



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
GIUOCO  
HANDBALL

# Corri, Salta e Lancia con... Tommy & Birba

una proposta operativa per l'attività motoria con bambini di 4-5 anni



noi siamo  
pronti bimbi!  
e voi?



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
GIUOCO  
HANDBALL



## Indice

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| Prefazione                       | pag 4  |
| Introduzione                     | pag 6  |
| Struttura del progetto           | pag 8  |
| Dove realizzare il progetto      | pag 9  |
| Struttura del laboratorio        | pag 9  |
| Caratteristiche dei protagonisti | pag 12 |
| Attrezzatura necessaria          | pag 15 |

|                                                        |        |
|--------------------------------------------------------|--------|
| <b>“CORRI, SALTA E LANCIA CON ... ..TOMMY E BIRBA”</b> |        |
|                                                        | pag 16 |

|                                           |        |
|-------------------------------------------|--------|
| Appendice                                 | pag 59 |
| a) Giochi con piccoli attrezzi            | pag 60 |
| b) Giochi con la palla                    | pag 67 |
| c) Giochi con i palloncini                | pag 71 |
| d) Giochi con materiale di uso quotidiano | pag 74 |
| e) Giochi motori                          | pag 83 |

## Prefazione

Il movimento è una delle prime forme di espressione del bambino, un linguaggio universale che unisce gioco, scoperta e crescita. Con il progetto "Corri, salta e lancia con... TOMMY & BIRBA", la **Federazione Italiana Giuoco Handball** offre un viaggio educativo e ludico per i più piccoli, unendo lo sviluppo delle abilità motorie al piacere di esplorare mondi fantastici e stimolanti.

L'infanzia è un momento prezioso, un tempo di infinite possibilità in cui il gioco diventa il veicolo per apprendere, socializzare e costruire le basi di uno stile di vita attivo e sano. Questo progetto è stato pensato **per bambini dai 4 ai 5 anni**, con l'obiettivo di valorizzare le loro potenzialità, incoraggiandoli a correre, saltare, lanciare e soprattutto divertirsi, in un contesto educativo che guarda al futuro.

"Corri, salta e lancia con... TOMMY & BIRBA" non è solo un programma di attività motorie, ma un vero e proprio strumento per contrastare la sedentarietà infantile e le sue conseguenze, come l'obesità e i problemi cardiovascolari. Attraverso ambientazioni creative, dalla fattoria al luna park, dallo spazio alle olimpiadi, i bambini vivranno esperienze coinvolgenti che li aiuteranno a sviluppare la coordinazione, l'equilibrio e la consapevolezza di sé.

In un mondo in cui il movimento spesso cede il passo all'immobilità, è fondamentale offrire opportunità che stimolino il desiderio di essere attivi, sostenendo allo stesso tempo lo sviluppo emotivo e relazionale. Le attività proposte non si limitano a sollecitare il corpo, ma abbracciano la crescita integrale dei bambini, insegnando loro valori come la collaborazione, il rispetto delle regole e il piacere di raggiungere obiettivi condivisi.

Un aspetto centrale di questo **progetto federale** è il coinvolgimento della comunità educativa: insegnanti, genitori e società sportive sono chiamati a lavorare insieme, creando un ambiente accogliente e stimolante per i più piccoli. Crediamo fermamente che l'alleanza tra scuola e sport possa aprire la strada a una formazione completa, in cui il benessere psicofisico diventa il cuore dell'esperienza educativa.

Con questa iniziativa, invitiamo tutti a credere nel potere trasformativo dell'attività motoria: un'esperienza che non solo prepara i bambini alla vita sportiva, ma li accompagna verso una crescita equilibrata, felice e consapevole.

Siamo certi che il progetto "**Corri, salta e lancia con... TOMMY & BIRBA**" saprà entusiasmare i suoi piccoli protagonisti e lasciare un'impronta significativa nel loro percorso di crescita.

A nome della Federazione Italiana Giuoco Handball ringrazio tutti coloro che contribuiranno alla sua realizzazione, condividendo con noi la gioia di costruire il futuro attraverso il nostro movimento federale.

Il Presidente FIGH

Stefano Podini



## Introduzione

Con il progetto "**Corri, salta e lancia con ...TOMMY & BIRBA**" la Federazione Italiana Giuoco Handball vuole estendere la propria proposta educativa e formativa ai bambini della fascia di età dai 4 ai 5 anni della Scuola dell'Infanzia.

Il progetto si prefigge l'obiettivo di stimolare nei bambini e nelle bambine lo sviluppo delle condotte motorie di base (correre, saltare e lanciare) attraverso un approccio naturale, scevro da tecnicismi precoci, e di creare una base di competenze motorie trasferibili anche all'ambito sportivo.

La pallamano è uno sport ecologico, rispettoso dei bisogni e delle potenzialità di chiunque lo pratichi e basato su movimenti naturali, già utilizzati spontaneamente da bambini e bambine nei momenti di gioco libero. L'attività proposta, in particolare, fornisce abilità, sollecita lo sviluppo psicomotorio dei piccoli atleti e ne mantiene il piacere e il desiderio di movimento.

La Federazione Italiana di Pallamano sostiene l'idea che, proprio partendo dall'ambito scolastico in sinergia con gli insegnanti, si possa avviare i giovanissimi a un serio percorso di educazione motoria, prima, e sportiva dopo.

A seguito di un'analisi scrupolosa dei bisogni formativi dell'utenza della scuola dell'infanzia e con uno sguardo attento agli attuali fenomeni socio-culturali, il progetto ritiene l'attività motoria fondamentale per il pieno e completo sviluppo di bambini e bambine, in quanto essa:

- Sollecita stili di vita attivi e previene la sedentarietà: il fenomeno mondiale della sedentarietà infantile (WHO, 2019)<sup>1</sup> preoccupa tutti i continenti e appare necessario attraverso l'attività motoria tenere elevato il piacere di muoversi che caratterizza i bambini dai 3 ai 5 anni.
- Previene problemi alla salute causati dalla sedentarietà (obesità, diabete, problemi cardio-respiratori);
- Favorisce lo sviluppo del sistema locomotore (ossa, cartilagine, tendini, legamenti, muscoli), del sistema cardiovascolare e respiratorio;
- Contribuisce ad una corretta postura e alla tonicità dell'apparato di sostegno;
- Educa le funzioni emotive e incentiva alla resilienza: l'attività motoria favorisce il progressivo controllo delle emozioni come la gioia (successo, piacere) e la tristezza (insuccesso, dispiacere), sviluppa la personalità dei bambini in termini di consapevolezza e di sicurezza di sé e ne promuove il senso di autonomia, di indipendenza e di responsabilità;
- Educa le funzioni socio-relazionali: l'esperienza corporeo-motoria, realizzata in condivisione con gli altri, sollecita lo sviluppo della competenza sociale (equità, solidarietà, tolleranza, accettazione, capacità diseguire istruzioni/regole, capacità di affrontare conflitti e critiche, cooperazione e integrazione nelle dinamiche di coppia

---

<sup>1</sup> World Health Organization, (2019) Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age. <https://iris.who.int/handle/10665/311664>

e di piccolo gruppo) e in tal senso, si collega a una delle competenze chiave europee, ossia quella sociale e civica in materia di cittadinanza attiva e consapevole (P.E., 2018)<sup>2</sup>

- Sostiene il piacere di essere attivi: il progetto, incentrato su attività ludiche e di gioco altamente inclusive, incentiva la soddisfazione personale nell'agire e nel vivere attraverso il proprio corpo e basa tutta la sua proposta didattica sul piacere del processo d'azione piuttosto che sul risultato prestativo.
- Sollecita le funzioni cognitive: le attività proposte, sotto forma di ambientazioni particolari (vedi successivamente), tendono a sollecitare nei piccoli fruitori le funzioni di attenzione, analisi, decisione e consapevolezza di quanto agito e del risultato ottenuto. Nelle varie fasi del progetto, i bambini e le bambine saranno impegnati, infatti, in azioni che svolgono naturalmente durante i momenti di gioco libero nei quali nulla è lasciato al caso ma segue un ragionamento, un obiettivo, un protocollo specifico e particolare.



---

<sup>2</sup> Raccomandazione relativa alle competenze chiave per l'apprendimento permanente. Quadro di riferimento europeo. Approvata dal Parlamento Europeo il 22 maggio 2018,

## Struttura del progetto

Il progetto ha una **struttura modulare** e una **flessibilità** organizzativa che permette una realizzazione adeguata sia alle esigenze della **Scuola dell'infanzia** che a quelle della **società** che insiste nel territorio.

I **moduli sono 10** ed ognuno viene rappresentato in un **“universo” fantastico**, uno sfondo integratore (Canevaro E Gamberini, 2002<sup>3</sup>), che motiva i protagonisti coinvolgendoli anche dal punto di vista **emotivo**. Per ogni modulo, vi sono **tre** proposte operative caratterizzate dall'ambiente fantastico scelto. Ne risultano **30 esperienze didattiche**<sup>4</sup> che possono essere realizzate in un'unica annualità o scomposte in ulteriori moduli annuali, nel caso in cui l'intervento a scuola venga ridotto a **8/10 esperienze didattiche**.

I **10 moduli** vengono così ambientati:

1. ... nella fattoria
2. ... al Luna Park
3. ... al circo
4. ... al mare
5. ... nella foresta
6. ... nello zoo
7. ... nello spazio
8. ... nel mondo dei dinosauri
9. ... nel paese dei balocchi
10. ... alle olimpiadi



<sup>3</sup> Canevaro, A. & Gamberini, A. (2002) Esploro il mio corpo e l'ambiente – Giochi e attività per bambini dai due ai sette anni. Trento: Erikson Edizioni, vol. 47

<sup>4</sup> Utilizziamo il termine esperienza didattica, al posto di unità didattica, per sottolineare l'importanza di mettere al centro dell'azione il vissuto dei bambini, la loro esperienza, appunto, di carattere cognitivo – motorio – emotivo.



## Dove realizzare il progetto

Il progetto può essere realizzato all'interno della Scuola dell'Infanzia o nell'ambiente extrascolastico scelto dalla società. Non è da escludere un intervento combinato che unifichi l'attività scolastica con quella extracurriculare.

- **LABORATORIO DURANTE LA GIORNATA NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA**

- **Pro:**

- Tutti i bambini possono essere coinvolti nelle sessioni
- Non è necessario il trasporto
- Nessuno sforzo aggiuntivo

- **Contro:**

- Nessun collegamento diretto con la società
- L'animatore deve essere disponibile durante il giorno
- I materiali del club devono essere trasportati e immagazzinati in modo sicuro

- **LABORATORIO ORGANIZZATO IN SOCIETÀ'**

- **Pro:**

- È possibile utilizzare le strutture e il materiale della società/palestra
- Gli educatori (istruttori o giocatori) del club possono essere utilizzati come animatori e assistenti del workshop
- Bambini e genitori possono essere coinvolti nella vita del club e sentirsi parte della famiglia del club
- I genitori possono essere coinvolti nei laboratori

- **Contro:**

- Disponibilità di strutture per laboratori
- Bambini e genitori devono essere disposti a frequentare attività extrascolastiche

## Struttura del laboratorio

Ogni sessione del workshop presenterà un **“universo”** comprendente **un esercizio correlato**.

Un “universo” è un **tema/trama in base** al quale si svolge la sessione.

Ogni sessione sarà organizzata come segue:

- **Circle time iniziale** (introduzione alle attività)
- **Ingresso nella sessione** (avviamento e immedesimazione)
- **Attività 1:** motricità (es. gioco di corsa con ostacoli)
- **Attività 2:** motricità (sollecitazione delle abilità motorie di base: correre, saltare, lanciare)



- **Attività 3:** strategia collettiva (giochi o situazioni ludiche applicative delle abilità precedentemente sollecitate)
- **Deposito attrezzatura**
- **Circle time finale** (riscontro sulle attività e saluto)

L'allestimento dovrà essere **preparato** prima del circle time iniziale per evitare tempi di attesa. Inoltre, l'Educatore/Animatore dovrà salutare ogni bambino quando entra/esce dalla sala. Le regole del gruppo dovranno essere definite insieme ai bambini. I genitori dovranno essere resi consapevoli della loro funzione educativa prioritaria e si rifletterà con loro sulle regole e sulle azioni da intraprendere rispetto a comportamenti in contrasto con dette regole. I laboratori dovranno essere un luogo divertente e sicuro per tutti, compresi gli educatori/animatori. **La violenza verbale o fisica - qualora si verifichi - dovrà essere affrontata con i genitori per trovare una soluzione alle situazioni di conflitto, sia nel momento delle attività che in ambito domestico.**

#### **Circle time iniziale:**

Si creerà una routine per iniziare la sessione, ad esempio introdurre/suonare una canzone che segnali che tutti i bambini devono riunirsi in un punto definito nella sala/stanza.

#### **Ingresso in sessione:**

Cos'è l'"**universo**" di oggi? Di cosa si tratta? Quali ruoli/personaggi interpreteranno i bambini?

#### **Attività 1 – 3:**

Ogni "universo" è composto da tre attività (esercizi/giochi) focalizzati su motricità e strategia collettiva.

Gli **esercizi proposti** dovranno essere facili da capire e adatti all'età evolutiva e alle capacità dei bambini e delle bambine e dovranno avere una configurazione semplice, basata sul movimento naturale, quello che essi utilizzano usualmente anche con adattamenti personali per garantire l'inclusione e il divertimento di tutti.

Si cercherà di evitare lunghi periodi di tempo "vuoto", includendo "esercizi" aggiuntivi, ad esempio un piccolo parkour ("*percorso di sfida motoria personale*") al ritorno da un esercizio di tiro.

In altri termini, l'organizzazione didattica dovrà ridurre i tempi di attesa attraverso strategie particolari (suddivisione in piccoli gruppi in modo da garantire file corte; eventuali compiti aggiuntivi che eliminano il tempo d'attesa inerte; lavori a coppia che impegnano più bambini/e contemporaneamente). Tale accortezza darà "quantità" al lavoro, mantenendo attivi bambini e bambine e consentendo una più efficace realizzazione degli obiettivi di salute e di prevenzione citati in precedenza

(Ceciliani, 2018)<sup>5</sup>.

Sarà necessario, inoltre, ricordare che i bambini di questa fascia d'età riescono a concentrarsi solo per poco tempo e che, pertanto, bisognerà essere pronti a creare diverse varianti alle situazioni educative presentate per sollecitare continuamente la motivazione e la partecipazione cognitivo-emotiva dei giovani utenti.

### **Deposito attrezzature:**

Si useranno giochi per coinvolgere i bambini e le bambine e per aiutarli a riporre l'attrezzatura attivando una sorta di lavoro di squadra che includa tutti i partecipanti con istruzioni chiare sul compito che ciascuno dovrà svolgere. Ciò conferma l'attenzione che il progetto rivolge all'educazione globale della persona anche in relazione all'ambiente circostante, alle attrezzature e agli attrezzi sia per il loro utilizzo che per la loro conservazione. Verrà, in tal caso, sviluppata una precisa competenza di vita (life skill), ossia lo sviluppo del senso di responsabilità e di condivisione dei compiti. I bambini e le bambine di tale fascia evolutiva sono del resto già pronti per questo tipo di educazione e, se spronati a tali incombenze, sanno essere molto attenti, puntuali e responsabili.

### **Circle time finale**

Si riuniranno di nuovo i bambini (suona una speciale canzone di "defaticamento") e si parlerà della sessione. Cosa è piaciuto? Cosa hanno sperimentato?

Si darà loro il tempo di calmarsi e di defaticare, implementando esercizi di respirazione o momenti di silenzio.

### **Uscita dalla sessione:**

Si presterà attenzione nel salutare ogni bambino e ci si assicurerà che venga prelevato dalle persone incaricate. Inoltre, si userà il tempo a sessione conclusa per osservare il comportamento dei piccoli utenti in relazione alle dinamiche del gruppo o ai tratti individuali.

---

<sup>5</sup> Ceciliani, A. (2018). Didattica integrata quali-quantitativa, in educazione motoria-sportiva, e benessere in età evolutiva. *Formazione & insegnamento*, 16(supplemento), 183-193.

## Caratteristiche dei protagonisti

### BAMBINI



#### Capacità motorie

L'attività fisica è essenziale per un sano sviluppo del bambino. Essa deve essere divertente, deve far parte della sua vita quotidiana ed è fondamentale per lo sviluppo di uno stile motorio permanente.

Il gioco attivo, personalmente partecipato e non subito, è il modo in cui bambini e bambine sono fisicamente attivi per cui è necessario coltivare e sollecitare in loro il bisogno-piacere di muoversi e la curiosità di apprendere tanti movimenti diversi.

I bambini e le bambine di questa fascia evolutiva affrontano una fase di sviluppo psichico particolarmente delicata e il gioco attivo risulta fondamentale per creare connessioni tra il cervello e il sistema senso-motorio. Tale aspetto neuro-funzionale è determinante sia per la percezione di sé, la rappresentazione del proprio corpo e il controllo del movimento, sia per l'utilizzo creativo e fantasioso del proprio agire sull'ambiente e nell'ambiente.

La pallamano, oltre a garantire il sostegno dello sviluppo neuro-motorio, offre a bambini e bambine la possibilità di manipolare e gestire in modo naturale l'attrezzo palla, garantendo piacere e divertimento come presupposti indispensabili per suscitare interesse e partecipazione.

Essa favorisce l'assunzione di condotte motorie di base come correre, saltare, gattonare, arrampicarsi, stare in equilibrio, appendersi, dondolarsi, spingere, trasportare, lanciare, afferrare, calciare, inventare storie di movimento o costruire un percorso, condotte che evolveranno successivamente verso attività più complesse e trasferibili sia in ambito sportivo (soft skills) che nella vita quotidiana (life skills).

La sollecitazione del controllo e la regolazione del movimento (aspetto coordinativo) avranno la massima priorità in ogni sessione di educazione motoria del Progetto. Un'attenzione particolare verrà rivolta alle esperienze riferite al controllo dell'equilibrio nelle sue tre espressioni principali: statico (controllo da fermi in situazioni stabili e instabili), dinamico (controllo durante la deambulazione e corsa), di volo (controllo nei salti).

Le attività progettate perseguiranno, inoltre, l'obiettivo di consolidare in bambini e bambine il personale senso di auto-efficacia (self efficacy) e di rafforzare conseguentemente il senso di autostima e di competenza percepita. Ciò favorirà l'inclusione nel gruppo perché permetterà loro di sentirsi a proprio agio nel partecipare con gioia e divertimento alla varietà di giochi proposti.

## Aspetti mentali/sociali

L'obiettivo principale, nell'educazione di bambini e bambine di età compresa tra 3 e 6 anni, è l'acquisizione di competenze psico-motorie di base e la sollecitazione di abitudini che rappresentino il punto di partenza per il successivo sviluppo di competenze di vita (life skills).

I bambini iniziano il lento processo, dalla completa dipendenza dagli altri verso l'indipendenza, "scoprendo il mondo" attraverso attività individuali (di scoperta ed esplorazione dell'ambiente) e in piccoli gruppi (di condivisione e partecipazione), basate su obiettivi molto semplici e chiaramente definiti.

Essi sono molto attivi e adattabili e, se opportunamente sollecitati, acquisiscono consapevolezza delle proprie capacità e abilità; **i m p a r a n o**, **a d e s e m p i o** a padroneggiare lo spazio, a utilizzare strumenti, ausili e attrezzi, a risolvere problemi nelle attività quotidiane, a giocare per applicare quanto stanno apprendendo e così facendo, giungono all'autonomia e all'indipendenza.

A genitori ed educatori è richiesto di concedere al bambino uno spazio d'azione sufficiente per apprendere attraverso le esperienze per "prova ed errore" e mediante il vissuto in prima persona. È necessario evitare di sostituirlo e di fare tutto al suo posto, pensando di accelerarne gli apprendimenti e lo sviluppo.

Bambini e bambine devono poter fare le loro esperienze, anche quelle apparentemente fallimentari perché esse vengono vissute come attività comunque interessanti e portatrici di nuove conoscenze e idee sul mondo. Di fronte a un fallimento in un determinato compito, non è positiva la critica ma piuttosto il sostegno al fatto che ci si è messi in gioco, si è provato ad affrontare una situazione, si sono messe in atto idee e azioni importanti che vanno rafforzate; in altre parole, è fondamentale evitare di alimentare il rischio che essi temano di agire nelle situazioni successive.

Lo sviluppo del senso di "auto-efficacia" (Rossini, 2020; Ceciliani, 2021) deve avvenire attraverso l'interazione con gli altri, pari e adulti, con l'ambiente e con gli oggetti in esso presenti. Centrale è il ruolo del gioco che offre l'opportunità di esplorare le proprie capacità interpersonali con attività divertenti e affettivamente protette.

L'esperienza di gruppo o di squadra è, inoltre, determinante perché consente ai membri del gruppo stesso di contribuire al raggiungimento degli obiettivi comuni che da soli sarebbe difficile ottenere.

Un'educazione di qualità in un ambiente sicuro (fisicamente, mentalmente, socialmente ed emotivamente), non può prescindere da una formazione che solleciti alla socializzazione, al tutoraggio reciproco (peer tutoring), all'aiuto reciproco (peer Teaching) e, con essi, all'integrazione, all'inclusione e al senso di appartenenza alla comunità di riferimento.



## ANIMATORI – ASSISTENTI



L'animatore e gli assistenti dovranno avere un atteggiamento positivo e aperto, provare piacere di lavorare con i bambini e le bambine, essere pazienti con loro, trattarli sempre con rispetto e con equità; sostenere la loro personalità e il loro carattere, cioè la loro diversità; dare loro la possibilità di esplorare e agire in situazione per trovare soluzioni ai problemi, adeguate alle possibilità; comunicare le attività e le

proposte educative in modo chiaro e semplice e, inoltre, dovranno tentare di coinvolgere i genitori nei laboratori.

## GENITORI



I genitori possono e devono essere parte attiva dei laboratori quando l'attività si svolge all'interno della società. Essi possono essere coinvolti in ogni sessione ordinaria (ad esempio, quando mancano gli assistenti) oppure in speciali **"Giornate per bambini e genitori"**.

I bambini e le bambine di questa fascia evolutiva tendono ad imitare quanto li incuriosisce. Ciò significa che, se il genitore vuole che il proprio figlio sia attivo e in salute, deve essere egli stesso attivo e in salute. La partecipazione congiunta di genitori e figli alle attività scolastiche o sportive aiuta, inoltre, a rafforzare il loro legame. Sarà, tuttavia, necessario assicurarsi che i genitori siano consapevoli che non esiste altro "premio" da vincere se non quello di trascorrere del tempo di qualità con i propri figli. I bambini e le bambine, infatti, danno maggiore importanza al processo che li coinvolge nelle attività o nel gioco piuttosto che al risultato finale (Gray 2015) e l'approccio emotivo deve essere sostenuto anche dal genitore.

Si potrebbe, ad esempio, rendere i genitori "sponsor" del progetto, invitarli ad accogliere in esso altri genitori, a partecipare alle partite della società e a contribuire all'allestimento delle attività collaterali della società. Se i genitori si sentono parte di essa, è più probabile che i bambini proseguano nella loro attività motoria e sportiva.

## Attrezzatura necessaria



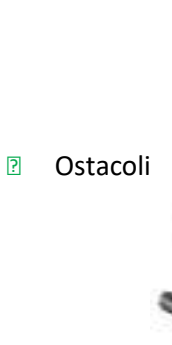
? Palle di diverse dimensioni e colori



• Dischi marcatori



? Pettorine



? Ostacoli



? Coni



• Cerchi



? Porte Pop up



? tappeto



# IL PROGETTO

Di seguito presentiamo alcune rappresentazioni fantastiche che sono il filo conduttore del progetto







FEDERAZIONE  
ITALIANA  
GIUOCO  
HANDBALL

# Corri e salta con... Tommy & Birba

una proposta operativa per l'attività motoria con bambini di 4-5 anni



noi siamo  
pronti bimbi!  
e voi?



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
GIUOCO  
HANDBALL



# IN FATTORIA CON TOMMY



## INGRESSO NELLA SESSIONE

Dopo aver discusso con i bambini degli animali che potrebbero incontrare nella fattoria, suggerire loro di fare una passeggiata, imitando alcuni di questi animali:

- Saltare come un coniglio, con le alzate per imitare le sue grandi orecchie a punta.
- Dormire come la gallina, che si appoggia su una "gamba" sola, ritrovando l'equilibrio provare a chiudere gli occhi. La gallina si sveglia e scuote le ali: invitare i bambini a muovere le braccia.
- Camminare come un'anatra, con le mani sui fianchi, e scuotere il sedere, prima di allargare le ali e scuoterle per volare via.
- saltare imitano la rana.

Pronti per la  
lezione in  
fattoria?



## ORGANIZZAZIONE

Delimitare un terreno di gioco nel caso l'attività si svolga in una sala molto grande. Su ogni lato corto della sala disporre tre cerchi. Nei cerchi del lato destro vengono poste le palle. I bambini vengono divisi in due squadre distinte con delle pettorine: le volpi e le galline.



## MATERIALE

6 cerchi, 12 palle, 8 coni, 8 ostacoli



## ESECUZIONE

Le galline si dispongono sul lato destro (cerchi con le palle), le volpi sul lato sinistro (cerchi vuoti). Al segnale dell'allenatore i bambini corrono verso il lato opposto, le volpi cercano di rubare le "uova" (palle) e portarle nei propri cerchi mentre le galline cercano di recuperarle e riportarle nel "pollaio" (cerchi).

Vince la squadra che ha più uova nei propri cerchi quando l'animatore dà il segnale di stop.



## VARIAZIONI

- 1) La palla va fatta rotolare da cerchio a cerchio
- 2) Disporre vari attrezzi nella sala in modo che nel percorso da un cerchio all'altro sia le volpi che le galline debbano effettuare un percorso a slalom.



## ORGANIZZAZIONE

Ogni bambino ha una pettorina. Uno o due bambini (secondo le abilità dei bambini) la indossa (lupo) mentre gli altri la infilano nei pantaloni come coda (galline).

## MATERIALE

1 pettorina per bambino, 6 cerchi, 12 palle, 8 coni, 8 ostacoli

## CAMPO

## ESECUZIONE

Al via dell'animatore, i lupi cercano di catturare le galline rubando la pettorina che tiene nei pantaloni.

Chi perde la pettorina si siede. Il gioco termina quando il lupo ha catturato tutte le galline.

## VARIAZIONI

- 1) Le galline catturate indossano la pettorina e diventano lupi
- 2) Disporre vari attrezzi nella sala in modo che durante la corsa sia i lupi che le galline debbano evitarli.



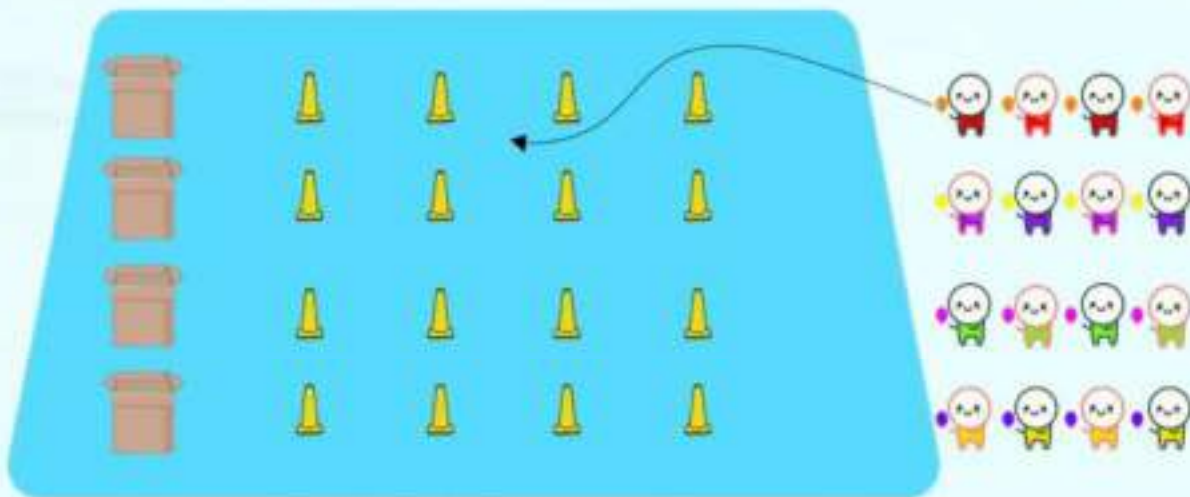
## ORGANIZZAZIONE

Vengono formate delle squadre di 4/5 bambini. Ogni bambino ha un palloncino (latte). Davanti ad ogni squadra vengono disposti 4 coni in linea mentre, mentre dopo all'ultimo cono viene posto uno scatolone (caseificio).



## MATERIALE

1 palloncino per bambino, 1 palla per bambino, 4 coni per squadra, 1 scatolone per squadra



CAMPO



## ESECUZIONE

Al segnale dell'allenatore il primo bambino deve portare il palloncino nello scatolone senza afferrarlo ed eseguendo lo slalom tra i coni, ma mantenendolo in alto con lievi tocchi. Dopo averlo riposto nello scatolone, ritorna verso la posizione e dà il cambio al compagno battendo il cinque. Vince la squadra che per prima ripone tutti i palloncini nello scatolone.



## VARIAZIONI

- 1) Il palloncino viene mantenuto in alto con qualsiasi parte del corpo ad esclusione della mano. Se la palla cade a terra, si riparte dall'inizio.
- 2) I bambini tengono in mano una palla e con essa tengono in mano il palloncino.



# AL LUNA PARK CON BIRBA



## INGRESSO NELLA SESSIONE

Nel Luna Park c'è sempre tanta gente e quindi è difficile spostarsi senza urtare qualcuno. Far muovere i bambini liberamente (prima camminando poi correndo) in uno spazio delimitato senza che si urtino.

Con dei coni strutturare una strettoia e obbligare i bambini a passare all'interno di essa per andare da un lato all'altro della sala. Variare continuamente la larghezza della strettoia. Indicare diversi modi di spostarsi: saltellando a piedi uniti, con passo laterale, ...



E adesso tutti al luna park!







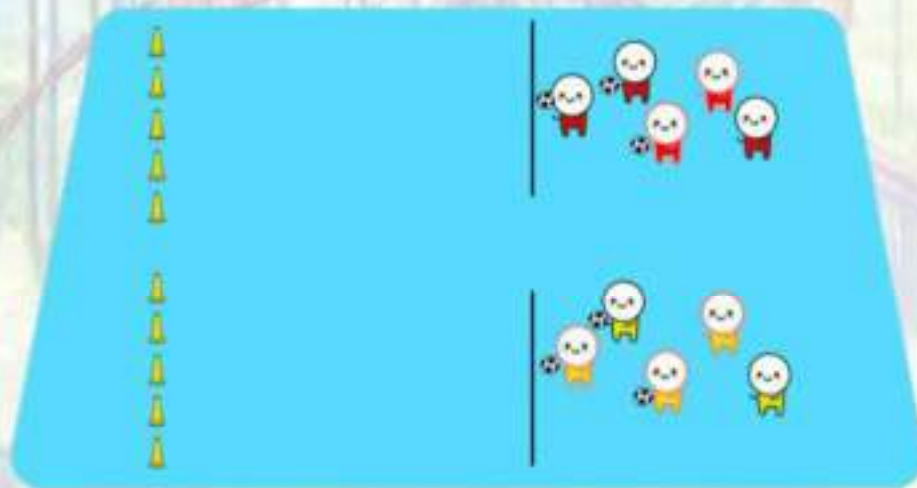
## ORGANIZZAZIONE

Vengono formate due o tre squadre secondo il numero dei bambini. Di fronte ad ogni squadra disporre 6 coni su una linea. Ad una distanza adeguata alle capacità dei bambini, disporre un marcatore che delimita la linea di tiro.



## MATERIALE

6 Coni per squadra; 6 palle per squadra



CAMPO



## ESECUZIONE

Al segnale dell'allenatore il primo bambino di ogni squadra fa rotolare la palla per cercare di colpire uno dei coni. I bambini devono cercare di spostare tutti i coni dalla linea dove sono stati posti. Dopo il tiro il bambino recupera la palla e la consegna al compagno che ne è sprovvisto. Vince la squadra che per prima esegue il compito.



## VARIAZIONI

I sei coni vengono disposti a triangolo (come i birilli del Bowling) e devono essere sospinti al di là della linea di base





## ORGANIZZAZIONE

Vengono formate due o tre squadre secondo il numero dei bambini. Di fronte ad ogni squadra disporre una panca con 6 coni. Ad una distanza adeguata alle capacità dei bambini, disporre un marcatore che delimita la linea di tiro.



## MATERIALE

6 coni per squadra, 3 palle per squadra, 1 panca per squadra, 6 palle di diverse dimensioni per squadra

## CAMPO



## ESECUZIONE

Al segnale dell'allenatore il primo bambino di ogni squadra lancia la palla per cercare di colpire i coni. I bambini devono cercare di far cadere i coni dalla panca. Dopo il tiro, il bambino recupera la palla e la consegna al compagno che ne è sprovvisto. Vince la squadra che per prima fa cadere tutti i coni.



## VARIAZIONI

- 1) Invece dei coni, disporre sulla panca 6 palle di diverse dimensioni (pallamano, pallacanestro, ginnastica, ecc.)
- 2) In entrambe le esecuzioni, i bambini per recuperare la palla che hanno lanciato, devono farlo saltellando su entrambe le gambe.





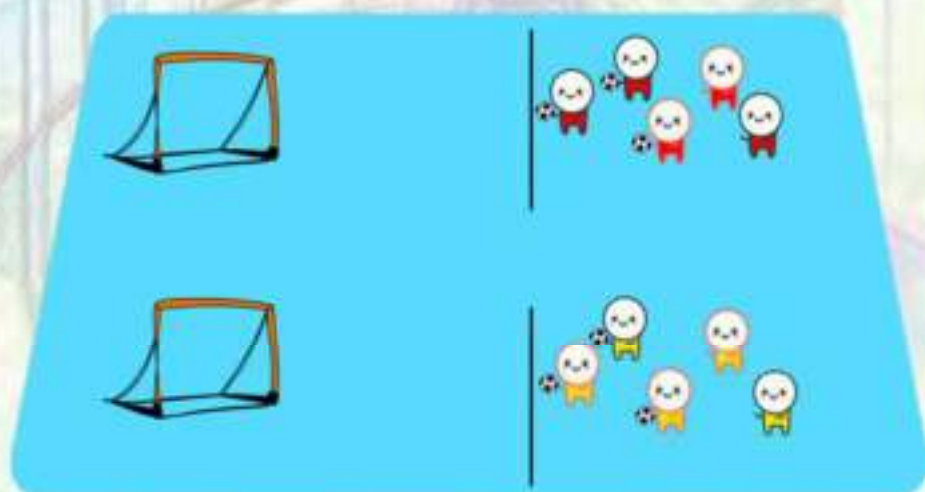
## ORGANIZZAZIONE

Vengono formate due o tre squadre secondo il numero dei bambini. Di fronte ad ogni squadra disporre una porta pop up. Con dei marcatori, delimitare una linea di partenza e una linea di tiro. Le distanze vanno adeguate alle capacità dei bambini.



## MATERIALE

1 porta pop up per squadra, 3 palle per squadra



CAMPO



## ESECUZIONE

Al segnale dell'allenatore il primo bambino di ogni squadra lancia la palla per cercare farla entrare nella porta pop up. Dopo il tiro, il bambino recupera la palla e la consegna al compagno che ne è sprovvisto. Vince la squadra che per prima effettua più centri dopo 10 lanci.



## VARIAZIONI

- 1) Davanti ad ogni porta disporre un bambino di un'altra squadra che, seduto, cerca di evitare che la palla entri nella porta. Vince la squadra che dopo 10 tiri effettua più centri.
- 2) Il bambino che si trova a difendere la porta, agisce da in piedi.



# AL CIRCO CON...



## INGRESSO NELLA SESSIONE

Per indossare il loro costume da clown, chiederete ai bambini di:

- Allungare molto in alto le braccia per prendere il cappello e abbassarle lentamente per metterlo sulla testa
- Restare in equilibrio su un piede per almeno tre secondi, poi sull'altro per indossare i pantaloni
- Saltare con entrambi i piedi per mettersi le scarpe e piegarsi per allacciarle

Quando i movimenti saranno stati eseguiti 3 o 4 volte, invitare i bambini a muoversi lentamente, facendo grandi passi con le scarpe grandi.

Pronti per  
il circo?



CIRC  
CIRCUS





## ORGANIZZAZIONE

I bambini si dispongono in ordine sparso all'interno di un cerchio e hanno a disposizione un palloncino e una palla.



## MATERIALE

1 palloncino per bambino, 1 palla per bambino, 1 cerchio per bambino.



CAMPO



## ESECUZIONE

Ogni bambino, all'interno del cerchio, lancia in alto il palloncino e contemporaneamente cambia la mano con cui tiene la palla. Quindi riprende il palloncino con la mano libera.



## VARIAZIONI

- 1) Prima di riprendere il palloncino, lo rilancia in alto con la palla.
- 2) Prima di riprendere il palloncino, con la palla tocca il suolo
- 3) Prima di riprendere il palloncino, effettua mezzo giro sul proprio asse longitudinale
- 4) Appoggiare la palla a terra e prendere in mano il cerchio: eseguire con il cerchio le stesse variazioni precedenti.





## ORGANIZZAZIONE

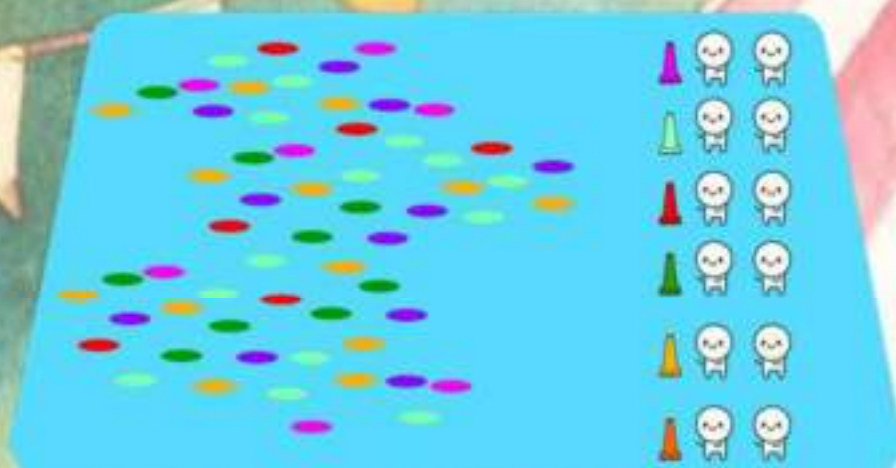
Disporre dei dischi marcatori di colori diversi nella sala. Intorno alla sala disporre dei coni di diverso colore.



## MATERIALE

- Dischi marcatori di colori diversi
- Coni di colori diversi corrispondenti a quelli dei marcatori. Uno ogni coppia

## CAMPO



## ESECUZIONE

Formare delle coppie e disporle accanto ad un cono. Al segnale dell'animatore il primo della coppia corre all'interno dello spazio di gioco e recupera un disco dello stesso colore. Corre verso il compagno, appoggia il disco vicino al cono e dà il cambio al compagno che va a cercare un disco dello stesso colore.

Vince la coppia che, quando tutti i dischi sono stati raccolti, ha recuperato più dischi.



## VARIAZIONI

- 1) Correre saltellando per recuperare i dischi
- 2) Disporre degli ostacoli tra i dischi per rendere il percorso meno lineare





## ORGANIZZAZIONE

Vengono formate due o tre squadre secondo il numero dei bambini. Di fronte ad ogni squadra disporre un percorso con marcatori, ostacoli, coni e porta pop up. Tracciare una linea di partenza e una di tiro di fronte alla porta pop up. La distanza della linea di tiro varia in relazione alle abilità dei bimbi



## MATERIALE

3 coni per squadra, 3 ostacoli per squadre, 3 marcatori per squadra, 2 palle per squadra, 1 cerchio, 1 porta per squadra.



manca disegno  
ostacolo // omar

## CAMPO



## ESECUZIONE

Ogni squadra si dispone in fila dietro la linea di partenza. Un guardiano, di una squadra avversaria, viene posto davanti la porta. I primi due bambini di ogni fila hanno la palla. Al segnale di avvio dell'Animatore, il primo della fila parte tenendo la palla in mano, esegue il percorso saltando gli ostacoli, superando gli ostacoli a slalom, girando attorno al cerchio. Arrivato alla linea di tiro, lancia la palla verso la porta pop up. Se la palla entra in porta conquista un punto. Immediatamente dopo il lancio recupera la palla per consegnarla al compagno sprovvisto, mentre il compagno sulla linea di partenza inizia il suo percorso.

Vince la squadra che per prima raggiunge 10 punti.



## VARIAZIONI

Un bambino si trova all'interno del cerchio. Dopo aver eseguito il percorso, il possessore di palla la lancia (da una posizione ravvicinata) al compagno posto nel cerchio. Dopo aver ricevuto il passaggio di ritorno effettua il lancio sulla porta pop up.



# AL MARE CON...



## INGRESSO NELLA SESSIONE

I bambini si distribuiscono nella sala in modo da avere abbastanza spazio per gli esercizi. L'animatore esegue vari movimenti imitando le persone, i pesci o le piante del mare:

- In posizione eretta, agitare le braccia alzate a destra e a sinistra come le alghe nell'acqua.
- Distesi proni e agitare le braccia lateralmente simulando il movimento del pesce che nuota.
- Stessa posizione e agitare lateralmente le gambe unite e tese
- In quadrupedia, andatura del gambero e del granchio

**immergiamoci  
assieme!**







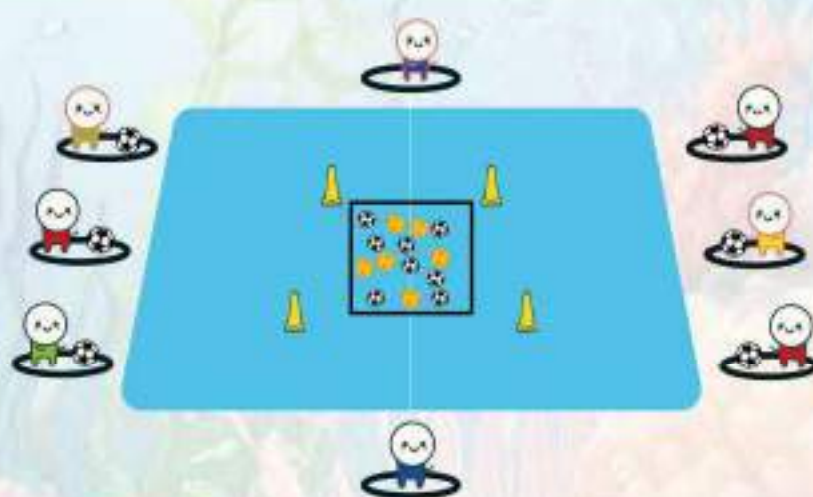
## ORGANIZZAZIONE

Viene delimitato un terreno di gioco. Su due lati contrapposti vengono posti 3 cerchi ciascuno. Al centro viene posto uno scatolone con le palle. Quattro coni vengono disposti attorno allo scatolone delle palle. Due cerchi vengono posti lateralmente al terreno di gioco in corrispondenza della linea mediana



## MATERIALE

8 cerchi, 1 scatolone, 4 coni, Palle di diverse dimensioni e colori



## CAMPO



## ESECUZIONE

I **pescatori** occupano i cerchi posti sui lati contrapposti, mentre gli altri bambini (**granchi blu**) si distribuiscono accanto ai due cerchi posti sulla linea mediana. Al segnale dell'animatore, i **granchi blu** corrono verso lo scatolone delle palle (**vongole**) per cercare di "rubare" le **vongole** e portarle nel proprio cerchio. I pescatori cercheranno di colpire i **granchi** con le loro palle soft. Se vi riescono il **granchio** deve riportare la palla nello scatolone e ritornare nella propria posizione di partenza. Vincono i **pescatori** se, al segnale di stop dell'animatore, vi sono più **vongole** nello scatolone rispetto ai cerchi. Vincono i **granchi blu** se vi sono più **vongole** nei cerchi.



## VARIAZIONI

Disporre 4 coni nel terreno di gioco. I granchi devono aggirare (sul lato dei pescatori) un cono sia in andata



# LANCIARE I SASSI IN MARE



## ORGANIZZAZIONE

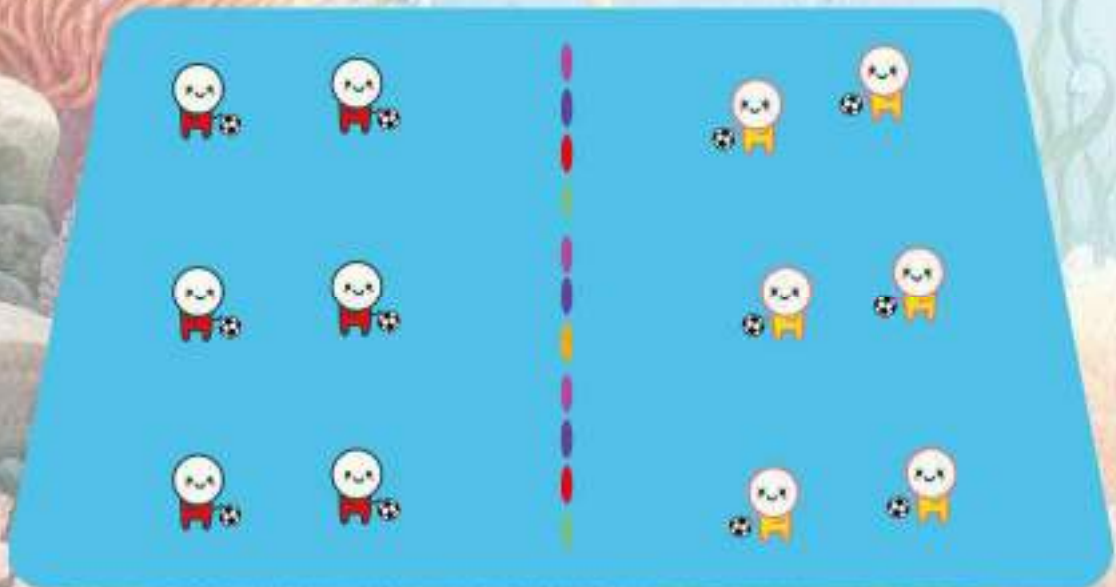
Viene delimitato un terreno di gioco. Al centro, con dei dischi marcatori, viene tracciata una linea.



## MATERIALE

- Numerosi dischi
- 20 palle

CAMPO



## ESECUZIONE

Vengono formate due squadre. Ogni metà campo (spiaggia) viene occupata da una squadra. Ogni squadra ha a disposizione 10 palle. Al segnale di inizio dell'animatore i bambini lanciano le palle (sassi) in mare (terreno di gioco opposto). Vince la squadra che al termine del gioco dato dall'animatore, ha meno sassi nella propria spiaggia.



## VARIAZIONI

I bambini devono far rimbalzare il sasso una volta nella propria spiaggia prima che essa esso ricada nella spiaggia avversaria.



# GLI SQUALI E I DELFINI



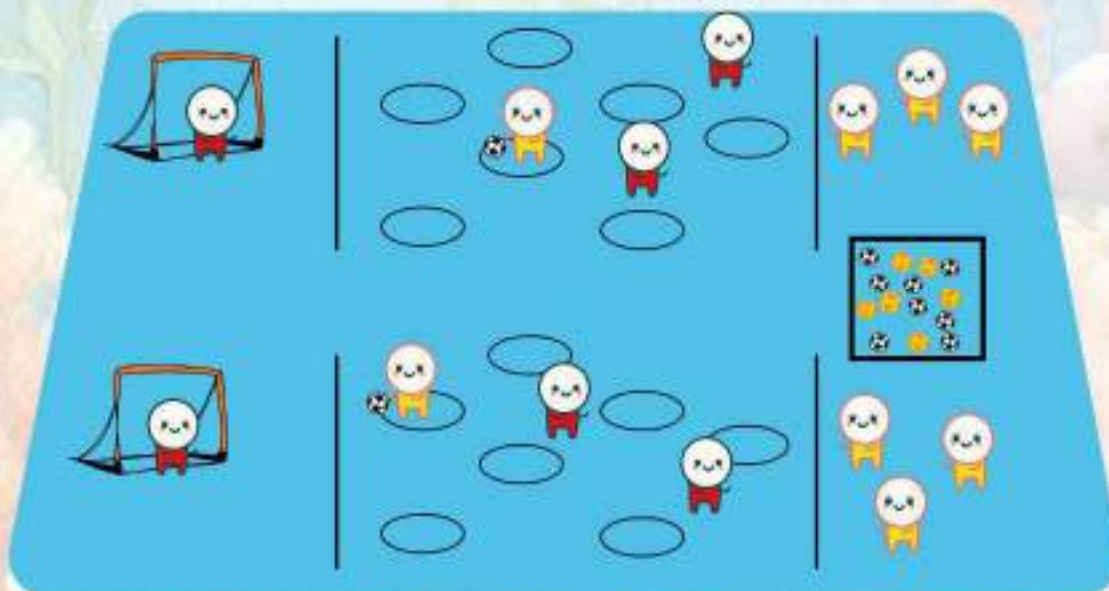
## ORGANIZZAZIONE

Nel terreno di gioco vengono collocate due porte pop up, uno scatolone sul lato opposto delle porte con le palle, e numerosi cerchi..



## MATERIALE

2 porte pop up, 1 scatolone, Numerosi cerchi, Numerose palle



CAMPO



## ESECUZIONE

Due bambini (**delfini**) si trovano davanti le porte, due si trovano nel terreno di gioco (**squali**) mentre tutti gli altri (**pescatori**) si dispongono dietro la linea di partenza accanto allo scatolone con le palle (**sardine**). I pescatori cercano di lanciare le sardine ai delfini. Gli squali cercano di impedirlo toccando i **pescatori**. Questi ultimi non possono essere toccati quando sono all'interno di un cerchio. Se i pescatori riescono a lanciare una **sardina** al **delfino**, conquistano 1 punto. La sardina viene riposta nello scatolone. Ripetere con più squadre di **pescatori**.



# NELLA FORESTA CON...



## INGRESSO NELLA SESSIONE

I bambini si distribuiscono nella sala ed eseguono diverse andature:

- Camminano sulla punta dei piedi con le braccia in alto come la **giraffa**
- Strisciano come il **serpente**
- Vanno in quadrupedia come il **leone**
- Corrono come il **leopardo**



corriamo  
nella  
Fores[a!





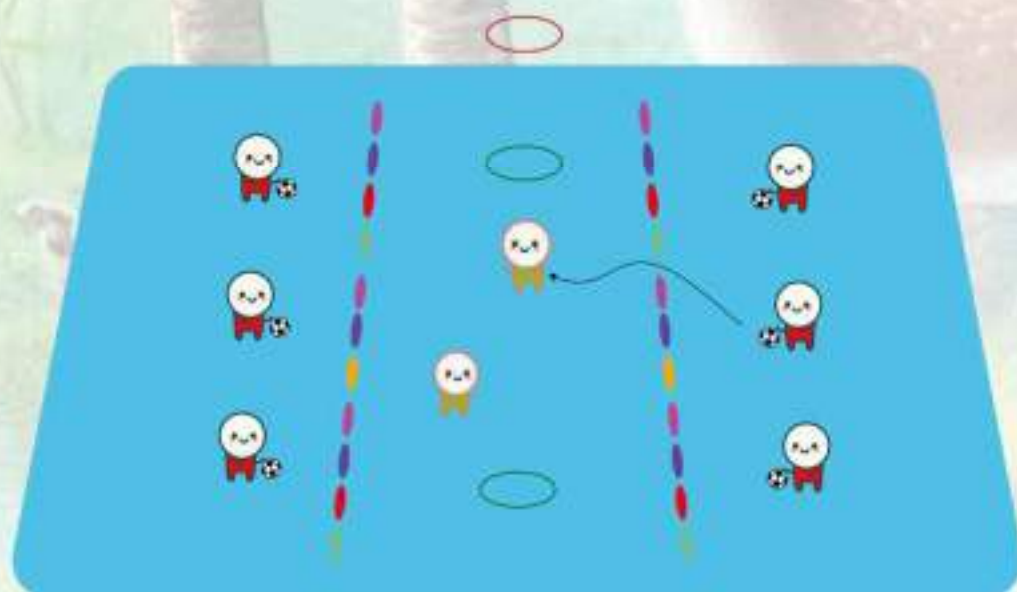
## ORGANIZZAZIONE

Nel terreno di gioco vengono tracciate due linee con i dischi marcatori per delimitare il **fiume**. Due cerchi vengono posti sui lati corti del terreno di gioco. Altri due vengono posti al centro del fiume. Nei due cerchi di un lato vengono poste delle palle (**cocchi**).



## MATERIALE

4 Cerchi, numerose palle, numerosi dischi marcatori



CAMPO



## ESECUZIONE

Due bambini (**coccodrilli**) si dispongono all'interno del fiume, mentre gli altri bambini (**scimmie**) si dividono ai due lati del fiume. Le scimmie che hanno a disposizione i cocchi devono lanciarli ai compagni posti sull'altra sponda. Se vi riescono le scimmie che li hanno ricevuti li pongono nei loro cerchi, se i **coccodrilli** riescono a recuperarli, appoggiano i **cocchi** nei loro cerchi. Vince la squadra che ha più **cocchi** nei loro cerchi dopo che tutti i cocchi sono stati lanciati.



# LA BATTAGLIA DEI COCCHI



## ORGANIZZAZIONE

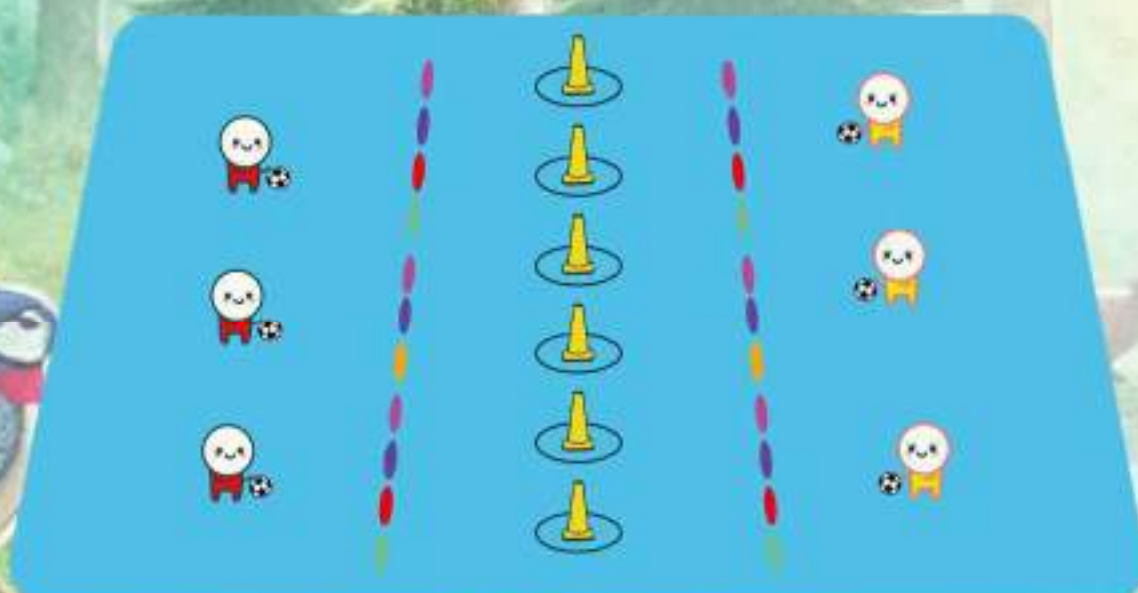
Con dei dischi marcatori vengono tracciate due linee di lancio. Al centro vengono posti, in linea, 10 cerchi. All'interno di essi viene collocato un cono.



## MATERIALE

10 coni, 10 cerchi, 10 palle.

## CAMPO



## ESECUZIONE

Vengono formate due squadre che si dispongono contrapposte dietro la linea di lancio. I bambini (**scimmie**) cercano di colpire i **cocchi** (coni) per farli uscire dal cerchio (**albero**). Vince la squadra che fa cadere più cocchi.



## VARIAZIONI

I cocchi e gli alberi vengono posti su due diverse linee (5 per linea). Le squadre devono cercare di colpire i cocchi posti sulla linea più lontana.



## ATTRAVERSARE IL FIUME



### ORGANIZZAZIONE

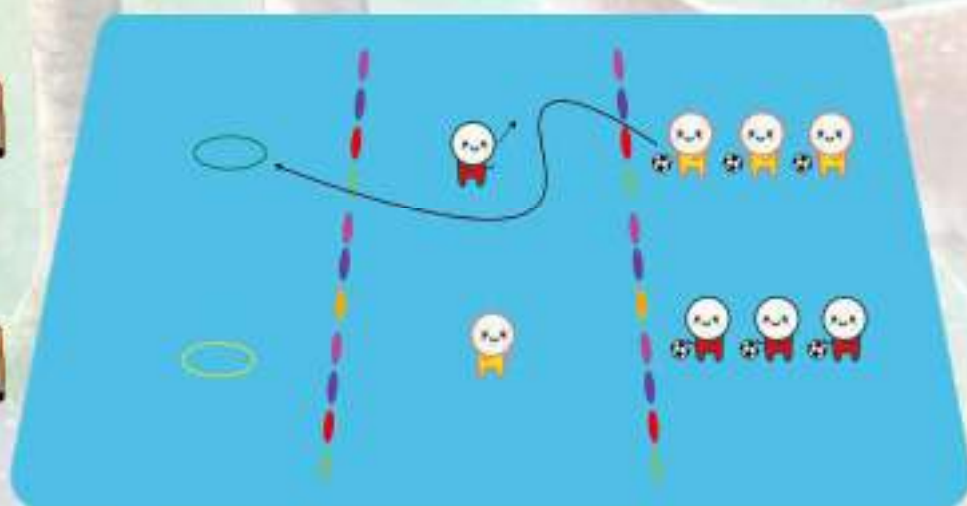
Nel terreno di gioco vengono tracciate due linee con i dischi marcatori per delimitare il fiume. Vengono disposte su un lato della sala due porte pop up e due cerchi. Due dischi marcatori vengono disposti sul lato opposto.



### MATERIALE

2 cerchi, 2 porte pop up, numerose palle, numerosi dischi marcatori.

### CAMPO



### ESECUZIONE

I bambini (**scimmia**) vengono divisi in due squadre (verdi e blu). Bambini, con la palla, si dispongono in fila accanto al disco marcatore. Di fronte ad ogni fila si dispongono due bambini della squadra avversaria: uno all'interno del fiume (**coccodrillo**) e l'altro davanti alla porta pop up (**guardiano**). Al via dell'animatore la prima scimmia corre in direzione opposta verso il **guardiano**. Attraversa il fiume e cerca di non essere toccato dal **coccodrillo**. Se vi riesce prosegue e si porta all'interno del cerchio per cercare di lanciare la palla verso la porta pop up. Se vi riesce conquista un punto. Se viene toccato, torna in dietro e si dispone dietro la fila della sua squadra. Al segnale dell'animatore il gioco si conclude. Vince la squadra che ha conquistato più punti.



# ALLO ZOO CON...



## INGRESSO NELLA SESSIONE

Allo zoo ci sono tanti animali, per avvicinarli, bisogna muoversi come si muovono loro. L'animatore propone di:

- Camminare in modo lento e pesante come l'**elefante**
- Camminare sulla punta dei piedi con le braccia in alto come la **giraffa**
- Saltellare come il **canguro**
- Strisciare come il **serpente**
- Correre saltellando come la **gazzella**
- Camminare in quadrupedia come l'**ippopotamo**

ora tutti ad  
imitare i nostri  
animali preferiti





# LE SCIMMIETTE GOLOSE



## ORGANIZZAZIONE

Viene strutturato un terreno di gioco quadrato. Agli angoli vengono posti dei cerchi, mentre nel centro viene posto uno scatolone con numerosi dischi marcatori. Dagli angoli al centro vengono disposti degli attrezzi (ostacoli, coni, cerchi) in modo da strutturare un percorso.



## MATERIALE

cerchi, dischi marcatori, ostacoli, coni, scatolone

## CAMPO



mancano ostacoli



## ESECUZIONE

Vengono formate 4 squadre che si dispongono sui cerchi posti negli angoli del terreno di gioco. Al via dato dall'animatore, il primo bambino (scimmietta) di ogni squadra esegue il percorso per andare a prendere dallo scatolone un disco (frutto) e portarlo nel proprio cerchio. Quando depone il disco nel cerchio parte la seconda scimmietta e così via. Vince la squadra che avrà più frutti all'interno del proprio cerchio al termine del gioco.



## VARIAZIONE

Eseguire il percorso anche al ritorno



# LE SCIMMIETTE SCAPPATE



## ORGANIZZAZIONE

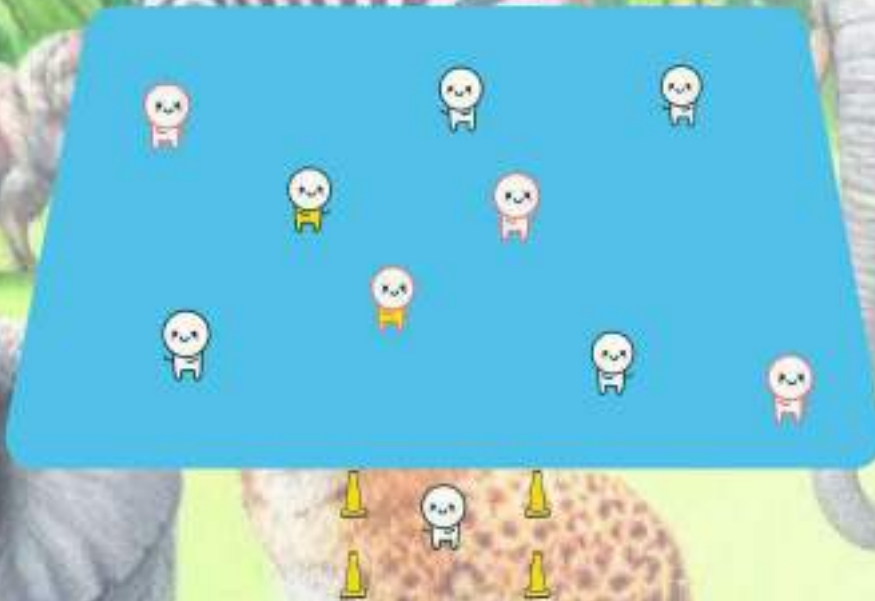
Nel terreno di gioco lateralmente viene delimitata una zona (**gabbia delle scimmie**).



## MATERIALE

3 pettorine

## CAMPO



## ESECUZIONE

Tre bambini (**guardiani**) cercano di catturare le **scimmiette** che sono scappate dalla gabbia. Se riescono a toccarle le scimmiette devono andare nella gabbia. Le **scimmiette** possono essere liberate se un compagno le tocca. Il gioco dura al massimo due minuti. Vince il gruppo di **guardiani** che al termine del gioco avrà catturato più scimmiette.



## VARIAZIONI

Invece delle scimmiette sono scappati i canguri che dovranno spostarsi saltellando a piedi uniti. I guardiani dovranno spostarsi saltellando su una gamba che possono cambiare a loro



# LA CENA DELL'IPPOPOTAMO



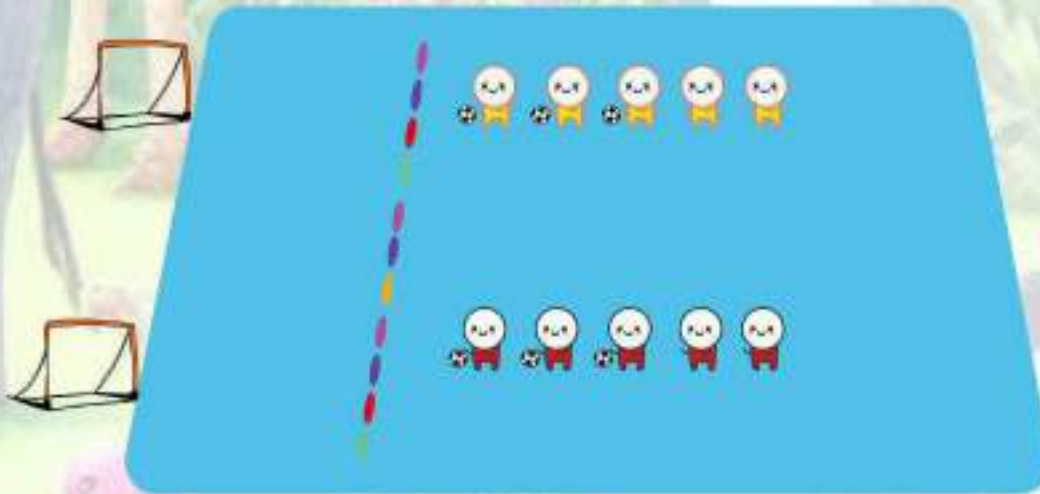
## ORGANIZZAZIONE

Nel terreno di gioco vengono poste due porte pop up e davanti ad esse due cerchi (distanza adeguata alle capacità dei bambini).



## MATERIALE

2 porte pop up, 2 cerchi, 3 palle per squadra, numerosi marcatori per tracciare la linea di lancio.



## CAMPO



## ESECUZIONE

Vengono formate due squadre che si dispongono in fila di fronte ad ogni porta pop up. I primi tre bambini (**guardiani**) sono in possesso di palla. Al via dell'animatore i guardiani lanciano il cibo (verdure) all'**ippopotamo** che sta con la bocca aperta (porta pop up). Per ogni verdura che entra nella bocca dell'ippopotamo la squadra conquista un punto. Ogni guardiano effettua tre lanci. Vince la squadra che conquista più punti.



## VARIAZIONE

La palla deve arrivare direttamente nella bocca dell'**ippopotamo**. Per facilitare il compito, eventualmente, avvicinare il cerchio alla porta.



# NELLO SPAZIO CON...



## INGRESSO NELLA SESSIONE

Nello spazio c'è tanto traffico (satelliti, stelle, meteoriti, pianeti). I bambini corrono liberamente nella sala cercando di evitare contatti con gli altri bambini.

L'animatore indica l'andatura da eseguire: saltellando a piedi uniti, su una gamba, all'indietro.



si salta leggeri  
qui! pronti?



# LA NOTTE DI SAN LORENZO



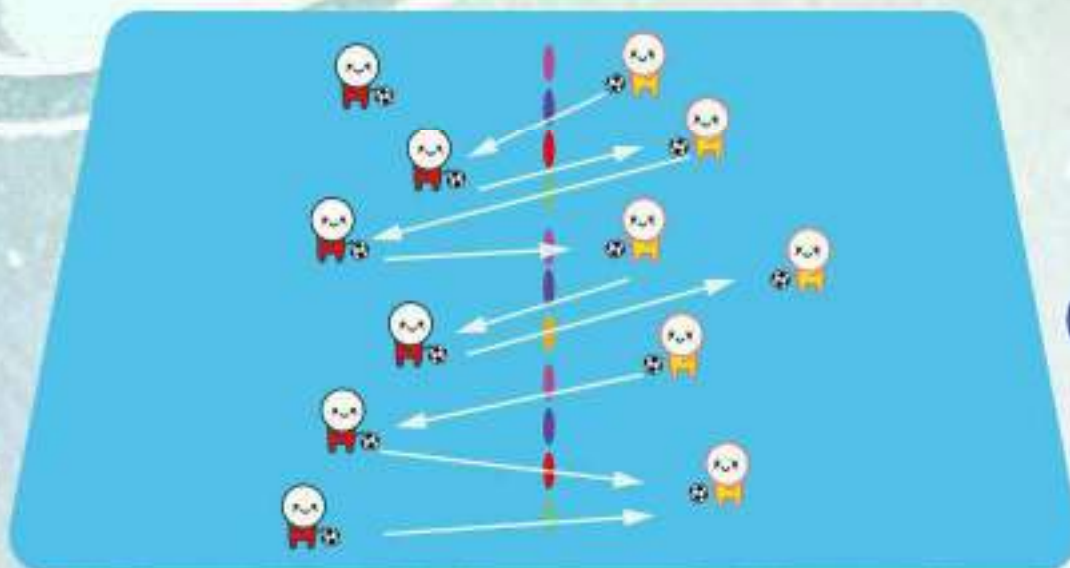
## ORGANIZZAZIONE

Il terreno di gioco viene diviso a metà con dei dischi marcatori.



## MATERIALE

Numerosi dischi marcatori, 10 palle per squadra



CAMPO



## ESECUZIONE

Vengono formate due squadre che si dispongono in ognuna delle metà campo. Ogni squadra ha a disposizione 5 palle (**stelle cadenti**). Al via dell'animatore, i bambini iniziano a lanciare le **stelle cadenti** nel campo avversario. Se colpiscono un bambino avversario conquistano un punto. Le **stelle cadenti** che giungono nel proprio campo possono essere recuperate e rilanciate. Vince la squadra che, al segnale dell'animatore, ha conquistati più punti.





## ORGANIZZAZIONE

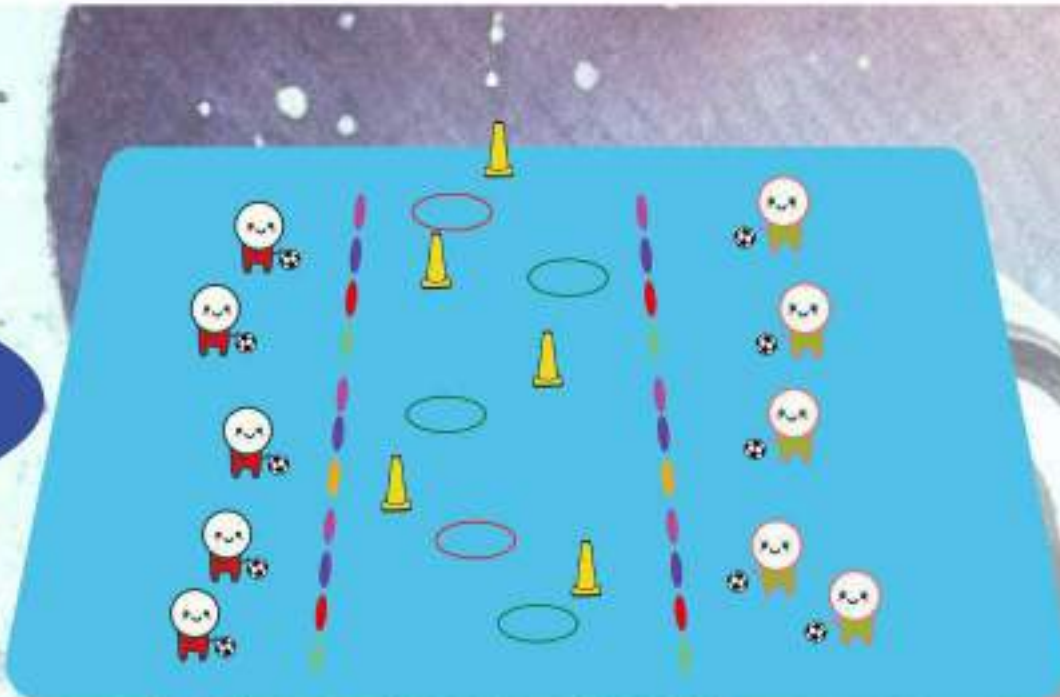
Il terreno di gioco viene diviso in tre zone (A, B, C) con dei dischi marcatori.



## MATERIALE

Numerosi dischi marcatori, 10 palle, 5 coni, 5 ostacoli, 5 cerchi

CAMPO



mancano ostacoli



## ESECUZIONE

Nella zona A si dispone la squadra A con le palle (**meteoriti**), nella zona B (**spazio**) vengono distribuiti 5 coni, 5 ostacoli e 5 cerchi (**spazzatura nel cielo**), nella zona C (**astronave**) si trova l'altra squadra (**astronauti**).

Al via dell'animatore, gli astronauti escono dall'**astronave** e cercano di recuperare la **spazzatura** e portarla nella propria **astronave**. Se vengono colpiti dalle **meteoriti** (palle lanciate dagli avversari) devono lasciare sul posto la spazzatura e tornare nell'**astronave**. Dopo il lancio i bambini della squadra A recuperano le meteoriti e ritornano nel proprio campo.

Vince la squadra che porta più **meteoriti** nell'**astronave**.



# LA PALLA DI FUOCO



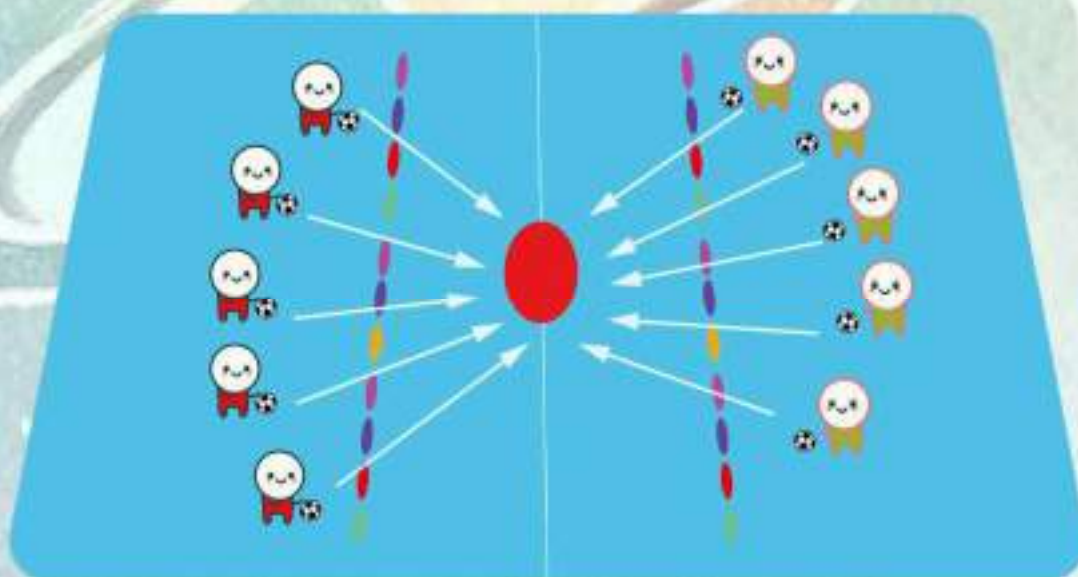
## ORGANIZZAZIONE

Il terreno di gioco viene diviso in tre zone (A, B, C) con dei dischi marcatori.



## MATERIALE

Numerosi dischi marcatori, 10 palle, 1 palla gigante



## CAMPO



## ESECUZIONE

Due squadre di **astronauti** si dispongono nelle zone A e C. Al centro della zona centrale viene posta una palla gigante (**palla di fuoco**). La **palla di fuoco** minaccia di colpire le **astronavi**. Gli **astronauti** cercano di colpire la **palla di fuoco** per allontanarla dalla propria astronave. Al segnale di stop l'Animatore, vince la squadra che è riuscita ad allontanare la **palla di fuoco** dalla propria astronave e avvicinarla a quella degli avversari.

# NEL MONDO DEI DINOSAURI...

## INGRESSO NELLA SESSIONE

Si comincia...(esercizi di respirazione per scoprire in che universo finiremo oggi)..oggi bambini siamo finiti nel giurassico! Sapete da chi era popolata la Terra in questa era? Sì, proprio dai dinosauri!!



VIENI CON NOI  
NELL'ERA DEL  
JURASSIC





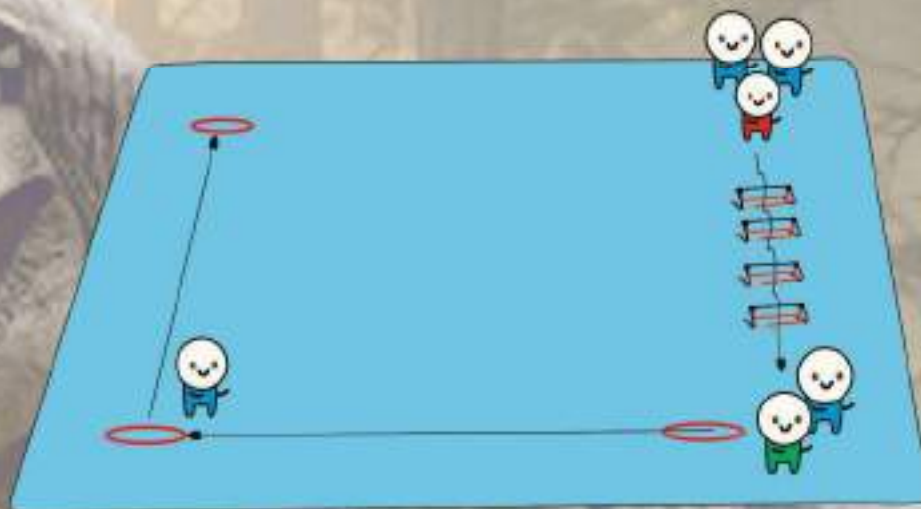
## ORGANIZZAZIONE

Definire un ampio spazio dove i bambini si possono muovere eseguendo diverse andature



## MATERIALE

Piccoli ostacoli, diversi coni,



CAMPO



## ESECUZIONE

Andiamo alla scoperta dei dinosauri...c'era il brontosauo che era davvero immenso e la sua andatura era mooolto lenta (camminare a rallentatore), c'era il velociraptor che correva velocissimo! (correre), ma c'era anche lo pterodattilo che sapeva volare! (passo saltellato con battito d'ali), ecc.



## VARIAZIONE

Dopo un numero di percorsi, variare le andature



**ATTENTI!!!  
ARRIVA IL T.REX...**



## ORGANIZZAZIONE

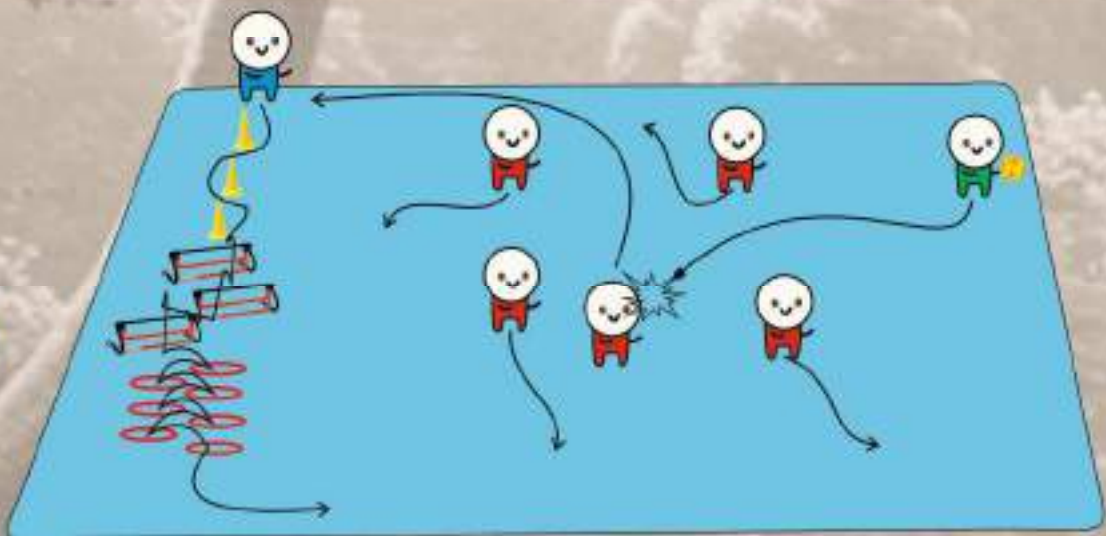
Definire un ampio spazio di gioco, predisporre un percorso con attrezzi diversi, assegnare i ruoli ai bambini.



## MATERIALE

1 palla, diversi coni, diversi ostacoli, diversi cerchi...

**CAMPO**



## ESECUZIONE

Ahi ahì, è arrivato il T-rex!! scappiamo, non facciamoci mangiare!  
Un bambino è una strega e deve rincorrere gli altri tenendo una palla ben stretta in mano (presa), se tocca qualcuno con la palla questo viene preso e deve fare un percorso di penitenza per poter tornare in gioco.



## VARIAZIONE

I fuggitivi scappano in coppia tenendosi per mano..



# DIFENDIAMO I DINOSAURI..



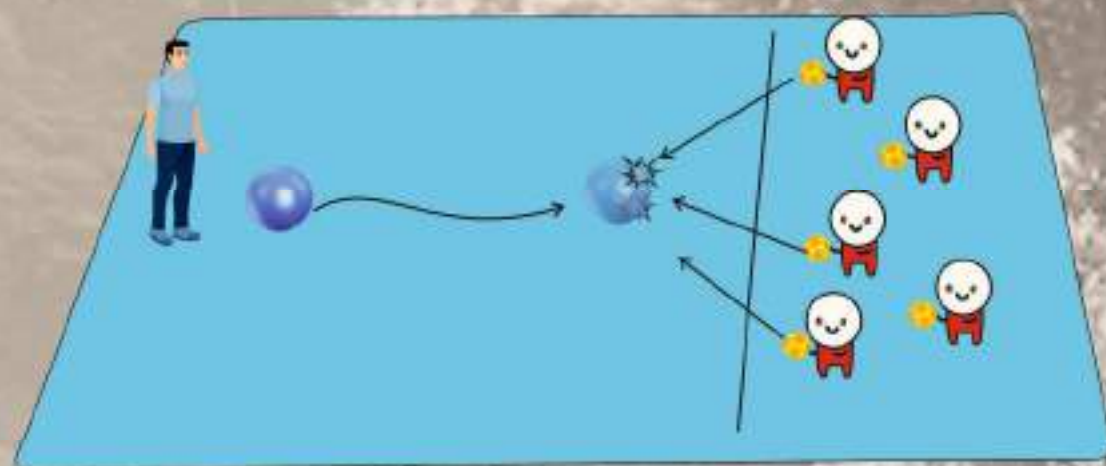
## ORGANIZZAZIONE

Definire un ampio spazio di gioco, definire una linea di tiro, assegnare una palla ad ogni bambino, istruttore fa rotolare la swissball.



## MATERIALE

Numerose palla ,una swissball, marcatori per definire linea di tiro...



## CAMPO



## ESECUZIONE

Sta precipitando il meteorite, difendiamo i dinosauri!!  
I bambini schierati devono lanciare i palloni a loro disposizione per tentare di fermare l'avanzata di una swissball lanciata dall'allenatore.



## VARIAZIONE

Si possono usare palle di diverse dimensione; palla da basket, palle di spugna..



# ...NEL PAESE DEI BALOCCHI!

## INGRESSO NELLA SESSIONE

Si comincia..(esercizi di respirazione per scoprire in che universo finiremo oggi)..oggi bambini siamo finiti nel paese dei Balocchi, un grande parco pieno di giochi di ogni tipo. Si corre e ci si diverte vestiti con abiti colorati pieni di fantasia.

VIENI CON NOI  
NEL PAESE DEL  
DIVERTIMENTO







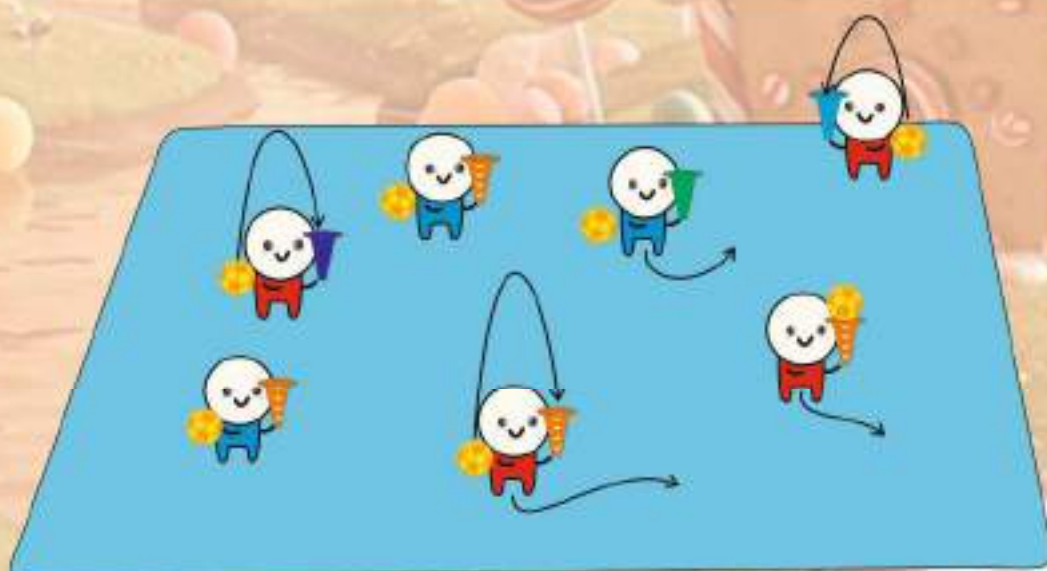
## ORGANIZZAZIONE

Definire un ampio spazio di gioco, assegnare ad ogni bambino un cono e una palla.



## MATERIALE

Un cono per ogni bambino, una palla per ogni bambino.



CAMPO



## ESECUZIONE

Ogni bambino ha un cono e una palla. I bambini si muovono liberi nello spazio di gioco, lanciano in aria la palla e cercano di riprenderla facendola entrare nel proprio cono.



## VARIAZIONE

Variante: “**catena di montaggio**” è un compagno che lancia la palla al **gelataio** e il gelataio la riporta al bambino, attraverso un piccolo percorso ad ostacoli, cercando di non farla cadere.





## ORGANIZZAZIONE

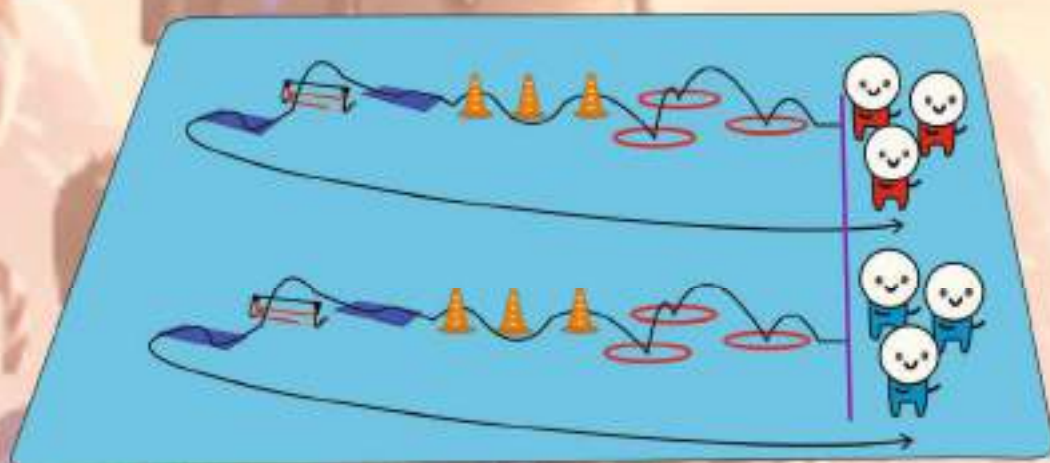
Definire un ampio spazio di gioco, organizzare due percorsi paralleli con diversi attrezzi.



## MATERIALE

Diversi cono, ostacoli, cerchi, materassini.

## CAMPO



## ESECUZIONE

Qua c'è Lucignolo che ci sta prendendo in giro, dice che non riusciamo a batterlo in velocità su questo percorso, che arrogante! I bambini si sfidano a superarsi in velocità e abilità su un percorso semplice tra attrezzi con un ritorno veloce per dare il cambio al compagno. Chi vince fa Lucignolo alla prova successiva.



## VARIAZIONE

Variante: a coppie con i bambini che si tengono afferrando una pettorina alle due estremità.





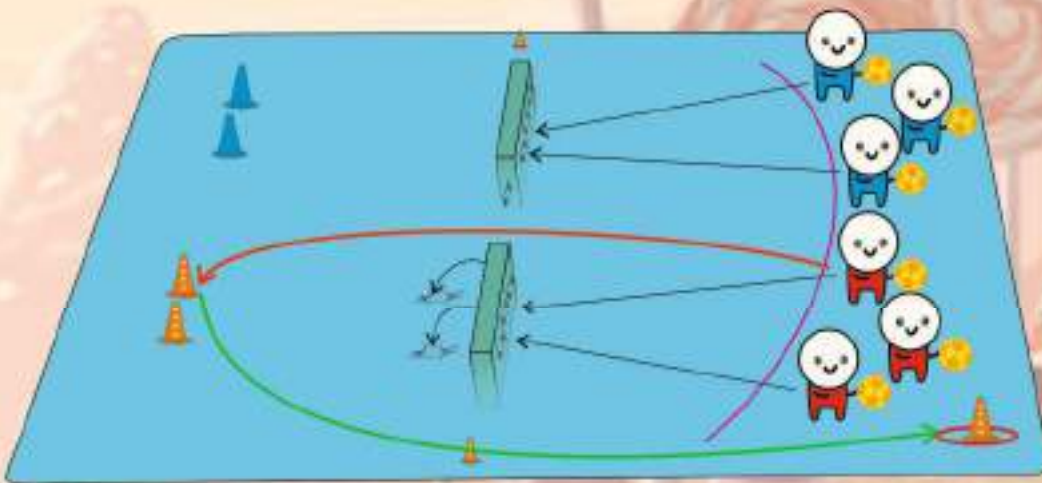
## ORGANIZZAZIONE

Definire un ampio spazio di gioco. Formare due gruppi. Predisporre due materassi in equilibrio precario, uno per ogni gruppo, a 3-4 metri da una linea di tiro. Accumulare alcuni coni a 5 metri dietro a ogni materasso.



## MATERIALE

2 materassi, diversi coni di diverso colore, diverse palle per ogni gruppo.



CAMPO



## ESECUZIONE

Il nostro Amico Grillo Parlante vuole aiutarci ad arricchirci con i tesori del paese dei balocchi. Per raggiungere dobbiamo abbattere la porta del palazzo! Per fortuna ci ha fornito queste munizioni..cerchiamo di abbattere il portone! Tutti con la palla, tirare la palla contro un materasso posto in orizzontale cercando di farlo cadere. Abbattuto corriamo a prendere 1 cono (tesoro) alla volta. Poi la porta si richiude per essere di nuovo aperta per il secondo tesoro.



## VARIAZIONE

Usare palle più pesanti per abbattere la porta, diminuire la distanza della linea di tiro dai materassi.



# ALLE OLIMPIADI CON...



## INGRESSO NELLA SESSIONE

Il grande giorno è arrivato!

Oggi inizia il Festival dello sport: le Olimpiadi

Ci divertiremo giocando insieme con la palla che rimbalza e vola. La lanceremo ai compagni per giocare insieme e verso la porta per cercare di vincere l'incontro. Se non riusciremo a vincere non importa. L'unica cosa importante è divertirsi!"

oggi un  
emozione  
unica!





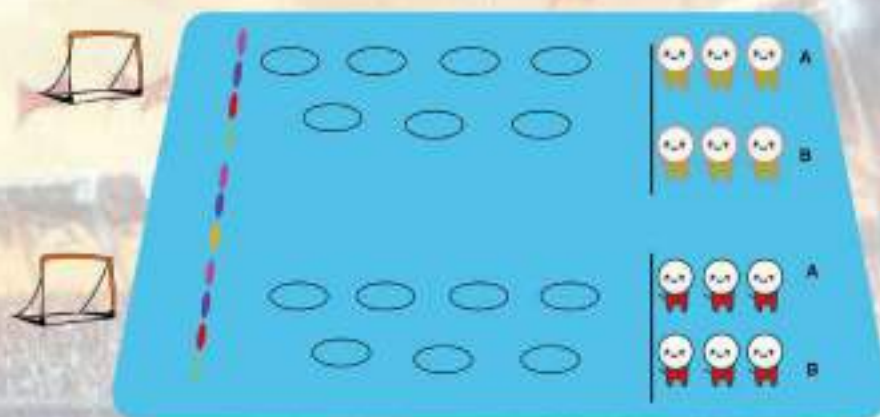
## ORGANIZZAZIONE

Vengono formate delle squadre. All'interno di ogni squadra vengono formate delle coppie (A e B). I bambini si dispongono su delle file parallele. Di fronte ad ogni fila vengono disposti dei cerchi a distanze costanti sino alla linea di tiro. Dopo la linea di tiro viene posta una porta pop up.



## MATERIALE

8 cerchi per squadra, 1 palla per coppia, 3 per squadra



## CAMPO

## ESECUZIONE

Al segnale dell'animatore il bambino della coppia senza palla si porta all'interno del primo cerchio per ricevere la palla dal compagno. Dopo il passaggio, il lanciatore si porta sul suo primo cerchio per ricevere il passaggio dal compagno che, dopo il lancio, si porta sul cerchio successivo. L'azione si ripete sino a che non giungono sulla linea di tiro. Qui il possessore di palla tira nella porta pop up. Se la palla entra in porta la coppia conquista un punto. Vince la squadra che per prima realizza 10 punti.



## VARIAZIONE

- Inserire un guardiano della porta pop up
- Variare la distanza dei cerchi in modo vario



# **GIOCO 3 CONTRO 3 CON CERCHI**



## **ORGANIZZAZIONE**

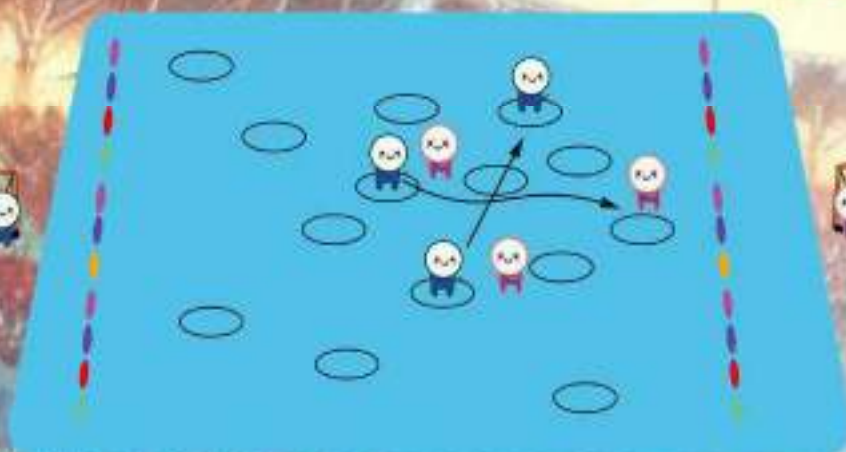
Viene delimitato un terreno di gioco (dimensioni adeguate alle abilità dei bambini). Disporre due porte pop up contrapposte. Davanti ad esse tracciare una linea di tiro con i dischi marcatori. Disporre vari cerchi all'interno del terreno di gioco.



## **MATERIALE**

2 porte pop up dischi marcatori, cerchi, una palla

## **CAMPO**



## **ESECUZIONE**

Vengono formate due squadre di 4 bambini ciascuna. Un bambino difende la propria porta pop up mentre gli altri 3 bambini giocano all'interno del terreno di gioco passandosi la palla (passante e ricevente devono essere all'interno del cerchio) per avvicinarsi alla porta avversaria e poter tirare nella porta avversaria. Vince la squadra che per prima realizza 5 centri.



## GIOCO 3 CONTRO 3

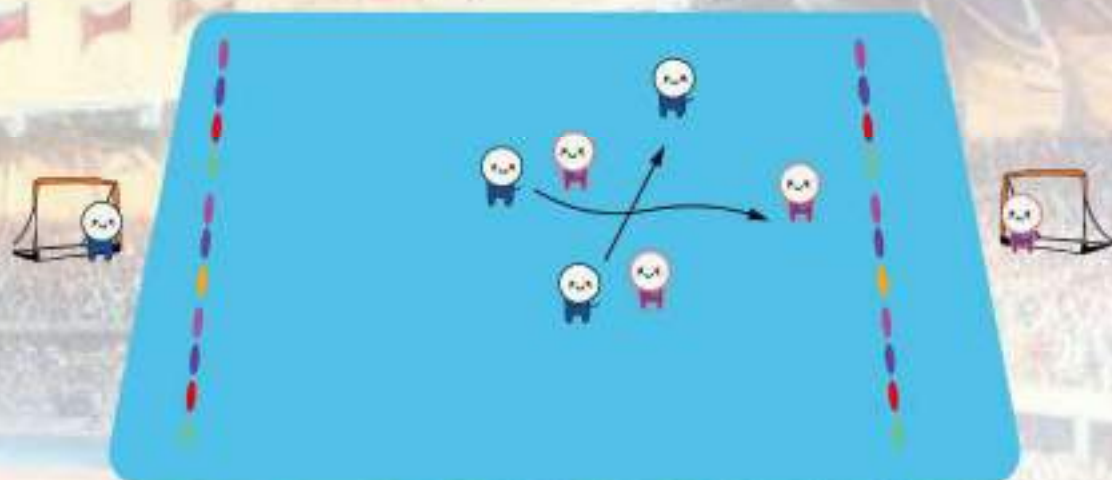
### ORGANIZZAZIONE

Viene delimitato un terreno di gioco (dimensioni adeguate alle abilità dei bambini). Disporre due porte pop up contrapposte. Davanti ad esse tracciare una linea di tiro con i dischi marcatori.



### MATERIALE

2 porte pop up, dischi marcatori, una palla



### CAMPO

### ESECUZIONE

Vengono formate due squadre di 4 bambini ciascuna. Un bambino difende la propria porta pop up mentre gli altri 3 bambini giocano all'interno del terreno di gioco passandosi liberamente la palla per avvicinarsi alla porta avversaria e poter tirare nella porta avversaria. Vince la squadra che per prima realizza 5 centri.





COMMISSIONE  
NAZIONALE  
FORMAZIONE

Realizzato dalla

# Commissione Nazionale Formazione

**Coordinatore**

*Consigliere Federale*

**Onofrio Fiorino**

**Responsabile**

**Domenico Tassinari**

**Membri**

**Luciano Bartolini**

**Mario Gulino**

**Consulente per la parte metodologica e didattica**

**Prof. Andrea Cecilliani**

*Professore ordinario*

*Dipartimento di Scienze per la Qualità della vita*

*Università di Bologna*

**Realizzazione testo**

**Luciano Bartolini**

**Realizzazione grafica**

**Omar Boukhris**





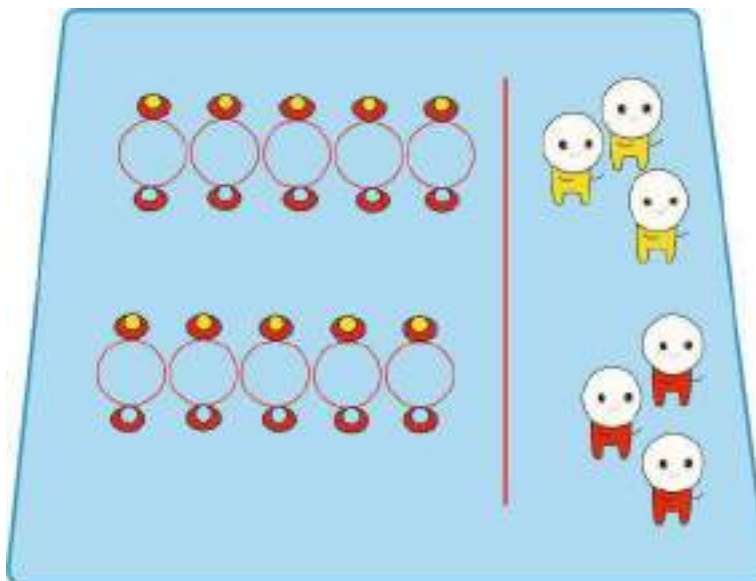
# APPENDICE

In questa sezione si possono trovare una serie di giochi da utilizzare in alternativa o integrazione delle attività proposte nelle precedenti ambientazioni fantastiche.





**LO SCAMBIO**



**Organizzazione**

Vengono organizzati due o più percorsi in base al numero dei bambini. Ogni percorso è strutturato disponendo 5 cerchi in fila. Ai lati di ogni cerchio viene posto un cinesino. Sulla fila di cinesini di destra viene appoggiata una pallina da tennis.

**Materiale (per due percorsi)**

- 10 cerchi
- 20 cinesini
- 10 palline da tennis

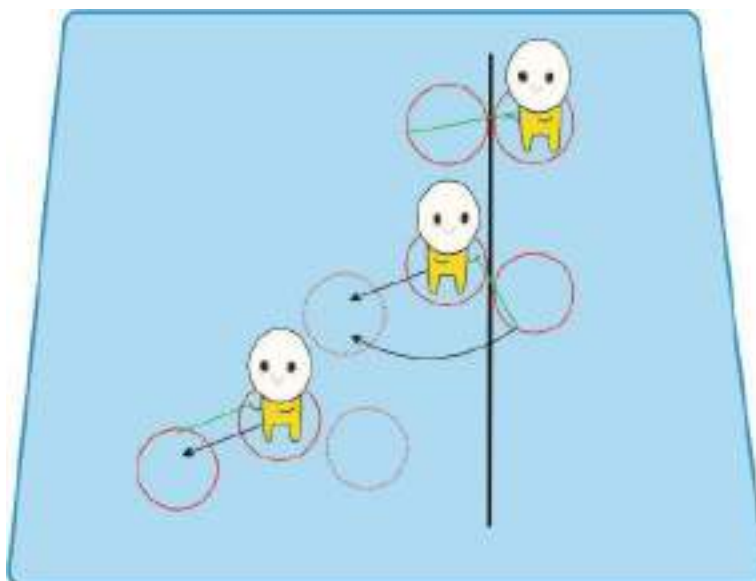
**Esecuzione**

Vengono formate due squadre. Ogni squadra si dispone in fila davanti alla fila di cerchi. Al segnale dell'animatore, il primo di ogni fila entra nel primo cerchio e prende la pallina da tennis dal cinesino di destra e l'appoggia sul cinesino di sinistra. Si porta nel secondo cerchio ed esegue la stessa azione. Così via sino al quinto cerchio. Dopo aver spostato tutte e cinque le palline alza le braccia e ritorna di corsa alla linea di partenza per dare il cambio al compagno che eseguirà la stessa azione spostando le palline da sinistra a destra. Vince la squadra che per prima esegue il percorso con tutti i componenti.

**Variazione**

Allontanare leggermente i cerchi in modo che i bambini debbano effettuare un piccolo salto per passare da un cerchio all'altro.

## CORSA "CON" I CERCHI



### Organizzazione

Ogni bambino ha a disposizione due cerchi e un bastone.

### Materiale (per bambino)

- 1 bastone
- 2 cerchi

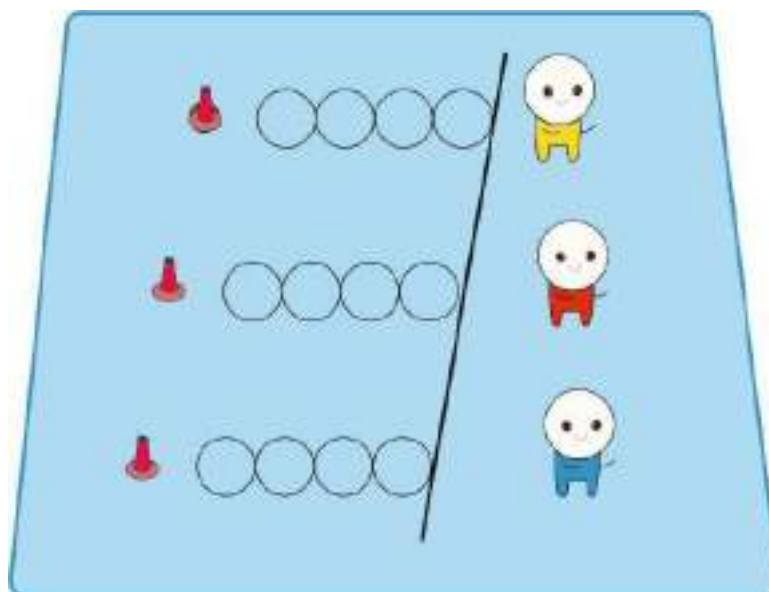
### Esecuzione

Ogni bambino si pone all'interno di un cerchio mentre l'altro lo pone davanti ad esso. Con il bastone il bambino sposta in avanti il cerchio libero. Per arrivare alla linea di arrivo può farlo esclusivamente passando da un cerchio all'altro. Se esce dal cerchio riparte dalla linea di partenza. Vince chi arriva per primo.





## IL CANGURO



### Organizzazione

Di fronte ad ogni bambino vengono disposti 4 cerchi ed un cono.

### Materiale (per ogni bambino)

- 1 cono
- 4 cerchi

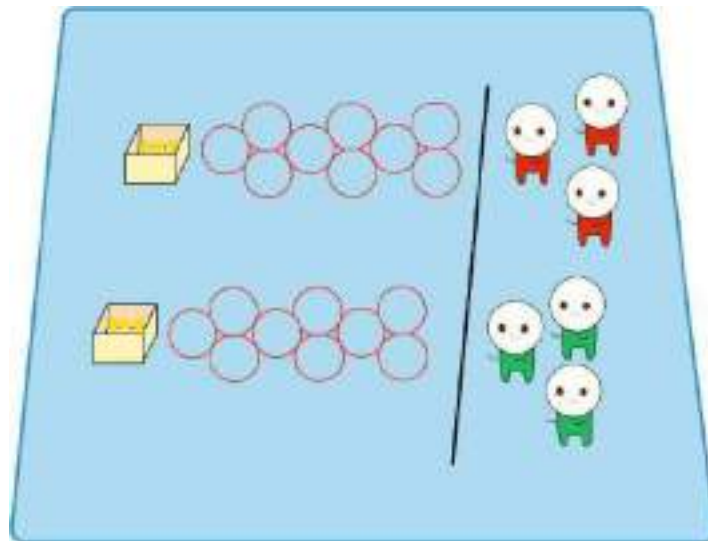
### Esecuzione

Vengono formate delle coppie, al segnale dell'animatore i bambini, saltano nel primo cerchio, lo afferrano, e, tenendolo attorno alla propria vita, saltellano negli altri cerchi per portare il cerchio attorno al cono posto davanti a loro. Tornano indietro e con un salto entrano nel cerchio successivo, lo afferrano e ... stessa esecuzione del primo cerchio. L'azione va eseguita per tutti i cerchi a disposizione. Vince il bambino che pone tutti e 4 i cerchi attorno al cono.

### Variazione

Cambiare la distanza dei cerchi adeguandole alle capacità dei bambini.

## LA “VECCHIA” CAMPANA



### Organizzazione

Di fronte ad ogni squadra vengono disposti 9 cerchi come in figura. Alla fine dei cerchi viene posta una scatola con delle palline da tennis.

### Materiale (per squadra)

- Palline da tennis (corrispondenti al numero dei bambini)
- 9 cerchi

### Esecuzione

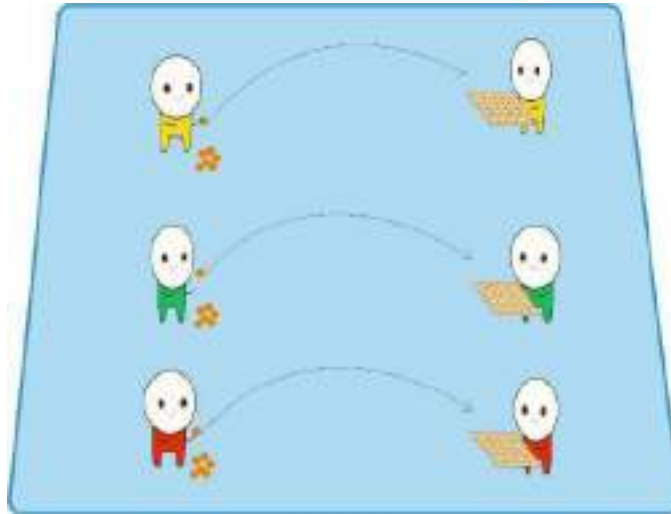
Al segnale dell'animatore, il primo bambino inizia a saltellare all'interno dei cerchi alternando saltelli a gambe divaricate (due cerchi paralleli) a saltelli a piedi uniti (un cerchio). Arrivato davanti alla scatola, prende una pallina da tennis e ritorna dietro la linea di partenza.

Vince la squadra i cui bambini hanno una pallina da tennis e si trovano dietro la linea di partenza.





## LANCIO DELLE UOVA



### Organizzazione

Formare delle coppie. I bambini si dispongono uno di fronte all'altro. Un bambino un vassoio porta uova mentre l'altro ha a disposizione 10 palline da tennis. La distanza tra i bambini deve essere adeguata alle capacità dei bambini

### Materiale (per ogni bambino)

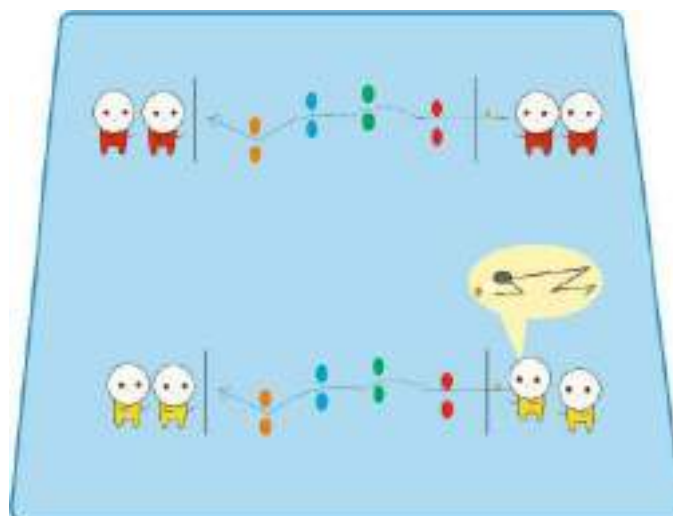
- 1 vassoio porta uova
- 10 palline da tennis

### Esecuzione

Il bambino lancia le palline da tennis cercando di farle cadere all'interno del vassoio. Dopo il lancio di tutte le palline avviene il cambio di ruolo. Vince il bambino che riesce a collocare più palline sul vassoio



## IL VENTO



### Organizzazione

Vengono formate due squadre. Disporre due percorsi a slalom. Ogni squadra si dispone ai due lati del percorso e ha a disposizione una pallina da ping pong.

### Materiale (per ogni squadra)

- 1 pallina da ping pong
- Materiale diverso per strutturare il percorso

### Esecuzione

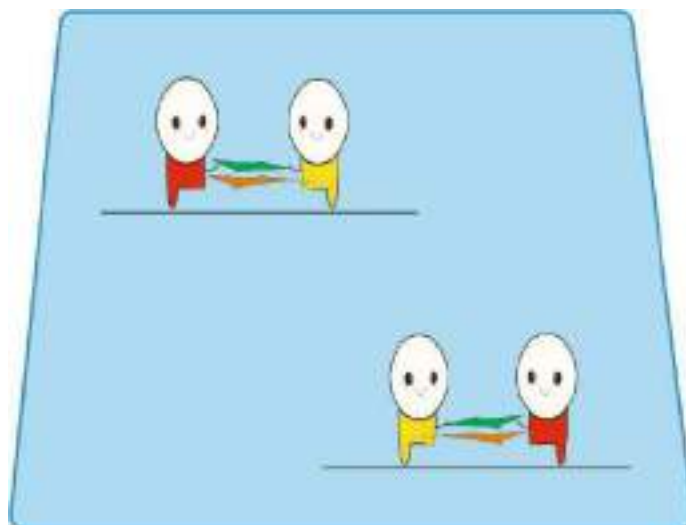
Al segnale dell'animatore, il bambino con la pallina di ping pong, soffiando, cerca di portarla al compagno posto di fronte ad esso.

Vince la squadra che per prima riporta la pallina al bambino che ha iniziato il gioco.





## IL FENICOTTERO



### Organizzazione

Vengono formate delle coppie. Ogni coppia ha due pettorine a disposizione.

### Materiale (per coppia)

- Due pettorine

### Esecuzione

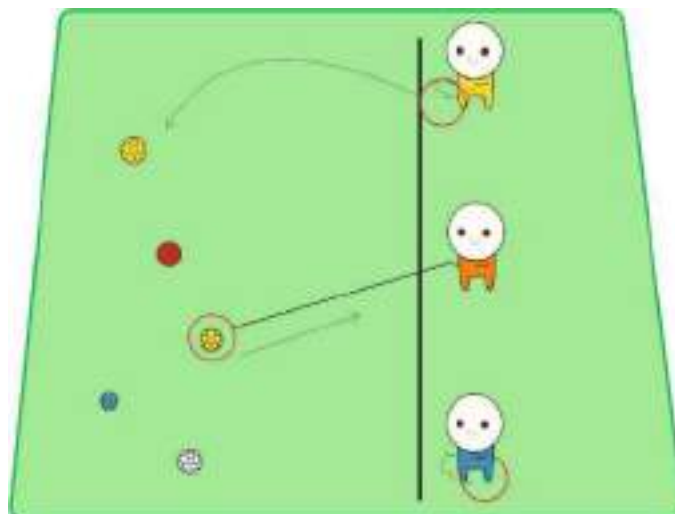
I bambini di ogni coppia si dispongono su una linea uno di fronte all'altro e tengono in mano lembi delle due pettorine. Prima dell'inizio sollevano una gamba in modo da restare in appoggio con una sola gamba.

Al segnale dell'istruttore i bambini tirano e mollano le pettorine in modo da sbilanciare il compagno. Vince il bambino che fa appoggiare a terra l'altro piede al compagno.



## B) GIOCHI CON LA PALLA

### IL PESCATORE



#### Organizzazione

Vengono distribuiti sul terreno di gioco numerose palle di diverse dimensioni e colore. Ogni bambino tiene in mano una corda alla cui estremità viene attaccato un cerchio.

#### Materiale

- Numerose palle
- Cerchi
- Corde

#### Esecuzione

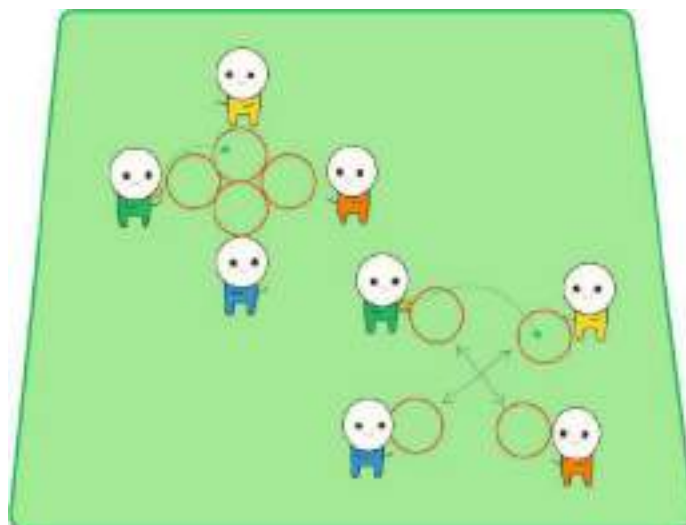
Vengono distribuiti in modo casuale sul terreno di gioco i palloni. I bambini vengono divisi in due squadre e si dispongono dietro la linea di lancio. Legare la corda al cerchio. Al segnale dell'animatore, lanciano il cerchio con una mano mentre tengono nell'altra la corda. Con il lancio devono cercare di "centrare" una palla. Se vi riescono, tirano lentamente la corda per fare in modo che la palla che si trova all'interno del cerchio venga trainata sino alla linea di lancio.

Vince la squadra che in un tempo stabilito recupera più palloni.





## QUATTRO CERCHI



### Organizzazione

Quattro bambini si dispongono attorno a quattro cerchi posti uno vicino all'altro. Una palla è a disposizione del gruppo.

### Materiale (per ogni gruppo di 4)

- 1 palla
- 4 cerchi

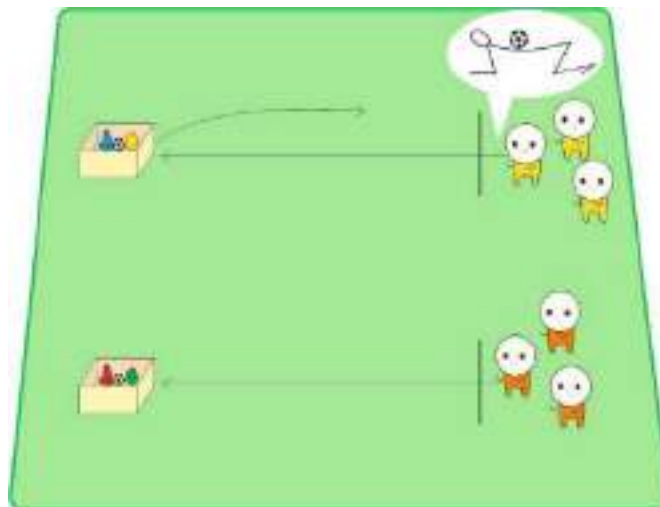
### Esecuzione

Il bambino in possesso di palla la lancia in modo che cada all'interno del cerchio del compagno adiacente. Dopo il lancio arretra e con sé fa scivolare il cerchio allontanandolo dagli altri. Tutti i bambini eseguono la stessa azione dopo il lancio. Quando un bambino non riesce a centrare il cerchio con il suo lancio, acquisisce un punto di penalità.

Il gioco riprende con la stessa posizione iniziale e termina quando un bambino ha accumulato 5 punti penalità



## AUTOTRASPORTI



### Organizzazione

Vengono formate due squadre. Ogni squadra ha a disposizione diversi piccoli attrezzi (palline, dischi marcatori, sottobicchieri, palloncini). Di fronte ad ogni squadra disporre una parte di scatola di banane.

### Materiale (per ogni squadra)

- diversi piccoli attrezzi (palline, dischi marcatori, sottobicchieri, palloncini).
- una parte di scatola di banane

### Esecuzione

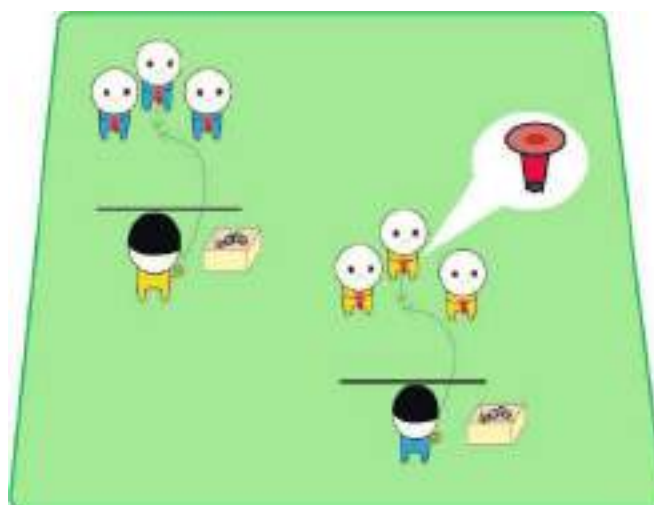
I bambini devono trasportare i piccoli attrezzi dalla linea di partenza alla scatola di banane spostandosi in quadrupedia tenendo l'attrezzo:

- sul dorso
- sulla pancia





## ACCHIAPPA FARFALLE



### Organizzazione

Formare dei gruppi di 4. Un bambino si dispone uno di fronte agli altri 3 ad una distanza di circa 3 metri (adattare la distanza alle abilità dei bambini). I 3 bambini tengono in mano un cono con la base rivolta verso l'alto. Il bambino senza cono ha a disposizione palle di diverse dimensioni.

### Materiale

- 3 coni
- Palle di diverse dimensioni

### Esecuzione

Il bambino lancia di volta in volta le palle che ha a disposizione. Gli altri devono cercare di prendere la palla che viene lanciata prima che cada al suolo.

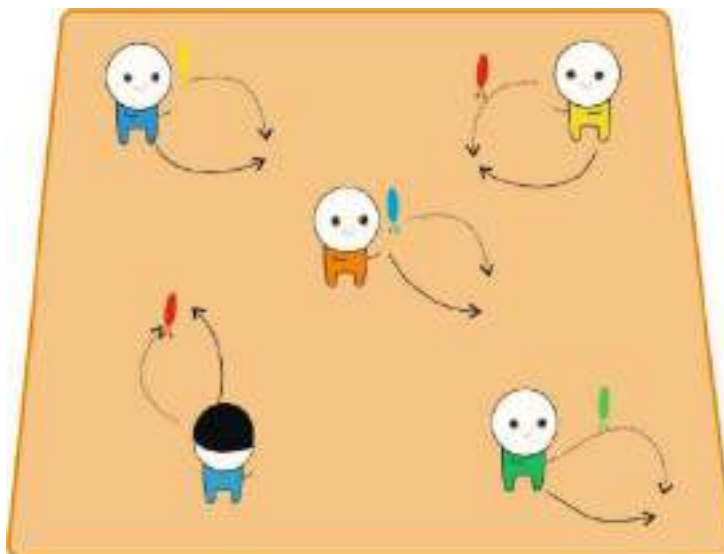
### Indicazione

Se i bambini non riescono a prendere la palla. Stabilire che devono recuperarla dopo un rimbalzo al suolo.



## C) GIOCHI CON I PALLONCINI

### MANTIENI IN ARIA IL PALLONCINO



#### Organizzazione

I bambini si muovono liberamente in uno spazio delimitato

#### Materiale (per ogni bambino)

- 1 palloncino

#### Esecuzione

I bambini devono cercare di mantenere in aria il proprio palloncino toccandolo con la parte del corpo indicata dall'istruttore:

- a propria scelta
- con la mano alternando destra e sinistra
- con la coscia
- con la testa

...

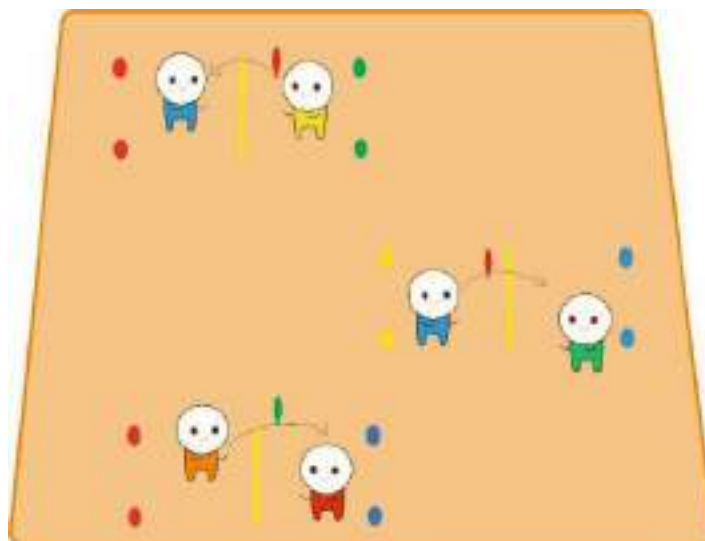
#### Variazione

Formare delle coppie. Ogni bambino ha un palloncino. Oltre che mantenere in aria il proprio palloncino, i bambini cercano di colpire il palloncino del compagno di coppia per cercare di allontanarlo e quindi farlo cadere





## BADMINTON



### Organizzazione

Formare delle coppie. I bambini si dispongono uno di fronte all'altro. Tra i due bambini disporre due barre di gomma piuma. Disporre i 4 dischi in modo da delimitare il campo di gioco. Uno dei due bambini tiene in mano un palloncino.

### Materiale (per coppia)

- 1 palloncino
- 2 barre di gomma piuma
- 4 dischi marcatori

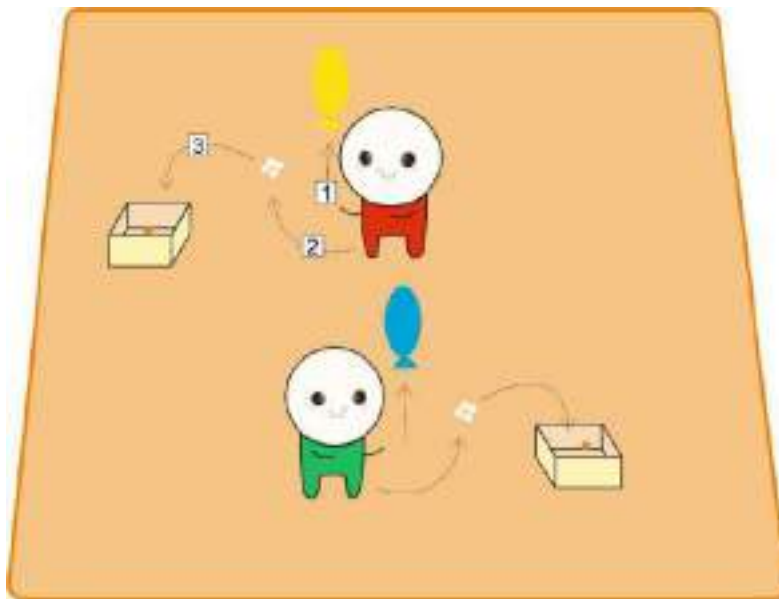
### Esecuzione

Al via il bambino che tiene in mano il palloncino, lo colpisce con la mano aperta per inviarlo nel terreno di gioco avversario per cercarlo di farlo cadere. L'altro bambino a sua volta cerca di colpire il palloncino con la mano aperta per rinviarlo al compagno. Se il palloncino cade a terra all'interno del campo di gioco l'avversario conquista un punto, se cade al di fuori il punto va all'altro bambino. Il gioco riprende con il bambino che ha conquistato il punto che "rimette" in gioco il palloncino.

Vince chi conquista più punti in un tempo stabilito.



## RIEMPIRE LA SCATOLA



### Organizzazione

I bambini vengono invitati a portare una scatola delle scarpe. Ad ognuno di essi vengono consegnate 5 palline da tennis e un palloncino

### Materiale (per ogni bambino)

- 1 scatola
- 5 palline da tennis
- 1 palloncino

### Esecuzione

Al segnale dell'animatore i bambini, in ginocchio, lanciano il palloncino in alto e, mentre il palloncino è in aria, cercano di afferrare una delle palline da tennis, disposte una accanto all'altra, e riporla nella scatola.

Per continuare a recuperare le palline devono cercare di mantenere il palloncino in aria.

Vince chi per primo mette tutte e 5 le palline nella scatola.

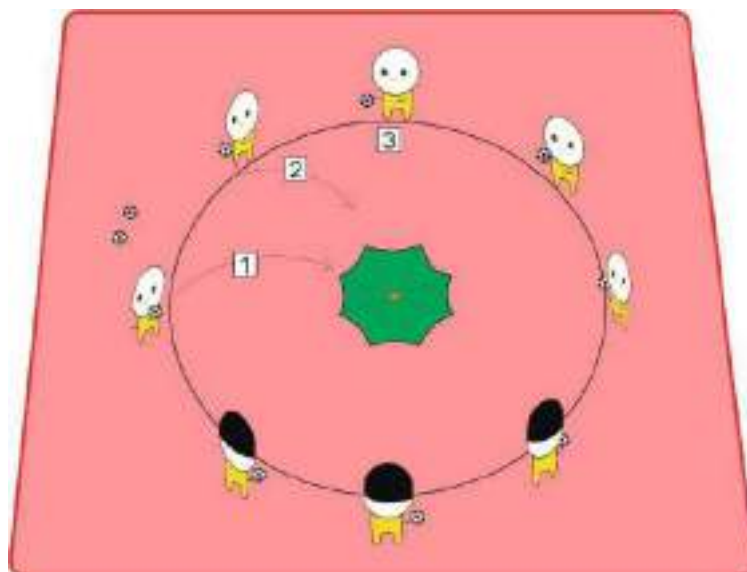
### Variazioni

- Disporre le palline in modo casuale
- Cambiare le posizioni di partenza
- Dopo aver appoggiato una pallina nella scatola, il bambino deve toccare una determinata parte del corpo stabilita dall'istruttore prima di iniziare il gioco.



## D) GIOCHI CON MATERIALE DI USO QUOTIDIANO

### L'OMBRELLO



#### Organizzazione

Formare due o più squadre. I bambini si dispongono in cerchio. Al centro del cerchio viene posto uno scatolone aperto. Sopra di esso viene posto un ombrello aperto.

#### Materiale (per ogni squadra)

- 1 scatolone
- 1 ombrello
- 10 palle

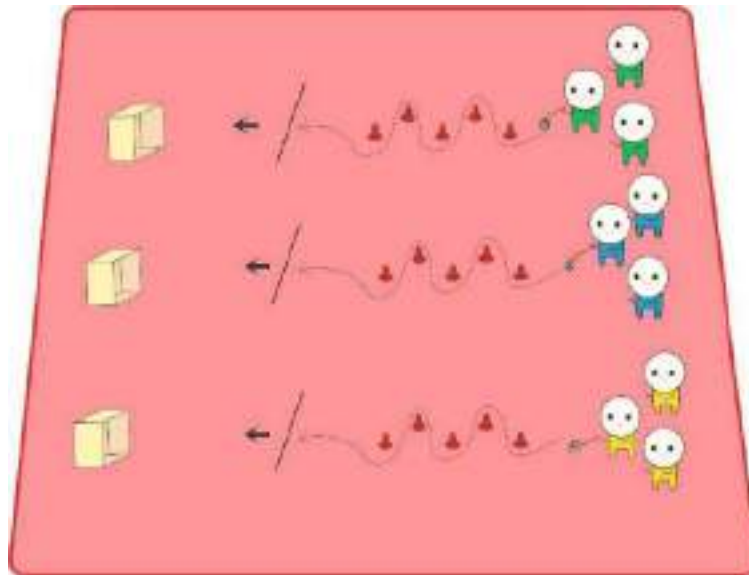
#### Esecuzione

I bambini lanciano, a turno, le palle a disposizione cercando di farle arrivare sull'ombrello.

Vince la squadra che riesce a lanciare sull'ombrello tutte e 10 le palle.



## HOCKEY



### Organizzazione

Formare due o più squadre. Davanti ad ogni squadra viene strutturato un percorso di coni. Al termine del percorso viene tracciata una linea di tiro. Davanti ad essa viene posta una scatola di banane con il lato aperto rivolto al percorso di coni.

### Materiale (per ogni bambino)

- Una parte di una scatola di banane
- 5 coni
- 2 marcatori (per indicare la linea di tiro)
- 1 cucchiaio di legno da cucina

Numerose palle (stesso numero dei bambini di ogni squadra)

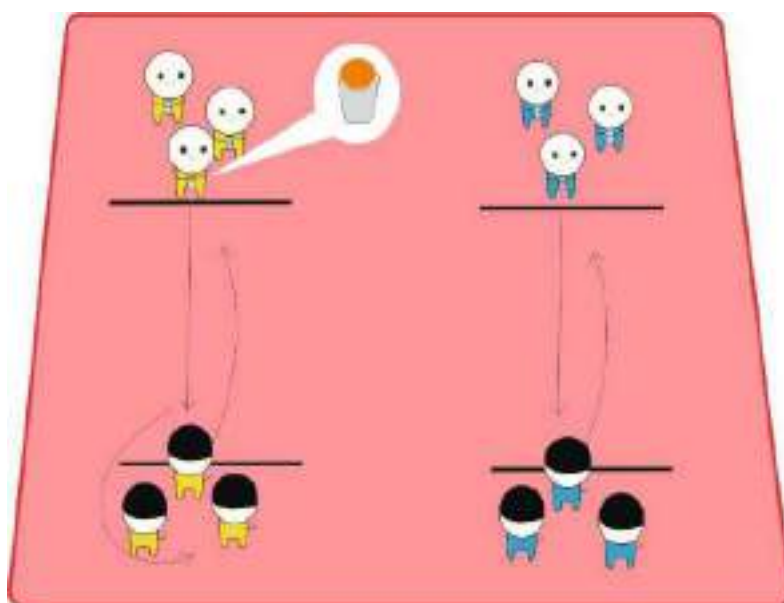
### Esecuzione

I bambini si dispongono con la palla in file davanti la linea di partenza. Il primo della fila ha a disposizione il cucchiaio di legno. Al via conducendo la palla con il cucchiaio esegue il percorso a slalom tra i coni e, dalla linea di tiro, colpendo la palla, deve cercare di farla entrare all'interno della scatola. Dopo il lancio, corre indietro e consegna il cucchiaio al compagno posto davanti alla fila. Quando riceve il cucchiaio questo esegue lo stesso compito del compagno precedente e così tutti i bambini della squadra.

Vince la squadra che mette più palle all'interno dello scatolone



## BICCHIERE



### Organizzazione

Formare due o più squadre. Ogni squadra viene divisa in due parti che si dispongono contrapposte dietro una linea di partenza. Ogni bambino ha in mano un bicchiere di plastica (o di carta). Il primo bambino di un lato, sopra il bicchiere tiene una palla.

### Materiale

- 1 bicchiere (per ogni bambino)
- 1 palla (per ogni squadra)

### Esecuzione

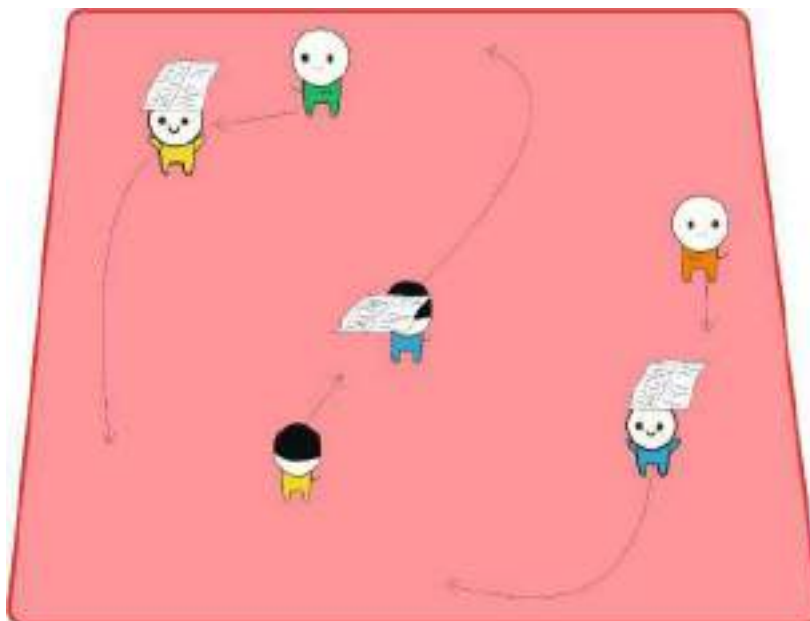
Al via il bambino che tiene la palla sul bicchiere, inizia a correre verso il lato opposto e consegna sul bicchiere la palla al compagno senza toccarla. Se la palla cade, il bambino che l'ha ricevuta, corre attorno alla propria fila, riprende la palla e la appoggia sul suo bicchiere. Tutti i bambini eseguono lo stesso trasporto.

Vince la squadra che per prima riporta il primo bambino nella posizione di partenza con la palla sul bicchiere.

### Variazione

- Utilizzare palle di diverse dimensioni: dalle palline da tennis (facile) a palle di pallamano soft (più difficile)

## LA FARFALLA



### Organizzazione

Formare delle coppie. I bambini si dispongono uno dietro l'altro ad una distanza di 2 metri

Il bambino che si trova davanti tiene le braccia in alto e con le mani tiene un doppio foglio di giornale (quotidiano)

### Materiale (per ogni coppia)

- doppio foglio di giornale (quotidiano)

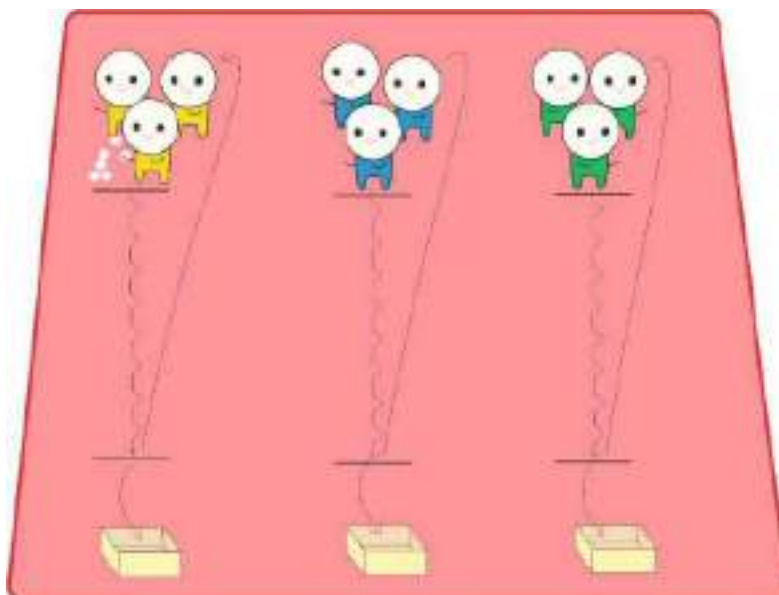
### Esecuzione

Al via le coppie corrono in uno spazio delimitato. Il bambino posto dietro deve cercare di mantenere la stessa distanza. Al segnale dell'animatore il bambino che tiene il giornale lo lascia cadere. Il compagno deve cercare di prenderlo prima che cada al suolo





## I DISCHI VOLANTI



### Organizzazione

Formare due o più squadre. Davanti ad ogni squadra vengono tracciate due linee (di partenza e di lancio). Ad una distanza adeguata alle capacità dei bambini viene posta una parte di una scatola di banane aperta sul lato superiore.

### Materiale

- 3 sottobicchieri della birra (per ogni bambino)
- 1 parte di una scatola di banane (per squadra)

### Esecuzione

Al segnale dell'animatore il primo bambino della fila si sposta verso la linea di lancio con l'andatura indicata:

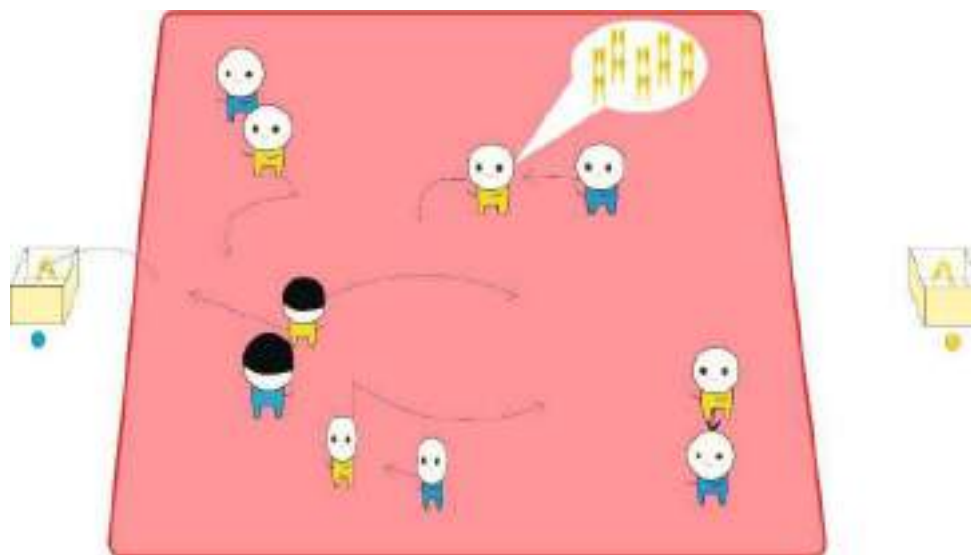
- saltellando su una gamba
- saltellando a piedi uniti
- con il salto della rana

Dalla linea di lancio cerca di inviare il sottobicchiere nella scatola di banane. Dopo il lancio torna indietro di corsa e "batte il cinque" con il compagno. Tutti i bambini devono eseguire le tre diverse andature ed effettuare i tre lanci.

Vince la squadra che riesce a lanciare più sottobicchieri nella scatola di banane.



## RUBARE LE MOLLETTE



### Organizzazione

Formare due squadre. Attaccare 5 mollette per stendere i panni sul retro delle loro magliette

### Materiale

- 5 mollette (per ogni bambino)
- 1 parte della scatola di banane (per squadra)

### Esecuzione

I bambini corrono nello spazio delimitato e cercano di “rubare” le mollette della squadra avversaria. Quando recuperano

una molletta la vanno a deporre all’interno della propria scatola. Chi ha più mollette al termine del tempo stabilito?

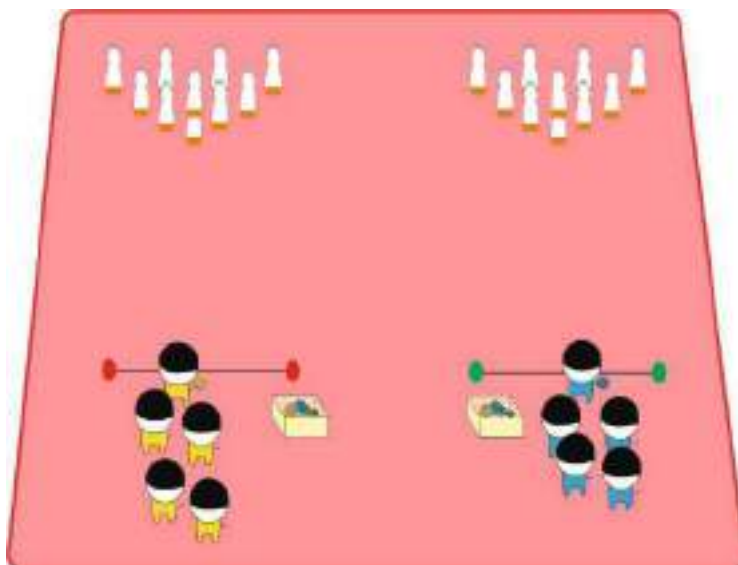
### Variazione

Le scatole vengono poste all’esterno del terreno di gioco stabilito. Le mollette devono essere lanciate. Se non cadono all’interno della scatola, devono essere recuperate e lanciate nuovamente dall’interno del terreno di gioco.





## BOWLING



### Organizzazione

Formare due squadre. Disporre le squadre in fila dietro una linea di tiro. A circa 4 metri (adattare la distanza alle capacità dei bambini) disporre dieci bottiglie di plastica (riempite con 3/4 dita di sabbia o di acqua) a forma di triangolo (come i birilli del Bowling).

### Materiale (per squadra)

- 10 bottiglie di plastica
- Palle di diverse dimensioni

### Esecuzione

I bambini, a turno, fanno rotolare la palla e cercano di far rotolare tutte le bottiglie. Vince la squadra che per prima fa rotolare tutte le bottiglie.

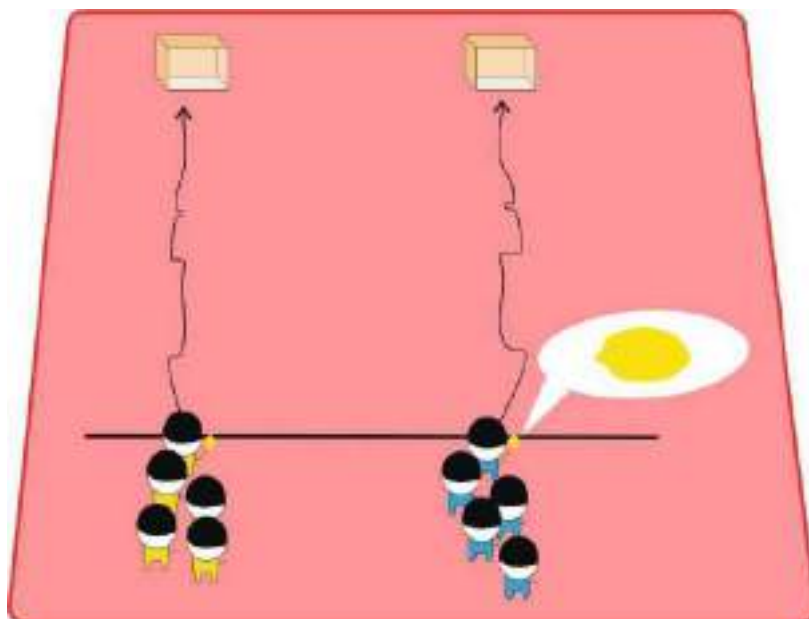
### Variazione

Ad ogni ripetizione del gioco effettuare le seguenti variazioni:

- la distanza delle bottiglie dalla linea di tiro
- la distanza delle bottiglie tra loro
- la dimensione della palla



## CORSA DEI LIMONI



### Organizzazione

Formare due o più squadre. Davanti ad ogni squadra vengono tracciate due linee (di partenza e di lancio). Ad una distanza adeguata alle capacità dei bambini viene posta una parte di una scatola di banane aperta sul lato anteriore.

### Materiale (per squadra)

- 1 parte di una scatola di banane
- 1 bastone
- 1 limone (per ogni bambino)

### Esecuzione

Al segnale dell'animatore il primo bambino della fila conduce il limone dalla linea di partenza alla scatola di banane. Quando riesce a mandare il limone nella scatola, torna indietro e consegna il bastone al compagno che esegue la stessa azione. Vince la squadra che per prima porta tutti i limoni nella scatola.





## L'EDICOLA



### Organizzazione

Distribuire dei giornali sullo spazio di gioco. I bambini si dispongono ognuno su un giornale.

### Materiale

- Giornali (stesso numero dei bambini)

### Esecuzione

Al segnale dell'animatore, i bambini escono dal giornale e iniziano a correre evitando di passare sopra i giornali. Al segnale successivo corrono di nuovo sul "proprio" giornale assumendo la posizione richiesta: "fenicottero" (su una gamba); "cane" (quadrupedia); "pappagallo" (su due gambe)



## **E) GIOCHI MOTORI**

### **LO SPECCHIO**

#### **Organizzazione**

L'istruttore si dispone davanti i bambini che trovano in ordine sparso sul terreno di gioco

#### **Materiale**

- Nessuno

#### **Esecuzione**

Qualunque movimento esegua l'istruttore i bambini devono eseguirlo a specchio. Attenzione: lo specchio riflette al contrario quindi se l'istruttore va a sinistra i bambini vanno a destra, ecc.

### **ATTRAVERSARE IL FIUME**

#### **Organizzazione**

L'area di gioco rappresenta un fiume che deve essere attraversato dalle rane. Nel corso del fiume vengono formate delle piccole croci con il nastro adesivo.

#### **Materiale**

- Nastro colorato adesivo

#### **Esecuzione**

Le "rane" devono saltellare da un lato all'altro del fiume saltellando da una croce all'altra.

### **CORSA SALTELLATA**

#### **Organizzazione**

Formare delle coppie. I bambini si dispongono uno accanto all'altro tenendosi per mano e sollevando la gamba interna (la destra dell'uno e la sinistra dell'altro). Le coppie si dispongono dietro una linea di partenza. Alla distanza di 4/5 metri viene tracciata una linea di arrivo.

#### **Materiale**

- Nessuno

#### **Esecuzione**

Al segnale di partenza le coppie iniziano a saltellare verso la linea di arrivo. Se un bambino appoggia al suolo la gamba sollevata, la coppia riparte dalla linea di partenza.

Vince la coppia che arriva per prima.



## IL TUNNEL

### Organizzazione

Vengono formate due o più squadre. I bambini di ogni squadra si dispongono in file a gambe divaricate dietro una linea di partenza. Tracciare una linea d'arrivo al una distanza di 8/10 metri.

### Materiale

- Nessuno

### Esecuzione

Al via, l'ultimo bambino di ogni fila si inginocchia e striscia tra le gambe dei bambini che si trovano davanti a lui. Quando esce dal "tunnel", si alza e si pone davanti la fila a gambe divaricate. Quando viene assunta questa posizione, parte l'ultimo bambino che striscia attraverso il "tunnel" ecc.

Vince la squadra che per prima supera la linea di arrivo con tre bambini.

## I TORNANTI DI MONTAGNA

### Organizzazione

Vengono formate due o più squadre. I bambini di ogni squadra si dispongono in file distesi a terra trasversalmente (distanti 1 metro l'uno dall'altro) dietro una linea di partenza. Tracciare una linea d'arrivo al una distanza di 8/10 metri.

### Materiale

- Nessuno

### Esecuzione

Al via, l'ultimo bambino di ogni fila si alza e corre a slalom tra i bambini che si trovano davanti a lui. Quando ha superato tutti i "tornanti", si distende e si pone davanti la fila alla distanza di 1 m dall'ultimo bambino. Quando viene assunta questa posizione, parte l'ultimo bambino che corre a slalom nei "tornanti" ecc.

Vince la squadra che per prima supera la linea di arrivo con tre bambini.



## I DOSSI

### Organizzazione

Vengono formate due o più squadre. I bambini di ogni squadra si dispongono in file accovacciati ("dossi") distanti 1 metro l'uno dall'altro dietro una linea di partenza. Tracciare una linea d'arrivo ad una distanza di 8/10 metri.

### Materiale

- Nessuno

### Esecuzione

Al via, l'ultimo bambino di ogni fila si raddrizza e corre saltando a gambe divaricate, appoggiando le mani sul bambino accovacciato. Quando ha saltato tutti i bambini che si trovano davanti a lui, si accovaccia davanti alla fila alla distanza di 1 m dall'ultimo bambino. Quando viene assunta questa posizione, parte l'ultimo bambino che salta i "dossi", ecc.

Vince la squadra che per prima supera la linea di arrivo con tre bambini.

## L'OMBRA

### Organizzazione

Vengono formate delle coppie che si dispongono uno dietro l'altro in ordine sparso nello spazio a disposizione.

### Materiale

- Nessuno

### Esecuzione

Al via, il bambino posto anteriormente si sposta liberamente (camminando, correndo, cambiando direzione, cambiando ritmo, arrestandosi, ecc).

Il compagno deve eseguire lo stesso movimento cercando di mantenere la distanza iniziale di 1 metro

## CONTROLLO DEL PROPRIO CORPO (per l'orientamento spaziale)

### Organizzazione

I bambini si trovano in ordine sparso davanti all'istruttore.

### Materiale

- Nessuno

### Esecuzione

L'istruttore indica il movimento da eseguire (camminare, correre, saltellare, arrestarsi) e la direzione (avanti, dietro, destra, sinistra). Dopo alcune esecuzioni, viene variato il ritmo (più lento, più veloce)



## CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO

### Organizzazione

Vengono dei gruppi. Un bambino di ogni gruppo si sdraia su un tappeto con gli occhi bendati.

### Materiale

- Una benda per gruppo

### Esecuzione

A turno i compagni toccano una parte del corpo. Il bambino bendato deve identificare la parte toccata.

Cambiare l'intensità del tocco.

Utilizzare anche dei piccoli attrezzi a posto delle mani (piuma, bastoncino, ecc).

---

## CONTROLLO DEL PROPRIO CORPO (per l'orientamento spaziale)

### Organizzazione

I bambini si trovano in ordine sparso davanti all'istruttore.

### Materiale

- Nessuno

### Esecuzione

L'istruttore indica il movimento da eseguire (camminare, correre, saltellare, arrestarsi) e la direzione (avanti, dietro, destra, sinistra). Dopo alcune esecuzioni, viene variato il ritmo (più lento, più veloce)

---

## I LEONI (per l'orientamento spaziale e l'andatura a terra)

### Organizzazione

I bambini si trovano in quadrupedia (leone) nello spazio di gioco. Vengono disposti dei piccoli attrezzi in ordine sparso.

### Materiale

- Piccoli attrezzi: marcatori, ostacolini, coni, scatole piccole, ecc.
- Palle di diverse dimensioni e colore

### Esecuzione

All'inizio del gioco i "leoni" si spostano in quadrupedia tra gli attrezzi. Dopo un po di tempo l'istruttore lancia le palline a disposizione. I bambini devono cercare di recuperare la palla spostandosi in quadrupedia.

## CONCORSO IPPICO

### Organizzazione

Disporre un percorso con diversi ostacoli (coni rovesciati, piccole scatole, ostacolini, quadrotti di moquette, ecc.)

### Materiale

- Piccoli attrezzi: marcatori, piccoli ostacoli, coni, scatole piccole, ecc.

### Esecuzione

I bambini, simulando di essere un cavallo, eseguono il percorso saltando gli ostacoli posti in sequenza

---

## IL BRUCO

### Organizzazione

Formare dei gruppi. Ogni gruppo si dispone in fila uno dietro l'altro appoggiando le mani sopra le spalle (o sui fianchi) del compagno che lo precede.

### Materiale

- Nessuno

### Esecuzione

Il primo bambino, si muove liberamente cambiando direzione. I compagni devono seguirlo senza staccare le mani dal compagno che lo precede

---

## SCUOLA GUIDA

### Organizzazione

Se nello spazio di gioco non ci sono delle linee a terre, tracciarle con del nastro adesivo. Le linee devono essere comunicanti tra loro

### Materiale

- Linee della sala o nastro adesivo per tracciarle

### Esecuzione

I bambini si spostano liberamente esclusivamente sulle linee. Se due bambini si trovano su una linea e stanno andando in direzione opposta, uno dei due deve cedere il passo o cambiando direzione o spostandosi su un'altra riga. È vietato camminare al di fuori delle righe.

Dopo alcune esecuzioni, quando i bambini hanno bel acquisito la dinamica del gioco, lo si può eseguire correndo.



## TIC – TOC - TAC

### Organizzazione

I bambini si dispongono seduti in cerchio. L'Istruttore è seduto al centro.

### Materiale

- nessuno

### Esecuzione

I bambini devono eseguire i comandi dell'Istruttore che è seduto in mezzo a loro. Se pronuncia "TIC" i bambini devono battere le mani, se si pronuncia "TAC" devono battere le mani sulle cosce, se si pronuncia "TOC" i bambini devono battere i piedi per terra.











Realizzato dalla

## Commissione Nazionale Formazione

### **Coordinatore**

*Consigliere Federale*

**Onofrio Fiorino**

### **Responsabile**

**Domenico Tassinari**

### **Membri**

**Luciano Bartolini**

**Mario Gulino**

### **Consulente per la parte metodologica e didattica**

**Prof. Andrea Ceciliani**

*Professore ordinario*

*Dipartimento di Scienze per la Qualità della vita*

*Università di Bologna*

### **Realizzazione testo**

**Luciano Bartolini**

### **Realizzazione grafica**

**Omar Boukhris**