

Classe prima

**I trenini:** suddividere la classe in gruppi formando trenini sempre più piccoli. Il capofila guida il treno

correndo per la palestra e tenendo una palla in mano (volante). Bisognerà stare attenti a non urtarsi e a cercare spazi liberi per poter manovrare liberamente. Al fischio il trenino si ferma e il capofila si porta in coda.

**Gioco degli attrezzi:** I bambini camminano liberamente per la palestra con un attrezzo in mano, al segnale lo appoggiano a terra e guardano se è stato occupato il maggior spazio possibile. Lasciare il proprio attrezzo in quella posizione e correre liberi, al segnale fermarsi vicino a un altro attrezzo, al secondo segnale di corsa e al successivo tornare al primo attrezzo.

Chiedere poi di fermarsi a dx, a sx, davanti, dietro, sopra e sotto.

**Costruzione della casa:** allineare gli attrezzi usati in precedenza per formare i

quattro lati di una casa lasciando un'apertura come porta (sul davanti della casa), poi posizionarsi davanti, dietro o su un lato della casa, camminare intorno, entrare dentro e occupare con il corpo maggior spazio o minor spazio possibile.

Variare spesso la posizione della porta.

**Volpe e pulcini:** ogni bambino ha un cerchio e deve sistemarlo in uno spazio delimitato lontano dagli altri cerchi. I pulcini stanno dentro le loro casette (cerchi), tranne uno che è la volpe. Al segnale: "La volpe dorme", i pulcini vanno in giro, uscendo dalle loro case, a cercare cibo. Al segnale: "La volpe si sveglia", i pulcini corrono velocemente a cercare una casa libera; chi è toccato diventa volpe e va ad aiutare a catturare i pulcini. Si consiglia di interrompere il gioco quando sono rimasti 2 pulcini, perché non diventi una sfida fra gli ultimi rimasti e perché le volpi sono troppe.

**Esempio di percorso:** posizionare una serie di cerchi in modo alternato (saltare da uno a due piedi), 6 bacchette (salti laterali), 2 ostacoli bassi (saltare di corsa), 2 materassi a terra orizzontali da saltare, cerchi a zig zag per saltare dal piede dx al sx nel cerchio corrispondente.

**Dentro e fuori**

Due squadre, una in attacco all'esterno di un quadrato e una in difesa all'interno. I componenti della squadra in attacco dovranno colpire gli avversari mediante lanci di una palla (fare attenzione che i giocatori non superino le linee del campo di gioco). Chi è colpito si siede; l'insegnante

prende nota del tempo impiegato da ogni squadra a eliminare gli avversari; vince chi ha impiegato meno tempo.

**Esercizi con la palla:** ordine sparso, un pallone a testa. Muoversi liberamente seguendo le indicazioni dell'insegnante, lanciare in alto e riprendere la palla, idem al muro, idem palleggiando a terra.

Bambini in quattro file. I primi di ogni fila, lanciano il pallone il più lontano possibile e lo rincorrono, lo prendono e si posizionano dalla parte opposta del campo per riformare le file.

**Passa palla:** Due squadre A e B disposte in semicerchio, una di fronte all'altra e divise da due scatoloni contenenti 8 palloni ciascuno. Al via il primo bambino della squadra A prende un pallone dallo scatolone più vicino a lui, lo passa al compagno al suo fianco e via di seguito fino ad arrivare a mettere il pallone nello scatolone della squadra B. Contemporaneamente i bambini della squadra B prendono i palloni dal loro scatolone per metterli in quello della squadra A. Ogni due minuti fermare il gioco, contare i palloni e assegnare 1 punto alla squadra che ne ha meno. Dopo aver risistemato i palloni come all'inizio si può dare il via ad un'altra "manche".

**Cerchi a colori:** cerchi sparsi a terra di colori diversi. L'insegnante ha in mano dei cartoncini dello stesso colore dei cerchi; quando ne alza uno, tutti devono entrare nei cerchi (anche a piccoli gruppi) che corrispondono a quel colore.

**Astronave:** Dividere i bambini in 5 gruppi e posizionarli seduti a raggiera con fronte al centro. Solo un bambino non si siede con gli altri e rappresenta E.T. E.T. vuole salire sull'astronave: dopo averle girato intorno, bussa alla porta (schiena) di uno dei raggi dell'astronave e scegliendo la direzione si mette a correre attorno all'astronave. Contemporaneamente i bambini seduti nel raggio in cui E.T. ha bussato si alzano e corrono nella direzione opposta; chi arriva ultimo diventa E.T. Se E.T. non riesce a salire, ricomincia da capo.

**Tiro a canestro:** fare giocare liberamente i bambini con i giornali: accartocciarli, pestarli, appallottolarli...

Costruiamo delle palline per ciascun bambino; viene posto un recipiente (scatolone) che sarà il canestro nel quale i bambini lanceranno le palline.

**Gruppi:** Al via i bambini iniziano a correre; al segnale l'insegnante indicherà il numero in base al quale dovranno essere formati i gruppi: es. "gruppo da 5", "file da 3", "cerchi da 4". (Tale esercizio può rivelarsi utile al fine di abituare i bambini a dividersi autonomamente in gruppi per staffette o percorsi).

**Omino verde:** un bambino, l'omino verde, si mette sulla linea di fondo campo; gli altri si mettono sulla linea opposta di fondo campo. Al via l'omino verde, correndo in avanti, deve cercare di prendere il maggior numero di compagni mentre attraversano la palestra in senso contrario, ricordandosi che è vietato tornare indietro. Gli alunni si muovono solo al via dell'insegnante. I bambini catturati diventeranno omini verdi.

**Inseguimento a coppie:** due inseguitori tenendosi per mano cominciano l'inseguimento. Quando riescono a toccare un compagno, questi forma con loro una catena a tre. Se è toccato un altro compagno la catena si spezza e si formano due coppie. Il gioco continua fino a quando rimane un solo bambino libero, che sarà il vincitore.

**Il muro cinese:** tutti i bambini sono posti sulla riga di fondo e solo uno sulla riga centrale; questi ha la possibilità di spostarsi lateralmente, ma non avanti e indietro. Al segnale tutti i bambini corrono dalla parte opposta della palestra, cercando di non farsi toccare dal bambino al centro. Chi è toccato va al centro, si siede a gambe incrociate per iniziare a formare un muro e da quella posizione ha possibilità di presa. Il muro si allarga e, di conseguenza, si riduce il passaggio per chi è libero. Vince l'ultimo rimasto.

Classe seconda

### **Muoversi nello spazio palestra**

Camminare sulle righe della palestra con un piede davanti all'altro sugli avampiedi, sui talloni ecc.

Con un piede avanti all'altro, piegarsi e rialzarsi senza appoggiare le mani.

Spostarsi sulle righe in quadrupedia.

Spostarsi sulle righe saltellando su un piede.

Disporre delle mattonelle al suolo e ripetere le stesse azioni sulle mattonelle

Salire sulla mattonella e rimanere su un solo piede

I bambini riescono a muovere l'arto inf. libero e a mantenere l'equilibrio?

Salire e scendere dalla mattonella con un solo piede.

Scendere dalla mattonella liberamente: con un arto, con mezzo giro ecc.

**Le belle statue:** i bambini si muovono liberamente per la palestra, ad un nostro segnale si devono fermare e rimanere immobili; come? Secondo le nostre indicazioni quindi devono stare molto attenti!!

Fermarsi su un arto (come gli aironi) per non “traballare”, possiamo utilizzare le bracci come le ali dell’airone, dove le mettiamo?

Fermarsi sugli avampiedi; sui talloni; con un piede avanti all’altro; su tre appoggi (i bambini scelgono liberamente se utilizzare due mani e un piede o viceversa); su due appoggi (anche questa indicazione viene interpretata liberamente); l’insegnante osserva le varie soluzioni trovate dai bambini e li invita a riprovare ricercando altri movimenti da loro suggeriti.

Verbalizzazione: quali sono le difficoltà incontrate?

Disporre in palestra dei cerchi ed invitare i bambini a:

- correre liberamente, cambiando direzione quando incontrano il cerchio
- correre e saltare il cerchio
- correre superare il cerchio con un balzo lungo
- correre ed entrare ed uscire dal cerchio saltellando su un solo piede
- correre e superare il cerchio saltellando a gambe divaricate (senza toccare il cerchio con i piedi)

Costruire delle strade con i cerchi e percorrerli utilizzando i seguenti schemi motori:

- camminare a passi lunghissimi e a piccoli passi
- correre all’indietro e lateralmente
- saltellare a gambe piegate
- saltellare in quadrupedia

Disporre a terra dei tappetini e invitare i bambini a:

- rotolare liberamente sull’asse longitudinale da dx e da sx
- rotolare rigidi come una bacchetta
- rotolare morbidi come un budino
- rotolare variando la posizione degli arti sup. e inf.

**La corsa dei cerchi:** dividere la classe in 4 squadre; ogni squadra si dispone dietro una linea. Ogni concorrente ha un pallone di spugna con il quale deve colpire l’interno del cerchio posto di fronte a circa un metro di distanza. Al via i primi concorrenti cercano di centrare il cerchio, quando il cerchio è colpito, lo si sposta in avanti di un diametro uguale. Vince la squadra che fa arrivare prima il cerchio al traguardo.

**Rialzo:** disporre sul pavimento piccoli attrezzi quali: mattonelle, cerchi, tappetini, panchette ecc. Si sceglie un bambino per iniziare il gioco magari attraverso una conta; il bambino scelto, al VIA deve rincorrere i suoi compagni e tentare di toccarne almeno uno prima che si pongano sul

rialzo; il rialzo costituisce una zona neutra dove si può sostare senza essere presi. Il primo giocatore toccato sarà colui che inizierà nuovamente il gioco. Distribuire un pallone a coppie:

-lanciare liberamente ed afferrare a coppie di fronte da fermi (vicini o più lontani secondo le capacità individuali)

-lanciare a due mani dal petto, dal basso, dall'alto

-lanciare con una mano ed afferrare con due.

**Il Cacciatore:** disporre a terra tanti cerchi meno uno (o anche 2 o 3). Al VIA il cacciatore deve colpire i compagni quando corrono fuori dai cerchi; i segnali "dentro" e "fuori" dai cerchi li dà l'insegnante. Ogni volta che il cacciatore colpisce tre compagni, c'è il cambio del cacciatore.

### **Esercizi e giochi con palle e cerchi:**

-Distribuiamo un pallone a tutti i bambini e chiediamo loro di camminare palleggiando nello spazio palestra con una mano; al segnale dell'insegnante si cambia mano.

-Idem di corsa

-Idem di corsa variando rapidamente la direzione

-Al segnale visivo: con cartellino giallo si cammina. Con cartellino verde si corre.

-Mettiamo a terra una serie di cerchi casualmente e chiediamo ai bambini di ripetere tutte le

attività precedenti ma senza entrare nei cerchi (limite spaziale)

-Palleggiare e al segnale entrare nel cerchio a piedi pari uniti fermando il palleggio, poi riprendere.

-Palleggiare liberamente tra i cerchi, quando si incontra un compagno lo si guarda negli occhi

e lo si saluta con la mano libera (imparare a palleggiare senza guardare la palla)

-Idem ma quando incontro un compagno, ci prendiamo per mano e procediamo col

compagno ; in che modo? Lasciamo liberi i bambini di provare situazioni differenti; unica

regola è quella di cambiare il compagno ogni volta che l'insegnante dà un segnale.

-Costruire delle file di cerchi a varia distanza : chiediamo ai bambini di palleggiare a slalom

tra i cerchi: chi riesce a cambiare mano mentre esegue lo slalom?

-Distribuiamo un pallone spugna a tutti i bambini e chiediamo loro di camminare controllando il pallone con i piedi; al segnale dell'insegnante si stoppa il pallone.

-Idem di corsa variando rapidamente la direzione

-Al segnale visivo: con cartellino giallo si cammina. Con cartellino verde si corre.

-Disponiamo a terra una serie di cerchi casualmente e chiediamo ai bambini di ripetere tutte le attività

precedenti ma senza entrare nei cerchi (limite spaziale)

-calciare e al segnale entrare nel cerchio stoppando la palla, poi riprendere.

-calciare liberamente tra i cerchi, quando si incontra un compagno lo si saluta e si scambia il pallone

-Idem ma quando incontro un compagno, ci prendiamo per mano e procediamo col compagno ; in che modo?

Lasciamo liberi i bambini di provare situazioni differenti; unica regola è quella di cambiare il compagno ogni volta che l'insegnante dà un segnale.

-Costruire delle file di cerchi a varia distanza : chiediamo ai bambini di calciare a slalom tra i cerchi: chi riesce a non perdere il controllo del pallone mentre esegue lo slalom?

-Disporre più file di cerchi (almeno quattro) a terra distanziati; appoggiare al muro 4 tappetini e proporre il seguente lavoro:

corsa in avanti controllando il pallone e calciare cercando di mirare il tappetino, ritornare direttamente alla linea di partenza sempre controllando la palla e ripetere.

### Classe terza

Lanciare: provare a lanciare la palla al muro e riprenderla, seguendo le indicazioni dell'insegnante:

-lancio con una mano e ripresa con due;

-lancio e ripresa con una sola mano;

-lancio alternando le mani;

-lancio e ripresa dopo aver battuto le mani 1,2,3...volte davanti e dietro;

-lanciare e riprendere la palla dopo aver toccato terra con tutte e due le mani;

-lanciare da in ginocchio e riprendere in piedi, poi il contrario;

-lanciare da in piedi e riprendere da seduti o supini.

Palleggiare: PERCORSO:

- 1 Palleggiare in successione nei cerchi
- 2 Salire su una panca e palleggiare la palla a terra
- 3 Scavalcare gli ostacoli palleggiando
- 4 Palleggiare a slalom tra i coni
- 5 Palleggiare attorno a un cerchio ( giro completo)
- 6 Eseguire il percorso prima a mano dx poi sx.

-Camminare liberamente palleggiando a terra in avanti, al segnale camminare all'indietro sempre palleggiando;

-In ordine sparso palleggiare a terra da in piedi, seduti, in ginocchio, supini e rialzarsi senza fermare mai il palleggio;

-Palleggiare da varie stazioni (in piedi ,in ginocchio ,seduti, sdraiati) a occhi chiusi o senza guardare la palla;

-Palleggiare alternando le mani;

-A gambe divaricate sul posto: descrivere con la palla un 8 palleggiando fra le gambe;

-Palleggiare con la mano dx, scavalcare la palla con la gamba sx, palleggiare con la mano sx e scavalcare la palla con la gamba dx tutto di seguito;

-A coppie con un pallone: fare 5 palleggi a testa senza mai fermare il pallone

**Stazioni a livelli:** preparare 6 stazioni diverse e dividere gli alunni in 6 gruppi, uno per ogni stazione. Dare un foglio a ogni gruppo con il nome degli alunni di quel gruppo e proporre l'esercizio sotto forma di gara tutti contro tutti. Gli alunni si controlleranno a vicenda; chi esegue l'esercizio in modo corretto guadagna un punto. Il cambio da una stazione all'altra deve avvenire con il comando dell'insegnante.

1° stazione: 10 palleggi in un cerchio di seguito con la mano dominante.

2° stazione: 10 palleggi in un cerchio con la mano non dominante.

3° stazione: 1 cono, di corsa andata e ritorno palleggiando di seguito aggirando il cono.

4° stazione: attraversare un labirinto di attrezzi senza toccarli ( es. clavette e cerchi).

5° stazione: slalom in palleggio andata e ritorno di corsa.

6° stazione: cerchi accostati, palleggi di seguito senza toccare i cerchi a terra

**Palla bowling:** su ciascuna delle due linee di fondo campo posizionare 4 clavette e davanti ad esse delimitare una zona di tiro con dei cinesini.

Dividere la classe in due squadre che si affrontano a tutto campo. I giocatori palleggiando si spostano nel campo e si passano la palla per arrivare il più possibile vicino alla zona di tiro per cercare di abbattere le clavette. Vince la squadra che per prima riesce ad abbattere tutte le clavette. Regole: è proibito il contatto fisico; nessuno può entrare nelle zone di tiro; ogni volta che si abbatte una clavetta la palla passa all'altra squadra.

Saltare

**GIRA LA CORDA.** Dividere gli alunni a gruppi di tre, due tengono la fune e la fanno girare, un terzo entra di lato e inizia a saltare. Provare diversi tipi di salti. Quando si sbaglia si cede il posto a un altro compagno e si va a girare la fune. ( se le funi sono corte legarne due insieme)

Consegnare una fune a ogni alunno e provare diversi tipi di saltelli

**LAVORO A STAZIONI.** Dividere gli alunni in tre gruppi, uno per ogni stazione:  
1° stazione: posizionare diversi materassi in orizzontale a circa 2 mt di distanza; saltare i materassi di corsa e tornare con varie andature ( rana, canguro , leprotto).

2° stazione: disporre una serie di cerchi in vario modo e saltare all'interno di essi a seconda della disposizione.

3° stazione: mettere 6 cerchi accostati e un materasso (salti da lepre più capovolta avanti); rincorsa, stacco su una linea e arrivo su un tappetino ( prova del salto in lungo).

Abbinare movimenti

-Bambini seduti a terra gambe tese, cerchio tenuto a due mani: infilare il cerchio dall'alto, rotolare sul dorso piegando le gambe e sfilarlo dal basso e arrivare seduti a gambe distese.

-Braccia fuori cerchio a mano dx, parallelo al pavimento; flettendo avanti il busto, cambio di mano e portare fuori il cerchio a mano sx.

-Busto eretto, portare le braccia dietro e cambio di mano del cerchio dietro il dorso.

-Seduti a gambe divaricate, cerchio verticale impugnato a due mani, flettere avanti il busto e far rotolare il cerchio oltre i piedi.

**Percorso**

1° Saltare gli ostacoli e correre a slalom fra le clavette, capovolta avanti sul tappeto e correre mettendo un piede in ogni cerchio; camminare sulla panca e scendere con un salto in basso.

2° Inserire 3 cerchi con una palla: con la palla N.1 saltare gli ostacoli lanciando la palla e poi correre a slalom palleggiando a terra, riportare indietro la palla; con la N.2 eseguire una capovolta avanti facendo rotolare la palla a fianco del tappeto e poi correre a fianco dei cerchi eseguendo un rimbalzo in ogni cerchio, riportare la palla; con la n.3 fare 5 palleggi dentro al cerchio, camminare sulla panca eseguendo piccoli lanci, quindi saltare lanciando la palla e riprenderla dopo un rimbalzo.

### **Giochi a staffetta**

-Dividere la classe in 4 file da 6 giocatori. Davanti a ogni fila posizionare 3 clavette distanti circa 2 metri. Al via il primo di ogni squadra esegue un giro di corsa attorno alla prima clavetta, poi alla seconda poi alla terza; al termine passerà il testimone al compagno successivo. Vince la squadra che impiega meno tempo.

-Utilizzare le 4 squadre formate in precedenza

1) Staffetta: passa palla. Posizionare nella lunghezza della palestra 4 file di cinesini a una distanza di circa un metro uno dall'altro. Tutti i componenti di ogni squadra si posizionano vicino a un cinesino partendo da quello più vicino la linea di partenza. Al via il giocatore più lontano dalla linea di arrivo passa la palla a tutti i componenti della squadra, quando l'ultimo riceve la palla, corre, si porta in testa e riprende i passaggi. Vince la squadra che per prima raggiunge l'ultimo cinesino. Le squadre devono avere lo stesso numero di giocatori.

2) Staffetta: lancio e mi siedo. Squadre in fila con un giocatore posto di fronte a 3 metri di distanza. Al via il lanciatore passa la palla al primo della fila che riceve e torna a lanciare e si siede; così di seguito per tutti i giocatori. Vince la squadra che per prima ha tutti i giocatori a sedere.

3) Bambini in fila di fronte al muro: lanciare la palla contro la parete, riprenderla al volo, passarla al compagno dietro, che a sua volta ripeterà lo stesso esercizio e andrà in fondo alla fila.

**Ruba bandiera con due palloni:** due squadre disposte sulla medesima riga numerati come nel gioco tradizionale, ma i due numeri 1 risultano affiancati.

Di fronte alle squadre a circa 3 metri di distanza si traccia una linea parallela che non si potrà oltrepassare durante i passaggi. Ad altri 5-6 metri si dispone un cerchio con due palloni. L'arbitro chiama un numero corrispondente a una coppia di giocatori che scattano verso i palloni, li raccolgono e ritornano verso la loro squadra fermandosi alla linea di distanza. La palla dovrà essere passata a tutti i compagni che la restituiranno con un passaggio, procedendo secondo l'ordine crescente dei numeri. Terminati i passaggi, i giocatori dovranno scattare per riportare i palloni nel cerchio; chi prima appoggerà i palloni guadagnerà un punto per la propria squadra. Prima dell'inizio del gioco si stabilisce il punteggio da raggiungere. Se i giocatori sono dispari l'ultimo fa due numeri.

#### Classe quarta

##### Correre

- Prima di iniziare qualsiasi attività con gli allievi, occorre sensibilizzarli alla funzione cardiaca: si invitano a prendere le pulsazioni cardiache a riposo in 15 secondi (si moltiplicano per 4 per ottenere il dato in un minuto, la frequenza cardiaca), in diversi orari della giornata per poi trovare la media. Quando l'abitudine a rilevare le pulsazioni è stata assimilata, si potranno prendere anche dopo uno sforzo.

Si propone un percorso della durata di circa 8/10 minuti così impostato:

-corsa avanti

-ritorno con corsa all'indietro

-corsa avanti con slalom tra dieci coni

-corsa a ginocchia alte (da cono a cono ..circa otto metri)

-passo saltellato per circa dieci metri

-dieci saltelli a piedi pari uniti tra i cerchi

Contenuti: memorizzazione delle variazioni di direzione e delle variazioni di andature, orientamento spazio temporale, incremento della resistenza di base.

##### Corsa contro il tempo

-Invitiamo gli alunni a correre liberamente, anche a piccoli gruppi, per un certo periodo di tempo (6-7-8-9-10 minuti); gli alunni devono mantenere costante il ritmo della corsa e cercare di non "mollare" allontanando gradualmente la fatica.

-Proponiamo agli allievi di eseguire la seguente attività: palleggiare avanti e indietro lungo il campo di pallacanestro, tirare liberamente, recuperare la palla e continuare per un tempo precedentemente stabilito: 6-7-8-9-10 minuti.

-Predisponiamo un circuito molto semplice: corsa avanti, giro attorno ad una boa, corsa laterale, giro attorno ad una boa, corsa all'indietro, e ripetere per un tempo precedentemente stabilito.

Arrampicarsi: I primi passi nella scalata alla spalliera.

Gli allievi si dispongono davanti alla spalliera; per sicurezza mettiamo dei tappeti sotto ogni campata: chiediamo ai bambini a turno di salire, liberamente e di scendere con attenzione.

-Si chiede ai bambini di salire e scendere con attenzione (ascesa verticale) e di mantenere l'addome a contatto il più possibile con la spalliera.

-Chiediamo ai bambini di arrampicarsi incrociando le braccia.

-Chiediamo ai bambini di arrampicarsi incrociando i piedi

-Idem incrociando sia le braccia che le gambe

-Chiediamo ai bambini di arrampicarsi utilizzando solo i polpastrelli delle dita oppure solo due o tre dita oppure variando la presa cioè con la presa palmare rovesciata.

Rotolare: a coppie, un compagno esegue, l'altro lo aiuta, lo assiste e lo guida:

Su un materassino, da seduti a gambe tese, rotoliamo all'indietro, fino ad appoggiare le ginocchia a terra vicino ad un orecchio, ritorniamo nella posizione iniziale e ripetiamo dall'altra parte. (sentiamo il corpo prima simile ad una squadra e poi tondo come...)

Su un materassino, da seduti a gambe tese, portiamo le ginocchia vicino al petto, le teniamo strette utilizzando le braccia attorno alle gambe, poi rotoliamo indietro e se riusciamo appoggiamo dietro al capo i piedi.

Sul lato corto del materassino, in ginocchio col corpo raccolto, proviamo a rotolare a destra mantenendo il corpo rotondo e controllato; il compagno assiste e aiuta; ripetere il rotolamento a sinistra.

Arrotoliamo un materassino e appoggiamo l'altro sopra così da formare un piano inclinato, rotolare senza spingere. Porre attenzione all'appoggio delle mani sul materassino e alla posizione del capo ben flesso.

Predisponiamo alcune zone con materassini in cui i bambini, a piccoli gruppi e con reciproca assistenza, proveranno a rotolare sia sul piano inclinato sia sul materassino normale; i bambini più insicuri si posizionano nella zona con l'insegnante che li aiuta.

Staffetta: trasporto dei palloni

Dividere la classe in 4 gruppi, seduti in fila ad arti inf. leggermente piegati in fila; il primo della fila tiene un pallone tra i malleoli e al VIA rulla sul dorso e consegna il pallone al compagno dietro, così il secondo e così via fino all'ultimo il quale si alza e di corsa si porta davanti alla fila e si ricomincia. Vince il gruppo che arriva prima al traguardo.

Collaborare

Correre o camminare liberamente per la palestra, al segnale dell'insegnante disporsi a coppie; ripetere e cambiare compagno/a ogni volta.

Correre o camminare liberamente per la palestra, al segnale dell'insegnante raggrupparsi per tre; ripetere e cambiare ogni volta i compagni o almeno un compagno.

A gruppetti di tre con un cerchio: spostarsi liberamente sostenendo dall'esterno il piccolo attrezzo con le seguenti parti del corpo: con la vita; con le spalle; con la fronte; ecc..lasciamo ai bambini la possibilità di ricercare altre modalità.

A gruppetti di tre con un cerchio: entrare nell'attrezzo e spostarsi liberamente sostenendolo dall'interno con le parti del corpo decise dal piccolo gruppo; stimolare l'osservazione dei compagni e ripetere le situazioni motorie più suggestive.

A gruppetti di tre con un cerchio: entrare tutti e tre nel cerchio e sfilare il cerchio dal basso verso l'alto;

Gruppetti di tre con un pallone spugna:

-Trasportare liberamente il pallone con varie parti del corpo senza utilizzare le mani

-Disporsi in questo modo: A e B di fronte a circa tre-quattro metri di distanza, C si mette al centro tra i due; iniziare a passarsi A passa a C, si gira e passa a B, al comando dell'insegnante il centro cambia posizione; dapprima lasciamo il passaggio libero, poi diamo indicazioni quali:

passaggio teso (parallelo al suolo); passaggio con traiettoria alta; passaggio con una mano alternando la destra alla sinistra; passaggio a due mani dal basso; passaggio a due mani dal petto; passaggio a due mani dall'alto;  
-Ripetere i passaggi utilizzando i piedi; utilizzare il piede destro e sinistro alternativamente.

## Classe quinta

### Giochi con la palla

-A coppie: lanciare e ricevere la palla con una mano facendola passare sotto a una gamba; lanciare la palla e dire al compagno con quale parte del corpo la deve stoppare; lancio contro la parete e il compagno la deve prendere dopo un rimbalzo.

-A gruppi di 3: A e B si passano la palla muovendosi in ordine sparso per la palestra mentre C cerca di intercettare il passaggio: quando ci riesce si scambia di posto con il compagno che si è fatto intercettare; A passa all'indietro a B, B passa all'indietro a C e si spostano seguendo la palla prima lanciando solo con la dx, poi con la sx, infine con entrambe le mani.

-Dividere gli alunni in 2 squadre. Ogni componente della squadra A dovrà compiere 2 giri a  $\infty$  palleggiando tra 2 coni il più velocemente possibile e passando la palla al compagno successivo. Contemporaneamente ogni giocatore della squadra B dovrà fare 3 palleggi di avvicinamento al canestro e tirare, recuperare il pallone e portarlo al compagno successivo. Quando la squadra A termina il giro si conteranno i canestri della squadra B e si invertiranno i ruoli. Vince la squadra che riesce a fare più canestri.

-Una palla a testa si palleggia liberamente per il campo. 1 o più giocatori senza palla dovranno cercare di rubare il pallone senza contatto fisico con gli avversari. Se riescono a impossessarsi della palla chi è rimasto senza palla farà la stessa cosa.

### Saltare

-Sparsi per la palestra saltare la funicella camminando poi correndo poi saltellando anche inserendo saltello di controllo.

-Classe divisa in gruppi di 3;2 che fanno girare la corda (2 funicelle legate insieme) la terza che salta di fronte, di lato, all'indietro con  $\frac{1}{2}$  giro verso dx e sx o 1 giro completo verso dx e sx (anche inserendo saltello di controllo).

-Disporre la classe sulla linea laterale del campo da volley. Al via eseguire una serie di salti in lungo, con partenza a piedi paralleli, e arrivare dall'altro lato del campo.

-Eseguire l'esercizio di prima contando i salti che occorrono per coprire la distanza, cercando di impiegarne il meno possibile.

-Classe disposta su 2/3 file parallele rincorsa ponendo un piede in ogni cerchio (6/8 cerchi posizionati di fronte ad una distanza di 2 piedi l'uno dall'altro) stacco a un piede dall'ultimo cerchio e arrivo sul materassino a piedi uniti.

-Eseguire come prima ma aumentando la distanza fra i cerchi (3/4 piedi).

-Eseguire una rincorsa rettilinea quindi effettuare balzando la sequenza nei 3 cerchi prima del materasso dx – dx – sx e arrivo a piedi uniti.

-Come l'esercitazione precedente ma trasformando la sequenza di balzi in sx – sx – dx.

-Staffetta a squadre su percorso misto corsa e salto.

**Palla prigioniera:** si formano 2 squadre, schierate ciascuna in un campo di circa 20 x 10 metri. I giocatori lanciano la palla nel campo avversario, cercando di colpire al volo uno degli avversari.

Chi è colpito dalla palla senza rimbalzo, diventa prigioniero e va a disporsi dietro la linea di fondo del campo avversario.

Se la palla è presa al volo e trattenuta, il giocatore non è fatto prigioniero.

La palla è rilanciata nell'altro campo e così di seguito, fino ad eliminazione completa dei giocatori di una delle due squadre.

Anche i prigionieri partecipano al gioco, poiché la palla che varca la linea di fondo spetta a loro, che hanno il diritto di tiro sugli avversari, con le conseguenze già illustrate.

I prigionieri possono essere liberati, se riescono a prendere al volo una palla lanciata da un proprio compagno di gioco.

**Tiro a segno:** parecchie clavette sono disposte all'interno di un campo delimitato. La squadra A tenta di abbattere le clavette calciando da fuori area mentre la squadra B che sarà all'interno dovrà difendere le clavette parando i tiri o con il corpo o con i piedi. Al termine del tempo si contano le clavette abbattute e si invertono i ruoli. Vince la squadra che riesce ad abbattere più

clavette.

**Orientato al volley:** elastico teso tra i due muri di fondo della palestra e delimitati i campi (a discrezione dell'insegnante) si gioca 2 contro 2,

colpendo la palla in palleggio o in bagher. È possibile effettuare minimo un tocco della palla massimo tre tocchi. La palla va messa in gioco con un palleggio direttamente nel campo avversario.

Eseguire una rotazione di tutte le squadre ogni 6/7 minuti in modo che possano giocare 4/5 partite con avversari sempre diversi.

Passaggi e tiri a canestro

**Palla rubata:** due squadre, possibilmente contraddistinte da delle casacche, si muovono liberamente per tutta la palestra. La squadra A ha la palla e deve passarsela al volo con le mani cercando di fare 10 passaggi per conquistare un punto. Se un giocatore di B intercetta un passaggio inizierà a fare lo stesso. Vince la squadra che riesce a fare più punti. Attenzione perché

quando si riconquista la palla dopo averla persa il conteggio dei passaggi riparte da 0.

**Centra la porta:** in uno spazio delimitato con dei coni vengono disposte 4 piccole porticine, ciascuna al centro di ogni lato. Gli allievi con un pallone ciascuno si muovono liberamente per il campo e al segnale convenuto tirano verso una delle porticine cercando di centrarla. L'insegnante può indicare su quale porta indirizzare il pallone (nord, sud, est, ovest) oppure dicendo agli allievi di tirare in quella alla loro destra o sinistra.

Dividere lo spazio in 4 settori e la classe in 4 gruppi; ogni gruppo all'interno di uno spazio. Ad ogni spazio corrisponde uno spostamento specifico:

spostamenti di corsa avanti e indietro;

spostamenti di corsa laterale dx-sx;

spostamenti di corsa avanti - indietro - laterale disegnando così un quadrato  
spostamenti disegnando un otto

Il circuito: esercitazione a circuito nei settori e con i gruppi dell'esercitazione iniziale:

-stazione a): bambini con palla da basket all'interno di cerchi posti a diverse distanze dal canestro; i bambini dovranno provare a tirare da tutti i cerchi.

-stazione b): bambini con palla (posizionata all'interno di cerchi) posizionati a varie distanze dal muro su cui sono stati disegnati bersagli (gesso o nastro adesivo). Calciare cercando di colpire i bersagli variando distanza dal muro e obiettivo.

-stazione c): bambini a coppie con palla, di fronte a una striscia o un elastico posto a circa 1,90 cm di altezza. Delimitati i campi (a discrezione

dell'insegnante) si gioca 1 contro 1, colpendo la palla in palleggio o in bagher.

-stazione d): bambini con pallina da tennis di fronte a una serie di funicelle disposte a varie distanze dal muro. Dopo una breve rincorsa staccare (da dietro la funicella prescelta) con il piede opposto al braccio di lancio e tiro cercando di colpire le clavette posizionate vicino al muro. Variare tutte le volte la scelta della zona di stacco.