

**CONDOTTE MOTORIE DI BASE:  
EQUILIBRAMENTO GENERALE**

*A. Equilibramento ed educazione delle sensazioni. - B. Per acquistare sicurezza. - C. Esercizi di equilibrio.*

raddrizzamento ed estensione: espirazione lenta e poi inspirazione lenta.

Attraverso esercizi di braccia e del tronco associati alla respirazione, il bambino prende coscienza dell'intero suo corpo e progressivamente:

- a) il materiale sparisce;
- b) si cerca di ottenere la simmetria, la precisione;
- c) infine si arriva al gesto equilibrato effettuato con la minor rigidità possibile.

**II. Respirazione e rilassamento**

Associazione dell'espirazione e del rilassamento. (V. esercizi di rilassamento globale e segmentario).

**III. Respirazione e coscienza della durata**

**1. DURATA PIENA:**

Associazione della tenuta respiratoria e della trascrizione grafica.

**2. DURATA VUOTA:**

Associata agli esercizi del trattenere il fiato. (V. capitolo sull'organizzazione del tempo).

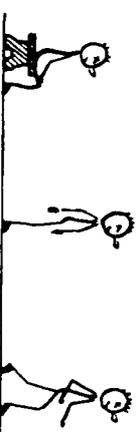
**IV. Respirazione e Inibizione motoria volontaria**

Emissione di suoni tenuti con arresto e ripresa. Esercizi di tenuta respiratoria (al "Respirator") preceduti da una ritenzione del respiro a sua volta associata alla durata. (V. anche: "Esercizi di espirazione ritmati, esercizi toracici).

**A. Equilibramento ed educazione delle sensazioni**

**I. Educazione delle sensazioni plantari**

**1. BATTERE CON I PIEDI:**



Seduto                      In piedi                      Camminando

Battere il suolo con un piede solo (sollevare e battere).

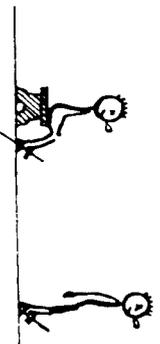
Battere il suolo alternativamente con ciascun piede: destro, sinistro.

Battere il suolo con il piede mentre il tallone resta appoggiato al suolo.

Talloni aderenti al suolo: battere alternativamente con ciascun piede: destro, sinistro.

Gli stessi esercizi ritmati: *destro, sinistro, destro, sinistro...; sinistro, destro, sinistro, destro; destro, sinistro, destro, sinistro...*

## 2. UTILIZZARE IL BASTONCINO POSATO A TERRA:



Agganciare, far rotolare il bastoncino.  
Stringere, lasciar andare il bastoncino.  
Sollevare un piede, posarlo.

### In piedi:

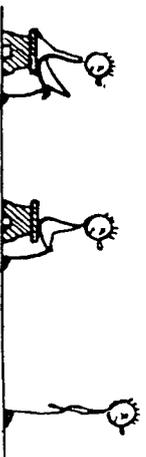
Agganciando il bastoncino: spostamento laterale a destra, a sinistra.

Camminare a piccoli passi (avanti, indietro) mantenendo il contatto con il bastoncino.

### Davanti allo specchio:

Gli stessi esercizi « sorvegliando le mani »: non si muovono.

## 3. PERLE DI LEGNO:



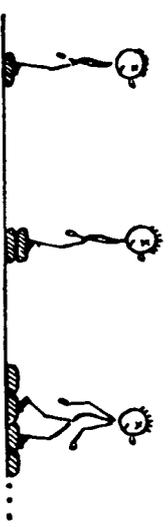
Tallone posato sul ginocchio

Stringere la perla (presentata dall'insegnante) col piede (posato sul ginocchio).

Afferrare la perla col piede destro, col sinistro, darla all'insegnante.

Trattenere una perla con ciascun piede. Camminare.

## 4. SACCHI DI SABBIA



Salire su un sacco, su due sacchi. Rimanervi.

Salire... rimanervi... chiudere gli occhi.

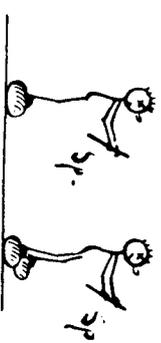
Salire. Mezzo giro. Ritorno.

Salire. Chiudere gli occhi (sentire con i piedi). Mezzo giro. Ritorno.

*Sacchi messi per lungo, uno di seguito all'altro:*

Tutti gli esercizi di marcia e di spostamento in equilibrio (indicati qui sotto).

## 5. MÉDECINE-BALLS



Un *médecine-ball* + un aiuto (la spalliera): salire, lasciar andare la spalliera, tenersi ritto in equilibrio.

Due *médecine-balls* + un aiuto (spalliera): salire, lasciar andare la spalliera, tenersi ritto in equilibrio.

Due *médecine-balls* + un aiuto (la spalliera): far rotolare i due palloni con i piedi, in avanti, all'indietro, lateralmente.

Due *médecine-balls* (senza aiuto): salire, tenersi in equilibrio.

Due *médecine-balls* (senza aiuto): salire, farli rotolare.

## 6. CEPPO DI PICCO:

*Ceppi di traverso:*



Spostamenti laterali a destra, a sinistra.  
Punta dei piedi sul ceppo, talloni al suolo: camminare a piccoli passi sempre conservando il contatto con il ceppo. Ritorno.

*Ceppi per il lungo, messi progressivamente uno di seguito all'altro:*



Ceppi accostati a due a due.



Ceppi messi da una parte e dall'altra della linea direttrice.

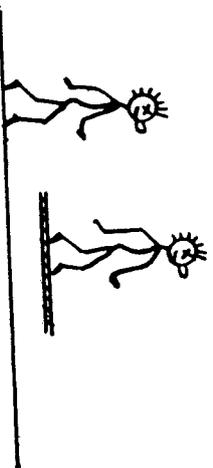


Ceppi messi uno di seguito all'altro.

Tutti gli esercizi di marcia e di spostamento in equilibrio.

## 7. ESERCIZI DEI PIEDI E SPOSTAMENTI:

*Al suolo, poi sulla panca svedese:*



Camminare sulla punta dei piedi.  
Camminare sui talloni.  
Camminare con le unghie dei piedi contratte.  
Camminare sul bordo esterno dei piedi.  
Tutti gli esercizi precedenti, combinati con il portamento della testa, l'assuefazione all'altezza, gli spostamenti in equilibrio.

## II. Trasferimento degli elementi dello schema d'atteggiamento

### 1. ESTENSIONE DELLA TESTA:

*Di fronte allo specchio:*

Diventare grandi, allungando il collo da dietro.  
Camminare diventando grandi.

*Sulla panca, con i blocchi posati a piatto:*

Camminare diventando grandi.

Associare l'estensione della testa a tutti gli esercizi, dapprima elementari, in seguito più complessi, di equilibrio o di spostamento.

*Porto di oggetti sulla testa: ceppi, blocchi...*

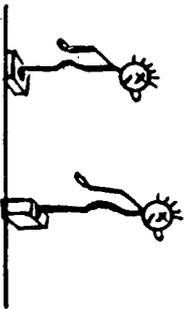


In piedi, di fronte allo specchio: raddrizzarsi allungando il collo da dietro.  
In piedi, di fronte allo specchio: spingere (con la testa), il ceppo, il blocco più in alto possibile.  
Gli stessi esercizi camminando di fronte allo specchio.  
Gli stessi esercizi camminando sulla panca, con i blocchi posati a piatto.  
Porto di oggetti in equilibrio sulla testa (vedere più sotto).

### 2. CONTROLLO DEL BACINO E DEL DORSO:

Camminare sulla panca, con i blocchi posati a piatto, tirando indietro il ventre.  
V. anche: "Esercizio di salto-ricevimento in equilibrio".

### 3. INTERIORIZZAZIONE DELLE SENSAZIONI:



In piedi sul blocco: camminare a piccoli passi in avanti, all'indietro (restando sul blocco).

Lo stesso esercizio con gli occhi chiusi.

Gli stessi esercizi con il blocco messo di costa.

In piedi sul blocco (largo) posato di costa: compiere un mezzo giro, ritornare.

Camminare in equilibrio senza guardare i blocchi, la sbarra...

## B. Per acquistare sicurezza

### I. Assuefazione all'altezza

#### 1. PANCA SVEDESE:

Camminare normalmente guardando la panca.

Camminare a quattro zampe (il gatto).

Saltare come un coniglio.

Correre sulla panca.

Camminare sul bordo della panca.

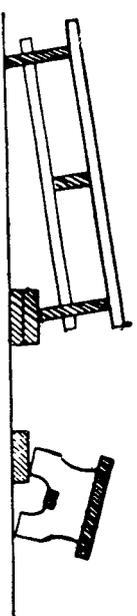
Camminare lateralmente sul bordo della panca, punta dei piedi in fuori. A destra, a sinistra.

Camminare lateralmente sul bordo della panca, talloni in fuori. A destra, a sinistra.

Camminare raddrizzandosi (tutti gli esercizi precedenti di portamento della testa e di estensione del tronco).

Marcia ed esercizi dei piedi: camminare sulla punta dei piedi, camminare sui talloni, camminare con le unghie dei piedi contratte...

#### 2. PANCA SVEDESE LEGGERMENTE INCLINATA: (di qualche grado):



a) longitudinalmente

b) trasversalmente

Tutti gli esercizi precedenti: salendo e scendendo (a), con spostamento nei due sensi (b).

#### 3. PLINTO SVEDESE:

Gli stessi esercizi di marcia...

Gli stessi esercizi associati agli esercizi di salto...

Bambino in piedi sul plinto: tutti gli esercizi di ricevere-lanciare.

Tutti gli esercizi di superamento... (v. Coordinazione dinamica generale).

#### 4. SPALLIERA. ASSE GRADUABILE:

Tutti gli esercizi di arrampicarsi e sospendersi.

### II. Quale aiuto si deve dare al bambino

#### 1. INSEGNANTE E BAMBINO:

Il bambino tiene la mano dell'insegnante.

Il bambino tiene il mignolo (non stringe).

L'insegnante tiene il mignolo.

## 2. IL BAMBINO DA SOLO:

Tiene la corda posta all'altezza della mano. (Corda ben tesa all'inizio, poi progressivamente sempre meno).

Tiene una palla in ciascuna mano, le palle sono girate in avanti. (Estensione del tronco e lotta contro l'ansietà).

Cammina da solo tenendo con la mano i suoi calzoncini o il vestito.

Cammina da solo raddrizzandosi.

Cammina da solo con le palme delle mani rivolte in avanti.

Si raddrizza e lascia cadere le mani e le braccia.

## III. Educazione della caduta

(Vedi Esercizi di Coordinazione dinamica e Spostamenti in equilibrio).

## C. Esercizi di equilibrio

### I. Esercizi elementari. Educazione dell'andatura

#### 1. TAVOLETTE DI LEGNO (OPPURE PEZZI DI CARTA FISSATI AL SUOLO):

Il bambino posa i piedi sulle tavolette. Queste ultime vengono spostate progressivamente fino a trovarsi l'una davanti all'altra.

Progressione degli esercizi di spostamento:



Le tavolette sono poste da una parte e dall'altra della linea direttrice.



Le tavolette oltrepassano la linea direttrice.



Le tavolette oltrepassano la linea direttrice e si incrociano i piedi.



Le tavolette sono disposte una di seguito all'altra.



Le tavolette si toccano.

#### 2. LINEA BIANCA (TRACCIATA AL SUOLO):



Camminare con i piedi in fuori.



Camminare piede contro piede.



Camminare lateralmente a destra e a sinistra (il secondo piede va a raggiungere il primo).



Camminare lateralmente incrociando i piedi.

### 3. ESERCIZI DIVERSI:

Camminare in linea retta, in direzione di...  
Camminare in linea retta guardando l'insegnante.  
Camminare sulla linea bianca con gli occhi chiusi. Aprire gli occhi. Costatare.

N. B. Parallelemente a tutti questi esercizi e progressivamente: cercare di ottenere il portamento della testa e l'equilibrio posturale. Diminuire progressivamente l'aiuto.

### II. Spostamenti in equilibrio

#### 1. BLOCCHI:

Sono l'elemento base della preparazione agli equilibri a maggiore altezza. Successione:

- a) messi a piatto, i blocchi sono la continuazione naturale delle tavolette di legno (hanno la stessa base).
- b) messi di costa preparano agli esercizi alla sbarra, all'asse, alla panca rovesciata.
- c) si dispongono come le tavolette: i blocchi vengono spostati progressivamente fino ad essere messi l'uno davanti all'altro.

#### Esercizi:

Apprendimento della caduta (in relazione con gli esercizi di coordinazione dinamica generale):

In piedi sui blocchi: saltare a gambe divaricate, salto laterale a destra, a sinistra.

Camminare tenendo la corda.

Tutti gli esercizi di marcia indicati sopra con diminuzione progressiva dell'aiuto, cercando di ottenere il portamento della testa e l'equilibrio posturale.

Camminare e fermarsi al segnale.

Camminare senza guardare i blocchi.

### 2. SBARRA D'EQUILIBRIO DELLA PANCA (O SBARRA DELL'ASSE) POSATA AL SUOLO:

Gli stessi esercizi di marcia.

### Sbarra leggermente inclinata (qualche grado):

Gli stessi esercizi di marcia.

### 3. INNALZAMENTO PROGRESSIVO DELLA SBARRA:

- a) posata sulle tavolette;
- b) posata sui blocchi (a piatto).

### 4. SBARRA DELL'ASSE GRADUABILE SOPRAELEVATA

### 5. PANCA ROVESCIATA:

Apprendimento della caduta: salto a gambe divaricate, salto laterale a destra, a sinistra.

Due panche disposte parallelamente: camminare tenendosi per mano (il treno).

Camminare tenendo la corda (il treno elettrico).

... Tutti gli esercizi di marcia descritti sopra con diminuzione progressiva dell'aiuto, cercare di ottenere il portamento della testa e l'equilibrio posturale.

### 6. BLOCCHI POSATI SULLA PANCA (a piatto, poi di costa):

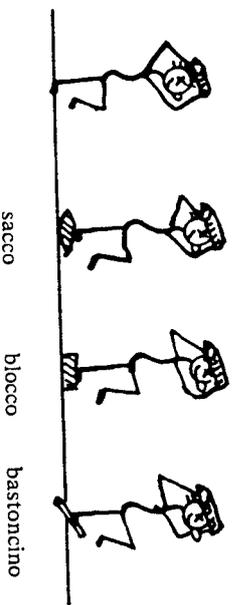
Gli esercizi descritti sopra con i blocchi posati al suolo.

### III. Equilibri statici

Gli esercizi di equilibrio su di una sola gamba sono poco usati. E' bene evitare di servirsi delle forme utilizzate nei tests che si applicano periodicamente. Perché questi conservino tutto il loro valore occorre che non siano stati preparati da un lavoro specifico.

Questi esercizi si possono rendere più interessanti col

variarli, utilizzando il seguente materiale: bastoncini, sacchi di sabbia, ceppi, blocchi:

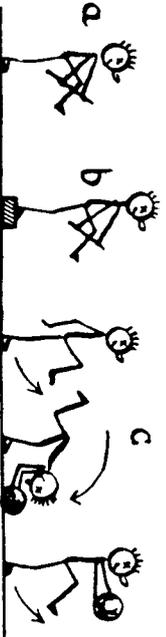


*Ceppo posato sulla testa e tenuto fermo con le mani per ottenere l'estensione del tronco:*

- Sollevarre un piede (destro o sinistro), posarlo.
- Sollevarre un piede, resistere, posarlo.
- Spostare lateralmente un piede, posarlo.

*Una palla in ciascuna mano, poi le palme rivolte in avanti:*  
Gli stessi esercizi.

Ma, soprattutto, si possono utilizzare in forma di gioco:



Bastoncino tenuto con le due mani: inflare la gamba destra, poi la sinistra (« inflare l'ago »), ritirarla (a).

Bastoncino tenuto con le due mani: inflare la gamba sinistra poi la destra, ritirarla.

Gli stessi esercizi sul blocco di legno (o sacco di sabbia) (b).  
Sollevarre un piede, raccogliere il pallone, raddrizzarsi (c).

Sollevarre un piede, raccogliere il pallone, raddrizzarsi, posare di nuovo il pallone.

Gli stessi esercizi sul blocco di legno.

#### IV Porto di oggetti in equilibrio sulla testa

Portare degli oggetti più o meno pesanti in equilibrio sulla testa è sempre un esercizio difficile per i bambini che non hanno ancora 6-7 anni di età. In seguito invece questi esercizi acquistano un grande interesse in quanto implicano: estensione della testa, controllo posturale ed interiorizzazione delle sensazioni. Inoltre sono animati, vari, e la progressione non presenta difficoltà.

- a) Utilizzare all'inizio un quadrato di gomma piuma (20x20). La progressione verrà attuata usando materiale più o meno spesso e più o meno rigido, che abbia quindi una maggiore o minore superficie portante.
- b) Utilizzare sacchi di sabbia speciali (stessa forma e stessa superficie), con un vuoto centrale.
- c) Tavolette di legno.
- d) Alla fine della progressione utilizzare il ceppo.

#### 1. DAVANTI ALLO SPECCHIO:



*Con la tavoletta, ad esempio:*

Posare la tavoletta, lasciarla andare, riceverla nelle mani abbassando la testa.

Posare la tavoletta, tenerla sulla testa, riceverla.

Posarla, tenerla, innalzamento e caduta delle braccia.

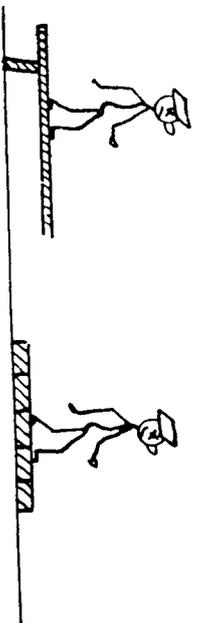
#### 2. CON LO SPECCHIO, POI SENZA SPECCHIO:

Tutti gli spostamenti semplici...

Camminare e superare gli ostacoli (blocchi di legno, panca).

Posare un ginocchio al suolo, raddrizzarsi.

3. OGGETTI DA PORTARE IN EQUILIBRIO, IN ASSOCIAZIONE CON  
GLI SPOSTAMENTI IN EQUILIBRIO:



Camminare sulla panca non rovesciata.  
Camminare sui blocchi.  
Camminare sulla panca rovesciata.  
Camminare e fermarsi al segnale.

V. Salto - Ricevere in equilibrio

(V. al capitolo « Coordinazione dinamica »).

CAPITOLO SESTO

CONDOTTE MOTORIE DI BASE:  
COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE

A. Gli esercizi di marcia. - B. Gli esercizi di corsa. -  
C. Arrampicarsi e sospendersi.

A. Gli esercizi di marcia

I. Educazione della marcia

Tutti gli esercizi di educazione delle sensazioni plantari.  
Tutti gli spostamenti portando oggetti sulla testa: ceppo,  
blocco...  
Tutti gli spostamenti in equilibrio (v. Capitolo di equilibra-  
mento generale).

II. Adattamento allo spazio

I. ESERCIZI ELEMENTARI: NOZIONE DI LUNGHEZZA DEI PASSI:

Camminare a passi corti. Camminare a passi lunghi.  
Piedi cosparsi di talco. Camminare a passi corti. Camminare  
a passi lunghi. Constatate.  
L'insegnante (poi il bambino) disegna con il gesso sul pav-  
mento i piedi destro e sinistro in un passo corto e in un passo  
lungo. Constatate. Parlarne.  
Lo stesso esercizio: disegnare i piedi. Parlarne: indicare quel  
che è corto, quel che è lungo. Trascrivere alla lavagna, sulla  
carta...



(Martine F.) Le croci sono state aggiunte dalla bambina per indicare quel che è corto e quel che è lungo.

## 2. ADATTAMENTO DEL MOVIMENTO ALLA DISTANZA:

*Tavolette, poi blocchi disposti regolarmente:*

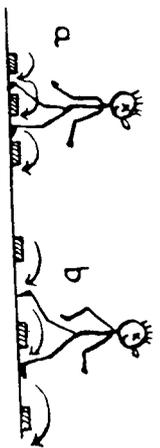
Camminare sui blocchi ravvicinati: passi corti.

Camminare sui blocchi distanziati: passi lunghi.

Disegnare due blocchi nei passi corti, nei passi lunghi. Constatere ad alta voce.

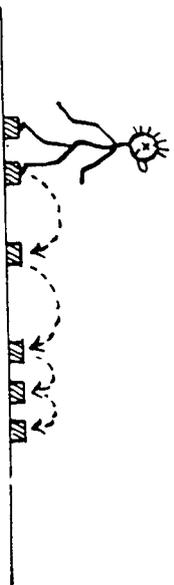
Lo stesso esercizio: constatare ad alta voce, trascrivere graficamente.

Il bambino mette le tavolette, i blocchi... per fare i passi corti, i passi lunghi.



Camminare posando i piedi fra i blocchi, i ceppi... entro passi corti (a), entro passi lunghi (b).

*Tavolette, poi blocchi disposti irregolarmente;* per esempio:



Camminare a passi corti e a passi lunghi posando i piedi sui blocchi.

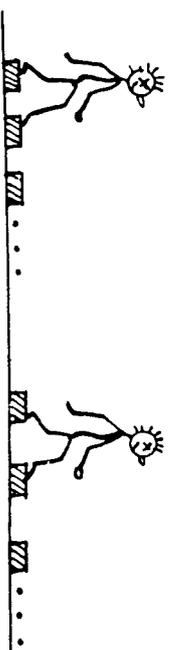
*Blocchi disposti regolarmente, poi irregolarmente:*

Gli stessi esercizi camminando a passi corti e a passi lunghi.

Gli stessi esercizi di adattamento ad una struttura spaziale.

## III. Coordinazione sensori-motoria

### 1. ADATTAMENTO DEL RINFORZO SONORO AL RITMO DEL BAMBINO:



Blocchi ravvicinati: camminare sui blocchi. L'insegnante batte al tamburello la cadenza corrispondente allo spostamento del bambino.

Blocchi progressivamente più distanziati: camminare sui blocchi. I passi progressivamente più lunghi sono meno rapidi e il rinforzo sonoro segue lo spostamento del bambino.

Gli stessi esercizi posando il piede fra i ceppi, i bastoncini...

Il bambino si lascia progressivamente trascinare dalla regolarità del rinforzo sonoro.

### 2. RINFORZO SONORO E CONCRETIZZAZIONE DELLA CADENZA:

La cadenza viene adattata alla distanza fra i blocchi, i ceppi, i bastoncini...

Marcia ritmata dal metronomo, dal tamburello.

In associazione con gli esercizi di equilibrio: lo stesso esercizio con i blocchi messi di costa.

Camminare a fianco dei blocchi.

Camminare senza i blocchi.

### 3. ADATTAMENTO DEL BAMBINO AD UNA CADENZA ESTERNA:

Con lo stesso supporto spaziale (blocchi, ceppi); poi senza materiale.

Marcia ritmata dal metronomo, dal tamburello.

Marcia a cadenza più rapida, più lenta.

### 4. INTERIORIZZAZIONE DELLA CADENZA:

In rapporto con gli esercizi di organizzazione del tempo:

L'insegnante batte al tamburello una cadenza di marcia (80 colpi al minuto per esempio).

Il bambino ascolta, poi batte insieme all'insegnante. L'insegnante si ferma, il bambino continua da solo. Il bambino si ferma, l'insegnante riprende la stessa cadenza al tamburello e il bambino la esegue camminando.

**5. ACCENTUAZIONE REGOLARE DELLA CADENZA:**

In rapporto con gli esercizi di organizzazione del tempo. L'insegnante batte una cadenza di marcia con accentuazione, il bambino ascolta, poi batte insieme all'insegnante e continua da solo.

L'insegnante riprende la stessa cadenza accentuata: il bambino cammina secondo la cadenza proposta battendo con le mani e con il piede i tempi forti.

Lo stesso esercizio, il bambino batte soltanto con il piede i tempi forti.

**6. CAMMINARE CON ACCELERAZIONI E RALLENTAMENTI DELLA CADENZA:**

CADENZA:

Il bambino ascolta, batte, poi eseguisce camminando: Delle cadenze rapide e lente raggruppate in sequenze regolari. Delle serie irregolari di marcia a cadenza rapida e lenta.

Infine, il bambino deve adattarsi continuamente a:

Esercizi di marcia con accelerazioni e rallentamenti progressivi.

**B. Gli esercizi di corsa**

**1. Educazione delle sensazioni**

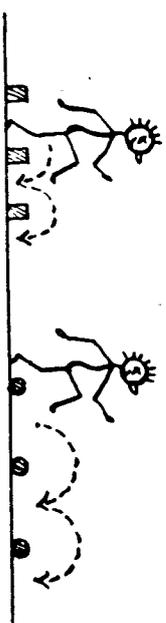
**1. EDUCAZIONE DELLE SENSAZIONI PLANTARI:**

V. capitolo dell'equilibramento generale.

V. sotto: esercizi del ricevere, di impulso-ricevere, saltellamenti.

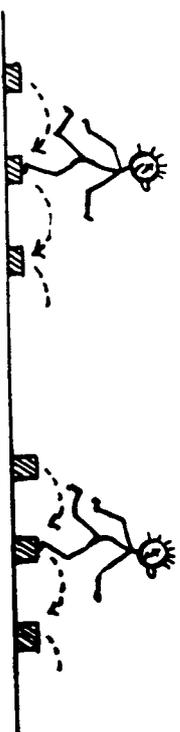
**2. ALZARE LE GINOCCHIA:**

*Blocchi, poi ceppi disposti perpendicolarmente all'asse degli spostamenti:*



Correre senza toccare i blocchi.  
Correre senza far rumore.

**3. SOSPENSIONE:**



Correre sui blocchi messi a piatto.  
Correre sui blocchi (larghi) messi di costa.

**4. COORDINAZIONE DELLE DIVERSE SENSAZIONI:**

Correre senza far rumore (punta dei piedi).  
Correre seguendo la linea direttrice (linea della sala).  
Correre sulla panca.  
.....

**II. Adattamento allo spazio**

**1. SPAZIO CONCRETIZZATO A INTERVALLI REGOLARI:**

*Ceppi, bastoncini disposti perpendicolarmente: posare i piedi fra di essi.*  
Corsa rapida.  
Corsa lunga.

*Tavolette, blocchi disposti nel senso della lunghezza: posare i piedi sugli attrezzi.*

Gli stessi esercizi di adattamento agli intervalli.

## 2. SPAZIO CONCRETIZZATO E INTERVALLI VARIABILI:

Con gli stessi attrezzi: ceppi, bastoncini, tavolette, blocchi:



Correre posando i piedi fra un ceppo e l'altro.

Correre posando i piedi sulle tavolette, sui blocchi.

### III. Coordinazione sensori-motoria

#### 1. ADATTAMENTO DEL RINFORZO SONORO AL RITMO DEL BAMBINO:

Intervalli concretizzati mediante i ceppi:

Corsa rapida, corsa lunga...

#### 2. ADATTAMENTO DEL BAMBINO AD UNA CADENZA ESTERNA:

Corsa a cadenze variabili con lo stesso supporto spaziale.

Corsa a cadenze variabili senza supporto materiale.

Corsa con accentuazione.

### C. Arrampicarsi o sospendersi

#### 1. ARRAMPICARSI ALLA SPALLIERA:

In genere questo attrezzo piace ai bambini, ed è estremamente facile graduarlo.

Imparare a tenere la sbarra: pollici al disotto. Constatare

che con i pollici al disotto ci si regge, con i pollici al di sopra ci si lascia andare facilmente.

Salire, scendere. Incoraggiare, dare fiducia («non ho paura!»).

Se è necessario, salire insieme al bambino.

Progressivamente: salire fino a raggiungere l'ultima sbarra della spalliera.

Salire con uno scopo preciso; per esempio: afferrare e far cadere il pallone.

Per lottare contro la paura del vuoto domandare al bambino di guardare in basso delle persone familiari: l'insegnante, la madre ..., poi diversi oggetti o apparecchi della sala.

*In rapporto con gli esercizi di numerazione:*

Salire alla quarta sbarra... alla settima sbarra, « contare con i piedi ».

*In rapporto con gli esercizi di organizzazione spaziale:*

Salire all'altezza dell'insegnante (per essere alto come me).

Salire per essere più alto dell'insegnante.

Salire restando più piccolo dell'insegnante.

Salire, cambiare di spalliera (a destra, a sinistra). Scendere.

Salire. Progredire lateralmente su diversi gradi.

« La passeggiata in montagna »: salire, scendere, a destra, a sinistra.

Salire alla seconda, alla terza, alla quarta sbarra, voltarsi,

ritornare con la faccia verso la spalliera, scendere.

Salire alla seconda, alla terza, alla quarta sbarra, voltarsi,

scendere di faccia (« la discesa nel pozzo »).

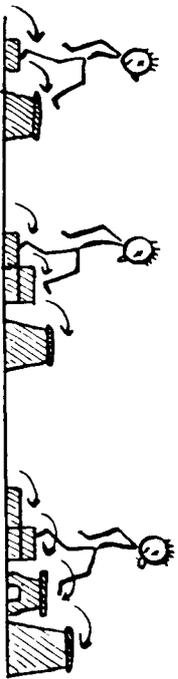
*Con diverse posizioni di partenza:*



Tutti gli esercizi di cui sopra...

## 2. SUPERAMENTO: LA SCALA:

*Comporre una scala con i blocchi, il plinto, la panca:*



Il bambino posa un piede solo su ogni gradino.

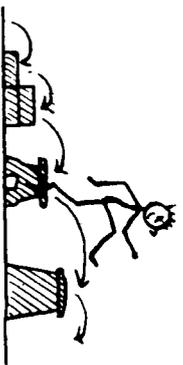
Progredire aumentando il numero di gradini; il bambino deve essere aiutato (come per gli esercizi di equilibrio):

Aiutare con la mano.

L'insegnante tiene il mignolo.

Il bambino si arrampica da solo, tenendo la corda, tenendo 2 palle\*.

*In rapporto con gli esercizi di salto, di equilibrio: salita e passaggio; per esempio:*



Salire e oltrepassare blocchi, panca, plinto.

## 3. SOSPENDERSI:

Le sospensioni si usano poco. Tuttavia possono essere

\* Questi esercizi pratici vengono ripetuti, automatizzati a casa.

utili per lottare contro la paura del vuoto, per imparare a cadere.

E' inteso che questi esercizi sono soltanto passivi; si effettuano all'asse graduabile tenuto con tutte e due le mani.

I piedi a terra: afferrare la sbarra, sollevare un piede, sollevare il secondo piede, pedalare.

Prendere il bambino, sospenderlo per qualche istante, posare di nuovo il bambino.

Sospensione, dire al bambino di guardare una persona familiare, di guardare in basso.

Sospensione, caduta (prima con aiuto, poi da solo).

Molto più tardi:

Arrampicarsi sulla spalliera, sospendersi all'asse, lasciarsi cadere.

Saltare a piedi giunti, sospendersi all'asse, lasciarsi cadere.

.....

## D. Gli esercizi di salto

I. Educazione a ricevere  
(Simultaneità delle due gambe)

### 1. CON APPOGGIO DELLE MANI:

Al plinto (da 1 a 3 elementi), poi alla panca:



**Plinto messo di traverso:**

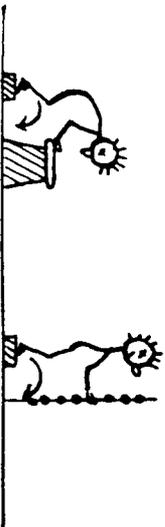
In ginocchio sul plinto: saltare in basso a piedi uniti (a).  
Accoccolato sul plinto: saltare in basso a piedi uniti (b).

**Plinto per il lungo:**

In ginocchio sul plinto: saltare in basso, le gambe divaricate al disopra del plinto.  
In ginocchio sul plinto: saltare in basso, cadere a piedi uniti a destra del plinto.  
In ginocchio sul plinto: saltare in basso, cadere a piedi uniti a sinistra del plinto.  
Accoccolato sul plinto: gli stessi esercizi.

**In piedi, su 1, 2 sacchi di sabbia oppure in piedi sul blocco:**

Appoggiando le mani al plinto, alla spalliera, poi con l'aiuto dell'insegnante che tiene le 2 mani:



Saltare in basso, gambe divaricate.

Saltare in avanti a piedi uniti.

Saltare all'indietro a piedi uniti.

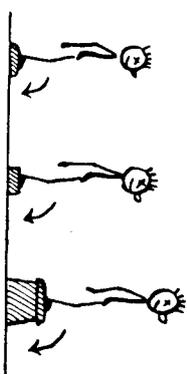
**Spalliera, i due piedi posati sulla prima, sulla seconda, sulla**

**terza sbarra:**

Saltare in basso a piedi giunti.

**2. SENZA L'APPOGGIO DELLE MANI:**

**In piedi sul sacco di sabbia, sul blocco, sul plinto (1, 2 elementi):**



Saltare in basso, divaricando le gambe al disopra del sacco, del blocco...

Saltare in avanti a piedi uniti.

Saltare all'indietro a piedi uniti.

Saltare lateralmente a piedi giunti (a destra, a sinistra)\*.

**II. Educazione dell'impulso**  
(Sempre simultaneità delle due gambe)

**I. CON L'APPOGGIO DELLE MANI:**



Al suolo, « saltare come un coniglio »: andare avanti con dei balzi, alternativamente i piedi e le mani (a).

Plinto (2 elementi), poi panca, gambe divaricate, le mani posate sul plinto (la panca), lo stesso esercizio (b).

\* In tutti questi esercizi, cercare di ottenere progressivamente la caduta silenziosa, la caduta che non fa male (caduta sulla punta dei piedi attuata dalla flessione delle gambe), e di conseguenza anche il controllo di sé, il lavoro delle caviglie, l'educazione delle sensazioni plantari...

Due panche parallele: il bambino, posto fra le panche, una mano su ciascuna panca, va avanti con dei balzi a piedi uniti. Due panche parallele: lo stesso esercizio oltrepassando degli ostacoli (bastoncini, ceppi...).

Andare avanti per balzi a piedi uniti con l'aiuto dell'insegnante (che tiene le due mani).

Sulla panca: « saltare come un coniglio » (v. esercizi di equilibrio: assuefazione all'altezza).

*Plinto messo di traverso (2, 3 elementi):*



Saltare in ginocchio sul plinto (a).

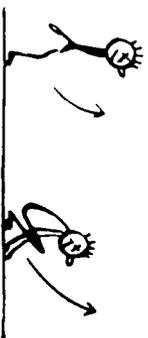
Saltare accoccolato sul plinto (b).

*Plinto messo per il lungo (2, 3 elementi), gambe divaricate al disopra del plinto:*

Saltare in ginocchio sul plinto.

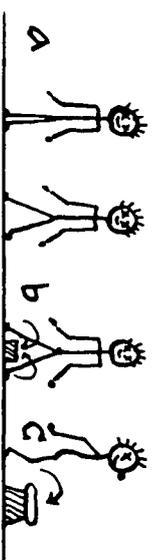
Saltare accoccolato sul plinto.

*Utilizzare la corda:* coordinare l'impulso delle gambe e l'aiuto delle braccia. La corda è messa più in alto da una parte che dall'altra e il bambino viene progressivamente spostato verso l'altezza maggiore.



In piedi: il bambino salta per afferrare la corda con le mani. Accoccolato: lo stesso esercizio.

## 2. SENZA L'APPOCCIO DELLE MANI:



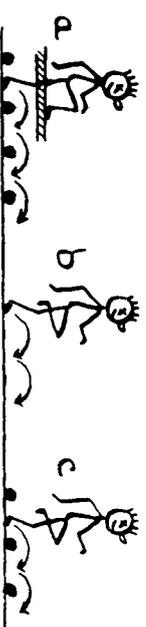
Saltare sul posto divaricando simultaneamente le gambe (a).

*Sacco di sabbia, blocco, plinto (1, 2 elementi):*

In piedi a gambe divaricate al disopra del sacco, del blocco... saltarvi sopra (b).

Piedi uniti: saltare sul sacco, sul blocco, sul plinto (c).

*Saltare su un piede solo:*



Preparazione: un piede al suolo, un piede posato sul plinto (1 elemento) o sui blocchi; andare avanti per balzi al disopra dei bastoncini (dei ceppi) disposti in modo regolare (a).

Saltare su un piede solo (destra, sinistra), con l'aiuto dell'insegnante.

Saltare su un piede solo (destra, poi sinistra), da solo (b).

Saltare su un piede solo (destra, sinistra) al disopra di ostacoli disposti in modo regolare: bastoncini, ceppi... (c).

Saltare su un piede solo seguendo una linea tracciata sul suolo.

Sulla panca: saltare su un piede solo.

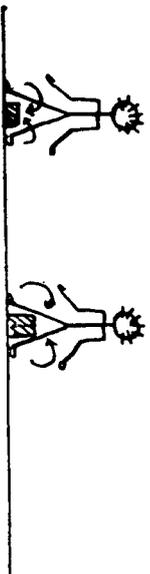
### III. Coordinazione fra l'impulso e il ricevere

#### 1. IMPULSO E CADUTA:

Con tutti gli attrezzi di cui sopra: sacchi di sabbia, blocchi, plinto, panca svedese ...  
Tutte le combinazioni di esercizi...

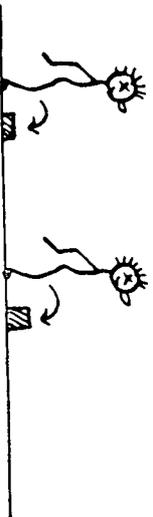
#### 2. SALTARE E RICEVERE IN EQUILIBRIO:

*In piedi a gambe divaricate sul blocco, sul sacco di sabbia:*



Saltare sul blocco messo a piatto. Mantenersi in equilibrio.  
Saltare su due blocchi ravvicinati.  
.....

*In piedi di fronte al blocco, o al sacco di sabbia:*



Gli stessi esercizi.

*In piedi di fianco al blocco (al sacco di sabbia):*  
Saltare lateralmente.

*In piedi, in equilibrio su un piede:*



Saltare sulla tavoletta. Mantenersi in equilibrio.

#### 3. ADATTAMENTO ALLO SPAZIO:

*Ostacoli messi al suolo: sacco di sabbia, ceppi, blocchi ...*



Saltare a piedi uniti al disopra del bastoncino, del ceppo...  
Saltare a piedi uniti al disopra dei blocchi accostati messi a piatto, poi di costa.  
..... \*

Interessare progressivamente il bambino all'altezza, alla lunghezza superate, suscitare in lui il desiderio di fare meglio della volta precedente (complimenti, esortazioni).

*Corsa e superamento di ostacoli:*

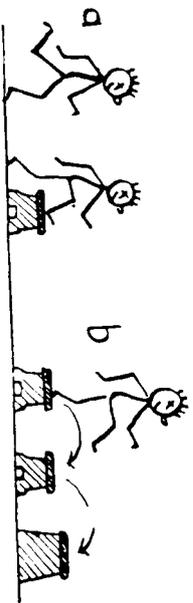
Corsa e superamento (saltare in un'orma) della corda, che viene progressivamente alzata.

Corsa e superamento di bastoncini, di ceppi, di blocchi accostati, del plinto.

Corsa e salto a piedi giunti al disopra della corda, dei bastoncini, dei ceppi.

\* Far valutare l'altezza (corda, blocchi...) in rapporto a qualche cosa di personale, le proprie gambe per esempio, la caviglia, il polpaccio, il ginocchio ...

*Camminando, poi correndo, congiungendo i piedi sopra ogni ostacolo, poi senza tempo d'arresto:*



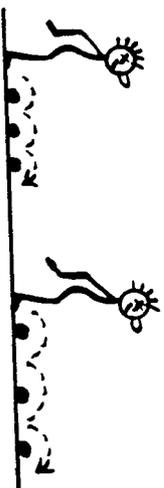
Superamento del plinto (da 1 a 3 elementi), della panca svedese... (a).

Superamento di più ostacoli ravvicinati.

Superamento di più ostacoli distanziati (b).

#### 4. COORDINAZIONE SENSORI-MOTORIA

*Durante uno spostamento: ceppi disposti parallelamente.*



Saltare successivamente a piedi uniti. Ripetere battendo con le mani quel che si fa saltando.

Ascoltare la cadenza data dall'insegnante (che batte le mani o il tamburello). Battere insieme a lui. Saltare a piedi uniti sulla stessa cadenza (esecuzione ritmata dall'insegnante e dalla classe).

Senza materiale: gli stessi esercizi di salto a piedi uniti eseguiti secondo varie cadenze.

*Sul posto:*

Saltellamenti ritmati.

Ascoltare la cadenza data dall'insegnante. Battere insieme

a lui.

Battere da soli. Eseguire saltellando sul posto (esecuzione ritmata dall'insegnante).

*Nozione di accentuazione: (V. Organizzazione del tempo).*



Tre saltelli sul posto, al quarto tempo (forte): accoccolato (a).

Lo stesso esercizio senza tempo d'arresto.

Lo stesso esercizio. Ripetere battendo le mani. Trascrizione grafica.

Con la stessa struttura: tre saltelli. Divaricare (b).

.....

Sul posto (saltellamenti), poi durante uno spostamento (salti successivi): trasposizione di strutture temporali.

(V. Organizzazione del tempo).

Ascoltare la struttura battuta dall'insegnante. Ripetere. Eseguire saltando.

Struttura designata sulla lavagna, battere con le mani, eseguire saltando.