

Esempi

Schemi motori di base

- Come già visto l'esercizio con la variazione della situazione è già un'attività che migliora lo schema di partenza.
- Camminare: avanti / indietro / laterale, su appoggi diversi (riga, panca, ceppi, asse..) sulle punte, sui talloni;
- Correre: veloce / lento, avanti/ indietro / laterale, con partenze diverse;
- Saltare: a piedi uniti, su un piede, alternati, fra gli attrezzi (cerchi, bastoni, ostacolini), distanze diverse, salto in basso dritti, con rotazione

- Lanciare e riprendere: a due mani (dall'alto, dal basso), con una mano, con rimbalzo, con spostamento..
- Rotolare: sia sull'asse longitudinale del corpo (da supini rotolare sul fianco) che trasversale (capovolta) su piano orizzontale o inclinato
- Strisciare o andatura quadrupedica.

Giochi di riscaldamento

- Correre liberamente per la palestra e fermarsi ad un comando (fischio, battito di mani, tamburello,...)
- Correre liberamente e ad un segnale assumere una posizione data (distesi pancia a terra, seduti gambe incrociate, in equilibrio su un piede)
- Variare lo stimolo: con i colori del semaforo
 - Verde CORRERE
 - Giallo CAMMINARE
 - Rosso FERMARSI

IN FORMA DI COMPETIZIONE: chi sbaglia il segnale si siede e deve essere «liberato» da un compagno che lo tocca sulla testa

- Correre liberamente e ad un segnale fermarsi al centro
- Correre lungo il perimetro della palestra e ad un segnale occupare tutto lo spazio della palestra, al segnale successivo riprendere la corsa in fila indiana rispettando l'ordine di partenza

- Vari tipi di «acchiappino»:
- Correre liberamente e ad un segnale salire su un piano rialzato per non essere preso, chi è «preso» si ferma a gambe divaricate e può essere liberato da un compagno che passa sotto le gambe
- Con la palla: liberi nella metà palestra e si deve evitare di essere colpiti dalla palla (dal busto in giù) chi è più vicino alla palla che ha toccato terra può prenderla e cercare di colpire a sua volta, chi viene colpito è eliminato e «vince» chi rimane per ultimo.

Percorsi

- Di corsa lungo il perimetro della palestra ed eseguire slalom fra i birilli sul lato lungo e corsa all'indietro sui lati corti.
- Variazioni: slalom + passi nei cerchi
- Slalom + saltelli fra le strisce
- Passi nei cerchi + superare degli ostacolini
- Corsa lenta + corsa veloce

- Bambini distesi a terra e l'ultimo deve superarli e poi stendersi alla fine
- Bambini distesi a terra, superarli con una palla in mano, alla fine ci si alza in piedi a gambe divaricate e si passa la palla sotto per rimandarla all'ultimo compagno che riparte

Percorsi di destrezza

- Partenza , saltare nei cerchi, camminare su una panca, salto in basso su materassino, slalom fra i birilli, superare ostacoli bassi, rotolarsi su un materasso...e ritorno di corsa per far partire il compagno

Percorsi propriocettivi

- Utilizzare materiali morbidi: materassini, cuscineti, materassi più alti, dove camminare possibilmente a piedi scalzi che abbiano una superficie mobile e l'appoggio non sia completamente saldo in modo che si debba riadattare l'equilibrio.

Uso dei piccoli attrezzi

- Cerchi:
 1. Ogni bambino con un cerchio, provare a farli roteare
 2. Cercare di farli roteare e farli durare più a lungo
 3. Ruotarli e correre intorno
 4. Far correre i cerchi e seguirli
 5. Due bambini con 10 cerchi da tenere in piedi e tenerli «accesi»
 6. Far correre i cerchi da un lato all'altro
 7. Giocare ai quattro cantoni con i cerchi che sono le case

Bastoni

1. Camminare in mezzo ai bastoni
2. Saltellare fra i bastoni
3. Distanze diverse passi lunghi o corti fra i bastoni
4. Tenere in equilibrio il bastone a terra
5. Fare l'equilibrista tenendo il bastone sul palmo della mano

A coppie

- Camminare a coppie cercando di ***collaborare*** portando una palla con la schiena, con la pancia, con il fianco, abbassarsi e rialzarsi tenendo la palla con la testa.
- Con il tatto dirigere il compagno ad occhi chiusi, solo con la voce (***fidarsi***)
- Guidare per mano
- Guidare solo con la voce da vicino e da lontano