

### Preparazione

Per questa attività, serve uno spazio libero tipo salone, palestra o aula capiente con i banchi spostati sui bordi e un dispositivo per riprodurre musica ambientale.

L'insegnante deve stampare le 16 carte con gli esercizi presenti nella penultima pagina e dividerle in quattro mazzetti: carte di movimento (bordo giallo), carte di riposo (bordo blu), carte di equilibrio (bordo verde), carte di allungamento (bordo rosso).

L'insegnante deve poi posizionare otto strisce di nastro adesivo di carta sul pavimento, a distanza di ottanta centimetri l'una dall'altra, che rappresenteranno per i bambini degli "ostacoli" da saltare.

In ultimo, per ciascun bambino serve un distintivo con due orecchie (applicabile, ad esempio, sull'abito con una molletta) e un distintivo con una bocca che parla (riportati nell'ultima pagina, stampabili e ritagliabili), che l'insegnante consegnerà al momento opportuno.

### Consegna

L'insegnante invita i bambini a sedersi in cerchio, spiega il gioco nelle sue varie fasi e inizia la fase di Esperienza.

### Esperienza

L'insegnante legge ai bambini la seguente storia:

*«Gli abitanti di Alpenzù amavano la loro montagna e ne percorrevano i sentieri che li conducevano attraverso boschi e prati. Non lo facevano mai da soli, perché il saggio Arthur diceva sempre che quando si va in montagna è meglio essere almeno in due. Accompagnavano i loro passi con della buona musica, poi si fermavano sulle radure e facevano esercizi per tenersi in forma...».*

I bambini vengono divisi in coppie, formate dall'insegnante in modo mirato, con un bambino con capacità motorie meno sviluppate e uno con capacità motorie più sviluppate. Se i bambini sono dispari vi sarà un gruppo di tre.

L'insegnante forma una sequenza con una carta con bordo giallo, seguita da una carta con bordo blu, seguita da una con bordo verde, seguita da una con bordo rosso, seguita da una con bordo giallo e così via, fino ad esaurire le 16 carte.

L'insegnante guarda la prima carta, fa partire la musica e i bambini camminano lentamente nella stanza, affiancati al compagno di coppia. Dopo 45 secondi, l'insegnante ferma la musica e fa vedere ai bambini l'esercizio presente sulla carta, eseguendolo personalmente. I bambini dovranno eseguire lo stesso esercizio in un tempo di 30 secondi mantenendo la coordinazione di coppia, ossia:

a) Carte di movimento (bordo giallo): a1) salti sul posto con braccia in alto, uno di fronte all'altro; a2) corsa in tondo a velocità moderata, uno dietro l'altro senza toccarsi né allontanarsi; a3) salto degli ostacoli, rappresentati dalle strisce di nastro adesivo che l'insegnante ha messo precedentemente a terra, uno dietro l'altro senza

toccarsi né allontanarsi; a4) ballare sul posto, seguendo il ritmo di una musica immaginaria, eseguendo gli stessi movimenti sincronizzati, come in una coreografia.

b) Carte di riposo (bordo blu): b1) seduti a terra con le gambe incrociate, uno di fronte all'altro; b2) fermi in piedi, uno di fronte all'altro, con braccia tese a novanta gradi; b3) fermi in piedi, uno di fronte all'altro, con braccio destro teso a novanta gradi; b4) fermi in piedi, uno di fronte all'altro, con braccio sinistro teso a novanta gradi.

c) Carte di equilibrio (bordo verde): c1) in equilibrio sul piede sinistro, uno di fronte all'altro, con il braccio destro alzato; c2) in equilibrio sul piede destro, uno di fronte all'altro, con le mani unite sopra la testa; c3) in equilibrio sul piede sinistro, uno di fronte all'altro, con entrambe le braccia tese a novanta gradi; c4) in equilibrio sul piede destro, uno di fronte all'altro, con il ginocchio e il braccio sinistro sollevati.

d) Carte di allungamento (bordo rosso): d1) in piedi, uno di fronte all'altro, a gambe aperte e braccia larghe; d2) in piedi, uno di fronte all'altro, con il braccio destro sollevato sulla testa e il busto piegato a sinistra (o viceversa); d3) accovacciati, uno di fronte all'altro, con le gambe piegate e le braccia leggermente sollevate (non devono toccare il pavimento); d4) con un ginocchio piegato e una gamba tesa all'indietro, a braccia sollevate, uno di fronte all'altro.

Durante gli esercizi i bambini devono stare in silenzio non possono in alcun modo toccare i compagni, né della propria né di altre coppie. Il compagno di coppia può aiutare l'allievo che ha difficoltà nello svolgere l'esercizio facendogli vedere come deve fare.

Non è importante che, almeno all'inizio, i bambini eseguano gli esercizi in maniera stilisticamente perfetta, l'importante è che rispettino la consegna, si coordinino con il compagno di coppia ed imparino ad aiutarsi vicendevolmente. L'insegnante può comunque intervenire per correggere le posture assunte dai bambini.

Dopo aver eseguito l'esercizio, l'insegnante fa ripartire la musica e i bambini possono riprendere a camminare lentamente nello spazio per sciogliersi, per 45 secondi. Poi pesca la carta successiva e ripete la sessione, con i bambini che devono eseguire l'esercizio per 30 secondi. I tempi ovviamente possono variare a discrezione dell'insegnante. Si procede fino a quando tutti i 16 esercizi sono stati eseguiti.

### *Esposizione*

Quando tutti gli esercizi sono stati eseguiti, i bambini si riuniscono di nuovo in cerchio e l'insegnante distribuisce a ciascuno di loro un distintivo con le orecchie. Poi dà ad una coppia il distintivo con la bocca. Chi ha il distintivo con le orecchie non può parlare ma solo ascoltare; solo chi ha il distintivo con la bocca può parlare. La coppia che ha il distintivo con la bocca racconta le difficoltà che ha avuto nello svolgere gli esercizi e i tentativi fatti per superarle, anche con l'aiuto del compagno di coppia. Quando i bimbi della coppia hanno finito di esporre, passano il distintivo con la bocca alla coppia seguente, che può parlare a sua volta.

### *Analisi dell'esperienza e dell'esposizione*

Durante l'esposizione da parte dei bambini l'insegnante può fare domande di approfondimento, allo scopo di stimolare la narrazione ("Avete avuto difficoltà nel fare gli esercizi insieme?", "Quali difficoltà?", "Per quale esercizio?", "Come avete cercato di superarle?", "Ci siete riusciti?") e di far riflettere i bambini su eventuali incongruenze in quanto esposto, senza assumere mai un atteggiamento valutativo, ma esprimendo viva curiosità. I bambini devono potersi esprimere liberamente ed essere ascoltati con interesse dall'insegnante e dai compagni.

### *Estrapolazione di regole*

Quando tutte le coppie hanno raccontato le difficoltà incontrate, l'insegnante rilegge la storia a voce alta e pone ai bambini le seguenti domande: "Cosa abbiamo imparato dal racconto?", "Cosa piace agli abitanti di Alpenzù?", "Cosa fanno per tenersi in forma?", "Perché lo fanno in coppia?", "Chi è Arthur?", "A cosa serve la musica?", "Quali sono i loro esercizi preferiti?", "Dove li fanno?", "C'è una ragione che spiega perché gli esercizi vengono fatti proprio in quella sequenza?", "Cosa avete imparato da questi esercizi?", "Cosa bisogna fare per superare le difficoltà?", "Secondo voi, se aveste potuto allenarvi prima di svolgere gli esercizi avreste potuto farli meglio?". Nell'esposizione, l'insegnante aiuta i bambini ad arricchire le loro spiegazioni, cercando di cogliere più dettagli e particolari possibili, e ad acquisire consapevolezza delle difficoltà incontrate e dei modi per superarle. Ovviamente, se non emergono dai bambini buoni modi per superare le difficoltà, li suggerisce egli stesso.

### *Applicazione delle regole estrapolate*

L'insegnante dà una carta a ciascuna coppia (e tiene in mano quelle avanzate, per distribuirle quando necessario) e chiede di svolgere l'esercizio per allenarsi. Fa partire la musica e le coppie hanno 45 secondi per guardare la loro carta e capire cosa devono fare. Quando la musica si ferma devono svolgere l'esercizio presente sulla carta, sempre in modo coordinato tra compagni di coppia. Quando la musica riprende devono scambiare la loro carta con quella di un'altra coppia, rispettando due regole: a) devono mantenere la sequenza giallo-blu-verde-rosso, quindi chi aveva una carta con bordo giallo deve prenderne una con bordo blu, chi ne aveva una con bordo blu deve prenderne una con bordo verde, chi ne aveva una con bordo verde deve prenderne una con bordo rosso, chi ne aveva una con bordo rosso deve prenderne una con bordo giallo (se non sono state distribuite tutte, l'insegnante distribuisce quelle mancanti); b) non devono riprendere una carta con un esercizio già svolto. Le coppie guardano la carta con il nuovo esercizio e lo svolgono quando la musica si ferma. Nello svolgere gli esercizi devono applicare le regole estrapolate nella fase precedente (ad esempio le risposte che sono emerse alla domanda "Cosa bisogna fare per superare le difficoltà?").

### *Varianti*

L'insegnante può far ripetere periodicamente il gioco durante l'anno scolastico, anche cambiando gli esercizi, mantenendo sempre la sequenza movimento-riposo-equilibrio-allungamento-movimento-... La ripetizione periodica del gioco porta progressivamente ad una miglior esecuzione degli esercizi e coordinazione con il compagno di coppia (che può anche variare nelle diverse sessioni periodiche).





