



IL FOGLIO DI CARTA

- **Presentazione di una lezione alternativa sulla mobilità articolare, basata sulla libera creatività e sull'uso di un attrezzo non convenzionale, ma di facile reperimento: un foglio di carta di formato A4.**



- Progetto relativo ai temi trattati nell'**unità 6 di Lezioni dinamiche**.

La lezione che presentiamo offre ampio spazio all'espressione della fantasia e della creatività da parte degli alunni. Il foglio di carta, protagonista dell'incontro, potrà essere usato come se fosse un cerchio, una funicella, una palla, o semplicemente come un punto di riferimento per svolgere esercizi. Questo tipo di lezione, oltre a coinvolgere la fantasia e la creatività degli alunni, permetterà loro di divertirsi. Si tratta di un modo alternativo per proporre **esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare**, ma anche di equilibrio, di lancio, di scambio, di salto e di corsa, a classi in cui siano presenti anche **alunni BES**.

ELEMENTI DI PROGETTO

Destinatari: classi in cui sono presenti alunni BES.

Personale coinvolto: docente di Educazione fisica.

Obiettivi:

- migliorare la mobilità articolare;
- migliorare l'equilibrio;
- migliorare la coordinazione oculo-segmentaria;
- migliorare la fantasia motoria e la creatività.

Spazi da utilizzare: la palestra, eventualmente uno spazio all'aperto (cortile o giardino della scuola).

Modalità di lavoro: individuale, a coppie, in piccoli gruppi, con l'intera classe.

Materiale: fogli di carta di formato A4.

Tempi: una lezione della durata di due ore.

MODALITÀ OPERATIVE

- Il programma prevede una serie di esercizi in cui il foglio è utilizzato in modo creativo, come attrezzo non convenzionale, per realizzare attività motorie.

Presentiamo qui alcune attività con lo scopo di offrirvi un semplice spunto, che renda esplicita l'infinità di esercizi che potete realizzare con un semplice foglio di carta. Infatti, è possibile creare nuovi esercizi semplicemente dando sfogo alla vostra fantasia e lasciando liberi i vostri alunni di fare altrettanto.

Se volete valutarne la creatività e la fantasia motoria, non fornite indicazioni o vincoli particolari agli alunni, ma chiedete loro semplicemente di proporre agli altri qualcosa che essi siano in grado di saper eseguire e mostrare.

A turno, ogni alunno potrebbe proporre un esercizio da far riprodurre ai compagni e, se pensate che il contesto lo permetta, potrebbe anche verbalizzare quali muscoli intervengono e/o spiegare a che cosa serve l'esercizio proposto.

La vostra *guidance*, intesa come assistenza e orientamento all'attività, dovrà essere abbastanza elevata all'inizio della lezione, mentre in seguito saranno necessari solo interventi mirati, come rinforzi positivi riguardo alle proposte degli alunni, oppure per variare la proposta di lavoro.

Gli esercizi sono raggruppati in quattro tipologie. Prima di cominciare, consegnate un foglio a ogni alunno con cui svolgerete un'intera lezione.



ESERCIZI CON IL FOGLIO A TERRA DAVANTI ALL'ALUNNO

1. Saltelli a piedi uniti davanti e dietro al foglio, a destra e a sinistra.
2. Primo salto con un piede sul foglio, secondo a gambe divaricate.
3. Saltelli a piedi uniti: sopra il foglio, davanti, sopra, destra, sopra, sinistra, sopra, dietro.
4. Girare di corsa intorno al foglio, guardandolo.
5. Girare di corsa intorno al foglio, mantenendo lo sguardo rivolto avanti.
6. Giro di *skip* intorno al foglio (oppure utilizzando un'altra andatura).
7. Corsa sul posto sopra al foglio.
8. Salto con giro di 180°, atterrando sul foglio.
9. Affondi in avanti, mettendo il piede davanti sopra il foglio.
10. Piegamento appoggiando le mani sul foglio, oppure lateralmente al foglio.
11. Tutte le attività simili che vi vengono in mente, o che vengono in mente ai vostri alunni!

ESERCIZI CON IL FOGLIO IN MANO



Didattica
INCLUSIVA

1. Passaggio del foglio da una mano all'altra, partendo con gli arti superiori distesi lateralmente all'altezza delle spalle: sopra alla testa, davanti al petto, dietro al corpo.
2. Prendere il foglio alle estremità con entrambe le mani, sollevarlo e abbassarlo davanti al corpo.
3. Passare il foglio da una mano all'altra, in mezzo alle gambe.
4. Passare il foglio intorno al corpo, partendo dalla testa e arrivando ai piedi.
5. A coppie, dando la schiena al compagno, realizzare una torsione del busto verso destra e passare il foglio lateralmente al compagno.
6. A coppie, dando la schiena al compagno, realizzare una torsione del busto verso sinistra e passare il foglio lateralmente al compagno.
7. A coppie, dando la schiena al compagno e a gambe divaricate, passare il foglio al compagno sopra la testa, il compagno lo ripassa sotto agli arti inferiori e viceversa.
8. Da sdraiati o dalla stazione eretta, tenere il foglio con una mano come se fosse un peso ed estendere l'avambraccio sul braccio; cambiare mano.
9. In stazione eretta, con le gambe leggermente divaricate, flettere l'avambraccio sul braccio; eseguire anche con l'altro arto.
10. Eseguire addominali da supini, con piedi a terra alla distanza delle anche e il foglio tra le mani. Eseguire il *crunch*, sollevando solo le spalle e lasciando sempre a terra la parte lombare della schiena. Durante il *crunch* avvicinare il foglio alle ginocchia.
11. Passaggio del foglio da una mano all'altra, dopo aver eseguito una circonduzione in avanti (o indietro) dell'arto superiore disteso.
12. Circondazioni opposte e alternate degli arti superiori, partendo con gli arti tesi in alto e il foglio in una mano: un arto esegue una circonduzione per avanti, l'altro nel verso opposto e, una volta che sono ritornati in posizione di partenza, passare il foglio nell'altra mano.



13. Lasciar cadere il foglio e riprenderlo, prima che tocchi terra, con la stessa mano.
14. Lasciar cadere il foglio e riprenderlo, prima che tocchi terra, con la mano opposta.
15. Mantenere il foglio in equilibrio su una parte del corpo (per esempio la schiena, una gamba, un piede, la testa...).
16. Tenere con entrambe le mani il foglio e, senza mai mollare la presa, far passare prima una gamba e poi l'altra all'interno delle braccia.
17. Dalla stazione eretta, inclinare lateralmente il busto tenendo il foglio tra le mani.
18. Accartocciare il foglio con una mano, trasformandolo in una pallina e poi riaprirlo con la stessa mano.
19. Tante altre attività che penserete con i vostri alunni!

ESERCIZI CON IL FOGLIO ACCARTOCCIATO A PALLINA

1. Lanciare la pallina verso l'alto e riprenderla, saltando nel punto più alto possibile.
2. Lanciare la pallina verso l'alto e riprenderla, prima che cada a terra, nel punto più basso possibile.
3. Lanciare la pallina verso l'alto con la mano destra e riprenderla con la stessa mano; ripetere usando la mano sinistra.
4. Lanciare la pallina verso l'alto con la mano destra e riprenderla con la mano sinistra e viceversa.
5. Lanciare la pallina da dietro la schiena in avanti e riprenderla.
6. Lanciare la pallina, battendo le mani tre volte, e riprenderla.
7. Lanciare la pallina, fare una giravolta, e riprenderla.
8. Eseguire esercizi di lancio e di scambio a coppie, con una o due palline.
9. Eseguire esercizi di giocoleria.



GIOCHI DI GRUPPO O DI SQUADRA

- **Le staffette:** elaborare dei percorsi da realizzare a staffetta, usando il foglio come testimone.
- **Gioco delle case:** disponete in palestra, sparsi a terra, tanti fogli quanti sono i vostri alunni; mettete della musica e chiedete ai ragazzi di camminare e muoversi per la palestra al ritmo di essa. Quando fermate la musica, essi devono salire con entrambi i piedi su un foglio. A ogni turno di gioco, toglierete uno o più fogli ed eliminerete gli alunni che, via via, rimangono senza foglio sopra cui salire.
- **Gioco del BOOM:** fate sedere a terra in cerchio gli alunni e chiedete loro di passarsi un foglio in senso orario, contando uno alla volta i passaggi. Voi avrete scelto e comunicato loro una o più cifre «esplosive», per esempio 3 e/o 7. Durante i passaggi, i ragazzi a cui toccherà pronunciare numeri dove è contenuta la/le cifre «esplosive», le sostituiranno con la parola BOOM al posto del numero, per esempio 3, 7, 13, 17, 23, 27, 30, 31... Chi sbaglia sarà eliminato oppure dovrà compiere una penitenza motoria, per esempio due giri della palestra di corsa oppure dieci piegamenti o addominali.