

MotoLab

100 attività di Scienze Motorie

SCUOLA PRIMARIA



- Manuale illustrato per la scuola primaria
- 100 schede operative fronte-retro
- Coordinazione, equilibrio e giochi motori
- Schemi, varianti e inclusione

DALLA SCHEDA ALLA LEZIONE

Come usare il volume

Scegli l'attività

Usa l'indice per trovare la scheda e raggiungerla con un clic. Controlla la fascia scolastica, la finalità e gli obiettivi da osservare. Scegli la proposta in base al gruppo e allo spazio disponibile.

Prepara lo spazio

Verifica materiali, numero di alunni e organizzazione dei gruppi. Leggi la preparazione del campo e consulta lo schema. Lo schema descrive posizioni e direzioni: le misure operative sono indicate nel testo.

Spiega e conduci

Il fronte contiene materiali, durata e consegne del gioco. Il retro raccoglie preparazione, obiettivi, scansione della lezione e varianti. Dimostra il compito, fai una breve prova e rispetta i turni indicati.

Adatta e osserva

Scegli le modalità di partecipazione e la variante adatta. Usa i criteri della scheda per osservare comprensione, controllo e collaborazione. Concludi con un riscontro breve e il riordino dei materiali.

Consultazione e stampa. Ogni attività occupa due pagine consecutive. Le schede iniziano a pagina 7: nella stampa fronte-retro il fronte e la guida operativa rimangono sullo stesso foglio. L'indice mostra il numero della prima pagina; i segnalibri permettono di passare direttamente alla scheda.

INDICE DELLE ATTIVITÀ

001 - 025 / Scuola primaria

ATTIVITÀ	PAGINA
P001 IL SEMAFORO DEGLI ANIMALI	7
P002 IL SENTIERO NEL BOSCO	9
P003 LE ISOLE DEI SALTI	11
P004 IL TUNNEL DELLE TALPE	13
P005 LA VALIGIA DEI MOVIMENTI	15
P006 I POSTINI IN MOVIMENTO	17
P007 LA STRADA A ZIG ZAG	19
P008 PASSI LUNGHİ, PASSI CORTI	21
P009 IL CIRCUITO DELLE QUATTRO ANDATURE	23
P010 INVENTORI DI PERCORSI	25
P011 LE STATUE DEL MUSEO	27
P012 IL PONTE DI NASTRO	29
P013 I FENICOTTERI CURIOSI	31
P014 IL VASSOIO DEL CAMERIERE	33
P015 LA BUSSOLA DEL CORPO	35
P016 IL FIUME DI PIETRE	37
P017 ATTERRA COME UN GATTO	39
P018 LO SPECCHIO IN EQUILIBRIO	41
P019 IL PERCORSO CON IL CARICO	43
P020 LE STATUE A TRE APPOGGI	45
P021 LA DANZA DELLE MANI	47
P022 LA CASA DELLA DESTRA E DELLA SINISTRA	49
P023 MANI E GINOCCHIA	51
P024 IL PIEDE DISEGNATORE	53
P025 IL TAMBURÒ INCROCIATO	55

INDICE DELLE ATTIVITÀ

026 - 050 / Scuola primaria

ATTIVITÀ	PAGINA
P026 LA SCALA A TERRA	57
P027 IL CODICE DEI CERCHI	59
P028 DUE GESTI INSIEME	61
P029 IL FILO DA SUPERARE	63
P030 LA SEQUENZA CHE CRESCE	65
P031 DENTRO, FUORI, INTORNO	67
P032 LA CITTÀ DEI COLORI	69
P033 LE STRADE SENZA SCONTRI	71
P034 VICINO E LONTANO	73
P035 CERCA LA TUA CASA	75
P036 LA MAPPA DELLA PALESTRA	77
P037 IL TESORO DELLE COORDINATE	79
P038 IL NAVIGATORE A COPPIE	81
P039 IL PERCORSO AL CONTRARIO	83
P040 LA MAPPA INCOMPLETA	85
P041 LA PIOGGIA DI FOULARD	87
P042 LA PALLA NEL GARAGE	89
P043 I CESTINI DELLE CONSEGNE	91
P044 IL PASSAGGIO CON RIMBALZO	93
P045 IL PALLONCINO VIAGGIATORE	95
P046 BERSAGLI A PUNTI	97
P047 LA FINESTRA DEI PASSAGGI	99
P048 PRENDI E CAMBIA POSTO	101
P049 IL BOWLING MORBIDO	103
P050 LA RACCHETTA GENTILE	105

INDICE DELLE ATTIVITÀ

051 - 075 / Scuola primaria

ATTIVITÀ	PAGINA
P051 CAMMINA CON IL TAMBURO	107
P052 IL CORPO ORCHESTRA	109
P053 LE EMOZIONI IN MOVIMENTO	111
P054 LA STORIA DANZATA	113
P055 IL VENTO E GLI ALBERI	115
P056 LA FRASE DI OTTO TEMPI	117
P057 L'ECO RITMICO	119
P058 DISEGNI NELL'ARIA	121
P059 IL MIMO DEGLI SPORT	123
P060 LA COREOGRAFIA DI SQUADRA	125
P061 IL TELO DELLE ONDE	127
P062 LA PALLA SUL LENZUOLO	129
P063 I COSTRUTTORI DI TORRI	131
P064 IL TRENO CON LE STAZIONI	133
P065 IL DISEGNO GIGANTE	135
P066 IL PONTE DEI PASSAGGI	137
P067 TRASPORTO A DUE	139
P068 IL PUZZLE IN STAFFETTA	141
P069 LA RETE DI AIUTI	143
P070 IL RECORD DEI PASSAGGI	145
P071 LE CODE COLORATE	147
P072 LA VOLPE E LE TANE	149
P073 IL GUARDIANO DEL PONTE	151
P074 LE LUCI DEL FARO	153
P075 RUBA IL POSTO LIBERO	155

INDICE DELLE ATTIVITÀ

076 - 100 / Scuola primaria

ATTIVITÀ	PAGINA
P076 L'ACCHIAPPARELLA A SALVATAGGIO	157
P077 LADRI DI CONI	159
P078 LE PORTE CHE CAMBIANO	161
P079 IL QUADRATO DELLE FUGHE	163
P080 LA STAFFETTA DELLE DECISIONI	165
P081 LA PALLA OLTRE IL FIUME	167
P082 IL MINIBASKET DEI CESTINI	169
P083 IL CALCIO DELLE PORTICINE	171
P084 LA PALLA RILANCIATA A COPPIE	173
P085 CORRI, SALTA, LANCIA	175
P086 IL GIOCO DEI CINQUE PASSAGGI	177
P087 LA PALLA IN ZONA META	179
P088 MINIVOLLEY CON RIMBALZO	181
P089 MINIHOCKEY DEI CORRIDOI	183
P090 IL GIRO DELLE BASI	185
P091 LA PASSEGGIATA DEGLI ESPLORATORI	187
P092 IL SENTIERO DEI SENSI	189
P093 LA RACCOLTA PER CATEGORIE	191
P094 IL GIARDINO DELLE FORME	193
P095 LA SCATOLA DELLA CALMA	195
P096 L'ORIENTEERING FOTOGRAFICO	197
P097 IL SENTIERO DELLE MISURE	199
P098 LA CACCIA AI SIMBOLI	201
P099 IL CIRCUITO AUTOGESTITO	203
P100 LA GIORNATA DEI PICCOLI ALLENATORI	205

IL SEMAFORO DEGLI ANIMALI

1ª-2ª primaria / Schemi motori e spostamenti

GIOCATORI

24 / gruppo unico

DURATA

18 minuti

MATERIALE

8 coni; 3 carte STOP / LENTO / VIA



LA SFIDA

Associare un segnale a un movimento e controllare spostamento e arresto. **Guarda la carta, ascolta la parola, scegli uno spazio libero.**

Come si gioca

1 Delimita l'area con 8 coni e distribuisce gli alunni. Prova le carte: **STOP** = fermi in equilibrio; **LENTO** = passi da tartaruga; **VIA** = cammino spedito da volpe.

2 Mostra una carta e pronuncia la parola ogni **8-12 secondi**. Gli alunni guardano avanti e cercano spazi liberi. Introduci la corsa leggera soltanto quando distanze e arresti sono controllati.

3 Dopo una pausa cambia gli animali: **LENTO** diventa cammino da elefante, **VIA** piccoli saltelli da leprotto. Dimostra i gesti prima del nuovo turno; **STOP** mantiene lo stesso significato.

4 Chi perde il segnale riparte dal successivo. In 3 prove osserva l'arresto dell'intero gruppo, senza eliminazioni. Chiudi con cammino lento e chiedi come ciascuno ha evitato gli altri.

IL SEMAFORO DEGLI ANIMALI

Da leggere prima di entrare in campo



PREPARA IL CAMPO

Delimita un rettangolo di circa 12 x 10 m con 8 coni. Lascia una fascia libera dai muri. Il docente resta su un lato, visibile a tutti. Gli alunni si distribuiscono nello spazio.



OBIETTIVI DA OSSERVARE

Finalità: Associare un segnale a un movimento e controllare spostamento e arresto.

- Riconoscere tre segnali visivi e verbali.
- Cambiare andatura senza invadere lo spazio dei compagni.
- Fermarsi in equilibrio dopo il segnale STOP.



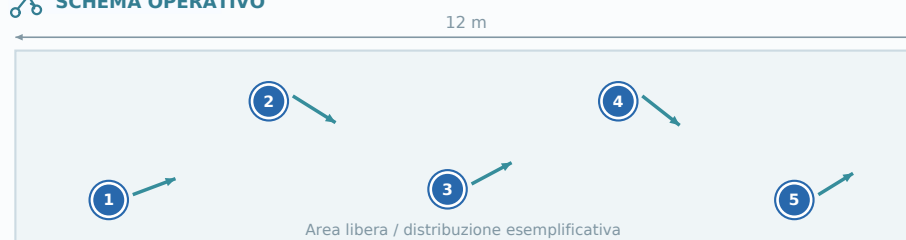
Conduzione in 18 minuti

- | | |
|-------|--|
| 0-3 | Spiegazione e prova delle tre carte |
| 3-9 | Primo turno, segnali ogni 8-12 secondi |
| 9-10 | Pausa e cambio degli animali |
| 10-16 | Secondo turno con nuove andature |
| 16-18 | Cammino lento e confronto finale |



SCHEMA OPERATIVO

SCHEMA NON IN SCALA



Cerchio numerato = alunno | Freccia continua = spostamento | Carte mostrate una alla volta

Vista dall'alto. I cerchi sono alunni distribuiti; le frecce mostrano esempi di spostamento libero. Le tre carte sono mostrate una alla volta.

STOP

LENTO

VIA



ADATTA LA SFIDA

Più facile: Usa due segnali: VIA e STOP. Mantieni solo il cammino e allunga il tempo tra i cambi.

Più sfidante: Mostra due carte in successione: gli alunni eseguono prima la prima, poi la seconda. Aumenta la richiesta di memoria, senza aumentare la velocità.



PARTECIPAZIONE E INCLUSIONE

Abbina parola, simbolo e gesto alle carte. Consenti spostamenti con ausili o movimenti delle braccia dalla propria postazione, mantenendo lo stesso compito di risposta. Dimostra le consegne prima di iniziare.

Riscontro: osserva autonomia, risposta ai richiami e aiuto necessario.



GESTIONE E VERIFICA

Lo sguardo resta rivolto allo spazio di movimento. L'arresto avviene gradualmente, senza tuffarsi a terra. Chi perde il segnale si ferma, guarda il docente e riparte al successivo.

I CESTINI DELLE CONSEGNE

1^a-2^a primaria / Lanciare, ricevere e colpire

GIOCATORI

24 / 6 gruppi da 4

DURATA

20 minuti

MATERIALE

6 cestini; 24 sacchetti; 6 nastri



LA SFIDA

Inviare un sacchetto morbido in un cestino vicino dosando il lancio dal basso. Ogni bambino dispone di quattro tentativi e confronta due turni personali.

Come si gioca

- 1 Aspetta dietro la linea con quattro sacchetti. Quando il cestino è libero porta un braccio indietro e lancia dal basso verso il suo centro.
- 2 Lancia gli altri tre sacchetti dallo stesso punto. Il compagno registra quelli entrati; i sacchetti rimasti sul bordo valgono quando cadono dentro.
- 3 Al segnale del docente recupera i quattro sacchetti camminando e consegnali al prossimo compagno. Tutti restano dietro la linea durante i lanci.
- 4 Dopo il giro della squadra riprova dalla stessa distanza. Confronta i risultati dei due turni e racconta come hai regolato la forza.

I CESTINI DELLE CONSEGNE

Da leggere prima di entrare in campo



PREPARA IL CAMPO

Sei corsie larghe 2 m con linea di lancio e cestino a 2 m. Quattro alunni per corsia; attesa 1 m dietro la linea. Recupero comune dopo quattro lanci, quando tutte le corsie sono ferme.



OBIETTIVI DA OSSERVARE

Finalità: Inviare un sacchetto morbido in un cestino vicino dosando il lancio dal basso.

- Orientare il lancio verso il centro.
- Dosare la forza su una distanza vicina.
- Aspettare il segnale di recupero.



Conduzione in 20 minuti

- | | |
|-------|--|
| 0-3 | Dimostrazione, spazi e prova guidata |
| 3-9 | Primo blocco con turni e recuperi indicati |
| 9-11 | Pausa e scelta della variante |
| 11-17 | Secondo blocco con la variante scelta |
| 17-20 | Riscontro finale e riordino |



SCHEMA OPERATIVO

SCHEMA NON IN SCALA

Attesa dietro la linea

4 lanci / recupero comune

CESTINO



ADATTA LA SFIDA

Più facile: Cestino più largo a 1 m; due lanci per turno.

Più sfidante: Porta il cestino a 2,5 m mantenendo il lancio dal basso.



PARTECIPAZIONE E INCLUSIONE

Lancio da seduti con cestino alla distanza accessibile; sacchetti di colore contrastante e dimostrazione ravvicinata.

Riscontro: osserva autonomia, comprensione e aiuto utile.



GESTIONE E VERIFICA

Risultati gara: un punto per sacchetto dentro, su quattro tentativi. Registra ciascun turno. Recupero a corsie ferme.

IL GUARDIANO DEL PONTE

1^a-2^a primaria / Agilità e giochi di inseguimento

GIOCATORI

24 / 6 gruppi da 4

DURATA

20 minuti

MATERIALE

36 dischi



LA SFIDA

Attraversare un corridoio leggendo la posizione del guardiano. Il tocco leggero concordato rende il gioco una scelta di spazio e tempo.

Come si gioca

- 1 Un guardiano sta al centro del ponte. Gli altri tre aspettano dietro la linea di ingresso, distanziati, e attraversano uno alla volta camminando.
- 2 Il guardiano si muove lateralmente e prova un solo tocco leggero sul braccio. Chi attraversa sceglie il lato libero mantenendo le mani vicino al corpo.
- 3 Al tocco continua fino all'uscita; registra il tentativo e torna dal percorso esterno. Il successivo parte quando il ponte è libero.
- 4 Dopo tre attraversamenti cambia il guardiano. Risultati gara: il gruppo conta i passaggi riusciti per ciascun ruolo e prova a migliorare il proprio totale.

IL GUARDIANO DEL PONTE

Da leggere prima di entrare in campo

PREPARA IL CAMPO

Sei ponti di 4 x 3 m, ciascuno segnato con sei dischi. Rientro lungo il lato esterno, separato dal ponte. Concorda il tocco sulla parte alta del braccio e mostra un passo controllato.

OBIETTIVI DA OSSERVARE

Finalità: Attraversare un corridoio leggendo la posizione del guardiano.

- Scegliere un lato libero.
- Attraversare con passo controllato.
- Accettare e ruotare il ruolo.

Conduzione in 20 minuti

- | | |
|-------|--|
| 0-3 | Dimostrazione, spazi e prova guidata |
| 3-9 | Primo blocco con turni e recuperi indicati |
| 9-11 | Pausa e scelta della variante |
| 11-17 | Secondo blocco con la variante scelta |
| 17-20 | Riscontro finale e riordino |

SCHEMA OPERATIVO

SCHEMA NON IN SCALA



ADATTA LA SFIDA

Più facile: Il guardiano resta su un disco centrale e tocca solo chi passa vicino.

Più sfidante: Il guardiano può compiere due passi laterali prima del tentativo.

PARTECIPAZIONE E INCLUSIONE

Amplia il varco e concorda un segnale visivo al posto del tocco per chi lo preferisce.

Riscontro: osserva autonomia, comprensione e aiuto utile.

GESTIONE E VERIFICA

Risultati gara: attraversamenti riusciti, confrontati con la prova precedente. Un solo attraversatore nel ponte; tocco lieve, uscita libera e rientro esterno.