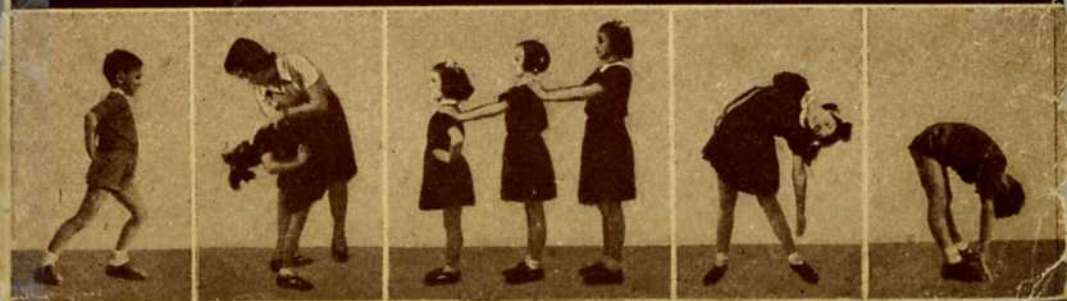




Costantina d'Amato

L' a. b. c  
dell'educazione  
fisica

PARAVIA



OP LXI 2725

COSTANTINA D'AMATO

# L'a, b, c DELL'EDUCAZIONE FISICA

*GUIDA PER GLI INSEGNANTI  
DELLE SCUOLE ELEMENTARI*



G. B. PARAVIA & C.

TORINO - MILANO - PADOVA - FIRENZE - PESCARA - ROMA - NAPOLI - PALERMO

Inventario N.  
1226

SECONDA RISTAMPA

D E L L A

PRIMA EDIZIONE

---

PROPRIETÀ LETTERARIA

---

*Printed in Italy*

Si ritengono contraffatte le copie non firmate  
o non munite del timbro della S. I. A. E.

---

Società per Azioni G. B. PARAVIA & C.  
TORINO - Corso Racconigi, 16

532 (e4) 1952 - 4791 (1236)

## PREFAZIONE

### *Ai miei genitori*

Il primo libro di questo volume è dedicato ai miei genitori, e il titolo dell'opera è "Ai miei genitori". Il titolo dell'opera è "Ai miei genitori". Il titolo dell'opera è "Ai miei genitori".

Il primo libro di questo volume è dedicato ai miei genitori, e il titolo dell'opera è "Ai miei genitori". Il titolo dell'opera è "Ai miei genitori". Il titolo dell'opera è "Ai miei genitori".

Il primo libro di questo volume è dedicato ai miei genitori, e il titolo dell'opera è "Ai miei genitori". Il titolo dell'opera è "Ai miei genitori". Il titolo dell'opera è "Ai miei genitori".

Il primo libro di questo volume è dedicato ai miei genitori, e il titolo dell'opera è "Ai miei genitori". Il titolo dell'opera è "Ai miei genitori". Il titolo dell'opera è "Ai miei genitori".

Il primo libro di questo volume è dedicato ai miei genitori, e il titolo dell'opera è "Ai miei genitori". Il titolo dell'opera è "Ai miei genitori". Il titolo dell'opera è "Ai miei genitori".

## PREFAZIONE

I programmi per l'educazione fisica nelle scuole elementari, che la prof. Costantina D'Amato illustra così lucidamente in questo volumetto, sono il riflesso dell'orientamento che, a concorde avviso di tecnici, psicologi ed educatori, deve ispirare ormai questo particolare insegnamento.

Mi piace qui di riferirmi alle *Avvertenze premesse ai programmi didattici per le scuole elementari*, approvati con D. L. 24 maggio 1945, N. 459, che così precisano il loro carattere:

« L'educazione fisica è stata considerata uno degli aspetti e modo dell'educazione morale e quindi compresa in questo insegnamento. Il corpo che noi vogliamo irrobustire, rendere agile e pronto, è sempre uno strumento dell'animo. La forza fisica deve essere posta a servizio di una volontà diretta ad operare secondo le leggi morali ».

« Eccoci dunque portati su un piano di educazione morale, cioè umana e sociale. La ginnastica non è che educazione, ed è educazione del corpo in funzione della sua umanità, cioè dell'anima che prende sempre più possesso del corpo, lo domina, lo indirizza a fini sociali e morali ».

A questo fine sono subordinati i mezzi necessari, e cioè gli esercizi fisiologici veri e propri, preventivi e correttivi, che mirano a favorire lo sviluppo degli organi (ossa, muscoli, nervi); gli esercizi a fondo etico psicologico, che creano l'abito alla disciplina anche formale, potenziano la volontà, abitano ad agire in armonia con gli altri individui, addestrano all'autogoverno, formano il carattere; infine gli esercizi prevalentemente estetici, che contribuiscono, specie nella donna, a dare grazia, precisione ai movimenti, snellezza e armonia all'insieme degli atteggiamenti.

Ai fini pratici va sottolineato il fatto che la mole dei programmi è stata contenuta entro brevi limiti, in modo da consentire a qualsiasi insegnante di svolgerli nel corso dell'anno scolastico e nel complesso dei cinque anni di scuola elementare. Senza dubbio però gli alunni di 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> classe dovrebbero dedicare due ore settimanali di educazione fisica in palestra, oltre le 25 ore obbligatorie di studio, specialmente per un sicuro possesso degli esercizi prescritti e almeno di alcuni giochi consigliati dai programmi.

Il carattere educativo antimilitaristico e anticoreografico di questi programmi speciali di educazione fisica è sottolineato dalla importanza che viene data in essi ai giochi collettivi, nei quali il carattere ricreativo non esclude la libertà del soggetto anzi la potenzia, mentre la presenza dell'insegnante e quella dei partecipanti al gioco ne controlla e frena ogni abuso e in conseguenza agisce come limite naturalmente contrapposto all'assoluta libertà. Ma anche gli esercizi metodici, consigliati a fini fisiologici ed educativi in genere, non debbono mai cadere nel meccanismo monotono e mortificante, bensì assumere un carattere volontario e possibilmente gioioso, ricreativo e spontaneo.

Deve così essere abbandonata ogni forma di educazione fisica la quale minacci di deviare nel meccanismo che o abbruttisce oppure esalta i soli valori fisici della forza fisica e materiale.

*La lezione di ginnastica dev'essere sempre moralmente educativa.*

Roma, 16 gennaio 1947.

GIORGIO GABRIELLI.

## I N T R O D U Z I O N E

*Collaborando alla formazione dei programmi di educazione fisica per le Scuole elementari e secondarie, m'accorsi che potevo fare cosa utile agli insegnanti elementari offrendo loro una guida particolareggiata.*

*Non ho mancato di rendermi personalmente conto della situazione attuale di questo insegnamento visitando alcune scuole elementari in ore di piena efficienza, scambiando idee con direttori didattici e con insegnanti, presenziando a lezioni pratiche di educazione fisica. Ho potuto così rilevare che qualche progresso si potrebbe ottenere anche in questo campo, curando la preparazione degli insegnanti elementari stessi.*

*Per il passato la piaga più evidente dei programmi di educazione fisica era costituita dai famosi esercizi obbligatori: eccellenti estratti di noia e di pedanteria per gli insegnanti e per gli scolari. Non tutti i maestri così hanno potuto evitare dei difetti di impostazione nell'insegnamento di questa materia; per ora, quindi, l'eliminazione di questi difetti costituirà già un grande passo avanti.*

*Non tutti i maestri si sentono portati ad attuare con la necessaria competenza questo insegnamento, pertanto è necessario che essi si rendano conto di quali benefici può apportare una buona educazione fisica; sarà così più facile persuaderli a svolgere il programma ministeriale che, per quanto ridotto, consente di raggiungere i principali fini psico-motori, caratteristici di questo insegnamento.*

*Poichè molti insegnanti mi hanno espresso quanto sia difficile per loro tradurre in pratica la terminologia ginnastica, ho cercato di spiegarne via via il significato in modo che la*

*lettura di questo mio libretto chiarisca le idee dei maestri, i quali hanno già tanti compiti da assolvere.*

*Nel comporre questo opuscolo, in linea generale, mi sono ispirata al « Sommario di educazione fisica » del Monti (Paravia, 1938) che, nel campo ginnico-educativo italiano, fu uno dei primi e più autorevoli maestri.*

*A questo modesto lavoro mi sono dedicata con molto interesse, dato l'amore che porto ai bambini, e oso sperare che possa essere di aiuto per i maestri i quali dovranno assolvere, secondo i nuovi programmi, il compito dell'insegnamento dell'educazione fisica.*

*Sento il dovere di esprimere la mia viva riconoscenza e la mia stima all'insigne Prof. Pasquale del Torto, della Clinica Ortopedica della R. Università di Napoli e all'Ispettore Centrale Prof. Giorgio Gabrielli, del Ministero della Pubblica Istruzione, i quali mi sono stati larghi di incoraggiamenti e di consigli.*

Napoli, agosto 1946.

COSTANTINA D'AMATO.



BREVI RICHIANI DI FINO A 100000  
NOTA PER  
LA PUBBLICAZIONE  
DELLA RIVISTA  
DELLA SCIENZA E LETTERE

L' a, b, c

DELL' EDUCAZIONE FISICA

**NOTA PRATICA**  
**PER L'USO DELLA PRESENTE « GUIDA »**

*Il programma Ministeriale riportato integralmente alla pag. 15 avrà anche funzione di « INDICE PRATICO » poiché i vari numeri in parentesi che il maestro vi leggerà indicano in quale pagina della « Guida » egli potrà trovare gli argomenti relativi ai numeri stessi.*

*Inoltre il lettore troverà in fondo al libro l'indice generale per materie.*

**NB.** — Le figure sbarrate indicano posizioni errate da evitare e correggere nell'insegnamento.

## BREVI RICHIAMI DI FISIO-PSICOLOGIA E DI IGIENE IN APPLICAZIONE ALL'EDUCAZIONE FISICA

Nessuna attività interessa soltanto la mente o soltanto il corpo, ma prevalentemente l'una o l'altro e, per ottenere la necessaria armonia delle funzioni, il lavoro mentale dovrà essere sempre compensato e alternato col lavoro prevalentemente fisico, specie nell'età evolutiva. Tenendo presente questa considerazione, il maestro abbia cura di intercalare le lezioni di studio con esercizi fisici e ciò con maggiore frequenza nelle prime classi.

È noto che l'educazione fisica comprende la ginnastica metodica, insieme con i giochi, e che l'una e gli altri hanno il loro valore educativo. Peraltro, se questo insegnamento si limitasse esclusivamente ai liberi esercizi e ai giochi, eliminando la ginnastica a comando precisato, si tralascerebbe quella parte dell'educazione della volontà che è la più utile per la formazione dell'abitudine alla disciplina.

Ogni attività fisica può interessare tutti i vari sistemi dell'organismo; alcuni direttamente (sistema neuro-muscolare e complessi osteo-arteriali), altri indirettamente (sistema della nutrizione).

### **Sistema nervoso.**

Il sistema nervoso consta di organi centrali (cervello, cervelletto, midollo spinale) e di strutture periferiche (radici, plessi, tronchi e terminazioni nervose). Questo sistema

presiede (elaborando e trasmettendo i suoi impulsi agli organi muscolari dipendenti) a tutti i movimenti. L'educazione fisica s'interessa, principalmente, dei movimenti volontari; tra questi sono molto importanti quelli voluti e precisati, in quanto la loro esatta esecuzione, dipendendo da comandi che comprendono vari elementi (direzione di movimento, ampiezza, velocità, ecc.), richiede atti di inibizione alle parti del corpo non interessate al movimento. Tali atti sono i più utili al fine educativo della volontà; così, per esempio: la posizione di attenti, essendo classica per gli atti di inibizione che richiede, ha valore disciplinare ed è considerata fondamentale nell'insegnamento dell'educazione fisica.

Tutti gli esercizi nella fase di primo apprendimento richiedono uno *sforzo di attenzione* e l'esecuzione è inizialmente inesatta, perchè accompagnata da movimenti associati non necessari; successivamente, a misura che vengono ripetuti, questo sforzo diminuisce e l'esecuzione viene migliorata per effetto dell'inibizione dei movimenti associati inutili.

Alcuni particolari esercizi, come il camminare, la marcia, la corsa, il nuoto, l'andare in bicicletta, nei quali si manifesta il fattore « istinto », superata la fase di primo apprendimento, diventano di esecuzione automatica e, quindi, non impegnano più la mente altro che per l'inizio d'esecuzione, per i cambi di velocità e per l'arresto.

### Sistema locomotore.

(*Apparati: osseo, muscolare e articolare*)

La forma esteriore del corpo dipende principalmente dall'apparato osseo e da quello muscolare; dal proporzionato ed armonico sviluppo di questi due apparati dipende la bellezza fisica.

Di qui appare evidente quale sia l'importanza dell'armonia anche nell'educazione fisica, quindi, per esempio, non

si insista eccessivamente sulla ripetizione di esercizi che interessano i soli arti inferiori o la sola parte destra, ma si abbia cura di sviluppare armonicamente la muscolatura di tutte le parti del corpo.

*È necessario, a proposito, ricordare che la vita sedentaria indebolisce di preferenza i muscoli che avvicinano le scapole alla colonna vertebrale, i muscoli dorsali e quelli addominali. Spesso dalla debolezza di questi gruppi muscolari dipendono deviazioni della colonna vertebrale e altri atteggiamenti viziosi; tra queste deformazioni le più comuni sono:*



fig. 1

*Dorso curvo giovanile (o cifosi degli adolescenti; tendenza a star curvi).*

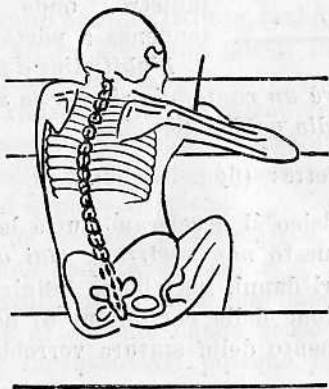


fig. 2

*Scoliosi (deviazione laterale della spina dorsale. Ve ne sono di vari tipi: quello scolastico, causato, in soggetti predisposti, dalla posizione a tavolino, è la più comune).*

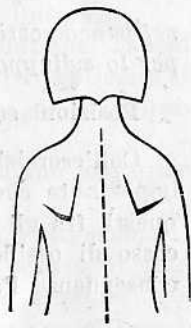


fig. 3

*Scapole alate (o sporgenti: questa deformazione è quasi sempre legata alla tendenza a star curvi col torace alto appiattito).*

*Il maestro ricordi che queste deviazioni si possono facilmente prevenire, ma non sono altrettanto facili a correggersi allorchè si siano stabilite e che, a lungo andare, possono avere gravi conseguenze sull'organismo. — (Il modo come prevenire queste deviazioni sarà indicato a proposito degli esercizi degli arti superiori e del busto).*

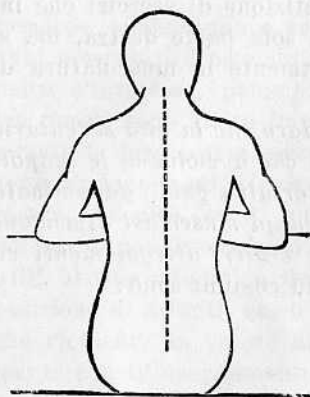


fig. 4

*L'insegnante non si stanchi di correggere la posizione dei bimbi nei banchi. Per la scrittura si consiglia la posizione indicata con la fig. 4, in cui si nota che i gomiti sono simmetricamente appoggiati al banco. Il riposo nel banco è preferibile farlo eseguire con gomiti appoggiati sul leggio e avambracci sovrapposti, oppure con posizione che fissi le spalle indietro, onde compensare la tendenza a portarle in avanti.*

*L'abitudine a posizioni corrette nel banco costituirà un vantaggio sia per la spina dorsale che per lo sviluppo della gabbia toracica.*

Posizioni scorrette: (figg. 5a, 5b).

Coll'esercizio fisico si accelerano tutte le funzioni, ma è importante che questo *non costringa mai a sforzi intensi*; questi, fra gli altri danni, potrebbero influire anche sul processo di ossificazione delle cartilagini di accrescimento, di conseguenza l'aumento della statura verrebbe ostacolato.

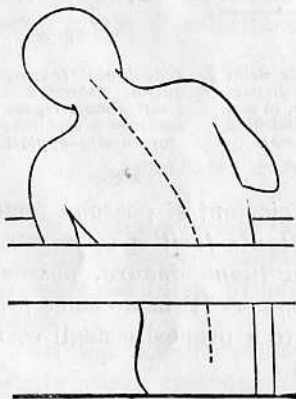


fig. 5a

Posizioni scorrette

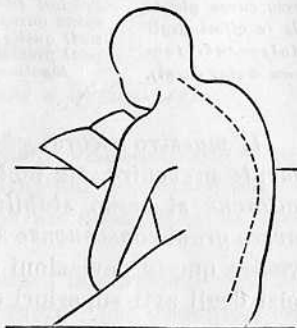


fig. 5b

L'ampiezza dei movimenti attivi dipende dai vari elementi che compongono le articolazioni, dalla forza di contrazione dei muscoli che determinano i rispettivi movimenti e dall'estensibilità dei relativi muscoli antagonisti.

L'esercizio fisico aumenta la capacità di movimento.

### Sistema della nutrizione.

*(Apparati: circolatorio, respiratorio e digerente)*

La vita sedentaria, ostacolando anche la circolazione del sangue, molte volte produce pallore, mal di capo, anemia, ecc., invece la vita attiva allontana questi inconvenienti, poiché favorisce la circolazione sanguigna e quella linfatica.

Gli alunni resistono poco a rimanere seduti nei banchi, ben presto si mostrano irrequieti, distratti e volentieri s'alzerebbero un po' in piedi stiracchiandosi e, magari, farebbero qualche corsa o qualche capriola.

Non è difficile conoscere persone che studiano molto meglio passeggiando che stando sedute.

Dopo un lavoro prolungato che impegni l'attenzione, il sangue affluisce al cervello dando senso di peso e di stanchezza. Questi inconvenienti possono essere eliminati con esercizi, come la marcia e la corsa, che furono appositamente denominati « decongestionanti del cervello », oltre ad essere considerati « automatici » (dopo la fase di primo apprendimento) e « ad effetto generale ». Tali esercizi, accelerando tutte le funzioni dell'organismo (principalmente la circolazione e la respirazione), favoriscono l'eliminazione dei prodotti della stanchezza cerebrale, contribuiscono a migliorare lo sviluppo del torace, ad aumentare la capacità polmonare. Questa capacità (quantità d'aria che possiamo introdurre nei polmoni) dà indiscutibilmente un indice fondamentale del valore fisico dell'organismo, e non per nulla è anche detta *capacità vitale*.

La respirazione normale della vita sedentaria è superficiale e i polmoni diventano un campo fertile per il bacillo di Koch. Infatti è noto che la tubercolosi si localizza preferibilmente agli apici, cioè proprio dove l'aria arriva soltanto con la respirazione profonda.

I sospironi e gli sbadigli che i bambini, a volte, fanno istintivamente durante le lezioni di studio, non sono altro che una necessità dei polmoni di ricevere una maggiore quantità d'aria.

Come opportunamente richiede il programma ministeriale, non si pretenda che il bambino stia per ore intero seduto nel banco, ma *si compensi la sedentarietà con brevi esercizi ginnastici, possibilmente all'aria aperta* o in un luogo pulito, dove l'aria sia stata rinnovata. Oltre alle lezioni in palestra, si facciano eseguire *ogni giorno* esercizi anche tra i banchi (v. descrizione a parte) *a finestre aperte*.

L'insegnante si assicuri che tutti i bambini respirino per il naso ed eventualmente segnali al medico scolastico quelli che respirano a bocca aperta.

L'effetto benefico dell'attività fisica sull'apparato digerente si manifesta anche e soprattutto con l'appetito.

Come s'è già detto, la sedentarietà favorisce la flaccidità della parete addominale, di conseguenza si ha un rallentamento della peristalsi intestinale e, facilmente, le sostanze di rifiuto si accumulano nell'ultimo tratto dell'intestino (stitichezza). A questo si potrà ovviare con buona ginnastica che tonifichi i muscoli addominali (v. anche Ginnastica fra i banchi).

In conclusione si può affermare che l'esercizio ginnico, accelerando il ricambio materiale, arreca vantaggi notevoli alla salute e al vigore fisico.



## LA LEZIONE IN PALESTRA

**Locale.** — Se la scuola non dispone di palestra o di piazzale, il maestro, d'accordo col Direttore didattico, usufruisca del locale più adatto che non sia però l'aula con i banchi.

**Orario.** — Il maestro procuri di non relegare la lezione di educazione fisica proprio all'ultima mezz'ora; cerchi, invece, di situarla circa a metà dell'orario giornaliero e in due giorni della settimana non troppo vicini l'uno all'altro. Per le classi 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> le lezioni in palestra dovranno essere più numerose (v. la premessa del programma ministeriale).

E' sconsigliabile far fare ginnastica a stomaco pieno e, nella buona stagione, al sole diretto.

**Vestiarlo.** — Si raccomandi agli scolari che calzino zoccoli di legno, di far tutto il possibile per procurarsi un paio di scarpe con suola di gomma o comunque non di legno, da portare a scuola nei giorni in cui è in orario la lezione di ginnastica. Si osservi che i vestiti dei bambini non siano troppo stretti, specie in corrispondenza del torace.

**Disciplina.** — E' fondata *sull'obbedienza spontanea* e sulla necessità di agire correttamente. Nell'educazione fisica la disciplina è basilare: come premessa e come finalità. Tra le varie materie di insegnamento, questa è, senza dubbio, la più adatta a migliorarne la pratica. Non si creda, però, di riuscire in questo intento soltanto con gli esercizi che richiedono ubbidienza a comandi precisati; i liberi esercizi (come la marcia e la corsa in forma libera) e i giochi sono un ottimo complemento a questo scopo, in quanto il comando è poco precisato e ogni alunno, potendo scegliere a sua iniziativa il modo di ubbidire, si sente responsabile delle sue azioni.

*Non si consideri indisciplina la vivacità dei bambini, ma indice di esuberanza fisica.* L'insegnante, nella scelta degli esercizi e dei giochi, tenga presente anche questo bisogno degli scolari di manifestare la loro naturale esuberanza fisica.

Si considerino, invece, essenzialmente indisciplinati gli alunni che, eventualmente, si mostrassero compiaciuti di disubbidire, di disturbare la lezione, ecc.

### PIANO DI LEZIONE

E' noto che un buon insegnante, prima di iniziare la lezione, dispone nella sua mente i principali esercizi che intende svolgere. In linea generale è consigliabile dividere la lezione di educazione fisica in cinque periodi:

**1° periodo** (3 minuti). — Ogni lezione deve avere inizio con qualche esercizio di ordine (come si vedrà in seguito) e con *esercizi ad effetto generale*, cioè quelli che hanno un'azione più evidente sulla respirazione e sulla circolazione; essi sono indispensabili, all'inizio di ogni lezione, per richiamare il bisogno di respirare profondamente e per preparare il corpo all'esecuzione di esercizi che hanno un'azione più evidente sui muscoli. Questi esercizi varieranno *d'intensità* (quantità di lavoro nell'unità di tempo), *di durata* (minuti di esecuzione) e *di qualità* a seconda della stagione, del locale dove si svolge la lezione, ecc. Per esempio: d'inverno, col freddo, si ricorrerà ad una maggior intensità per evitare inconvenienti muscolari, tendinei, o di altro genere durante il corso della lezione. Tra questi esercizi ad effetto generale, i più adatti per i bambini, sono: *il cammino e la corsa naturali: la marcia e la corsa; saltelli vari* sul posto e con spostamento. (Si vedranno in seguito le relative descrizioni). A questi esercizi verrà destinato l'inizio di ogni lezione per una durata variabile, senza però esagerare; smettere quando si vede che i bambini cominciano ad avere il così detto « fiato grosso ». Subito dopo questi esercizi, invitare i bambini a rallentare il ritmo respiratorio, respirando profondamente per il naso, preferibilmente con coordinazione degli arti superiori. Esempio: partendo dalla posizione di gambe divaricate e capo flesso avanti (fig. 6), elevare lentamente

le braccia in alto, estendere leggermente il capo indietro, e contemporaneamente, *inspirare al massimo* (figura 7), quindi, dopo una breve pausa, ritorno lento a braccia in basso con capo flesso avanti ed *espirare al massimo*.



fig. 6



fig. 7

**IMPORTANTE.** — Non dare comandi precisati per questi atti respiratori rallentati, ma solo una guida sotto forma di invito, per-

chè il prolungare i tempi di respirazione sproporzionatamente alle capacità fisiche e respiratorie di ogni bambino sarebbe dannoso. Quindi: *ogni allievo sarà invitato a respirare ampiamente per il naso; frenando un po' il ritmo accelerato provocatogli dagli esercizi precedenti.*

**2° periodo** (4 minuti). — In questo periodo si facciano brevemente ripetere gli esercizi insegnati nell'ultima lezione, promettendo agli allievi che, se li eseguiranno bene, nella lezione stessa si insegnerà loro un esercizio o un gioco nuovo. (La novità è sempre accolta con gioia dai bambini).

**3° periodo** (6 minuti). — Esercizi del busto e esercizi di equilibrio, di salto, ecc. o composizioni di esercizi combinati. (Seguiranno le relative descrizioni).

**4° periodo** (15 minuti). — *Giochi* (v. relativo capitolo); se provocano il così detto « fiato grosso » si facciano seguire da atti respiratori rallentati ai quali s'è già fatto cenno.

**5° periodo** (2 minuti). — Qualche esercizio di deambulazione (se ne vedrà in seguito la descrizione) e finire con una prova d'ordine.

**NOTA.** — Il maestro procuri di dare il più possibile agli esercizi la forma imitativa (di cui si parlerà) e di gioco, inoltre abbia cura di

intercalare i vari periodi della lezione ed i vari esercizi con qualche breve marcia o corsa.

### INSEGNAMENTO DEGLI ESERCIZI

In linea generale, l'insegnamento di un esercizio richiede:

1° **L'annuncio** dell'esercizio agli scolari. (Per esempio: « Bambini, adesso proviamo un nuovo esercizio... »).

2° **La spiegazione**: sia breve e chiara; si abbia cura di non tenere i bambini sull'attenti durante questa fase dell'insegnamento.

3° **La dimostrazione** dell'esercizio: può essere diretta se fatta dall'insegnante (in questo caso è bene che l'insegnante faccia da specchio con fronte agli alunni; per esempio: richiedendo ai bambini di muovere il braccio destro, muova il sinistro) o indiretta se fatta da un allievo che volgerà le spalle ai compagni. (La scelta di questo allievo sarà uno stimolo di emulazione per gli altri e per lui sarà un premio molto gradito). La *dimostrazione* è importantissima; spesso nelle classi inferiori potrà anche sostituire, eliminandola, la spiegazione che potrebbe riuscire ostica e noiosa per gli alunni.

4° **Il comando** è composto di: comando *precisato* e *guida*.

*Comando precisato*, come risulta dai seguenti esempi (ognuno dei quali è chiuso tra virgolette), ogni comando precisato è composto di tre parti:

« Braccia avanti	— — —	uno »
« In riga	— — —	adunata »
« Flettere il capo avanti	— — —	due »
« Tornare sull'attenti	— — —	uno »
« Ruotare il busto a destra	— — —	due »

#### 1ª PARTE

*Comando di avvertimento o comando indicativo*: va pronunciato come se fosse seguito da puntini di sospensione; è il comando che serve per *indicare* agli alunni l'esercizio che dovranno eseguire.

#### 2ª PARTE

*Pausa*: (convenzionalmente si indica con tre trattini come sopra) è il tempo che si dà agli alunni perchè possano pensare all'esercizio da eseguire. Naturalmente la durata della pausa deve essere proporzionata alla difficoltà dell'esercizio, al grado di addestramento, ecc.

#### 3ª PARTE

*Comando esecutivo*: determina l'istante nel quale ha effettivamente inizio l'esercizio. Il modo d'esecuzione dipenderà dal modo con cui il comando esecutivo sarà pronunciato; se questo sarà tronco e imperativo l'esecuzione sarà rapida, di scatto; se sarà lento e prolungato succederà un'esecuzione lenta.

Alcuni comandi si compongono di una parola o frase, esempio: « A posto », « Serrare », ecc. In questi casi manca il periodo della pausa.

La *guida*: serve appunto per guidare e per dare la cadenza nell'esecuzione degli esercizi. Esempio: « Uno, due; uno, due; ecc. »; « Uno, due, tre; uno, due, tre; ecc. ». Non è sempre continuata; per la marcia e per la corsa, per es., basterà usarla quando qualche alunno andrà fuori tempo.

Sarà opportuno guidare gli esercizi nuovi anche con gesti o con accenni di movimento; la guida potrà essere fatta con la musica, col canto, con battute delle mani, ecc.

**5° La correzione.** — *La buona riuscita nell'insegnamento della ginnastica dipende molto dalla correzione.* Sia fatta sempre con molto garbo e a giusto proposito. (A volte una cattiva esecuzione può essere causata da un comando inesatto, da una scarsa spiegazione, o, anche, da una cattiva scelta dell'esercizio). *Nella correzione è bene indicare quello che non si sarebbe dovuto fare.*

E' preferibile in linea di massima, la correzione collettiva, in modo che l'alunno o gli alunni che hanno sbagliato non si mortifichino. Qualora l'errore persistesse, si passi alla correzione individuale. Molte volte la lode ad uno scolaro che ha eseguito bene un esercizio ha maggiore effetto della correzione stessa.

### Riepilogo schematico.

L'insegnamento degli esercizi, in linea di massima, risulta composta dalle seguenti cinque parti:

1° *Annunzio dell'esercizio*

2° *Spiegazione*

3° *Dimostrazione*

4° *Comando*

5° *Correzione*

	}	diretta	}	comando indicativo
		indiretta		pausa
		comando precisato		comando esecutivo
		guida		



**FORMA DI INVITO.** — Per le classi inferiori il comando sarà sostituito con la semplice *forma di invito*. Ad esempio: invece di comandare: « Braccia avanti — — — uno »; « ritorno a braccia in basso — — — due »; « In cadenza (1) — — — via; uno, due, uno, due; ecc. alt », si dirà semplicemente: « Bambini, portate le braccia avanti, come faccio io, così; riportatele in basso; continuate su:... più in fretta; continuate ancora, più tese le braccia,... basta ».

Come si vede, la *forma di invito* è molto diversa dal comando e include buona parte della spiegazione, della dimostrazione, della correzione.

**FORMA IMITATIVA.** — I bambini lavorano volentieri di fantasia, e volentieri « scimmiettano ». Per rendere più attraente la lezione, l'insegnante dia opportunamente agli esercizi la forma « imitativa » sfruttando così questa loro tendenza naturale. Per esempio: desiderando far eseguire dei saltelli si richiami l'attenzione dei bambini su qualche animale saltatore; si inviti poi qualcuno di loro a far vedere ai compagni come riesce ad imitare quell'animale. L'imitatore più fedele al vero verrà premiato facendo eseguire la sua imitazione agli altri alunni. In questo modo si farà appello anche al senso di emulazione, che è sempre un ottimo mezzo educativo. Analogamente si potrà trasformare altri esercizi in imitazioni di attività varie (*professionali*: fabbro, falegname, spaccalegna - *di vita campestre*: raccogliere fiori e frutti, seminare, zappare - *sportive*: vogare, nuotare, ecc.).

Infinite, come si è visto, possono essere le forme di imitazione; ogni insegnante ne potrà creare tenendo conto delle nozioni varie note ai bambini.

---

(1) *In cadenza* significa eseguire l'esercizio tante volte di seguito finchè il comando non dica « Alt ».

MINISTERO DELLA PUBBLICA ISTRUZIONE

# PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

per le Scuole Elementari

*(Approvato con Decreto del Capo Provvisorio dello Stato  
8 novembre 1946, n. 383)*

## P R E M E S S A

*Il presente programma non ha carattere definitivo, ma indica soltanto l'inizio verso un nuovo orientamento.*

Sono aboliti gli esercizi obbligatori e, di conseguenza, anche i saggi coreografici.

*Questo programma è diviso in tre parti:*

**1° Ginnastica metodica e preventivo-correttiva.**

**2° Giochi.**

**3° Ginnastica fra i banchi.**

*Allo svolgimento delle prime due parti si assegnino al minimo due lezioni settimanali (di 30 minuti ciascuna) da effettuare nel locale più adatto di cui la scuola disponga; per le classi 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> l'orario sarà elevato a due ore settimanali di lezione, ripartite possibilmente in quattro lezioni di 30 minuti ciascuna, e svolto oltre le ore settimanali assegnate agli altri insegnamenti. Quando le condizioni atmosferiche lo consentono si preferisca sempre far lezione all'aperto.*

*Ai giochi si assegnino almeno 10 minuti per lezione, ed ai vari e semplici esercizi, che costituiscono la prima e la terza parte del programma, si dia il più possibile la forma imitativa e di gioco.*

*Ogni lezione deve avere inizio con qualche esercizio disciplinare, e con qualche esercizio ad effetto generale che riscaldi la muscolatura (esempio: camminare libero, saltellare, marcia, corsa). La posizione di attenti e quella del riposo ginnastico non devono essere prolungate più di qualche secondo. Non si abbia la preoccupazione di insegnare molti esercizi in una lezione. Nessun esercizio fisico duri più di qualche minuto. Non si costringano mai gli scolari ad esercizi fisici che provochino sforzi intensi.*

*Alla terza parte del programma si ricorra più volte quotidianamente in tutte le classi e con maggiore frequenza nelle inferiori, allo scopo di intercalare le lezioni di studio e di diminuire per i bambini il peso della sedentarietà e gli inconvenienti che questa porta con sè. L'insegnante non si stanchi di correggere la posizione degli alunni nei banchi. Si consiglia che il riposo nel banco venga eseguito con avambracci sovrapposti sul leggio.*

**Il maestro abbia cura di segnalare al medico della scuola i bambini che respirano a bocca aperta.**



(17) GINNASTICA METODICA E PREVENTIVO-CORRETTIVA

CLASSI	(17) ESERCIZI ORDINATIVI	CLASSI	(26) ESERCIZI DI DEAMBULAZIONE (28) E FACILI EVOLUZIONI	CLASSI	ESERCIZI DEGLI ARTI SUPERIORI (30)	CLASSI	(34) ESERCIZI DEGLI ARTI INFERIORI	CLASSI	(39) ESERCIZI COMBINATI DEGLI ARTI INFERIORI E SUPERIORI	CLASSI	(40) ESERCIZI DEL BUSTO	CLASSI	(50) ESERCIZI DI EQUILIBRIO	CLASSI	(51) S A L T I
1, 2, 3, 4, 5	Questi esercizi siano ridotti al minimo indispensabile nel corso delle lezioni.	1, 2, 3, 4 e 5 <sup>a</sup> Femm., 4 <sup>a</sup> Maschile, 5 <sup>a</sup> Maschile	La guida durante la marcia e la corsa sia ridotta allo stretto necessario.	1, 2, 3, 4, 5	Le posizioni che hanno valore preventivo-correctivo si facciano eseguire con qualche rimbalzo elastico e poi tenere in modo statico per brevi secondi. (Tali posizioni saranno distinte dalle altre perché scritte in carattere corsivo: questo vorrà indicare che devono essere incluse in ogni lezione).	1, 2, 3, 4, 5 Maschili, 4, 5 Femminili	(34) Posizioni brevi: braccia flesse, mani alle spalle, mani alla nuca.	1, 2, 3, 4, 5	(39) Facili combinazioni di posizioni e di esercizi degli arti, in relazione al programma svolto.	1, 2, 3, 4, 5	Gli esercizi del busto, dato il loro grandevole preventivo-correctivo, devono essere inclusi in tutte le lezioni.	1, 2, 3, 4, 5	(50) Camminare su linee tracciate sul terreno.	1, 2, 3, 4, 5	(51) Si raccomanda di abolire la partenza obbligata in posizione di contropiegata: curare che l'arrivo avvenga sugli avampiedi con molleggio sulle ginocchia.
1, 2, 3, 4, 5	(18) (19) Ordine in riga sulla linea di base e relative adunate.	1, 2, 3, 4, 5	(26) Non si faccia più frequente uso delle battute con i piedi.	1, 2, 3, 4, 5	(30) Posizioni lunghe simmetriche: braccia avanti, in alto, in basso, in fuori, indietro, in fuori con palme in su.	1, 2, 3, 4, 5	(34) Posizioni brevi simmetriche: gambe unite e divaricate.	1, 2, 3, 4, 5	(39) Semplice composizione di esercizi combinati (cioè di quelli sopradescritti) di creazione dell'insegnante: sedici tempi in tutto l'anno da ripartire in modo che a questa parte del programma non si assegnino più di cinque minuti in ogni lezione.	1, 2, 3, 4, 5	(40) Posizioni in avanti con loro grandevole preventivo-correctivo, devono essere inclusi in tutte le lezioni.	1, 2, 3, 4, 5	(50) Posizioni asimmetriche con appoggio su un arto (protese, sollevate, flesse) e sollevamenti sugli avampiedi e sui talloni: tutte queste posizioni vengano tenute per qualche secondo.	1, 2, 3, 4, 5	(51) Varie forme di saltelli; salti in forma collettiva e libera.
1, 2, 3, 4, 5	(19) Atteniti, riposo ginnastico: non si tengano a lungo i bambini in queste posizioni.	1, 2, 3, 4, 5	(26) Corsa in forma libera.	1, 2, 3, 4, 5	(30) Posizioni semi-brevi: mani ai fianchi, braccia ad arco.	1, 2, 3, 4, 5	(34) Posizioni brevi asimmetriche: protese, sollevate.	1, 2, 3, 4, 5	(39) Semplice composizione di esercizi combinati (cioè di quelli sopradescritti) di creazione dell'insegnante: sedici tempi in tutto l'anno da ripartire in modo che a questa parte del programma non si assegnino più di cinque minuti in ogni lezione.	1, 2, 3, 4, 5	(40) Flessioni in avanti, a sinistra e a destra con mani ai fianchi; rotazioni (o torsioni) a sinistra e a destra con braccia in fuori.	1, 2, 3, 4, 5	(50) Traslazione in avanti, percorrendo linee tracciate sul terreno.	1, 2, 3, 4, 5	(51) Salti in alto in forma libera con rincorsa e salti in alto da fermo a piedi uniti.
1, 2, 3, 4, 5	(21) Ordine in circolo e relative adunate.	1, 2, 3, 4, 5	(26) Educazione del ritmo, applicabile alla marcia.	1, 2, 3, 4, 5	(30) Posizioni brevi: braccia flesse, mani alle spalle, mani alla nuca.	1, 2, 3, 4, 5	(34) Posizioni brevi asimmetriche: gambe piegate.	1, 2, 3, 4, 5	(39) Semplice composizione di esercizi combinati (cioè di quelli sopradescritti) di creazione dell'insegnante: sedici tempi in tutto l'anno da ripartire in modo che a questa parte del programma non si assegnino più di cinque minuti in ogni lezione.	1, 2, 3, 4, 5	(40) Flessioni in avanti con braccia in alto, a sinistra e a destra con mani alla nuca, in dietro con mani ai fianchi; rotazioni (o torsioni) con mani alla nuca (se è possibile si preferisca farle eseguire da posizione seduta a cavalcioni).	1, 2, 3, 4, 5	(50) Traslazione semplice in avanti sui ceppi o sull'asse di equilibrio bassa e fissa.	1, 2, 3, 4, 5	(51) Salti in basso in forma libera.
1, 2, 3, 4, 5	(21) Cambiamenti di fronte sul posto sotto forma di invito. (Fianco sinist., fianco dest., dietro fronti).	1, 2, 3, 4, 5	(26) Corsa segnapla sul posto cioè «segnare il passo».	1, 2, 3, 4, 5	(30) Esercizi: elevazioni, abbassamenti, flessioni lente, estensioni;	1, 2, 3, 4, 5	(34) Esercizi: slanci, flessioni rapide, spinte, circonduzioni lente e rapide.	1, 2, 3, 4, 5	(39) Semplice composizione di esercizi combinati (cioè di quelli sopradescritti) di creazione dell'insegnante: sedici tempi in tutto l'anno da ripartire in modo che a questa parte del programma non si assegnino più di cinque minuti in ogni lezione.	1, 2, 3, 4, 5	(40) Esercizi: sollevamenti, abbassamenti flessioni lente, estensioni, piegamenti, spinte; circonduzioni in protese e i sollevate.	1, 2, 3, 4, 5	(50) Traslazione semplice in avanti sui ceppi o sull'asse di equilibrio bassa e fissa.	1, 2, 3, 4, 5	(51) Salti in basso in forma libera.
1, 2, 3, 4, 5	(21) Raddoppiamenti per due in forma successiva.	1, 2, 3, 4, 5	(26) Corsa cadenzata segnapla sul posto.	1, 2, 3, 4, 5	(30) Esercizi: elevazioni, abbassamenti, flessioni lente, estensioni;	1, 2, 3, 4, 5	(34) Esercizi: slanci, flessioni rapide (esecuzione dall'artroni con ritorno immediato).	1, 2, 3, 4, 5	(39) Semplice composizione di esercizi combinati (cioè di quelli sopradescritti) di creazione dell'insegnante: sedici tempi in tutto l'anno da ripartire in modo che a questa parte del programma non si assegnino più di cinque minuti in ogni lezione.	1, 2, 3, 4, 5	(40) Esercizi: sollevamenti, abbassamenti flessioni lente, estensioni, piegamenti, spinte; circonduzioni in protese e i sollevate.	1, 2, 3, 4, 5	(50) Traslazione semplice in avanti sui ceppi o sull'asse di equilibrio bassa e fissa.	1, 2, 3, 4, 5	(51) Salti in basso in forma libera.
1, 2, 3, 4, 5	(21) Legamenti semplici in catena.	1, 2, 3, 4, 5	(26) Corsa libera (cadenzata).	1, 2, 3, 4, 5	(30) Esercizi: elevazioni, abbassamenti, flessioni lente, estensioni;	1, 2, 3, 4, 5	(34) Esercizi: slanci, flessioni rapide (esecuzione dall'artroni con ritorno immediato).	1, 2, 3, 4, 5	(39) Semplice composizione di esercizi combinati (cioè di quelli sopradescritti) di creazione dell'insegnante: sedici tempi in tutto l'anno da ripartire in modo che a questa parte del programma non si assegnino più di cinque minuti in ogni lezione.	1, 2, 3, 4, 5	(40) Esercizi: sollevamenti, abbassamenti flessioni lente, estensioni, piegamenti, spinte; circonduzioni in protese e i sollevate.	1, 2, 3, 4, 5	(50) Traslazione semplice in avanti sui ceppi o sull'asse di equilibrio bassa e fissa.	1, 2, 3, 4, 5	(51) Salti in basso in forma libera.
1, 2, 3, 4, 5	(17) (19) Adunate rapide nella formazione (per due o per tre in fila) che l'insegnante ritiene più adatta per accompagnare i bambini dalla classe alla porta di uscita o altrove.	1, 2, 3, 4, 5	(26) Cambiamenti di fronte in marcia: dallo schieramento libero (senza richiedere precisione nell'esecuzione).	1, 2, 3, 4, 5	(30) Esercizi: elevazioni, abbassamenti, flessioni lente, estensioni;	1, 2, 3, 4, 5	(34) Esercizi: slanci, flessioni rapide (esecuzione dall'artroni con ritorno immediato).	1, 2, 3, 4, 5	(39) Semplice composizione di esercizi combinati (cioè di quelli sopradescritti) di creazione dell'insegnante: sedici tempi in tutto l'anno da ripartire in modo che a questa parte del programma non si assegnino più di cinque minuti in ogni lezione.	1, 2, 3, 4, 5	(40) Esercizi: sollevamenti, abbassamenti flessioni lente, estensioni, piegamenti, spinte; circonduzioni in protese e i sollevate.	1, 2, 3, 4, 5	(50) Traslazione semplice in avanti sui ceppi o sull'asse di equilibrio bassa e fissa.	1, 2, 3, 4, 5	(51) Salti in basso in forma libera.
1, 2, 3, 4, 5	(24) Schieramenti semplici e relative adunate (si facciano seguire sotto forma di invito: lo schieramento libero sia il più possibile preferito).	1, 2, 3, 4, 5	(26) Contromarcia per uno, per due, per tre (rispettivamente dagli ordinativi in fila per uno, per due, per tre, cioè senza raddoppiamenti sdoppiamenti).	1, 2, 3, 4, 5	(30) Esercizi: elevazioni, abbassamenti, flessioni lente, estensioni;	1, 2, 3, 4, 5	(34) Esercizi: slanci, flessioni rapide (esecuzione dall'artroni con ritorno immediato).	1, 2, 3, 4, 5	(39) Semplice composizione di esercizi combinati (cioè di quelli sopradescritti) di creazione dell'insegnante: sedici tempi in tutto l'anno da ripartire in modo che a questa parte del programma non si assegnino più di cinque minuti in ogni lezione.	1, 2, 3, 4, 5	(40) Esercizi: sollevamenti, abbassamenti flessioni lente, estensioni, piegamenti, spinte; circonduzioni in protese e i sollevate.	1, 2, 3, 4, 5	(50) Traslazione semplice in avanti sui ceppi o sull'asse di equilibrio bassa e fissa.	1, 2, 3, 4, 5	(51) Salti in basso in forma libera.
1, 2, 3, 4, 5	Adunate in riga e in fila davanti all'insegnante.	1, 2, 3, 4, 5	(26) Andature: sugli avampiedi, con flessione.	1, 2, 3, 4, 5	(30) Esercizi: elevazioni, abbassamenti, flessioni lente, estensioni;	1, 2, 3, 4, 5	(34) Esercizi: slanci, flessioni rapide (esecuzione dall'artroni con ritorno immediato).	1, 2, 3, 4, 5	(39) Semplice composizione di esercizi combinati (cioè di quelli sopradescritti) di creazione dell'insegnante: sedici tempi in tutto l'anno da ripartire in modo che a questa parte del programma non si assegnino più di cinque minuti in ogni lezione.	1, 2, 3, 4, 5	(40) Esercizi: sollevamenti, abbassamenti flessioni lente, estensioni, piegamenti, spinte; circonduzioni in protese e i sollevate.	1, 2, 3, 4, 5	(50) Traslazione semplice in avanti sui ceppi o sull'asse di equilibrio bassa e fissa.	1, 2, 3, 4, 5	(51) Salti in basso in forma libera.
1, 2, 3, 4, 5	(21) Cambiamenti di fronte sul posto a comando.	1, 2, 3, 4, 5	(26) Passi ritmici: mezzo passo semplice e passo composto (o passo di valzer).	1, 2, 3, 4, 5	(30) Esercizi: elevazioni, abbassamenti, flessioni lente, estensioni;	1, 2, 3, 4, 5	(34) Esercizi: slanci, flessioni rapide (esecuzione dall'artroni con ritorno immediato).	1, 2, 3, 4, 5	(39) Semplice composizione di esercizi combinati (cioè di quelli sopradescritti) di creazione dell'insegnante: sedici tempi in tutto l'anno da ripartire in modo che a questa parte del programma non si assegnino più di cinque minuti in ogni lezione.	1, 2, 3, 4, 5	(40) Esercizi: sollevamenti, abbassamenti flessioni lente, estensioni, piegamenti, spinte; circonduzioni in protese e i sollevate.	1, 2, 3, 4, 5	(50) Traslazione semplice in avanti sui ceppi o sull'asse di equilibrio bassa e fissa.	1, 2, 3, 4, 5	(51) Salti in basso in forma libera.
1, 2, 3, 4, 5		1, 2, 3, 4, 5	(26) Andatura con piegamento.	1, 2, 3, 4, 5	(30) Esercizi: elevazioni, abbassamenti, flessioni lente, estensioni;	1, 2, 3, 4, 5	(34) Esercizi: slanci, flessioni rapide (esecuzione dall'artroni con ritorno immediato).	1, 2, 3, 4, 5	(39) Semplice composizione di esercizi combinati (cioè di quelli sopradescritti) di creazione dell'insegnante: sedici tempi in tutto l'anno da ripartire in modo che a questa parte del programma non si assegnino più di cinque minuti in ogni lezione.	1, 2, 3, 4, 5	(40) Esercizi: sollevamenti, abbassamenti flessioni lente, estensioni, piegamenti, spinte; circonduzioni in protese e i sollevate.	1, 2, 3, 4, 5	(50) Traslazione semplice in avanti sui ceppi o sull'asse di equilibrio bassa e fissa.	1, 2, 3, 4, 5	(51) Salti in basso in forma libera.
1, 2, 3, 4, 5		1, 2, 3, 4, 5	(26) Andatura a slanci avanti.	1, 2, 3, 4, 5	(30) Esercizi: elevazioni, abbassamenti, flessioni lente, estensioni;	1, 2, 3, 4, 5	(34) Esercizi: slanci, flessioni rapide (esecuzione dall'artroni con ritorno immediato).	1, 2, 3, 4, 5	(39) Semplice composizione di esercizi combinati (cioè di quelli sopradescritti) di creazione dell'insegnante: sedici tempi in tutto l'anno da ripartire in modo che a questa parte del programma non si assegnino più di cinque minuti in ogni lezione.	1, 2, 3, 4, 5	(40) Esercizi: sollevamenti, abbassamenti flessioni lente, estensioni, piegamenti, spinte; circonduzioni in protese e i sollevate.	1, 2, 3, 4, 5	(50) Traslazione semplice in avanti sui ceppi o sull'asse di equilibrio bassa e fissa.	1, 2, 3, 4, 5	(51) Salti in basso in forma libera.

N. B. - Le frecce a linea continua indicano le esercitazioni che fanno parte del programma delle relative classi. I numeri in parentesi rimandano all'a, b, c, dell'Educazione Fisica della Prof. D'Amato ed alle pagine nelle quali viene illustrato l'argomento.

CLASSI

(54) GIOCHI

	I	II	III	IV e V
(63) Gatto e topi.				
(57) Prese a rimbalzo e lanci liberi della palla in forma di gioco.				
(58) Lanci della palla al muro e prese varie in forma di gioco.				
(64) Indovinello.				
(64) Chi tardi arriva male alloggia.				
(65) Prender posto.				
(65) Caccia al posto in circolo.				
(61) Giochi combinati con canti.				
(66) Cacciatore e lepore.				
(67) Tocco ferro o legno				
(61) Piccole gare di corsa.				
(67) Caccia libera.				
(68) Caccia con difesa in posizione ginnastica.				
(65) Al soccorso.				
(68) A me.				
(69) Caccia al 2° e al 3°.				
(70) La Befana.				
(71) Corsa alle tre pietre.				
(58) Prese e lanci (frontale e dorsale) del pallone in forma di gioco.				
(72) Marcia militare.				
(73) Le scimmie e lo specchio.				
(73) Staffetta in fila.				
(74) La burla.				
(75) Giorno e notte.				
(76) Palla nelle file.				
(77) Palla nelle righe.				
(78) Vello d'oro.				
(79) Assalto al castello.				
(62) Fune: giochi vari.				
(80) Palla rilanciata con cambio di campo.				
(60) Lanci di precisione in forma di gioco.				

NOTA: L'insegnante ha facoltà di aggiungere altri giochi a suo criterio.

(81) GINNASTICA FRA I BANCHI

(81) Questa parte del programma deve effettuarsi sempre a finestre aperte e non esclude le lezioni in palestra o in altro locale che la sostituisca.

- (52) **Esercizi ordinativi**  
 Attenti, riposo, in piedi, passaggi rapidi da un ordinativo all'altro. Entrare e uscire dalla classe.
- (82) **Esercizi a corpo libero (da seduti nel banco)**  
 Del capo: rotazioni, flessioni.  
 Delle spalle: spalle alte, in dietro, basse, relativi esercizi (si raccomanda di non far eseguire a posizione di spalle avanti).  
 Delle mani: vari esercizi semplici per riscaldare le mani e per l'educazione del ritmo.  
 Degli arti superiori: qualche esercizio nelle direzioni consentite dal banco; posizioni preventivo-corrective tenute per alcuni secondi.  
 Dei piedi: sollevamenti dei talloni e degli avampiedi.  
 Del busto: rotazioni (o torsioni); flessioni laterali.  
 Da seduti in piedi e viceversa in forma lenta.  
 Da seduti con fronte in fuori rispetto al banco: flessioni delle gambe in forma simultanea con le palme delle mani appoggiate sul sedile.  
 Quelli che l'insegnante ritiene opportuni.

Dato a Roma, addì 8 novembre 1946

Visto, LL. MINISTRO PER LA PUBBLICA ISTRUZIONE  
 G O N E L L A

# GUIDA SPECIFICA ALLA PRIMA PARTE DEL PROGRAMMA MINISTERIALE

## GINNASTICA METODICA E PREVENTIVO-CORRETTIVA

### ESERCIZI ORDINATIVI O ORDINAMENTI

« Sono quegli esercizi dei quali l'insegnante si serve per dare a ciascun alunno e a ciascun attrezzo un posto conveniente e determinato e per variarlo a seconda delle necessità dell'insegnamento » (Baumann).

La denominazione stessa di questi esercizi ne indica la caratteristica principale: sono esercizi di ordine e, quindi, hanno valore disciplinare.

Qui si ricorderanno, esclusivamente, i più semplici che, però, sono più che sufficienti per le scuole primarie ed è vivamente consigliabile che il maestro li usi soltanto se sono *indispensabili*, perchè diversamente è facile che rendano la lezione pesante e monotona per gli scolari, mentre la lezione di ginnastica deve essere sempre gioiosa. Gli ordinativi, dei quali si consiglia un'applicazione frequente, sono le *adunate* e lo *schieramento libero*, di cui si parlerà tra poco.

### ORDINAMENTI BASILARI

**Ordinamento in fila per due o per tre.** — Questo ordinamento sarà usato per accompagnare gli scolari dalla classe al luogo per la lezione di ginnastica, o alla porta d'uscita della scuola al termine delle lezioni, o altrove.



fig. 8

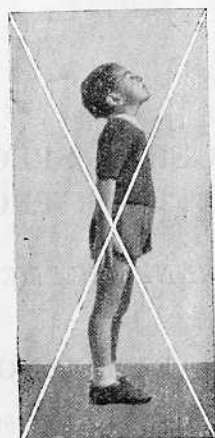


fig. 9

L'insegnante stabilisca un ordinamento che risponda allo scopo, magari facendo disporre gli scolari per due in fila secondo l'ordine che hanno nei banchi, o per tre come crede meglio.

**Ordinamento in riga sulla linea di base.** — (Il maestro abbia cura, all'inizio dell'anno scolastico, di far segnare



fig. 10



fig. 11



fig. 12

sul terreno la linea di base in modo indelebile, preferibilmente sul lato più lungo del luogo di lezione). Stabilire l'ordine di statura con i più piccoli alla sinistra del comando (fig. 8). Alla prima lezione dell'anno si richiami l'attenzione di ogni allievo sul compagno di destra e di sinistra, affinché i successivi ordinamenti sulla linea di base o altri in palestra avvengano rapidamente e con ordine. Si abituino i bambini ad orientarsi subito e in silenzio anche se qualche compagno è assente.

**Attenti.** — Dare a questa posizione il suo giusto valore disciplinare e fondamentale per l'educazione fisica. L'attenti è indispensabile per richiamare l'attenzione e preparare il fanciullo all'immediata esecuzione di esercizi ginnici. Talloni uniti, punte dei piedi un po' divaricate, ginocchia tese, busto il più possibile eretto, mento retratto, *non capo flesso indietro* (fig. 9), *spalle basse e indietro*, braccia tese lungo i fianchi, dita unite (figg. 10 e 11).

**Riposo ginnastico.** — Quando, nel corso della lezione richieda d'esser prolungato oltre pochi secondi, è bene sia sostituito con la tregua, durante la quale gli alunni sono liberi di riposare nella posizione che preferiscono, purchè non si allontanino dal loro posto e restino in silenzio.

L'insegnante faccia eseguire il riposo ginnastico nel modo che gli è noto e che preferisce, press'a poco come nella figura 12.

### ORDINAMENTI VARI CON APPLICAZIONI DI ADUNATE

**Adunate.** — Le adunate sono rapide trasformazioni di disposizione della scolaresca. Hanno grande valore disciplinare: si richieda il massimo silenzio nell'esecuzione. Le adunate si comandano con tono di voce deciso, per esempio se la squadra è disposta in riga sulla linea di base, si dirà: « In circolo, in catena, intorno a me — — — presto! ». Se non si



fig. 13

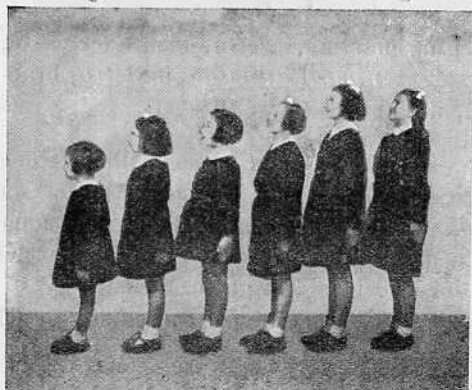


fig. 14 I



ALUNNO PIÙ PICCOLO

fig. 14 II

specificherà « in catena », gli alunni dovranno disporsi in ordine serrato (cioè uno vicino all'altro) e assumere la posizione di riposo.

*Le adunate devono sempre essere eseguite di corsa.* Possono essere molto gradite agli alunni se trasformate in giochi, es. « Gatto e topi » (V. descr. al capitolo « Giochi »).

**Riga.** — Gli alunni sono disposti uno accanto all'altro di fronte (fig. 13). Prima di dare il comando: « In riga davanti a me — — adunata! » (per ottenere questa formazione) si richiami l'attenzione dell'alunno di centro riga, il quale orienterà i compagni disponendosi subito di

fronte all'insegnante a circa quattro passi di distanza da questo.

**Fila.** — Gli scolari sono disposti uno dietro l'altro, di fianco (fig. 14 I). Al comando: « In fila davanti a me --- adunata! ». Per ottenere questa formazione, il primo a disporsi a circa quattro passi davanti all'insegnante sarà l'allunno più piccolo (il capo fila); gli altri si disporranno presto dietro a lui in ordine e sul riposo.

*È bene addestrare più d'un allievo nella funzione di capo fila o di centro riga.*

**Circoli vari.** — Per disporre gli alunni in circolo, l'insegnante si metta in un posto conveniente e dica semplicemente per esempio: « In circolo intorno a me in catena --- adunata! »; se si desidera avere due circoli, si dispongano gli scolari prima su due file o su due righe, poi si invitino separatamente le due squadre a formare i due circoli nei posti che verranno loro indicati.

Desiderando due circoli concentrici, disporre prima la squadra per due in fila (fig. 14 II), poi invitare gli alunni a camminare (o a marciare) in circolo a sinistra o a destra, fino a che la prima coppia raggiunga l'ultima, quindi « Alt » e « Fronte al centro ».

**Per riordinare** la squadra dopo un esercizio o un gioco da qualsiasi formazione, preferire le forme più rapide di adunata; esempio: « In riga sulla linea di base --- via! », « Sulla linea di base in riga --- adunata! », ecc.

### CAMBIAMENTI DI FRONTE SUL POSTO

« **Fianco dest** --- *dest!* » (o *sinist*) è il comando per trasformare la riga in fila; al comando esecutivo « *dest!* » o « *sinist!* » ogni bambino dovrà eseguire un quarto di giro a destra o a sinistra.

« **Fronte a sinist** (o *dest*) --- *front* » è il comando per trasformare la fila in riga. « *Dietro* --- *front* » è il comando per far voltare gli alunni con la fronte opposta, come per esempio alle figg. 15, 16, 17.

Il dietro front dovrebbe essere eseguito con mezzo giro sul tallone sinistro verso sinistra.

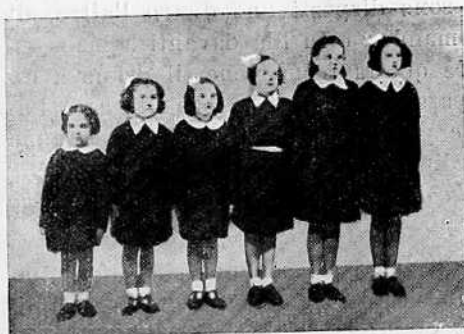


fig. 15 I

Nell'insegnare questi cambiamenti di fronte dapprima si usi la forma di invito, per es.: invece di « Fianco dest . . . dest » si dica : « Bambini voltatevi verso la finestra ».

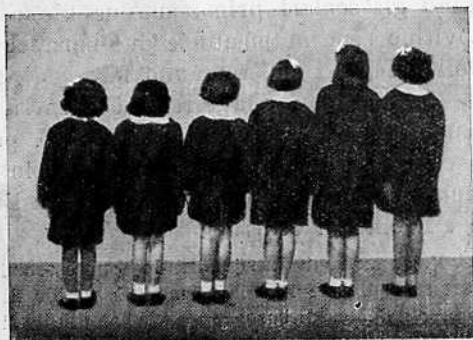


fig. 15 II

### RADDOPPIAMENTI E SDOPPIAMENTI

« Per due » e « per uno » dalla riga e dalla fila. — Avendo necessità di trasformare una riga semplice in due righe, usare il comando « Per due successivamente — — — via » senza numerazione e invitare il primo alunno di sinistra rispetto al comando, cioè il più piccolo, a star fermo; il secondo a disporsi dietro al primo, il terzo a star fermo, il quarto a mettersi dietro al terzo, ecc. (figg. 18 I, 18 II). Per riportare la squadra su una riga, cioè per lo sdoppiamento, si faccia eseguire l'inverso, il relativo comando sarà: « Per uno successivamente — — — via ».



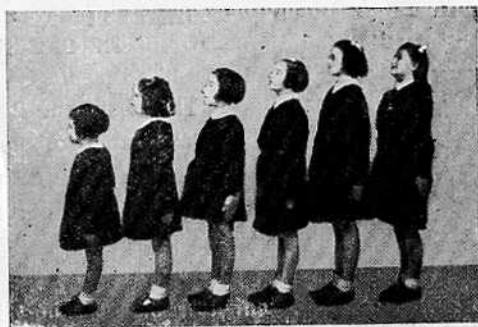


fig. 16 I

Dovendo trasformare una fila semplice in una doppia fila (fig. 19), il comando sarà ancora: « Per due successivamente --- via »; il primo alunno, cioè il più piccolo, starà fermo, il secondo con

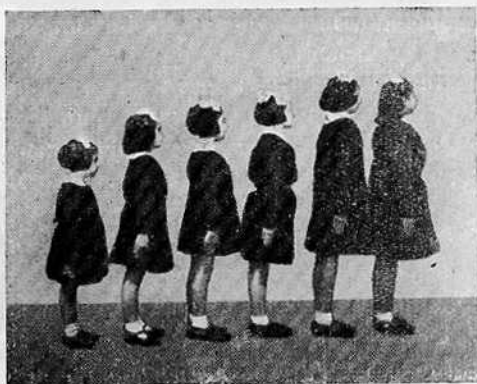


fig. 16 II

un passo destro obliquo in avanti andrà a mettersi alla destra del primo; il terzo starà fermo, il quarto andrà a disporsi alla destra del terzo e così via. Per ritrasformare in una fila semplice si faccia analogamente a quanto s'è fatto per la riga.

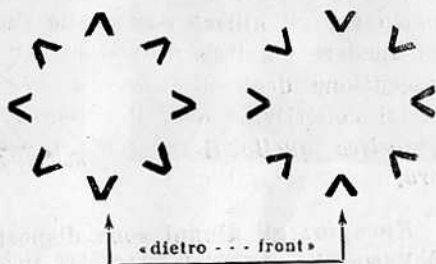


fig. 17

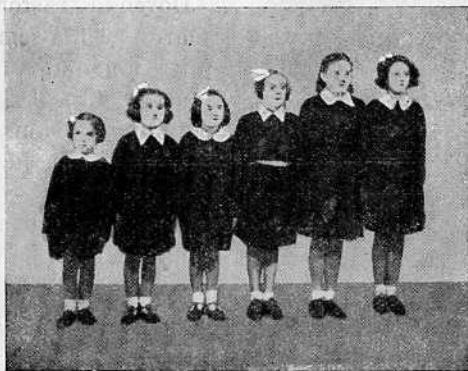


fig. 18 I

## LEGAMENTI IN CATENA

Il maestro ne farà opportuno uso, specialmente nelle classi inferiori; esempi: in riga (figg. 20 e 21); in fila (fig. 22).

Se ne vedranno in seguito alcune applicazioni.

per due successivamente... via

## SCHIERAMENTI

Tra i vari *schieramenti*, cioè « quelli ordinativi che servono ad aumentare lo spazio tra gli allievi per rendere possibile l'esecuzione degli esercizi collettivi » si preferisca quello libero.

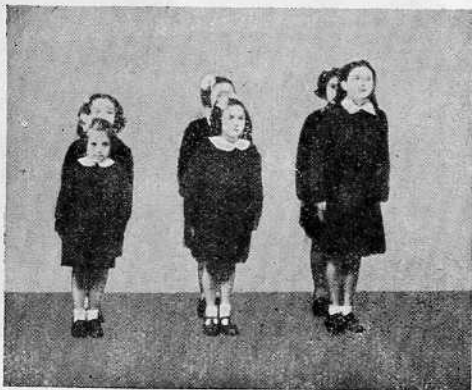


fig. 18 II

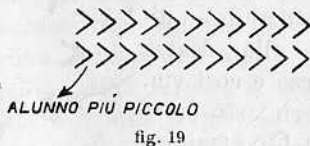


fig. 19

*Esempio:* gli alunni sono disposti in qualsiasi modo, si dà l'attenti e quindi la « Marcia libera --- marc », (racco-

mandare agli scolari di tenere la bocca chiusa e di non urtarsi marciando) — — « Alt »; « Voltatevi dalla mia parte ». Se qualcuno è troppo vicino a qualche altro o se qualche timido è troppo lontano dall'insegnante, invitarlo a spostarsi nel luogo indicatogli. Si sa-

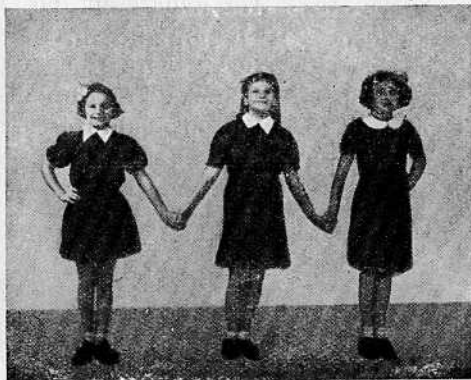


fig. 20

rà così effettuato uno *schieramento libero*; in seguito sarà bene abituare i bambini a disporsi rapidamente in tal modo al comando: « *Schieramento libero* — — *adunata!* ».

Per far distanziare o intervallare (1) o serrare gli alunni tra loro, preferire le forme semplici di invito; esempio:



fig. 21

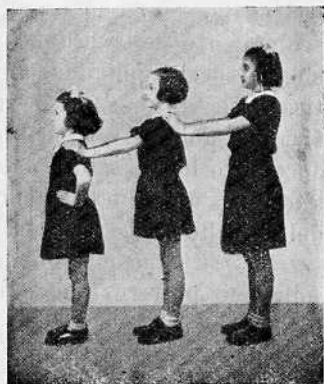


fig. 22

---

(1) Per *distanza* s'intende lo spazio che intercorre tra un alunno e l'altro in fila; per *intervallo* lo spazio che intercorre tra un alunno e l'altro in riga.

« Fermo tu..., voi andate un po' indietro con le braccia avanti »; « Fermo tu..., gli altri, spostatevi tutti verso sinistra con le braccia in fuori »; ecc.

Dovendo allontanare tra loro due righe o due file, far spostare un alunno di quanto occorre, poi invitare gli altri a disporsi accanto o dietro a lui a seconda dei casi. Esempio dalla doppia riga: prima si farà spostare un alunno (fig. 23 a) e poi gli altri (fig. 23 b).

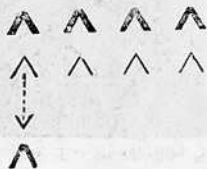


fig. 23 a

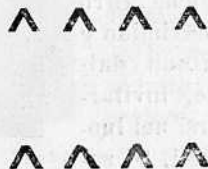


fig. 23 b

## ESERCIZI DI DEAMBULAZIONE

**Camminare e correre in forma naturale; marcia e corsa cadenzata.** — Sono esercizi che hanno grande valore nello svolgimento della lezione; raramente esigono sforzi d'attenzione (specie quando sono diventati di esecuzione automatica). Pertanto, sono ottimi per intercalare o seguire esercizi che abbiano affaticato la mente degli scolari o esercizi ad effetto localizzato a determinate parti del corpo; a proposito sono anche stati denominati « esercizi decongestionanti del cervello » ed « esercizi ad effetto generale ».

*Si eviti l'uso frequente delle battute dei piedi*, perchè sollevano polvere, non educano alla gentilezza e sono anti-fisiologiche.

Per educare al ritmo, invece, è consigliabile attenersi a quanto segue (inoltre si veda anche al capitolo « Ginnastica tra i banchi »).

**Educazione del ritmo relativa alla marcia.** — Gli alunni sono fermi, disposti in riga, legati semplicemente per mano;



fig. 21



fig. 25

al comando « Segnare il passo sul posto con  $1 \times 3$  » (dopo qualche secondo per dare il tempo ai bambini di pensare) segue « *sinist* » al che gli scolari posano (dopo averlo sollevato leggermente) il piede sinistro a terra; poi, al comando « 1, 2, 3 » i bambini eseguono tre tempi di passo segnato sul posto: destro, sinistro e destro, e contemporaneamente al maestro contano ad alta voce: « 1, 2, 3 » (si noti che l'1 cade sul destro), quindi il comando continua come prima: « *Sinist* » e i bambini rispondono: « 1, 2, 3 », ecc.

Riassumendo questo esercizio è: *segnare il passo con  $1 \times 3$  e risposta dei bambini.*

Successivamente il maestro applicherà lo stesso ritmo alla marcia, poi gli alunni (non più legati in catena) non conteranno più e l'insegnante, saltuariamente, infine, darà il semplice comando « *sinist* ».

Si corregga molto il portamento, affinché sia disinvolto: capo eretto, mento in dentro, spalle basse e in dietro.

Durante la corsa richiedere la massima leggerezza (sugli avampiedi), movimento di oscillazione delle braccia in avanti e in dietro con asseondamento delle spalle e mani aperte all'altezza della vita (fig. 24), non mani chiuse a pugno contro il torace (fig. 25).

**Differenza tra camminare e marciare:** sono entrambi esercizi composti di passi, ma mentre il cammino è una semplice successione di passi, la marcia è una successione *ritmica* di passi che ubbidisce a leggi di cadenza, di tempo, di ritmo, ecc.

Comandi relativi: per il cammino si usi la forma di invito, esempio: « Camminare avanti, via --- fermatevi »; per la marcia si usi il comando: « Avanti --- marc: 1, 2, 1, 2, ecc. squadra --- alt ».

*La guida in tutti gli esercizi di deambulazione sia ridotta al minimo.*

Analoga è la differenza tra la corsa naturale e quella cadenzata.

**Andature ginnastiche e passi ritmici:** fanno parte degli esercizi di deambulazione ma per praticità, la relativa descrizione seguirà al capitolo « Esercizi combinati degli arti superiori e inferiori ».

## EVOLUZIONI VARIE

Preferire tra molte quelle più semplici e più importanti per il valore disciplinare e cioè: **cammino, corsa naturale, marcia e corsa in forma libera.** Per *forma libera* s'intende che ognuno è libero di spostarsi nella direzione che preferisce, naturalmente sempre entro i limiti fissati dall'insegnante.

**Cammino, corsa naturale, marcia e corsa in gruppo.** Anche « in gruppo » significa in formazione libera, ma la direzione di spostamento sul terreno è uguale per tutti ed è indicata nel comando. Esempio: la squadra esegue la marcia libera, si comandi: « Marcia in gruppo verso di me --- marc » e poi « fianco sinist --- sinist »; « fronte a dest --- front » ecc., « alt ».

Ricordarsi quanto dice il Monti circa la marcia libera: « Nessun modo è più sicuro per mettere alla prova il valore di un vero maestro ».

Qualche tratto di marcia o di corsa dalla riga, dalla fila retta o in circolo e relativi cambiamenti di fronte (quelli ai quali si è già fatto cenno a proposito degli esercizi ordinativi [v. pag. 21], ma con esecuzione in marcia e in corsa) (1).

Per fila (fig. 26). Gli allievi, disposti in fila, seguono successivamente un angolo retto sul terreno (a sinistra o a destra). Il comando è: « Per fila sinist (o dest) — — — marc ». La prima



fig. 26

volta sarà bene tracciare per terra l'angolo relativo da fare eseguire. Il comando esecutivo dovrà cadere sul piede sinistro.



fig. 27

**Contromarcia** (fig. 27). Gli alunni disposti in fila cambiano successivamente la direzione di marcia, ma tutti nello stesso punto, cioè, dove lo esegue il primo scolaro. Il comando è: « Contromarcia sinist (o dest) — — — marc ». Anche qui è consigliato di segnare sul terreno la linea relativa alla contromarcia da far eseguire e il comando esecutivo deve cadere sul piede sinistro.

*Il per fila e la contromarcia si possono far eseguire anche dalla formazione per due. Si consiglia la forma semplice, cioè senza raddoppiamento e sdoppiamento.*

Nelle classi inferiori, al comando si sostituisca la forma di invito e, se opportuno, la forma imitativa; esempio: per la contromarcia: « Bambini, avete camminato fin qui, ma poichè la strada è in riparazione, tornate in dietro; attenti a girare stretto, per non scendere dal marciapiede » ecc.

(1) I comandi relativi ai cambiamenti di fronte in marcia e in corsa sono uguali a quelli dati sul posto, da fermo; bisogna soltanto stare attenti a far cadere i comandi esecutivi sul piede sinistro; a questa regola fanno eccezione l'*alt* e il *dietro front* in marcia, poichè dovranno cadere sul piede destro.

## ESERCIZI DEGLI ARTI SUPERIORI

Limitarsi all'insegnamento di poche posizioni ed esercizi che hanno valore preventivo-correctivo delle scapole alate, spalle cadenti e che concorrono allo sviluppo toracico.

### POSIZIONI

**Posizioni lunghe.** — *Braccia avanti* (fig. 28); *braccia in alto*, badare che gli alunni tengano il capo eretto e tra le braccia (fig. 29) e che non facciano sporgere nè il capo nè l'addome come nella fig. 30; *braccia in fuori* (fig. 31); *braccia in fuori con palme in su* (fig. 32); *braccia in dietro*, le mani devono essere il più possibile in dietro, le braccia parallele fra loro e le mani alla stessa larghezza delle spalle (fig. 33).

**Posizioni brevi.** — *Mani alle spalle*, gomiti aderenti al corpo, le punte delle dita poggiano sulle spalle lateralmente, scapole il più possibile avvicinate fra loro (fig. 34) e non come nella fig. 35; *mani alla nuca*, capo eretto, passando per braccia fuori, le punte dei due medi si toccano dietro la nuca, gomiti il più possibile in dietro (fig. 36) e non come nella fig. 37; *braccia flesse* (fig. 38), non come nella fig. 39.

**Posizioni semibrevis.** — *Mani ai fianchi* (figg. 40a, 40b, 40c); *braccia ad arco* (fig. 41).

Le posizioni di: *braccia in alto*, *braccia in fuori con palme in su*, *braccia in dietro*, *mani alla nuca*, *mani alle spalle*, è bene farle prima eseguire con piccoli scatti che tendono ad aumentare elasticamente l'ampiezza di movimento (aprendo al massimo il torace) sino a raggiungere la massima ampiezza e poi farle tenere ferme per qualche secondo; si favorirà, così, l'accollamento delle scapole. Quando le posizioni saranno ben note, insegnare qualche esercizio





fig. 28



fig. 29

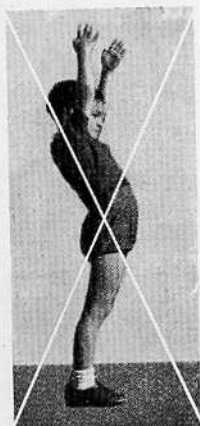


fig. 30



fig. 31



fig. 32

### ESERCIZI (1)

Quando le posizioni sono note, passare agli esercizi: *passaggi lenti e poi rapidi* ripetuti più volte.

*Da una posizione lunga ad un'altra lunga*, esempio: da braccia avanti, per basso, a braccia in dietro e ritorno,

(1) La terminologia degli esercizi, quale risulta nel programma ministeriale, sarà spiegata alla pagina 38.



fig. 33



fig. 34

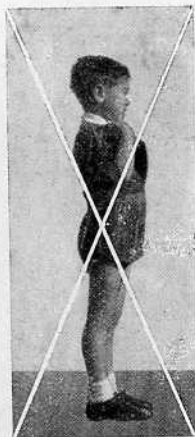


fig. 35

prima in forma lenta, per due o tre volte, poi aumentare la velocità e gradatamente anche il numero dei passaggi;

*da una posizione lunga ad una breve*, esempio: da braccia fuori a mani alla nuca e ritorno ecc.; oppure da braccia in alto a mani alle spalle e viceversa, due o tre volte in forma lenta, poi aumentare la velocità ed il numero dei passaggi, ecc.;

*circonduzioni, da braccia avanti:*

1) passando dalla posizione di braccia in alto, ruotare le palme in fuori (figura 42) e quindi braccia in dietro, in basso e di nuovo avanti;

2) per basso, braccia in dietro e poi, ruotando le palme in fuori (figura 43), braccia in alto, e di nuovo avanti.



fig. 36

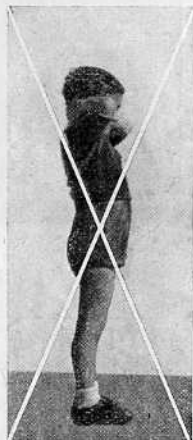


fig. 37

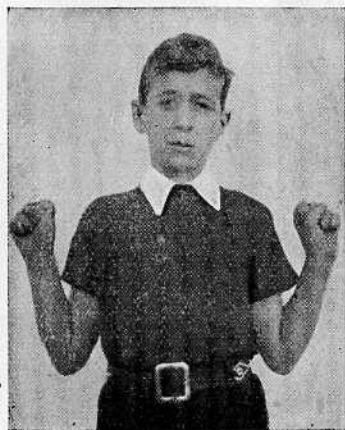


fig. 88



fig. 89

*circondazioni, da braccia in fuori:*

1) per basso, incrociarle avanti in dentro (fig. 44), poi in alto e ruotando le palme, braccia di nuovo in fuori;

2) per alto, in modo analogo.



fig 40 a



fig. 40 b



fig. 40 c



fig. 41



fig. 42



fig. 43



fig. 44

## ESERCIZI DEGLI ARTI INFERIORI

Concorrono all'educazione dell'equilibrio, preparano ad altri esercizi, specie a quelli di deambulazione e di salto.

Anche qui, limitarsi ai più semplici. Prima s'insegneranno le posizioni e poi gli esercizi.

### POSIZIONI

**Posizioni lunghe simmetriche.** *Gambe unite* (come nella posizione di attenti) e *gambe divaricate* (in fuori) (fig. 45).

**Posizioni lunghe asimmetriche.** (Ognuna di queste posizioni va eseguita dalla parte sinistra e dalla parte destra).

*Protesa*: in avanti (figg. 46 a e 46 b); in fuori (fig. 47) e in dietro (figg. 48 e 49).

Nelle varie protese, il peso del corpo è affidato completa-



fig. 45



fig. 46 a



fig. 46 b

mente ad un arto, l'altro sfiora il terreno soltanto con la punta del piede il cui dorso deve formare un'unica linea con la parte anteriore della gamba.

*Sollevata*: come la protesa, ma qui il piede s'alza il più



fig. 47



fig. 48



fig. 49



fig. 50



fig. 51

possibile da terra, mentre l'altra gamba rimane tesa ed il busto eretto (figg. 50 e 51) e non come nella fig. 52.

**Posizioni brevi simmetriche.** — *Gambe piegate*: risultare



fig. 52



fig. 53



fig. 54

quasi seduti sui talloni, ginocchia divaricate in massimo piegamento (fig. 53).

**Posizioni brevi asimmetriche.** — *Flessa*: in questa posizione il ginocchio si flette al massimo, esempio: (fig. 54).

### ESERCIZI (1)

Quando le posizioni sono note, passare agli esercizi: passaggi rapidi e poi lenti (questi ultimi richiedono maggiore equilibrio) ripetuti più volte.

*Da gambe unite a protese* nelle varie direzioni.

*Da protesa a sollevata* nelle varie direzioni.

*Flessioni*: passaggi da una posizione lunga (gambe unite, protesa, sollevata) ad una *flessa*.

*Estensioni e spinte* (a seconda se vengono eseguite lentamente o rapidamente): passaggi da una *flessa* ad una posizione lunga.

*Sollevamento dei talloni*: allontanare il più possibile i talloni da terra.

*Sollevamento degli avampiedi*: si fa soltanto da gambe divaricate e da gambe unite, i piedi rimangono a contatto col terreno soltanto con i talloni e le punte si sollevano al massimo.

*Circonduzioni della gamba in posizione protesa e sollevata*. Esempio: da protesa sinistra incrociata avanti (figura 55), passando dalle posizioni di: protesa sinistra avanti, in fuori e in dietro, arrivare a protesa sinistra incrociata dietro (fig. 56); in questo modo la punta del piede

---

(1) La terminologia di questi esercizi quale risulta nel programma ministeriale, sarà spiegata alla fine di questo capitolo (v. pag. 38).



fig. 55



fig. 56

*riga in catena* (v. figg. 20 e 21); quelli nelle direzioni laterali, con ordinamenti in fila in catena (v. fig. 22). Questo per evitare che un allievo urti l'altro col piede per mancanza di spazio.

**Spiegazione della terminologia degli esercizi degli arti superiori e inferiori.**

*Elevazioni*: passaggi da una posizione lunga ad un'altra lunga in forma lenta, dal basso verso l'alto.

*Abbassamenti*: come sopra, ma dall'alto verso il basso.

*Slanci*: passaggi rapidi da una posizione lunga ad un'altra lunga in tutte le direzioni.

*Flessioni lente*: passaggi lenti da una posizione lunga ad una breve.

*Flessioni rapide*: come sopra, ma in forma rapida.

*Estensioni*: passaggi lenti da una posizione breve ad una lunga.

sinistro avrà descritto sul terreno un circolo quasi completo.

Analogamente, partendo dalla *sollevata*.

NOTA. — Le posizioni e gli esercizi che richiedono maggiore equilibrio farli eseguire prima con appoggio al muro o con ordinamenti in catena; poi con mani ai fianchi, con mani alla nuca, ecc.

*Le posizioni e gli esercizi nelle direzioni avanti e in dietro, farli eseguire prima con ordinamenti in*



*Spinte*: passaggi rapidi da una posizione breve ad una lunga.

*Circonduzioni*: possono essere rapide o lente. Per gli *arti superiori* sono determinate dal passaggio attraverso quattro posizioni lunghe opposte a due, a due, con ritorno alla posizione di partenza: da braccia avanti e da braccia in fuori per alto e per basso. Per gli *arti inferiori* l'esecuzione è incompleta, perchè ostacolata dall'altra gamba.

## ESERCIZI COMBINATI DEGLI ARTI SUPERIORI E INFERIORI

### FACILI COMBINAZIONI

L'insegnante crei combinazioni semplici di due tempi, unendo fra loro posizioni già insegnate degli arti superiori e inferiori, in modo da farle eseguire simultaneamente.

Esempi indicati con i relativi comandi da usare. Dalla posizione di attenti:

1) « Flettendo la gamba sinistra avanti, braccia in fuori --- uno » (fig. 57); « Ritorno --- due »; ripetere alcune volte (anche con la gamba destra). « In cadenza --- via: 1, 2, 1, 2, 1, alt ».

2) « Con sollevata sinistra dietro, braccia dietro --- uno » (fig. 58); « Ritorno sull'attenti --- due ». Ripetere alcune volte (anche con la destra). « In cadenza, ecc. ».

3) « Gambe piegate e braccia avanti con palme in giù --- uno » (fig. 59); « Ritornare sull'attenti --- due ». Ripetere qualche volta magari accelerando. « In cadenza, ecc. ».

FACILI COMPOSIZIONI DI ESERCIZI COMBINATI (16 tempi)



fig. 57



fig. 58



fig. 59

*Ecco un esempio pratico indicato con i relativi comandi.*

*Dall'attenti: « Sollevare i talloni e braccia dietro, con palme in dentro --- uno » (fig. 60);*



fig 60



fig. 61



fig. 62



fig. 63



fig. 64



fig. 65

« Gambe piegate e braccia, per basso, avanti con palme in giù --- due » (fig. 61);

« Rizzare le gambe e braccia, per basso, dietro --- tre » (fig. 62); « Fermi --- quattro »;



fig. 66



fig. 67



fig. 68



fig. 69



fig. 70



fig. 71



fig. 72

« Flettere la gamba sinistra avanti e, passando per fuori con palme avanti, mani alla nuca — — — cinque » (fig. 63);

« Abbassando la gamba sinistra, unirli alla destra (ferme le braccia) — — — sei » (figura 64);

« Sollevata destra avanti (ancora ferme le braccia) — — — sette » (fig. 65);

« Riunire la destra alla sinistra e braccia in alto con palme in dentro — — — otto » (fig. 66).

« Sollevata sinistra dietro e mani alle spalle — — — uno » (fig. 67);

« Riunire (ferme le braccia) — — — due », « Flessa destra avanti (ferme le braccia) — — — tre »;

« Riunire la gamba destra alla sinistra e braccia in fuori con palme in su — — — quattro » (fig. 68);

« Sollevando i talloni battere le mani in alto con braccia tese — — — cinque » (fig. 69);

« Abbassando i talloni, braccia (per fuori) in dietro con palme in dentro --- sei » (fig. 70);

« Ferme le gambe, per basso e avanti, braccia in alto (con palme in dentro) --- sette » (fig. 71);

« Ferme le gambe, per fuori dietro, braccia in basso (risultare sull'attenti) --- otto » (fig. 72).

Da questo esempio risulta lo svolgimento di un piccolo tema prefisso, in questo caso: *Un riassunto di vari esercizi degli arti superiori e inferiori* (insegnati separatamente in precedenza) *con qualche posizione tenuta degli arti superiori di valore correttivo e preventivo delle scapole alate.* L'insegnante potrà creare altre composizioni simili a questa a scelta.

**Queste composizioni abituanò l'alunno all'indipendenza di movimento delle diverse parti del corpo, educano la capacità di distribuzione dell'attenzione e la memoria.**

In linea di massima: scomporre la composizione in due arti inferiori e arti superiori, quindi insegnare i primi quattro tempi degli arti inferiori con le braccia sciolte, *prima a tempi staccati* (così: « Sollevare i talloni --- uno »; « a gambe piegate --- due »; « rizzare le gambe --- tre »; « fermi --- quattro ». Correggere ad ogni tempo, senza però tenere troppo i bambini in posizione); *poi a tempi continuati* (così: « Pronti --- via: uno, due, tre, quattro »; ripetere una seconda volta a tempi continuati).

Un po' di marcia o corsa sul posto o libere, poi ripetere; ben presto questi quattro tempi diventeranno di esecuzione corretta con semplice comando numerico.

Analogamente sia fatto per insegnare i primi quattro tempi degli arti superiori con gambe unite. Quando i quattro tempi degli arti inferiori e i quattro tempi degli arti superiori saranno eseguiti bene, unirli rispettivamente tra loro, come nella descrizione della composizione e insegnarli *a tempi uniti, prima staccati* (cioè, far eseguire il numero uno degli

arti superiori col numero *uno* degli arti inferiori, il numero *due* degli arti superiori col numero *due* degli arti inferiori e così via), *poi a tempi continuati*.

Raccomandare ai bambini di esercitarsi a casa (come per una poesia a memoria). Alla lezione seguente: « Bambini, ripetiamo la composizione a memoria: pronti — — — via: uno, due, tre, quattro ». Se qualcuno non la ricorda tornare a farla ripetere qualche volta a tempi uniti staccati, e poi continuati, e basta; il resto (magari altri due tempi soli) alla prossima lezione, o all'altra ancora se qualcuno non saprà questi primi a memoria.

*Non aver premura di insegnare molti tempi in una lezione.*

Dedicare a queste composizioni non più di cinque minuti in ogni lezione.

*Non insistere sull'assieme dell'esecuzione, bensì correggere gli allievi individualmente.*

## ANDATURE GINNASTICHE E PASSI RITMICI

1. *Andatura sugli avampiedi*: richiedere la massima leggerezza e sollevamento dei talloni con movimento sciolto.

2. *Andatura con flessione avanti*: ad ogni passo avvicinare il più possibile un ginocchio al petto, punta del piede rivolta in giù.

3. *Andatura con piegamento*: nel posare il piede avanti si pieghi la gamba corrispondente (fig. 73). I passi devono essere lunghi.

4. *Andatura a slanci avanti* con braccia ferme in posizione avanti con palme in giù: ad ogni passo la gamba viene slanciata tesa avanti, mirando a sfiorare per un attimo la palma della mano corrispondente o della mano opposta.



fig. 73



fig. 74

**Nora.** — Le andature numeri: 1 e 2 è consigliabile farle eseguire da principio a gruppetti di tre scolari legati in catena (fig. 74), successivamente non si legheranno in catena, ma eseguiranno le andature in fila per uno, in circolo, in gruppo, con le braccia nelle seguenti posizioni: la più semplice è quella di mani ai fianchi, poi con braccia in fuori, con mani alla nuca, con braccia ad arco.

**Passi ritmici.** — Servono di preparazione alla danza; vanno sempre eseguiti sugli avampiedi. Possono essere eseguiti con vari spostamenti, ma qui sarà sufficiente limitarsi agli spostamenti in avanti. I passi ritmici più consigliabili sono:

il *mezzo passo semplice* (in due tempi che si esegue posando avanti un piede e facendolo poi raggiunger dall'altro di taglio, cioè il tallone del primo piede spostato risulterà nell'incavo dell'altro: fig. 75 ecc.) e il *passo di valzer* (o *passo composto*) che è composto di tre tempi di mezzo passo semplice, iniziando col sinistro (« uno, due, tre ») e di altri tre iniziando col destro, ecc.

Per l'esecuzione dei passi ritmici sono adatti gli ordina-  
menti dapprima su una o più righe, poi in circolo con lega-



fig. 75



fig. 76 a



fig. 76 b

menti vari in catena (esempio: dalla formazione in circolo con fronte al centro, legarsi in catena semplice, quindi « fianco dest » rimanendo legate, e poi far eseguire il passo ritmico che si desidera).

Quando questi passi saranno di esecuzione quasi automatica, potranno essere abbinati a facili esercizi degli arti superiori eseguiti senza rigidità con assecondamento dei polsi. Esempio: con passo composto sinistro avanti (o passo di valzer), braccia, per fuori, in alto con flessione palmare dei polsi (fig. 76 a); con passo composto destro avanti, braccia, per fuori, in basso con flessione dorsale dei polsi (fig. 76 b).

## ESERCIZI DEL BUSTO

*Questi esercizi danno la massima mobilità alla colonna vertebrale e, pertanto, costituiscono la migliore cura preventiva e correttiva contro la formazione di difetti scheletrici (v. fig. 1, 2, 3) e quindi di portamento, tipici dell'e'a scolastica.*



Da quanto sopra si deduce quale debba essere l'importanza di questi esercizi in ogni lezione.

Gli esercizi del busto sono detti *disorientanti* a causa delle profonde modifiche che producono alla funzione circolatoria. È bene, quindi, intercalarli con qualche minuto di « tregua » e farli eseguire dalla posizione di gambe divaricate (infatti, essendo maggiore la base d'appoggio, l'equilibrio è più stabile che da gambe unite), con le posizioni degli arti superiori che via via verranno indicate a seconda dell'esercizio.

**È importante che prima di eseguire qualsiasi esercizio del busto si invitino gli scolari ad estendere al massimo la colonna vertebrale** dicendo per esempio: « *Crescere* », infatti dovranno cercare di allungarsi al massimo. Prevenire i bambini che « crescere » *non significa alzare le spalle*, ma diventare più alti, crescere di statura, estendere la spina dorsale, *senza alzare i talloni da terra*. Badare che durante l'esecuzione dei vari esercizi le ginocchia rimangano tese e che il *capo partecipi ai vari movimenti*.

Esecuzione quasi lenta con ritorno immediato per un numero limitato di volte: non più di tre per ogni esercizio.

Le varie posizioni delle braccia indicate per i vari esercizi sono disposte con ordine di progressiva difficoltà, quindi di successione nell'insegnamento.

**Torsioni o rotazioni** a sinistra e a destra con braccia fuori (fig. 77 a) con palme rivolte in su e dita tese, con mani alla nuca, magari intrecciate. Questo esercizio sarebbe meglio farlo eseguire da seduti a cavallo su panche, sgabelli o altro (fig. 77 b), così il bacino rimane fissato. *I talloni non si sollevino da terra e nella torsione rimangono sulla stessa linea*.

**Flessioni in avanti** con braccia sciolte (fig. 78 a), con braccia in alto con palme avanti, capo fra le braccia, flettere il busto fino a sfiorare il terreno con le mani (fig. 78 b).



fig. 77 a



fig. 77 b



fig. 78 a



fig. 78 b

**Flessioni laterali a sinistra e a destra** con braccia sciolte (fig. 79 a), con mani alle spalle, con mani alla nuca (fig. 79 b). *Badare che il movimento sia soltanto laterale e che, quindi, tanto le spalle quanto il bacino non si torcano, cosa che, invece, fanno normalmente gli alunni. Correggere in modo che spalle e bacino stiano fermi di fronte (cioè sullo stesso piano).*

**Flessioni in dietro** con mani ai fianchi e poi con braccia sciolte (fig. 80): farle eseguire invitando gli alunni a portare in avanti il bacino per facilitare l'equilibrio. Le prime volte far tenere il capo in linea e poi fletterlo in dietro; anzi all'inizio sarebbe meglio curare questo esercizio individualmente con movimento di andata passivo, così: **disporsi lateralmente a sinistra del-**



fig. 79 a



fig. 79 b



fig. 80

l'alunno (fig. 81 a), puntargli il piede destro dietro al tallone sinistro, col braccio destro infilato nel sinistro dell'allievo sostenergli la schiena come per abbracciarlo e, quindi, invitarlo ad abbandonarsi indietro senza paura.

Gli allievi che mostrano una scarsa flessibilità è consigliabile aiutarli con la mano che rimane libera (figura 81 b).

*Tra i vari esercizi del busto non dare la prevalenza alle flessioni in avanti. Le flessioni laterali e le torsioni*



fig. 81 a



fig. 81 b

*farle eseguire un uguale numero di volte a sinistra e a destra.*

*Per le prime volte far eseguire i vari esercizi in forma rilasciata, senza sforzo, lasciando quindi agire (nelle flessioni) soltanto la forza di gravità; successivamente invitare gli allievi ad aumentare l'ampiezza di movimento, fino a raggiungere il massimo. Correggere molto secondo quanto è stato esposto.*

## ESERCIZI DI EQUILIBRIO

Hanno molta importanza nello sviluppo del sistema nervoso, educano all'equilibrio e anche al coraggio se vengono eseguiti su un attrezzo ad una certa altezza da terra.

*Questi esercizi sono gradualmente nell'ordine seguente: sollevamento dei talloni e degli avampiedi, protese, flessioni, sollevate. Tutte queste posizioni si facciano tenere per qualche secondo.*

**Traslocazioni** in avanti sul terreno, cioè camminare eseguendo la circonduzione della gamba in posizione sollevata.

Poi far eseguire lo stesso esercizio su linee tracciate sul terreno e successivamente (avendone a disposizione) su ceppi (fig. 82) e su assi di equilibrio.

La posizione delle braccia più adatta è quella di braccia in fuori. Richiedere che le alunne guardino avanti e non la punta dei piedi come nella fig. 83.

Se si fanno eseguire esercizi sull'asse o sui ceppi evitare che le scolare rimangano a lungo inoperose in attesa del loro turno, magari farne salire diverse sull'asse una dietro l'altra.

*Raccomandare che l'arrivo a terra dall'asse venga eseguito (lateralmente a questo e non davanti che può essere*

pericoloso) sugli avampiedi con leggero molleggio sulle ginocchia.

NOTA. — Nei movimenti della vita comune è incluso l'equilibrio, ma per poter parlare di esercizi di equilibrio è necessario ridurre la base d'appoggio, cioè la superficie di contatto col terreno o con un attrezzo.

## SALTI

Ottimi preparatori ai vari salti sono i vari saltelli sul posto e con spostamenti in avanti, in dietro, ecc. (con mani, per lo più, ai fianchi): a piedi uniti, divaricati, incrociati, su un piede, alternati (per esempio: due sul piede sinistro e due sul piede destro; due sul sinistro, due sul destro e così



fig. 84



fig. 82

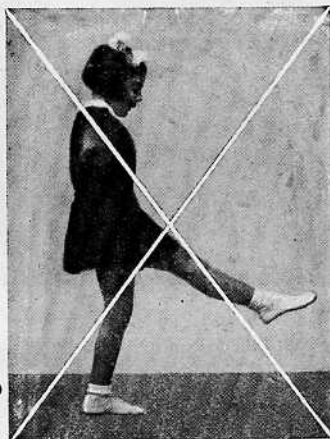


fig. 83

via); con cordicelle a maniglie: una per allievo (fig. 84) o due fanno girare la corda mentre gli altri saltano (fig. 85: vedi anche a pag. 62: *Fune* ecc.); piegamenti delle gambe (figura 86); molleggi elastici (cioè successioni di semi-piegamenti con ritorno immediato).

Una delle forme

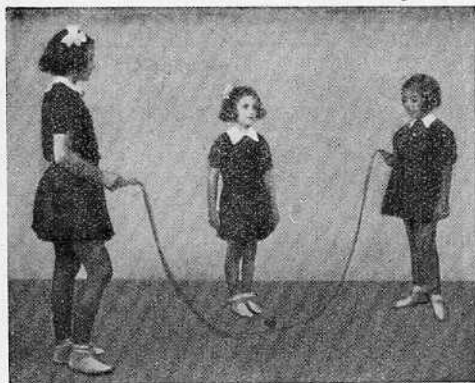


fig. 85



fig. 86

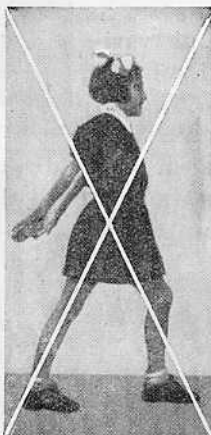


fig 87

più semplici di salto è quella dall'alto *in basso* da altezza minima, gradatamente aumentabile.

Altre forme di salto sono: il salto *pari in alto* da fermo e il salto *in alto* in forma libera naturale, con rincorsa breve.

*Eliminare la partenza obbligata con gamba avanti piegata* (fig. 87). Allo stacco (azione per la quale il corpo si stacca dal terreno), lasciare libero e naturale il movimento delle braccia e delle gambe; libero anche l'arrivo, raccomandando soltanto che sia eseguito sugli avampiedi e molleggiando sulle ginocchia.

Si curi la massima leggerezza (tallonisollevati da terra) in tutti i preparatori e in tutti gli arrivi dei vari salti.

NOTA PER I SALTII IN ALTO. — Non disponendo degli appositi ritti o saltometri, il maestro li sostituirà alla meno peggio; l'importante è che gli estremi della corda o dell'asticella o della canna, possano

cadere al minimo urto e che l'altezza del salto sia proporzionata agli allievi.

L'insegnante sia molto vigile, affinchè gli alunni non si facciano male.

## ARRAMPICATA ALLE PERTICHE

*Arrampicata alle pertiche a metri tre di altezza, in forma libera.*

Anche qui, l'assistenza agli alunni sia massima.

*Si abbia cura di non fare eseguire questo esercizio all'inizio della lezione, a muscoli freddi.*

## GUIDA SPECIFICA ALLA SECONDA PARTE DEL PROGRAMMA MINISTERIALE

### G I O C H I

#### N O T E V A R I E

a) « Ogni bel gioco è bello se dura poco » dice un antico proverbio che non ha bisogno di commento, ma che è bene ricordare.

b) Indicare ai bambini i limiti entro i quali si svolgerà il gioco.

c) 1. *Divisione in partiti.* — Molti giochi richiedono che la squadra sia divisa in partiti. E consigliabile che questi siano, il più possibile, pari per forza, abilità, ecc. A tale scopo è bene procedere come segue nel caso che, per esempio, si debba dividere la squadra in tre partiti. I bambini siano disposti in fila in ordine di statura, al comando « Per tre successivamente — — — via! » il primo starà fermo, il secondo andrà a mettersi alla sua destra, il terzo alla destra del secondo, successivamente si sposteranno gli altri; il quarto starà fermo, il quinto si metterà a destra del quarto, ecc.

2. *Numero dei giocatori.* — In quanto al numero dei giocatori è da notare che se il gioco avviene tra partiti, è importante che questi siano formati tutti da uno stesso numero di componenti. Se un bambino rimane senza posto,



l'insegnante studierà il modo per interessarlo, nell'attesa che qualche compagno generoso gli dia il cambio; si potrà, per esempio, invitarlo a tenere la contabilità dei punti di un partito, oppure a badare alla validità o meno di essi. Nei giochi in cui i bambini competono a turno, se un partito manca di un giocatore, uno dei bambini, designato dall'insegnante, può fare, oltre alla sua parte, anche quella dell'assente che sostituisce.

**3. Segni di distinzione per i partiti.** — Quando per un gioco è necessario che i partiti siano contraddistinti, si potranno usare vari mezzi; quello classico richiede un corredo di tracolle. Queste sono strisce di stoffa in tinta unita lunghe circa metri 1,20 e larghe cm. 10; le due estremità di ognuna sono unite da un nodo; vengono indossate a tracolla, onde il loro nome. Se i partiti sono, per esempio, due, un partito sarà contraddistinto da tracolle rosse (o di un altro colore) e l'altro non avrà contrassegni. Se, per esempio, i partiti sono tre, uno indosserà tracolle rosse, uno tracolle verdi e l'altro niente.

In mancanza di tracolle si potrà ricorrere ad altri mezzi, per esempio, rimboccare le maniche, legare un fazzoletto al braccio sinistro (uso fascia), ecc.

d) Per i giochi a base di gare di corsa, come « Vello d'oro », « Giorno e notte », ecc. si abbia cura di tracciare le linee di fondo almeno a quattro metri da eventuali muri o altri ostacoli, ad evitare che i bambini, per l'impulso della corsa e nella foga di vincere, possano farsi male.

### **Interpretazione dei segni convenzionali e delle abbreviazioni.**

1. **A** Indica un bambino con i piedi uniti; il vertice indica il punto d'unione dei talloni e l'apertura indica la

direzione dei piedi e, quindi, la fronte con cui deve essere disposto il rispettivo bambino.

2. ▲ Come il precedente, ma di un partito diverso e contrassegnato da tracolle o altro.

3. √/ Rappresenta un bambino con le gambe divaricate.

4. (fig. 88). Disposizione in riga a catena.

5. (fig. 89). Disposizione in circolo a catena.



fig. 88

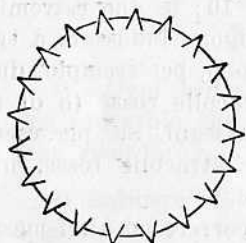


fig. 89

6. « In circolo » = « In circolo con fronte al centro »; quando i bambini dovranno disporsi con fronte diversa e a coppie, la descrizione sarà completa.

7. « In catena » = « In catena semplice ».

8. « Cambio », è un comando che, in generale, l'insegnante usa per ottenere che i competitori cambino rapidamente direzione di corsa e si scambino compito. (Per esempio: il cacciatore sta rincorrendo la lepre; al comando « cambio! » tutti e due eseguono subito un « dietro front »: il cacciatore diventa lepre e viceversa).

### Esercizi con la palla.

I vari esercizi con la palla sono molto utili, perchè:

1. Fanno indubbiamente parte degli esercizi preferiti dagli alunni.

2. Sono graduabilissimi e adattabili all'età e alla capacità dei bambini.

3. A seconda dell'esercizio che si fa eseguire consentono di far migliorare, in forma gradita agli alunni, la prontezza, la capacità di distribuzione dell'attenzione, la precisione di mira, la mobilità della colonna vertebrale.

NOTA. — Si abbia cura di far esercitare di più i meno pronti. Per prima cosa s'insegni ai bambini a tenere e a prendere il pallone con mani bene aperte e opposte una all'altra.

Ad ogni esercizio si dia al più presto varie forme di giuoco.

#### **a) Prese a rimbalzo e lanci liberi della palla.**

1. Si dispongano i bambini in circolo o in semicerchio o su due righe con fronte in dentro; poi l'insegnante, da breve distanza, lanci la palla a uno per volta prescrivendo di prenderla a rimbalzo (cioè non direttamente, ma dopo che avrà toccato terra una o due volte) e di rilanciarla nel modo che ad ognuno verrà spontaneo. Più tardi si raccomandandi di essere svelti a prendere la palla al primo rimbalzo e di lanciarla sopra capo (cioè tenendo le braccia in alto sopra il capo, gambe in posizione libera).

2. *Esempio di una forma di giuoco:* si dispongano i bambini su due righe (partiti) con fronte in dentro. Si lanci loro la palla come è stato descritto sopra e si prescriba di prenderla al primo rimbalzo se non si vuol far perdere al proprio partito. Si conti un punto ad ogni presa giusta; vincerà la squadra che avrà guadagnato più punti.

3. Quando gli alunni cominceranno ad essere sicuri della presa, non sarà più l'insegnante a lanciar la palla, ma si eserciteranno tra di loro. A questo punto sarà bene dividere i bambini in gruppi omogenei, di modo che i più svelti si esercitino tra di loro e i più lenti facciano del loro meglio per passare presto nel gruppo dei migliori.

b) Lanci della palla al muro e prese varie.

Ogni bambino sarà invitato a lanciare la palla contro il muro e a riprenderla al primo rimbalzo; poi a lanciarla allo stesso modo da una linea di lancio a pochi passi dal muro; più tardi a riprenderla direttamente (a volo) ed infine prescrivere che prima di prendere la palla batta una volta le mani fra di loro o esegua un giro completo su se stesso.

c) Prese e lanci (frontali e dorsali) del pallone.

1. Si dispongano dapprima i bambini in semicerchio, poi si invitino a preparare, al loro turno, le mani opposte l'una all'altra per la presa del pallone e quindi a prenderlo a volo.

(Il pallone verrà lanciato ai bambini: le prime volte da breve distanza e senza velocità, poi da distanza maggiore e con un po' di velocità, diminuendo via via la precisione di lancio, in modo che per prendere il pallone siano costretti a saltare portando le braccia in alto o ad abbassarsi piegando le gambe).

I bambini rimanderanno il pallone all'insegnante lanciandolo frontalmente sopra capo da gambe divaricate (questa posizione la assumeranno con un saltello leggero).

^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

∨ ∨ ∨ ∨ ∨ ∨ ∨ ∨

fig. 90

2. Quando le prese cominceranno ad essere sicure e i lanci discreti, si dispongano gli alunni su due righe con fronte in dentro (fig. 90) a distanza proporzionata ai loro lanci e si facciano eseguire lanci frontali, cioè sopra il capo, facendoli precedere da una lieve flessione del busto in dietro; il pallone va preso a volo.

Per dare la *forma di gioco* al precedente esercizio si può trasformarlo nel seguente modo: all'inizio il pallone è

in mano dell'alunno più piccolo, il quale lo lancia al primo della squadra opposta, questi lo lancia al secondo del partito avversario e così di seguito finchè l'ultimo della squadra opposta a quella che ha iniziato il gioco lo lancia al compagno che gli sta di fronte e così finisce il giro (fig. 91). Si possono contare i falli di ogni partito (riga), considerando tali:

dapprima i lanci non eseguiti nella forma prescritta;

in seguito i lanci troppo corti.

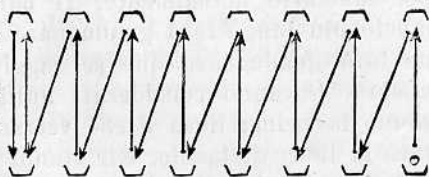


fig. 91

Vincerà il partito che dopo un giro completo, avrà totalizzato un minor numero di falli.

3. Disponendo ancora i bambini come per l'esercizio n. 2, ognuno, al suo turno esegua un dietro front e si prepari a gambe divaricate per lanciaire il pallone dorsalmente (cioè in dietro con due mani). Questo lancio partendo da

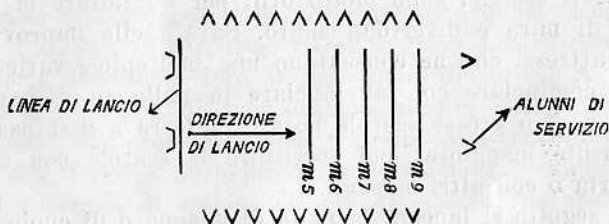


fig. 92

pallone in alto, dovrà essere preceduto da una flessione del busto avanti il cui ritorno a busto eretto, eseguito di scatto, darà impulso al lancio.

*Forma di gioco.* — Segnare una linea di lancio e parallelamente a questa, a 5, 6, 7, 8, 9 metri di distanza, altret-

tante linee parallele che serviranno per misurare i relativi lanci. Gli allievi saranno disposti su due righe con fronte in dentro. Il gioco inizierà con due alunni (il primo di ogni riga) i quali, con dorso alla direzione di lancio, si prepareranno a gambe divaricate (fig. 92) con pallone in alto, per lanciarlo dorsalmente. Il bambino che avrà fatto il lancio più lungo farà guadagnare un punto al suo partito; ne farà guadagnare due se raggiungerà l'ultima linea di misura. Saranno considerati nulli i lanci che non passeranno la prima linea o che verranno eseguiti senza rispettare la linea di lancio. Gli alunni di servizio rimanderanno le palle ai primi due lanciatori i quali, dopo averle posate davanti alla linea di lancio torneranno al loro posto. Poi lanceranno, a coppie, tutti gli altri fino agli ultimi due. (I due alunni di servizio eseguiranno il lancio per ultimi).

Nota. — I lanci frontale e dorsale potranno poi essere eseguiti anche con gambe unite e con saltello.

#### d) Lanci di precisione.

Questi esercizi sono molto utili per migliorare la precisione di mira e divertono molto. Sarà facile improvvisare degli attrezzi che ne consentano una molteplice varietà. Si potrà cominciare col far lanciare la palla (o un sasso o altro) dentro grosse scatole posate in terra a distanza gradatamente maggiore; poi sostituire le scatole con cestini da carta o con altri bersagli.

In seguito si lancerà la palla di gomma o di cuoio entro circoli disegnati su di una parete oppure attraverso cerchi di legno appesi ad altezze sempre maggiori da terra.

Per render questi esercizi più piacevoli si preparino molti bersagli e palle (magari anche di stoffa ripiene di segatura) in modo che i bambini non attendano a lungo il loro turno.

Si possono poi far fare delle piccole gare: vincerà, per esempio, chi avrà centrato lanciando da maggiore distanza.

### Giochi combinati con canti.

I bambini fanno tante canzoncine, volentieri giocano e fanno esercizi e balletti (non ultimi quelli regionali) cantando. Non sarà male, ogni tanto, aprire una parentesi « ginnico-musicale »; tanto più che il canto può essere considerato un modo per far respirare più profondamente. Tenendo presente questa ultima considerazione si abbia cura di far cantare i bambini soltanto all'aperto o dove l'aria sia stata abbondantemente rinnovata. E ovvio che questo tipo di esercitazione debba essere breve e che i relativi movimenti non debbano essere intensi.

### Piccole gare di corsa.

Della corsa si è già parlato a proposito degli esercizi di deambulazione.

I bambini sono sempre disposti a correre, specie se si tratta di competere con i compagni. Però, nella massa, non mancano mai i deboli che, poverini, sono quasi sempre timidi e stanno in disparte. Sarebbe grave errore non incoraggiarli alleviando loro il peso dell'inferiorità! A questo scopo si consiglia di aver cura di riunire i deboli in due gruppetti che competeranno tra di loro, così potranno anch'essi avere le loro piccole soddisfazioni ginniche.

Il percorso di queste piccole gare sarà, naturalmente, proporzionato alle capacità fisiche degli alunni. In linea di massima, sarà bene che nelle classi inferiori il percorso non sorpassi i 15 metri e nelle superiori i 20; sarà delimitato da due linee tracciate in terra: una di partenza e una di arrivo.

I bambini possono partire per la corsa, nel modo che viene a loro più naturale, senza rigidità; basterà che con i piedi non oltrepassino la apposita linea di partenza.

L'insegnante si preoccupi che sul percorso non vi siano pietre o altro che possa provocare qualche caduta, e che la linea d'arrivo preceda di molto un eventuale muro o siepe di fondo. A proposito non sarà fuor di luogo avere la precauzione di dare un energico « alt! » quando i competitori passano la linea di arrivo.

### **Fune: esercizi vari in forma di gioco.**

Si era già accennato alla fune, a proposito degli esercizi di salto. La fune, dello spessore di una matita, può essere lunga 5 o 6 metri, o corta ma di lunghezza proporzionata all'altezza dei bambini (circa due metri). È un attrezzo piccolo e modesto che li diverte molto; infatti non è raro trovare una cordicella a maniglia fra i giocattoli dei ragazzi ed è eccezionale trovare un fanciullo che, vedendo una fune, non sappia subito trasformarla in oggetto di divertimento.

Si parlerà brevemente delle applicazioni più comuni adatte alle scuole primarie e che potranno prendere la forma di gioco, dividendo i bambini in gruppi di dieci o dodici. Le competizioni avvengono più che mai tra squadre di pari resistenza.

*Con le funicelle a maniglie* (o corde brevi) impugnate alle due estremità (una per mano) ogni bambino può eseguire vari saltelli — a piedi uniti, incrociati, su un piede solo, ecc. — facendo girare la corda con movimento continuo e circolare delle braccia (simile alla circonduzione) sia in avanti che in dietro. Si insista perchè il movimento delle braccia avvenga con la massima ampiezza e i saltelli con la massima leggerezza. Questo esercizio sarà così anche un ottimo ampliamento del torace e si potrà far eseguire anche correndo.

*Con la fune lunga* si possono occupare contemporaneamente più bambini, specie se è un po' pesante. In questo



caso: due girino la corda tenendo un capo per ciascuno e quattro o cinque altri potranno saltare insieme, sia iniziando con la fune ferma, sia entrando quando questa è già in movimento.

NOTA. — Si abbia cura di non prolungare troppo questi esercizi: in genere non si superi la fase del cosiddetto « fiato grosso ».

## DESCRIZIONE DEI GIOCHI

NOTA. — Infiniti sono i giochi per bambini, ma qui mi limiterò alla descrizione di quelli indicati nel programma ministeriale. Ogni insegnante potrà aggiungerne o modificarli secondo la sua personale esperienza e le sue preferenze didattiche.

Per questi giochi ho consultato utilmente le seguenti pubblicazioni: LUISA REBECCA FACCIÒ: « 125 giochi ginnastici »; prof. ATTILIO PONCINI: « Giochi ginnastici e sportivi ».

### Gatto e topi.

La squadra è disposta in riga sulla linea di base in posizione di riposo. Uno dei bambini rappresenterà il gatto e tutti gli altri i topi; il posto di ognuno in riga ne costituirà la tana.

All'inizio del gioco, il gatto dovrà raggiungere il posto indicatogli dall'insegnante, lontano dai topi. Subito dopo questi, al segnale « il gatto non c'è », usciranno dalle loro tane per passeggiare, giocare o correre. A un secondo segnale « ecco il gatto! », esso cercherà di prendere i topi, i quali, silenziosamente e rapidamente, si metteranno in salvo, cioè al loro posto. I ritardatari e quelli che, pur essendo sulla linea di base, avranno sbagliato posto o saranno sorpresi con la bocca aperta o in una posizione che non sia quella di « riposo », potranno essere presi dal gatto e do-

vrauno subire la punizione che l'insegnante assegnerà. Uno di essi dovrà sostituire il gatto nel riprendere il gioco.

E questo un ottimo gioco a scopo prevalentemente disciplinare che potrà essere applicato a varie disposizioni della squadra (in fila, in circolo, ecc.).

### **Indovinello.**

La squadra è disposta in circolo a catena. I bambini girano in tondo; uno prescelto, l'indovino, starà fermo con la faccia al muro, senza guardare nè i compagni nè l'insegnante. Quest'ultimo farà allontanare silenziosamente dal circolo uno dei bambini il quale si nasconderà, mentre gli altri continueranno a girare in tondo. L'indovino, all'ordine dell'insegnante, dovrà dire rapidamente il nome dell'assente. Se sarà pronto nell'indovinare, dovrà rincorrere i compagni che, sciolta la catena, cercheranno di sfuggirgli, finchè non riuscirà a prenderne uno che lo sostituisca: poi si riprenda il gioco daccapo.

Per rendere più interessante il gioco, si possono designare più indovini che faranno a gara a chi indovina prima.

### **Chi tardi arriva male alloggia (o perde il posto).**

I bambini sono disposti in circolo a catena. Uno di essi rimane fuori e al comando « Gioco! » girando intorno ai compagni, ne tocca uno, che si metterà a correre in senso opposto. Tutti e due cercheranno di raggiungere al più presto il posto vuoto; colui che rimarrà fuori riprenderà il gioco, sfidandone un altro. L'attaccante, cioè quello che inizia il gioco, siccome si trova già in vantaggio per l'impulso datogli dalla corsa, deve cedere al compagno il passaggio verso l'interno (fig. 93).

Questo gioco è un po' monotono, specie con squadre numerose, perchè molti bambini rimangono fermi; è utile, però, per incoraggiare i meno abili, dare a tempo opportuno il comando « cambio », allora i due alunni in gara faranno

un rapido dietro front; in tal modo il più debole si troverà in vantaggio e potrà vincere.

### Prender posto.

Si traccino su una circonferenza proporzionata al numero degli scolari (esempio: m. 4 di raggio per una squadra di 20 bambini) tanti quadrati di circa cm. 30 di lato quanti sono i giocatori meno uno (fig. 94). Si divida la squadra in due partiti.

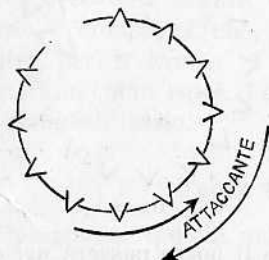


fig. 93

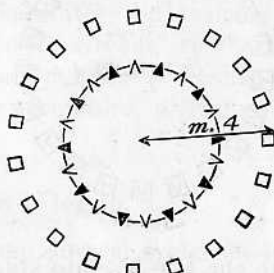


fig. 94

Tutti i bambini sono legati a catena in circolo e girano (correndo) a destra o a sinistra; al comando « a posto » sciolta la catena, ognuno dovrà raggiungere rapidamente uno dei quadrati. Il bambino che rimarrà senza posto farà guadagnare un punto all'altro partito; poi il gioco riprende come all'inizio.

Vincerà il partito che avrà guadagnato un maggior numero di punti dopo un numero stabilito di riprese di gioco.

Questo gioco è semplice e, nello stesso tempo, la sua finalità presenta vari aspetti: prontezza, disciplina, effetto generale.

### Caccia al posto in circolo.

Su di una circonferenza di raggio proporzionato al numero degli alunni (circa m. 4 per una squadra di 20 bambini) si traccino tanti quadrati, di circa cm. 40 di lato, per quanti

sono gli scolari. Uno di essi si metta al centro e gli altri, ognuno in un quadrato (uno di questi rimarrà vuoto: (v. figura 95). Al comando dell'insegnante i bambini gireranno a destra o a sinistra avendo cura di passare rapidamente da un quadrato all'altro. L'alunno che si trova in centro procurerà di occupare un quadrato che per un attimo può rimanere vuoto; se ci riuscirà l'insegnante fermi il gioco,

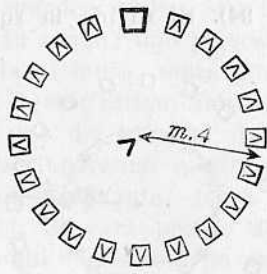


fig. 95

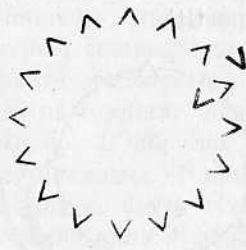


fig. 96

l'alunno che si è lasciato sfuggire il posto passerà nel centro e il gioco riprenderà come prima.

Perchè questo gioco, a base di prontezza e di attenzione, sia più efficace è consigliabile dare ogni tanto il comando «cambio!», al quale i bambini cambieranno immediatamente direzione girando in senso inverso.

### **Cacciatore e lepre** (*cane e lepre - caccia all'orma*).

Si scelgano due bambini, che devono rappresentare l'uno il cacciatore e l'altro la lepre. Gli altri si dispungano a catena in cerchio. Il cacciatore stia fuori e la lepre dentro o viceversa (fig. 96).

Al segnale di partenza, il cacciatore deve rincorrere la lepre che cercherà di fuggire da ogni parte, anche passando sotto le braccia dei compagni. La lepre se sarà raggiunta, con un rapido dietro front diventerà cacciatore e viceversa; poi questa coppia verrà sostituita da un'altra designata dall'insegnante e il gioco continuerà come prima. Si può anche

prescrivere al cacciatore di seguire le orme della lepre chiamando il gioco « Caccia all'orma ».

Per esercitare i bambini alla prontezza è sempre utile il comando « cambio! », obbligando così i competitori a cambiare rapidamente direzione e ad invertire le funzioni: il cacciatore diventerà lepre e viceversa; in questo modo si potranno agevolare i più deboli quando stanno per essere presi.

Il gioco, però, sarà più divertente se la lepre, appena toccata diventerà alleata del cacciatore ed insieme rincorreranno i compagni che, rotto il circolo, cercheranno di sfuggire per il campo. I primi due che verranno toccati diventeranno uno lepre, l'altro cacciatore, e il gioco riprenderà come all'inizio.

### **Tocca ferro o legno.**

L'insegnante indichi nel luogo dove si svolge la lezione i posti di sicurezza, cioè oggetti di ferro o di legno. Gli alunni siano disposti liberamente; uno di essi, il cacciatore, al comando « gioco » rincorra gli altri, i quali si metteranno in salvo toccando gli oggetti precedentemente indicati dall'insegnante, però soltanto nei momenti in cui stanno per diventare preda del cacciatore. Se quest'ultimo riesce a toccare un compagno lontano dagli attrezzi, questo dovrà prendere il suo posto.

### **Caccia libera.**

I bambini siano disposti liberamente; se ne scelga uno, il cacciatore, distinto dagli altri, poichè porterà un contrassegno: una bandierina o un fazzoletto in mano.

Il cacciatore rincorrerà i compagni finchè riuscirà a toccarne uno; quando vi sarà riuscito gli passerà il contrassegno rimettendosi subito a correre per sfuggire al nuovo cacciatore che sarà il compagno da lui toccato, e così via.

Se i cacciatori saranno più d'uno, il gioco sarà più vivace ed attraente.

### **Caccia con difesa in posizione ginnastica.**

Questo gioco differisce dal precedente solo perchè il bambino che sta per essere toccato potrà difendersi assumendo prontamente la posizione ginnastica precedentemente fissata dall'insegnante. Naturalmente la difesa vale solo se la posizione è eseguita correttamente e in tempo.

Questo gioco è molto utile anche per esercitare i bambini nelle posizioni già insegnate. Anche qui è consigliabile nominare (dopo la fase di primo apprendimento del gioco) più di un cacciatore per rendere il gioco stesso più movimentato e divertente.

### **Al soccorso (*aiuto*).**

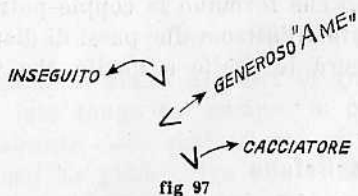
Si scelga un bambino, il « cacciatore », che dovrà inseguire gli altri liberi per il campo. Questo gioco differisce dalla « Caccia libera » perchè il bambino che sta per essere toccato dal cacciatore, gridando « aiuto », potrà essere salvo se un compagno generoso arriverà in tempo a prenderlo per mano. Il soccorritore deve, a sua volta, essere svelto a scappare per non farsi prendere.

Quando i bambini sono molti si possono disporre a coppie uniti per mano, così anche i cacciatori che dovranno agire sempre insieme. Sarà bene che i cacciatori minaccino tutti i compagni in massa anzichè i singoli per obbligarli a muoversi tutti e questi, a loro volta, sfidino i cacciatori a rincorrerli; così il gioco sarà molto più interessante.

### **A me (*taglia*).**

Il gioco si inizia con un bambino « cacciatore » che rincorre un compagno di sua scelta. Gli altri liberi sul campo. Se uno di questi (un « generoso »), passerà tra il caccia-

tore e l'inseguito gridando « A me » (fig. 97) l'inseguitore dovrà rincorrere il « generoso », poi un altro « generoso » salverà il primo, un terzo salverà il secondo e così via finchè il cacciatore non riesca a toccarne uno che lo sostituisca. Se il cacciatore tarderà a prendere un compagno, sarà bene che l'insegnante dia il « cambio! ».



Se invece di passare in mezzo ai due competitori il « generoso » tocca l'inseguito e poi grida « A me » il gioco riesce più facile.

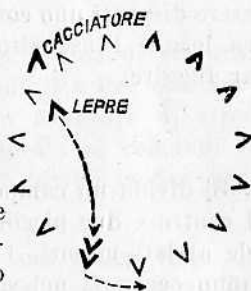


fig. 98

### Caccia al 2° e al 3° (le colonnette).

Si formi un circolo di bambini lontani circa 2 metri l'uno dall'altro. Due di essi non faranno parte del circolo, ma saranno disposti così: uno fuori (cacciatore) e l'altro dentro (lepre) al circolo stesso. Al comando « Gioco! » il primo rincorrerà il secondo che potrà mettersi in salvo fermandosi davanti ad un compagno. Quest'ultimo lo sostituirà subito correndo per sfuggire al cacciatore (fig. 98) e a sua volta potrà mettersi in salvo facendosi sostituire. Le lepri continueranno a succedersi finchè il cacciatore non riuscirà a toccarne una che dovrà prendere il suo posto. È bene ordinare ai giocatori (lepri) di mettersi subito in salvo per evitare corse prolungate, per rendere il gioco più divertente e per esercitare maggiormente la prontezza.

Se la lepre tarderà a farsi sostituire o si allontanerà troppo sarà consigliabile che l'insegnante ordini il « cambio » che, invertendo il compito dei giocatori, potrà essere

utile per aiutare i più deboli quando si giudichi che abbiano già corso abbastanza.

Se i bambini sono molti è meglio disporli a coppie; così il gioco si chiamerà « Caccia al 3° », poichè, quando una lepre si fermerà davanti ad una coppia, verrà sostituita dal terzo e non più dal secondo compagno (fig. 99). In questo caso, per variare, i bambini che formano le coppie potranno essere disposti uno con fronte all'altro a due passi di distanza fra loro e l'inseguito volgerà le spalle a quello che vorrà far fuggire.

### La Befana.

Si divida un campo rettangolare in tre parti (una grande al centro e due piccole alle estremità) tracciando due parallele ai lati minori. I due rettangoli piccoli, detti case, saranno occupati nel seguente modo: uno dal bambino « Befana » e l'altro dai compagni (fig. 100).

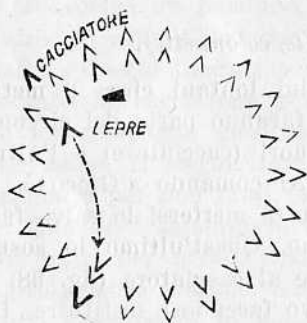


fig. 99

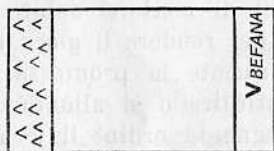


fig. 100

Al comando « Gioco » la Befana uscirà dalla sua casa per prendere uno dei bambini: questi potranno mettersi in salvo attraversando il campo di centro per andarsi a rifugiare nella casa della Befana. Se questa non riuscirà a prenderne nessuno, passerà nella casa opposta e riprenderà il gioco.

Nel caso, invece, che ne prenda uno questi si unirà a lei diventando anch'esso Befana e così di seguito.

Man mano che il numero delle Befane cresce, i bambini devono tenersi per mano senza mai lasciarsi, continuando a rincor-

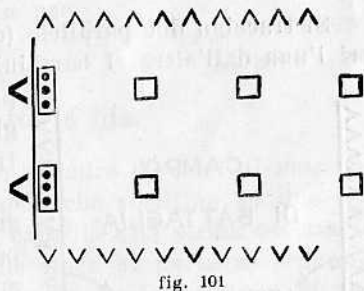


rere i compagni, però solo i due bambini che si trovano agli estremi della catena possono ghermire gli altri. Il gioco continua finchè ne rimarrà uno solo che sarà il vincitore. Se i fuggenti non riescono a passare di lato, possono passare anche sotto le braccia delle Befane che non dovranno impedirlo.

### Corsa alle tre pietre.

I bambini siano disposti in riga, in ordine di statura, su un lato lungo del campo; si comandi il « Per due successivamente --- via! », poi si faccia avanzare di circa 5-6 metri la prima riga ed infine a questa si comandi il « dietro front ». I bambini saranno, così, divisi in due partiti, uno di fronte all'altro.

*Preparazione del campo:* si tracci una lunga linea di partenza perpendicolare alle due righe sulle quali sono disposti i bambini (all'altezza dei due più piccoli). Sulla linea di partenza si traccino due rettangoli (che all'inizio del gioco saranno destinati a contenere ognuno tre pietre) e per ognuno di questi si segni, perpendicolarmente ad esso, una fila di tre quadratini (di circa cm. 20 di lato) equidistanti tra loro press'a poco tre metri. Per maggiore chiarezza si veda anche la figura 101.



Al gioco partecipino due bambini per volta, uno per partito, iniziando dai due più piccoli. Questi si preparino con la punta dei piedi sul rispettivo tratto di linea di partenza e al comando « Gioco » prendano da terra una pietra per portarla di corsa nel primo quadrato che incontrano sul loro percorso; tornino a prenderne un'altra e la portino sul

secondo quadrato; poi, di corsa, collochino anche la terza e tornino al posto di partenza; chi arriva prima fa guadagnare un punto al proprio partito.

La seconda coppia, dalla stessa linea di partenza, al comando dell'insegnante, correndo, farà manovra inversa, cioè riporterà le pietre (una per volta) a posto nei rispettivi rettangoli. La terza coppia si comporterà come la prima e così via. Commette fallo, e quindi non vince anche arrivando prima chi, invece di posare le pietre, le lancerà.

Vincerà il partito che sommerà più punti.

Disponendone, è più divertente sostituire le pietre con clavette, dato che richiedono più pazienza nel posarle e si prescrive che quando una clava cade venga rimessa in piedi dall'alunno che l'ha posata; diversamente farà vincere un punto al partito avversario anche se arriverà prima.

### Marcia militare.

Si traccino due parallele (di difesa) distanti circa 20 metri l'una dall'altra. I bambini si dispongano dietro le linee predette risultando su due righe (partiti) con fronte in dentro (fig. 102).



Il gioco s'inizia così: l'insegnante comanda ad uno dei due partiti di avanzare (a passo di marcia o con un andatura, come crede meglio); poi, a momento opportuno, dà il segnale

di attacco: l'altro partito (gli « attaccanti ») rincorre il primo il quale con un rapido « dietro front », va di corsa a mettersi in salvo oltre la propria linea di difesa.

Ogni bambino preso nel campo di battaglia farà guadagnare un punto al partito avversario.

Finito il primo attacco, ognuno tornerà al proprio posto; per il seguente le squadre si scambieranno il compito ecc.

Dopo un numero di attacchi, precedentemente fissato, vincerà il partito che avrà segnato più punti.

### Le scimmie e lo specchio.

I bambini (scimmie) sono disposti in gruppo, un po' distanti l'uno dall'altro; uno di essi (lo specchio — uno dei più capaci) si distanzierà maggiormente e starà davanti agli altri, in modo che tutti lo possano vedere (figura 103). Lo specchio eseguirà, a suo piacere, gli esercizi che preferisce (posizioni ginnastiche, andature, esercizi degli arti, ecc.) e le scimmie dovranno imitarlo. I bambini che riusciranno meglio nell'imitazione, a turno, diventeranno specchi.

È questo un ottimo gioco per far ripetere in forma piacevole gli esercizi già insegnati e per stimolare l'emulazione.

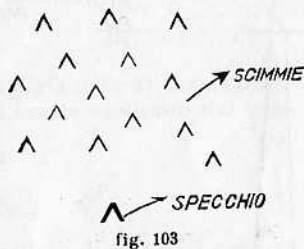


fig. 103

### Staffetta in fila.

Si dividano i bambini in squadre di dieci al massimo e si dispongano in fila, in modo che risultino su due o più file parallele fra loro con i capofila alla stessa altezza (con gli avampiedi al limite delle linee di partenza segnato in terra). Si abbia cura di segnare anche la linea di fondo sulla quale dovrà trovarsi l'ultimo di ogni fila all'inizio e alla fine del gioco.

Si dispongano, poi, a circa 10 metri dalle linee di partenza altrettanti sgabelli (o scatole o altri oggetti). Al comando « Gioco » il primo di ogni fila con una bandierina (o un bastoncino) nella sinistra, di corsa, andrà a girare intorno al rispettivo sgabello (da destra verso sinistra) e poi, sempre di corsa, andrà a consegnare la bandierina al secondo compagno che la prenderà con la sinistra. Questo si

farà trovare pronto dietro la linea di partenza (fig. 104) per percorrere lo stesso giro e consegnare la bandierina al terzo, e così via fino all'ultimo che, appena girato dietro lo sgabello, invece di tornare alla linea di partenza *tornerà a quella di fondo e poi griderà « Vittoria ».*

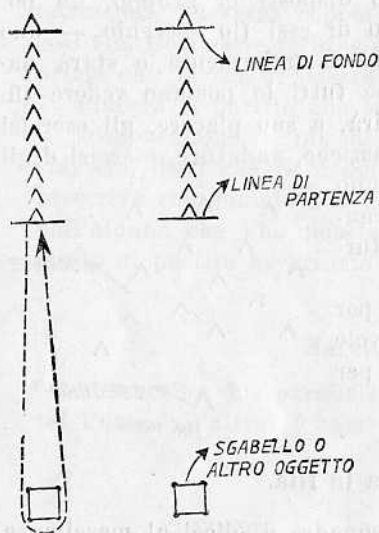


fig. 104

Naturalmente, man mano che i bambini faranno la gara gli altri avanzeranno un po' di modo che l'ultimo si troverà per tempo sulla linea di partenza.

Sarà bene segnare anche i punti di riferimento sui quali poggiano gli sgabelli cosicchè, se vengono urtati, si possa rimetterli facilmente al loro posto preciso.

Se le squadre sono due, vincerà il primo posto la squadra che, senza falli, sarà arrivata per prima; se sono più di due, il secondo posto toccherà a quella che sarà arrivata per seconda, ecc.; Insomma, si stabilirà

una graduatoria. Si può poi far fare una seconda staffetta (la finale) tra le prime due arrivate.

Falli: sbagliare giro; non rispettare le linee di partenza.

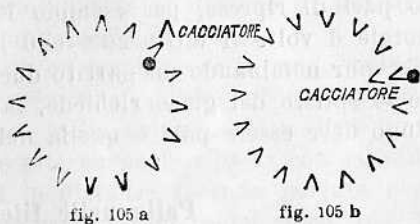
### La burla.

I bambini siano disposti in circolo a circa un passo l'uno dall'altro, uno rimane fuori (fig. 105 a). L'insegnante consegnerà ai bambini una palla che si passeranno nelle mani l'uno dopo l'altro. Il cacciatore farà tutto il possibile per toccare la palla e se vi riuscirà, prenderà il suo posto il compagno che gliela avrà lasciata toccare.

In questo gioco si consiglino i bambini di cambiare ogni tanto rapidamente la direzione di passaggio della palla (es.: ritornarla al compagno di destra anzichè passarla a quello di sinistra quando questo sta per riceverla) allo scopo di ingannare il cacciatore.

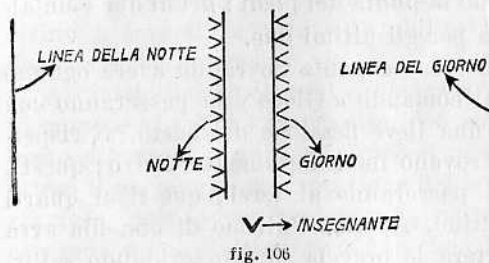
Come variante si possono disporre i bambini sempre in circolo, ma con fronte in fuori (fig. 105 *b*) e il cacciatore all'interno.

I passaggi saranno validi solo se i bambini staranno fermissimi con i piedi e si passeranno la palla direttamente in mano senza lanciaarla e senza farla cadere; diversamente i falli daranno diritto al cacciatore d'essere sostituito dal compagno che li avrà effettuati.



### Giorno e notte.

Si traccino sul terreno, 4 linee parallele di cui 2 al centro, distanti circa due metri una dall'altra, e due laterali (una per parte) a dieci metri dalle rispettive linee già tracciate.



I bambini, all'inizio del gioco, siano disposti dietro le due linee centrali, risultando su due righe (o partiti, detti l'uno « giorno » e l'altro « notte ») con fronte opposta (in fuori) (fig. 106).

Al comando « Giorno » o « Notte », il partito nominato fuggirà verso la propria linea, mentre l'altro facendo un rapido « dietro front » lo insegnerà.

Ogni bambino toccato prima che oltrepassi la linea del proprio partito, farà guadagnare un punto al partito avversario.

I bambini si riordinano su due righe, come all'inizio e il gioco continua. Vincerà il partito che su  $n$  riprese avrà segnato più punti. Naturalmente l'insegnante, su un numero pari di riprese, per esempio 12, curerà di nominare in totale 6 volte il « Giorno » e 6 la « Notte ». (In altre parole, pur nominando un partito due o tre volte di seguito, come lo spirito del gioco richiede, la somma degli attacchi dell'uno deve essere pari a quella dell'altro).

### Palla nelle file

I bambini siano disposti a gambe divaricate su due file parallele lontane qualche metro una dall'altra (fig. 107).

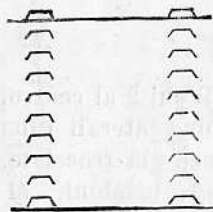


fig. 107

Tra un bambino e l'altro in fila dovrà esserci la distanza che si otterrà facendo portare a tutti le braccia avanti, ognuno dovrà spostarsi finchè potrà sfiorare con le mani le spalle del compagno che si trova davanti. Si segni la linea sulla quale posano la punta dei piedi i primi due e un'altra per gli ultimi due.

All'inizio del gioco i due capofila dovranno avere ognuno una palla in mano; al comando « Gioco » la passeranno con le braccia tese e con una lieve flessione del busto, ai rispettivi compagni che si trovano immediatamente dietro; questi, nello stesso modo, la passeranno ai terzi; questi ai quarti e così via fino agli ultimi. Appena l'ultimo di una fila avrà la palla in mano porterà le braccia in alto gridando « Vittoria » e si conterà un punto per quel partito.

I passaggi non saranno validi se qualche giocatore muoverà i piedi o lancerà la palla invece di passarla nelle mani del compagno o la lascerà cadere; in questi casi il punto

si segna all'altra squadra, anche se questa sarà stata meno veloce.

Finita la prima ripresa, la palla dovrà essere riconsegnata al capofila per continuare il gioco e così via per un numero conveniente di riprese. Vincerà, naturalmente, il partito che avrà guadagnato più punti.

Se la squadra è numerosa (e si dispone di più di due palle) è consigliabile suddividerla in più file.

Questo gioco permette di raggiungere in modo gradito ai bambini una finalità correttiva, poichè ad ogni passaggio corrisponde un'estensione della spina dorsale. Per renderlo meno statico sarà bene alternarne le riprese con saltelli sul posto (e verificare poi le distanze facendo portare per un attimo le braccia avanti come all'inizio del gioco) (fig. 108).

### Palla nelle righe.

È molto simile al gioco precedente. Qui gli alunni sono disposti su due righe con fronte al centro (fig. 108) a gambe divaricate. Per regolare lo spazio fra un bambino e l'altro si facciano:

- 1) portare le braccia in fuori; [ ]
- 2) serrare un po', in modo che i bambini ar- [ ]  
rivino a legarsi in catena; stabilito l'intervallo [ ]  
abbassare le braccia. [ ]

All'inizio del gioco ogni caporiga avrà la palla in mano e al « Via » la passerà, con rotazione del busto e braccia avanti, al vicino il quale ne avrà atteso il passaggio, con rotazione del busto e braccia tese, pronto per prendere la palla. Il gioco continua fino all'ultimo bambino che, dopo averla portata un attimo in alto la ripasserà al penultimo: questa al terzultimo, ecc. finchè il primo, appena l'avrà ricevuta, portandola in alto griderà « Vittoria ».

fig. 108

Per il resto, anche per il punteggio, questo gioco è del tutto analogo al precedente.

Si badi che i piedi rimangano perfettamente fermi, al fine di ottenere rotazioni del busto più complete e, quindi, fisiologicamente più utili.

### Vello d'oro.

Si traccino due linee parallele distanti circa 20 metri una dall'altra. All'altezza della metà di queste linee e a circa sette metri da una di esse, si disegni in terra un rettangolo sul quale si poserà una piccola bandiera (o un bastoncino o un altro oggetto).

I bambini, all'inizio del gioco, saranno disposti dietro le linee sopra descritte risultando su due righe con fronte in dentro (fig. 109 a).



fig. 109 a



fig. 109 b

I bambini disposti dietro la linea più vicina alla bandiera si chiameranno «rapitori», gli altri «inseguitori». Al comando «gioco», il più piccolo (cioè il primo) dei rapitori correrà per «rapire» la bandiera

e dopo averla rapita tornerà subito al proprio posto; il primo dell'altro partito lo inseguirà prima che oltrepassi la linea. Se l'inseguitore riesce nel suo intento fa guadagnare un punto al suo partito, in caso contrario il punto spetta ai rapitori. La bandiera viene rimessa nel suo rettangolino, i primi due tornano a posto e i secondi dal loro posto, dietro la propria linea, al nuovo comando partono e il gioco con-



tinuerà così fino agli ultimi due. Poi i partiti si scambieranno linee di partenza e compiti.

Vincerà quello che complessivamente, nelle due riprese, avrà sommato un maggior numero di punti.

Se i bambini sono più di 20, è consigliabile, pur dividendoli in due sole squadre, far partire due rapitori per volta (iniziando dai due che si trovano agli estremi della linea) e segnare due rettangoli per due bandiere invece di una sola.

Naturalmente l'insegnante dovrà dividere ognuno dei due partiti in due squadre e a queste indicare qual'è la rispettiva bandiera.

Con tre segni si divida in quattro parti uguali la linea dei rapitori (come viene dimostrato alla figura 109 b); i due rettangoli, per le bandiere, verranno segnati ancora a sette metri di distanza da detta linea, ma ognuno all'altezza di uno dei due segni laterali che sono serviti per dividere in quattro parti la linea stessa.

### Assalto al castello.

Questo gioco (per squadre fino a trenta alunni) raffigura l'assalto ad un castello formato con 4 o 5 clave, oppure con tre bastoni legati a piramide (v. fig. 109 c) che è difeso da un giocatore. Gli altri bambini si dispongono in circolo in-

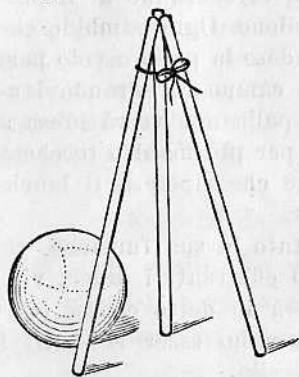


fig. 109 c

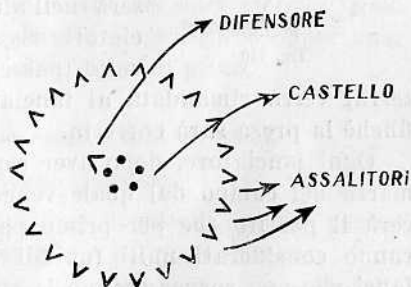
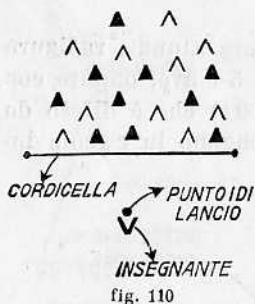


fig. 109 d

torno al castello ad un passo uno dall'altro (fig. 109 *d*); uno di essi ha in mano una palla con la quale tenta di colpire il castello. Non sempre gli alunni dovranno mirare con la palla direttamente al castello, ma quando è il caso, potranno lancia-la al giocatore che si trova in posizione più favorevole per colpirlo. Il lanciatore che riuscirà a far cadere anche una sola clava scambierà il suo posto con il primo difensore del castello e così via.

### Palla rilanciata con cambio di campo.

Il campo sarà diviso da una funicella, sostenuta da due ritti, che sarà tesa all'altezza di due metri circa. I giocatori si dispongano liberamente tutti in una delle due parti del campo pur essendo divisi in due partiti. L'insegnante sarà nell'altra metà del campo e, da un punto di lancio segnato in terra a distanza (dalla cordicella) proporzionata alla capacità di lancio dei bambini, lancerà il pallone (fig. 110).



Il giocatore che lo prenderà a volo passerà al suo posto e a sua volta lancerà il pallone cercando di farlo prendere ad un compagno della sua squadra. Naturalmente i compagni del partito avversario, cercheranno di impossessarsi del pallone. Ogni bambino che riuscirà a prendere la palla a volo passerà nell'altro campo diventando lanciatore. Se la palla non verrà presa a volo, (passerà per più mani o toccherà

terra) verrà rimandata al lanciatore che ripeterà il lancio finchè la presa sarà corretta.

Ogni lanciatore, dopo aver espletato la sua funzione, rimarrà nel campo dal quale vengono effettuati i lanci; vincerà il partito che per primo passerà in detto campo. Saranno considerati nulli (quindi dovranno esser ripetuti) i lanci che non sorpasseranno la cordicella.

# GUIDA SPECIFICA ALLA TERZA PARTE DEL PROGRAMMA MINISTERIALE

## GINNASTICA TRA I BANCHI

### PREMESSA ED ESERCIZI

La ginnastica tra i banchi è inclusa nei programmi per tutte le classi elementari. È necessaria per i seguenti motivi:

- 1) Per dare possibilità ai bambini di muoversi e per riposarli dal lavoro mentale.
- 2) Per favorire il riscaldamento delle mani e dei piedi nella stagione fredda.
- 3) Per abituare alla disciplina, all'ordine e per educare il ritmo.

*La ginnastica tra i banchi non deve dispensare dalle lezioni in palestra, ma le completi; va eseguita sempre a finestre aperte. La scelta e l'intensità dei vari esercizi sono affidati al giudizio degli insegnanti; si applichino opportunamente la forma imitativa (v. pag. 14) e di gioco.*

### Esercizi da non eseguire mai in aula.

- a) Tutti quelli che sollevano polvere.
- b) Tutte le battute dei piedi e i saltelli, anche perché disturberebbero le classi vicine.
- c) Tutti quelli in cui il banco non ne permetterebbe l'esecuzione libera e regolare.

### Esercizi ordinativi.

*Attenti:* i bambini sono seduti con braccia tese avanti, gli apici delle dita sfiorano il banco.

*Riposo:* da seduti con gomiti appoggiati e avambraccia sovrapposte sul leggio oppure con posizione che fissi le spalle indietro, onde compensare la tendenza a portarle in avanti.

*In piedi:* dentro al banco e lateralmente a seconda della forma del banco stesso.

Passaggi rapidi da uno all'altro degli esercizi ordinativi sopra descritti; curando che avvengano a bocca chiusa e senza far rumore.

*Entrare e uscire dalla classe,* applicando l'ordinamento in fila per due o per tre e *relative adunate*, di cui s'è parlato nel capitolo « Esercizi ordinativi » (v. pag. 17).

#### Esercizi a corpo libero (dalla posizione seduta).

*Del capo.* — *Rotazioni* a sinistra e a destra (in linguaggio semplice si direbbe: « capo voltato a sinistra e a destra ») (fig. 111).

*Flessioni* nelle quattro direzioni. (Nella flessione avanti si badi che il mento sia spinto in dietro fino a toccare la fossetta giugulare; figg. 112 *a* e 112 *b*).

*Delle spalle.* — Da spalle normali: spalle alte (fig. 113 *a*), in dietro (fig. 113 *b*), basse (fig. 113 *c*), e di nuovo normali; ripetere qualche volta.

*Evitare la posizione di spalle avanti e che il capo venga spostato in avanti*, come nella fig. 113 *d*.

*Delle mani.* — Vari movimenti semplici delle mani da braccia avanti e da braccia in alto.

*Per riscaldare le mani:* battute varie (palma contro palma, dorso contro dorso, palme contro il banco). Da pugni chiusi: aprire le mani con dita tese e divaricate (fig. 114), poi richiuderle a pugno, e così via.



fig. 111



fig. 112 a



fig. 112 b

### Esercizi per l'educazione del ritmo.

L'insegnante non manchi di creare degli esercizi a questo scopo, basati su battute delle mani. Saranno ottimi per applicare poi il ritmo agli esercizi di deambulazione, esempio: al comando « uno », battere forte le mani sul banco una volta; al comando « uno, due, tre », i bambini ripetano « uno, due, tre » e contemporaneamente battano tre volte leggermente le mani tra loro; ancora forte sul banco, ecc.

In seguito: una battuta forte sul banco e una debole delle mani tra loro (i bambini accompagnano la seconda battuta dicendo « due »); un'altra battuta forte sul banco, ecc.

Poi: una battuta forte della mano sinistra sul banco e una debole della mano destra (sempre sul banco), ecc. I bambini contino con il maestro: il primo tempo forte e il secondo



fig. 113 a



fig. 113 b



fig. 113 c



fig. 113 d



fig. 114



fig. 115

sotto voce, poi solo il primo ed infine batteranno soltanto le mani.

*Degli arti superiori.* — Da mani alle spalle, da mani alla nuca: spinte delle braccia in avanti e in alto.

Dalla posizione di mani alla nuca: spingere elasticamente e ripetutamente le spalle in dietro; altri passaggi simili.

Dalla posizione di mani alle spalle: spingere elasticamente e ripetutamente i gomiti indietro e in basso.

*Dei piedi.* — Sollevamento dei talloni e degli avampiedi.

*Del busto.* — Rotazioni (o torsioni).  
Flessioni laterali.

### **Esercizi tonificanti dei muscoli addominali.**

1°) Da seduti, *appoggiandosi allo schienale*; in piedi e viceversa. Questo esercizio semplice tonifica anche i muscoli addominali se si richiede ai bambini di eseguirlo lentamente.

Lo si faccia eseguire qualche volta prima di passare al seguente che è più intenso.

2°) Da seduti nel banco, voltati verso la corsia, palme delle mani appoggiate al sedile sotto le coscie: avvicinare le ginocchia al petto (fig. 115) e ritorno. Ripetere questo esercizio quattro o cinque volte. Dapprima si faccia eseguire in forma quasi rapida, poi via via meno rapida, tenendo presente che questo esercizio aumenta di intensità a misura che diminuisce di velocità d'esecuzione.

### Giochi.

Tutte le volte in cui è possibile e le condizioni atmosferiche lo consentono si preferisca, naturalmente, far giocare i bambini all'aperto o, comunque, fuori dell'aula.

In ogni caso in classe i giochi ginnastici effettuabili con risultati soddisfacenti sono pochissimi, per varie ragioni tra le quali la inopportunità di pretendere che i bambini giochino in silenzio per non disturbare le classi vicine e la facilità di rompere vetri, lampade, rovesciare calamai, ecc.

L'insegnante, tenendo conto della disposizione e della forma dei banchi, dell'ampiezza dell'aula e di altri fattori, adatti opportunamente qualcuno dei giochi descritti nella seconda parte di questa guida. Tra tutti il più comunemente adattabile è « Palla nelle file ».



## I N D I C E

PREFAZIONE . . . . .	pag. V
Introduzione . . . . .	» VII

### L' a, b, c DELL'EDUCAZIONE FISICA

Nota pratica per l'uso della Guida . . . . .	pag. 2
Brevi richiami di fisio-psicologia e di igiene in applicazione all'educazione fisica . . . . .	» 3
Sistema nervoso. - Sistema locomotore. - Sistema della nutrizione.	
La lezione in palestra . . . . .	» 9
Piano di lezione. - Insegnamento degli esercizi. - Riepi- logo schematico. - Forma di invito. - Forma imitativa.	
Programma di Educazione fisica per le Scuole ele- mentari approvato dal Ministero della Pubblica Istruzione . . . . .	» 15
Ginnastica metodica e preventivo-correctiva. - Giochi. - Ginnastica fra i banchi.	
Guida specifica alla prima parte del Programma Ministeriale - Ginnastica metodica e preventivo- correctiva - Esercizi ordinativi o ordinamenti . . . . .	» 17
Ordinamenti basilari. - Ordinamenti vari con applica- zioni di adunate. - Cambiamenti di fronte sul posto. - Raddoppiamenti e sdoppiamenti. - Legamenti in catena. - Schieramenti.	



Esercizi di deambulazione . . . . .	pag. 26
Evoluzioni varie.	
Esercizi degli arti superiori . . . . .	» 30
Posizioni. - Esercizi.	
Esercizi degli arti inferiori . . . . .	» 34
Posizioni. - Esercizi.	
Esercizi combinati degli arti superiori e inferiori	» 39
Facili combinazioni. - Facili composizioni di esercizi combinati.	
Andature ginnastiche e passi ritmici . . . . .	» 44
Esercizi del busto . . . . .	» 46
Esercizi di equilibrio . . . . .	» 50
Salti . . . . .	» 51
Arrampicata alle pertiche . . . . .	» 53
<i>Guida specifica alla seconda parte del Programma Ministeriale - Giochi - Note varie . . . . .</i>	» 54
Interpretazione dei segni convenzionali e delle abbreviazioni. - Esercizi con la palla. - Giochi combinati con canti - Piccole gare di corsa. - Fune: esercizi vari in forma di gioco.	
Descrizione dei giochi . . . . .	» 63
Gatto e topi. - Indovinello. - Chi tardi arriva male alloggia. - Prender posto. - Caccia al posto in circolo. - Cacciatore e lepre - Tocca ferro o legno. - Caccia libera - Caccia con difesa in posizione ginnastica. - Al soccorso. - A me ( <i>taglia</i> ). - Caccia al 2° e al 3° ( <i>le colonnette</i> ). - La Befana. - Corsa alle tre pietre. - Marcia militare. - Le scimmie e lo specchio. - Staffetta in fila. - La burla. - Giorno e notte. - Palla nelle file. - Palla nelle righe. - Vello d'oro. - Assalto al castello. - Palla rilanciata con cambio di campo.	
<i>Guida specifica alla terza parte del Programma Ministeriale - Ginnastica tra i banchi - Premessa ed esercizi . . . . .</i>	» 81
Esercizi da non eseguire mai in aula. - Esercizi ordinatori. - Esercizi a corpo libero. - Esercizi per l'educazione del ritmo. - Esercizi tonificanti dei muscoli addominali. - Giochi.	

24  
8000



ISTITUTO  
STORICO PARRI

OP

LXI

2725

BOLOGNA

1236

Lire 320 —