

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 10 (2008)

**Heft:** 4

**Artikel:** Il mio preferito

**Autor:** Pento, Giuliana / Bogiani, Davide / Löhrer, Doriano

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001556>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Il mio preferito

Qual è il vostro riscaldamento preferito? Lo abbiamo chiesto ad alcuni collaboratori della rivista «mobile» che ci svelano i loro trucchi del mestiere.

Foto: Philipp Reinmann

## Il risveglio della natura

Questo tipo di riscaldamento, eseguito in forma narrativa, viene fatto ai bambini della scuola dell'infanzia e del primo anno della scuola elementare. Si propone all'inizio di ogni lezione perché è costruito su attività non vigorose, esercizi di mobilità articolare, allungamenti, controllo della postura e coordinazione. Permette ai bambini di concentrarsi sulle parti del loro corpo e di prepararsi in modo più consapevole alle altre attività. È inoltre divertente e si presta a diverse varianti che possono essere suggerite dai bambini stessi.

### Calmo, fantasioso, energetico

Questa attivazione viene principalmente effettuata sul posto. L'insegnante funge da guida per i movimenti che in alcuni casi vengono eseguiti a specchio; è tuttavia opportuno lasciare spazio alla libera espressività dei bambini.

È consigliabile, da parte dell'insegnante, memorizzare la storia, andare lentamente, divertirsi narrando in modo espressivo, usare una musica allegra e ritmata ma non troppo veloce. Si suggerisce di proporre questo riscaldamento ad intervalli regolari nel tempo in modo da favorire la memorizzazione da parte dei bambini.

### Una giornata sul prato

Per iniziare si parte con il racconto di un seme che deve diventare fiore. Il seme (ciascun bambino) si muove nella stanza per cercare un posto nel prato dove mettere le radici (i bambini camminano liberamente e quando desiderano si fermano, si siedono e si chiudono in massima raccolta).

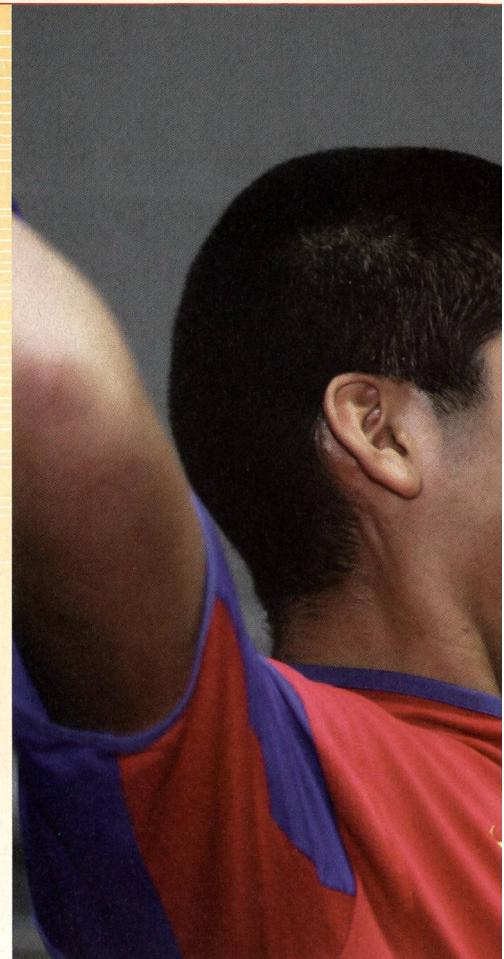
Con l'aiuto dell'insegnante, che può eseguire i movimenti o suggerirli, i bambini iniziano a mimare il fiore che spunta dal seme (portare lentamente le braccia in fuori, unire le mani sopra il capo e lentamente alzarsi in piedi estendendo le braccia verso l'alto). Il fiore al calore del sole si apre (aprire le braccia e portarle fuori. Ripetere il movimento per tre/quattro volte e infine riportarle lungo i fianchi). Poi arriva un calabrone che ronza attorno al fiore muovendo le ali (eseguire con le braccia in fuori dei piccoli cerchi, prima in un senso poi nell'altro). Il calabrone saluta il fiore e giunge un bambino che annusa il fiore con dei respiri profondi (eseguire delle respirazioni e contemporaneamente circondurre lentamente le spalle, prima in un senso poi nell'altro).

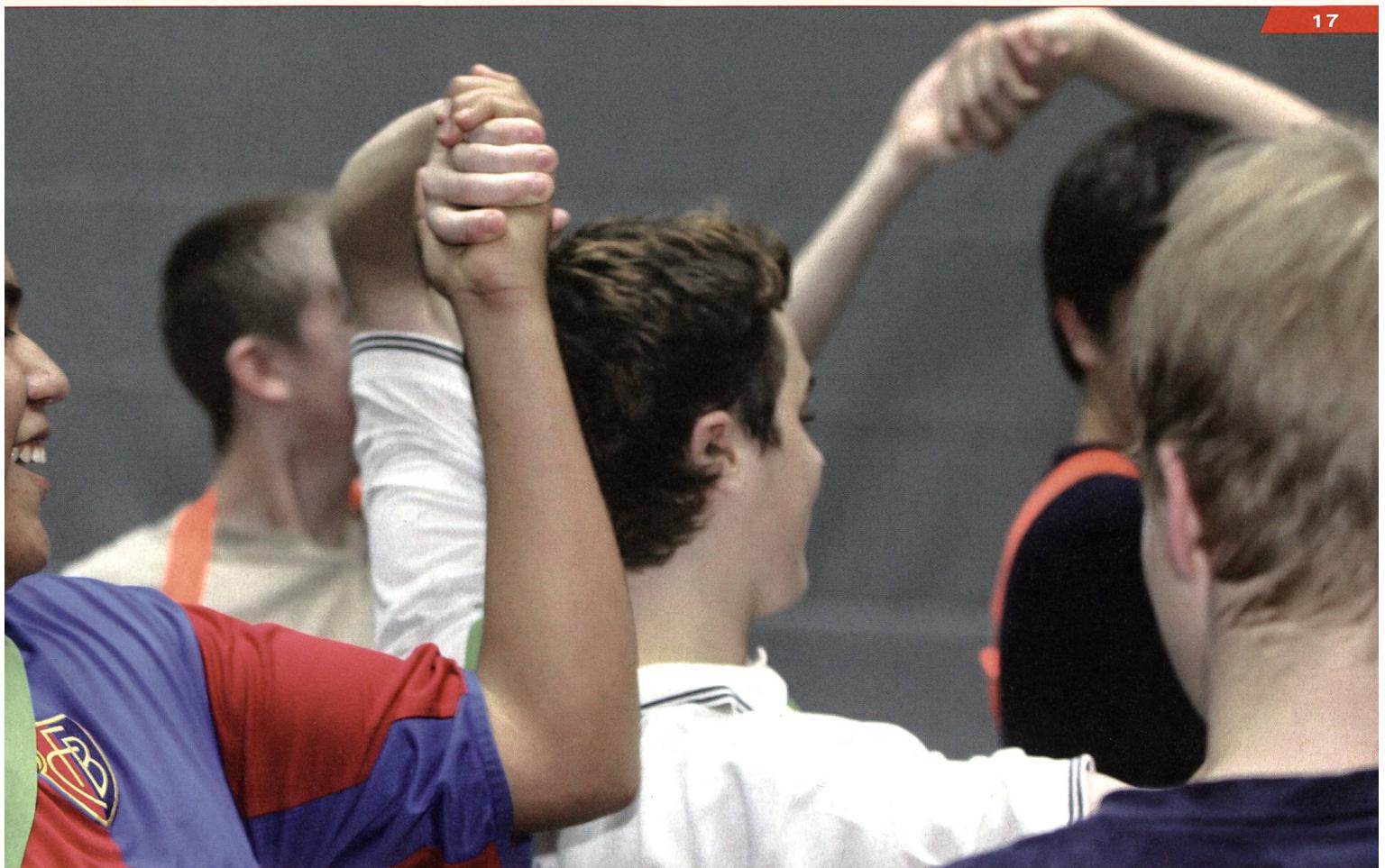
Ed ecco il serpente (unire le palme delle mani e portare le braccia in alto con movimenti sinuosi per poi ridiscendere; ripetere per due/tre volte). Il serpente entra nella cesta (scendere fino a terra, sedersi a gambe incrociate e flettere il busto in avanti e chiudersi con il capo tra le braccia). Ma c'è una formichina che va avanti e indietro (distendere le gambe e movendo velocemente le dita delle mani andare su e giù fino ai piedi o alle ginocchia per poi risalire fino alle anche; ripetere più volte).

Arriva il ragno, tutto raggomitato come una piccola palla (da seduti tirare braccia e gambe verso il centro del corpo). Il ragno si apre e allunga fuori tutte le sue zampe (estendere in fuori gli arti: gambe a «V» sul pavimento, braccia in alto e aperte sopra la testa). Con un sospiro il ragno si raggomitola di nuovo (ripetere come prima), poi si allarga e si allunga nuovamente (ripetere come prima) e infine si chiude definitivamente perché arriva la sera. I fiori, gli animali, gli insetti, prima di andare a dormire danzano insieme in girotondo.

➤ *Giuliana Pento, insegnante di educazione fisica, insegna Teoria e pratica dell'educazione motoria presso la Facoltà di Scienze della Formazione, Università di Padova.*

*Contatto: giulianapento@libero.it*





## A 180 gradi

Riscaldare i muscoli dorsali e le articolazioni del braccio, stimolare il sistema cardiovascolare e motivare i bambini attraverso il gioco. Sono questi, in sintesi, gli obiettivi del riscaldamento che persegua con i bambini di quinta elementare durante la lezione sul tema «salto in appoggio con mezzo giro».

Al termine delle due unità didattiche di 45 minuti ognuna, ai bambini viene chiesto di prendere la rincorsa su due panchine poste una di fianco all'altra, di spiccare un salto sul trampolino (minitramp) appoggiando le mani a 90 gradi sul cassone e, durante la fase di volo, di completare il mezzo giro per poi atterrare sul tappetone.

### Orientati alla struttura motoria

Il riscaldamento è suddiviso in due parti. Nella prima vengono svolti alcuni esercizi ludici che preparano il tronco (in particolare la colonna vertebrale) e le articolazioni degli arti superiori (soprattutto i polsi) ai carichi successivi; mentre nella seconda parte – attraverso un gioco – viene stimolato l'apparato cardiovascolare, avvicinando nel contempo i bambini alla struttura motoria che verrà acquisita nella parte principale della lezione.

### Palla di fuoco

I bambini si dispongono in cerchio, voltendo il fianco destro verso il centro. Un allievo gira il tronco di mezzo giro in senso orario e passa la palla al compagno, il quale a sua volta ripeterà lo stesso esercizio, ecc. Il medesimo schema verrà riproposto ma roteando il tronco in senso antiorario. Per rendere il compito più difficile, è possibile aumentare la velocità di esecuzione oppure giocare contemporaneamente con tre o quattro palloni di peso e dimensione diversi.

**Staffetta:** al segnale del docente due allievi che sono seduti in posizione diametralmente opposta passano ognuno una palla al compagno a cui voltano le spalle. Al bambino che si ritroverà fra le mani entrambi i palloni verrà assegnato un punto. Vincerà l'allievo che avrà totalizzato il minor punteggio. Ripetere l'esercizio nell'altra direzione. Svolgere ogni esercizio per circa due minuti.

**Scopo:** riscaldare il tronco e le braccia attraverso i movimenti di torsione. Stimolare la motivazione attraverso le attività svolte in gruppo.

### I cacciatori di maggiolini

Due cacciatori hanno un nastro a tracolla. Gli altri bambini (i maggiolini) fuggono correndo attraverso la palestra. Chi è preso dai cacciatori assume una posizione accovacciata. Il maggiolino viene liberato quando un compagno gli si avvicina lateralmente e, appoggiando le mani (parallele alla colonna vertebrale) sulla schiena, spicca un salto compiendo mezzo giro su sé stesso per poi atterrare dall'altro lato. Dopo un minuto vengono designati altri due cacciatori. La durata del gioco è di circa cinque minuti.

**Scopo:** stimolare il sistema cardiovascolare e introdurre l'insegnamento dello schema motorio che verrà poi acquisito nella parte principale della lezione.

► *Davide Bogiani è docente presso le scuole elementari di Paradiso. Contatto: remove@profisports.ch*

## Dalla valle alle stelle

«Arrampicarsi!» è il motto di un itinerario di due unità didattiche di 45 minuti dal quale nascono gli esempi di messa in moto. Nello svolgimento della lezione, diverse stazioni permettono ad una classe di terza elementare (adattabile al primo ciclo) di sperimentare altrettanti modi per sospendersi in movimento con il proprio corpo. Normalmente una palestra possiede tutti i requisiti per creare le stazioni e proporre diverse possibilità: pertiche, funi verticali, spalliere, «valle della morte» costruita con due tappetoni posizionati a «V», parallele, sbarre, ecc.

### Sfruttare il materiale allestito

La palestra disseminata di attrezzi diventa uno spazio molto allentante per i bambini del primo ciclo. Per questo motivo guidare gli allievi in fila indiana e a leggero passo di corsa per tutta la palestra eseguendo uno slalom fra gli attrezzi, saltellando sui tappetoni, passando sotto gli ostacoli è già un efficace riscaldamento. A seconda dell'esperienza della classe, il gruppo può essere guidato da un allievo. Una seconda possibilità è quella di creare dei gruppelli ed incaricare i capogruppi che condurranno i compagni con un compito definito: slalom, passare sempre sotto, solo sui tappeti e così via. Questo genere di messa in moto permette generalmente di stimolare tutte le parti del corpo e di sollecitare l'apparato cardiocircolatorio; inoltre consente agli allievi di orientarsi e di conoscere da vicino il materiale utilizzato.

### Serpente

Si sceglie uno spazio di gioco in una parte della palestra libera o con pochi attrezzi. Gli allievi si spostano liberamente in questo spazio. Fra loro viene scelto un serpente che dovrà spostarsi a quattro zampe (sulle ginocchia o sui piedi). Chi viene preso dal serpente prende il suo posto. Il gioco si conclude quando tutti i bambini sono stati catturati dal serpente. L'intensità del gioco aumenta gradatamente.

Questa messa in moto permette di riscaldare le articolazioni a terra, senza pericolo di caduta e di sovraccarico dell'apparato locomotore. Contribuisce inoltre ad aumentare notevolmente il battito cardiaco.

### La musica

Il docente mette della musica e gli allievi si spostano danzando liberamente ma senza correre. Quando la musica viene interrotta gli allievi devono immobilizzarsi sugli attrezzi in base alle disposizioni definite nello stop musicale precedente. Per esempio: «Al prossimo stop non dovete avere i piedi per terra!»; «Al prossimo stop dovete essere a testa in giù!»; «Alla prossima pausa dovete essere appesi!». I compiti sono da adattare alle capacità effettive della classe e al tipo di stazioni preparate.

Questo gioco musicale completa la messa in moto permettendo agli allievi di abituarsi a perdere il contatto con il suolo e a sollecitare la forza per brevi momenti di tempo.

» Dorian Lohrer è docente presso le scuole elementari di Lugano-Viganello.

Contatto: dorian.lohrer@scuole.lugano.ch

## Giochi da elefanti

Ho proposto il riscaldamento presentato di seguito ad una classe di seconda media inferiore del canton Zurigo. Si tratta di una classe composta di 16 allieve molto motivate, due o tre delle quali possiedono capacità di gioco superiori alla media. Solitamente, nessuna di queste alunne si rifiuta di partecipare attivamente alle attività proposte.

Il programma della parte principale della lezione doppia verteva in gran parte sulla ginnastica agli attrezzi, in particolare su varie forme di salti in appoggio. Si trattava da una parte di stimolare in modo relativamente intenso il sistema cardiocircolatorio durante la messa in moto, dato che la parte centrale della lezione non prevedeva esercizi specifici in tal senso, e dall'altra di sollecitare le articolazioni delle mani.

### Semplice, ludico, intenso

La messa in moto è suddivisa in due parti, la prima delle quali si svolge nel punto in cui sono radunate le ragazze e non ha bisogno di molte spiegazioni. La seconda parte è più intensa e a carattere ludico. Faccio attenzione a non proporre giochi complessi ma piuttosto forme in grado di sollecitare numerose competenze, altrimenti le grandi differenze di prestazione presenti nella classe sottraggono intensità al gioco.

### Gli elefanti giocolano

Tutte le allieve si sdraianno sulla schiena e formano un semicerchio, poi tendono le gambe e le sollevano. Fra di esse viene fatta passare una palla da ginnastica con cui ognuna di loro giocola evitando di farla cadere a terra. Dato che la palla viene spinta in alto relativamente in fretta un'allieva deve collocarsi all'estremità opposta del docente per impedire alla palla di cadere. L'assistente dell'insegnante va spesso sostituita. Eseguire l'esercizio per circa tre minuti.

**Obiettivo:** stimolare il senso di appartenenza alla classe, collaborare e sviluppare un gioco collettivamente.

### Gli elefanti giocano a calcio

Al termine dell'esercizio sulla giocoleria si passa al calcio degli elefanti e si suddivide la classe in due gruppi. Regole speciali: si può calciare la palla da ginnastica soltanto da seduti (ci si può muovere liberamente per la palestra ma per giocare la palla bisogna sedersi). Il lato frontale della palestra funge da porta. Durata del gioco: circa 10 minuti.

**Variante:** se il campo da gioco è piccolo (metà palestra) si può introdurre la regola seguente: ci si può spostare soltanto carponi (in questo modo il busto e le braccia sono molto sollecitati).

**Obiettivo:** stimolare la circolazione cardiovascolare, sollecitare le articolazioni delle mani (appoggiarle per sedersi e per alzarsi), migliorare la coordinazione.

» Roland Gautschi insegna didattica dell'educazione fisica all'Alta scuola pedagogica della Svizzera nordorientale ed è docente di educazione fisica in una scuola media inferiore zurighese.

Contatto: roli.gautschi@gmail.com



## Lo S.A.I.

L'acronimo significa «Sensazione, Attenzione, Intenzione» e definisce un tipo di riscaldamento che può essere adattato a qualsiasi ordine e grado di scuola, anche a chi è un po' in difficoltà. Mi piace pensare che questo momento, collocato all'inizio della lezione, possa diventare una fase in cui chi comincia a fare del movimento si concentrerà su di sé, sugli altri e su ciò che farà.

Pensando alle mie esperienze di discente, docente e formatore ho sempre trovato importante che il riscaldamento determini le giuste premesse per sensibilizzare il praticante, attivi in lui uno stato di attenzione, e stimoli in lui l'intenzione ad agire.

### Senti il tuo corpo

In cerchio, seduti, dopo l'appello, chiedere a tutti di chiudere gli occhi e di ascoltare il proprio corpo cercando di sentire il suo stato: è riposato o stanco; è caldo o freddo; è calmo o agitato; è tonico o rilassato; ecc.

L'insegnante per aiutare gli alunni a sentire meglio il proprio corpo può suggerire, per esempio, di concentrarsi sulla respirazione e vedere se piano piano qualcosa cambia.

### Poni attenzione

Dopo aver aperto gli occhi e lentamente alzati, proporre di correre liberamente e lentamente per tutta la palestra cercando di fare attenzione a quello che l'insegnante suggerirà.

Ogni tanto si può chiamare lo stop e richiedere alcune prestazioni. Per esempio: assumere una posizione statica particolare; eseguire un esercizio che dimostra; correre verso una parte della palestra; unirsi a coppie o gruppo con dei compagni.

### Datti un'intenzione

Durante la corsa lenta e continua, l'insegnante può chiedere agli alunni di darsi un'intenzione per la lezione di oggi. Per esempio: «voglio riuscire a fare tutto quello che mi propone il mio insegnante nel migliore dei modi»; oppure: «voglio superare i miei limiti cercando di migliorarmi un po'», «voglio collaborare con tutti i miei compagni».

Dopo, la lezione può incominciare e forse i nostri alunni sono un po' più consapevoli di sé, degli altri, di ciò che andranno a fare.

➤ *Luca Eid, insegnante di educazione fisica, è attualmente ricercatore presso l'Agenzia per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica – Nucleo territoriale della Lombardia – ex IRRE Lombardia. Contatto: eid@irre.lombardia.it*

## Svuota campo

Ho proposto il riscaldamento presentato di seguito ad una classe di seconda media inferiore di una scuola media di Potenza. Si tratta di una classe composta di 26 alunni, 12 femmine e 14 maschi abbastanza motivati, alcuni possiedono abilità motorie superiori alla media.

Il programma della parte principale della lezione verteva in gran parte su giochi sportivi, in particolare su pallavolo e pallacanestro. La finalità dell'esercizio era di stimolare moderatamente il sistema cardiocircolatorio e respiratorio, e dall'altra di sollecitare le articolazioni degli arti superiori.

### Stimolare la responsabilità individuale

La proposta è divisa in tre parti.

La prima parte del riscaldamento è autogestita. Il responsabile del gruppo propone ai compagni alcuni semplici esercizi di attivazione generale: corsa, salti con la funicella, ecc. e semplici esercizi di allungamento muscolare.

La seconda parte è più intensa e a carattere ludico, gli alunni sono divisi in gruppi; in ogni gruppo vi è un alunno/a responsabile, che propone liberamente un gioco tradizionale o lo sceglie da una vasta lista di proposte. Durata circa 10 minuti.

**Obiettivo:** stimolare il senso di responsabilità personale, saper gestire il gruppo e collaborare per sviluppare un gioco collettivamente.

La terza parte prevede un gioco. Si formano due squadre disposte nei due campi di pallavolo. Ogni squadra ha a disposizione 30 palle leggere di diverso tipo, palloni da pallavolo, da ginnastica, palline di carta, palle da tennis. Durata del gioco: circa 5 minuti.

La finalità del gioco è quella di liberare il proprio campo dai palloni usando sia le mani che i piedi. Vince la squadra che al termine del gioco avrà nel proprio campo la minore quantità di palloni. Questo gioco è sempre accolto con molto piacere dagli alunni. Il piacere è così elevato che è molto difficile fermare il gioco alla fine del tempo prestabilito!

**Obiettivo:** stimolare la circolazione cardiovascolare, sollecitare le articolazioni delle mani e delle gambe, migliorare la resistenza aerobica con un carico blando.

➤ *Donato Gerardi è docente di educazione fisica in una scuola media inferiore di Potenza.*

*Contatto: donato.gerardi@tin.it*