

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: Un angelo custode
Autor: Marzocchi, Franca / Morellina, Vincenzo / Innocente, Lucia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001563>

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

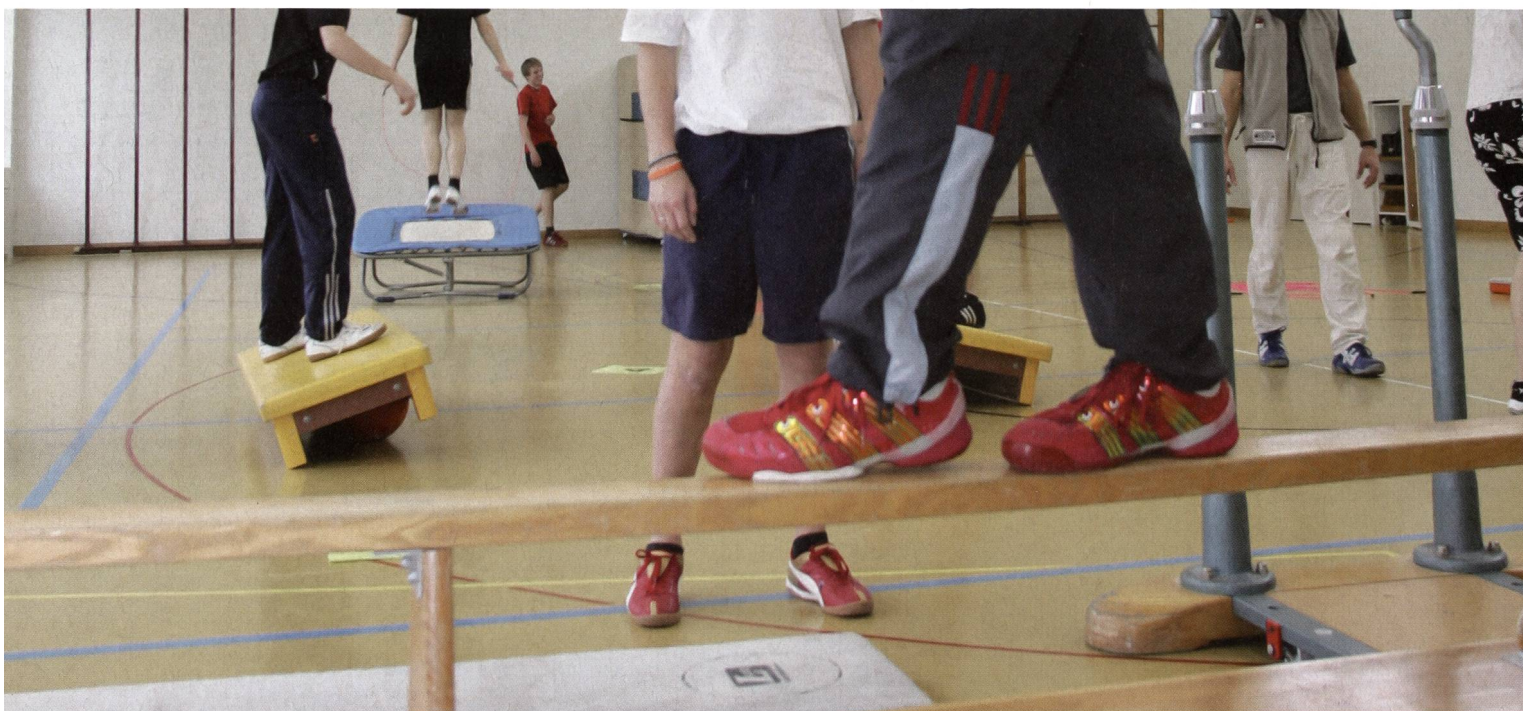
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

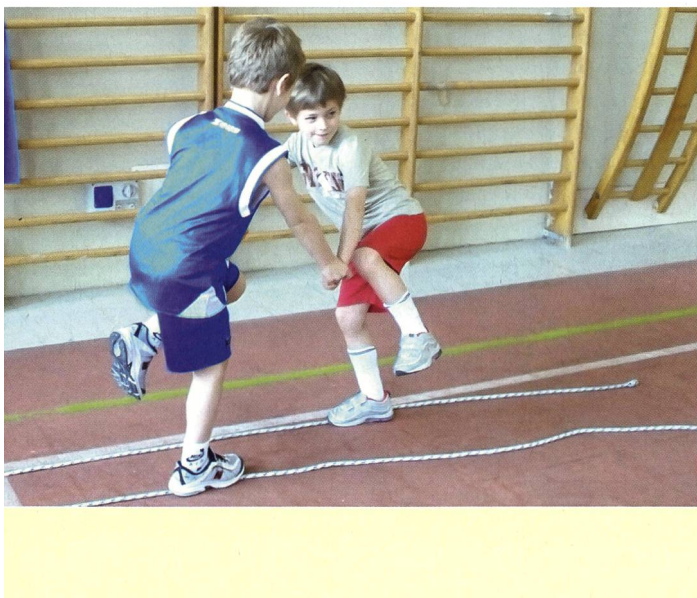
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Un angelo custode

Quotidianamente ci misuriamo con l'equilibrio: in piedi sull'autobus, camminando per strada o trasportando oggetti. Pattinando, andando in bicicletta o sciando, giochiamo con il disequilibrio. Ma come si può esercitare l'equilibrio in educazione fisica?

➤ Scuola dell'infanzia



Le formichine stanche

Come? Predisporre a terra funicelle distese e cerchi. Gli alunni camminano sulle funicelle e sul bordo dei cerchi cercando di non appoggiare i piedi per terra. Quando le formichine sono stanche si fermano sulle funicelle e sui cerchi con i due piedi, oppure si fermano con un piede solo, ecc.

Perché? Sollecitare i riflessi di equilibrio con appoggi su superfici limitate e leggermente sopraelevate.

Varianti:

- Svolgere il gioco a gruppi di due. Le coppie si fermano di fronte con i piedi sulle funicelle poste parallele a terra o sui cerchi, tenendosi per mano. Le formichine si aiutano: quale coppia riesce a stare fino a tre senza toccare i piedi in terra?
- Predisporre cerchi, appoggi, mattoncini, tronchetti, una grossa fune o altro materiale adatto. Correre liberamente e, al segnale, fermarsi sopra ad un attrezzo. Chi riesce a restare con i due piedi sopra il più a lungo possibile, senza cadere? E con un piede solo? Riproviamo e questa volta ognuno si fermi su un attrezzo differente rispetto a prima.

Le farfalle

Come? Gli alunni camminano e corrono in avanti liberamente. Quando l'insegnante batte le mani girano su se stessi, quindi riprendono a camminare/correre in avanti.

Perché? Sperimentare globalmente il disequilibrio con giri disorientanti su se stessi.

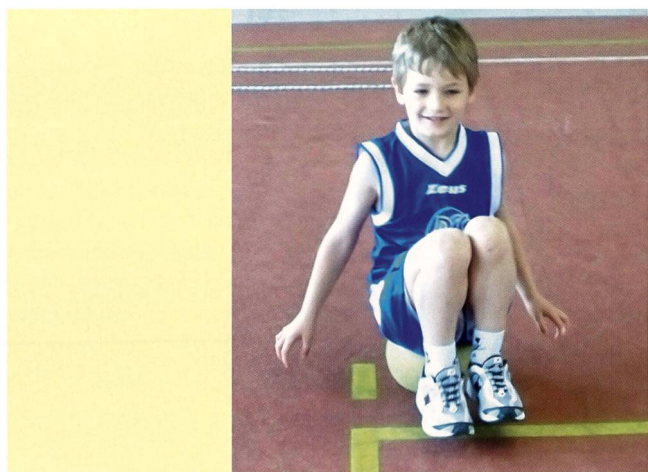
Variante: camminare all'indietro.

Con la palla

Come? Ogni alunno con una palla. Farla rotolare e fermarsi seduti sopra; seduti sopra la palla, provare a rimbalzare sulla palla senza sbilanciarsi; provare a sollevare i piedi per qualche istante senza cadere; far rotolare la palla e fermarla con la pancia; provare a sollevare mani e piedi rimanendo in equilibrio con la pancia sulla palla.

Perché? Sollecitare i riflessi di equilibrio su appoggi inconsueti e instabili.

Variante: fare la trottola con la palla e fermarla appoggiandovi sopra leggermente un piede. Quanto riusciamo a starci senza cadere? Riprovare con l'altro piede.



Gioco del sasso

Come? Cerchi distribuiti a terra. Predisporre all'interno di ognuno un piccolo sasso o un altro oggetto adatto. Saltare dentro al cerchio, sollevare un piede e, rimanendo in equilibrio, raccogliere il sasso. Chi riesce a raccogliere il sasso senza appoggiare l'altro piede? Provare più volte in cerchi differenti.

Perché? Controllare l'equilibrio su un solo appoggio e sbilanciandosi in avanti.

Variante: svolgere il gioco sotto forma di «staffetta delle gru». Alunni su due file di fronte. In mezzo una fila di cerchi, con un piccolo sasso nel primo cerchio. Il primo alunno della fila vicino al cerchio con il sasso, salta dentro al cerchio, raccoglie il sasso in equilibrio su un piede e prosegue saltando con un piede dentro agli altri cerchi (o corre-salta con due piedi a seconda delle possibilità). Giunto in fondo mette il sasso dentro all'ultimo cerchio e tocca il primo compagno della fila di fronte che parte a sua volta, quindi va in coda alla fila.

Le statue

Come? Gli alunni camminano liberamente e, al segnale, si fermano nella posizione indicata dall'insegnante: «fermarsi immobili come una statua in equilibrio su un piede solo, fermarsi toccando a terra solo una mano e un piede, fermarsi in appoggio solo sul bacino, solo su gomiti e ginocchia, solo sulle punte dei piedi, solo sui talloni, ecc.

Perché? Far sperimentare il controllo dell'equilibrio in posizioni statiche e con appoggi inconsueti.

Variante: un alunno, a turno, mostra come le statue devono fermarsi.

Per le vie di Roma

Come? Gli alunni si dispongono sulla linea di fondo della palestra. L'insegnante, dal lato opposto, inizia il gioco con le spalle girate verso il gruppo recitando: «uno, due, tre per le vie di Roma!». Tutti corrono in avanti e si fermano in equilibrio, immobili come statue; quando l'insegnante, al termine della frase, si gira velocemente e li osserva, chi è visto ancora in movimento o mentre perde l'equilibrio, viene fatto retrocedere di alcuni passi.

Chi arriva per primo a toccare l'insegnante vince e rimane «aiutante» accanto a lui.

Perché? Controllare l'equilibrio coinvolti emotivamente in una situazione di gioco.

Scuola dell'infanzia

Conoscenze: conoscere il significato della parola «equilibrio».

Abilità: sperimentare e controllare il corpo in situazioni semplici di disequilibrio.

➤ A cura di Franca Marzocchi
franca.marzocchi@fastwebnet.it

➤ Scuola primaria

Escursione in palestra

Come? I bambini si predispongono in fila uno dietro l'altro ed ad uno ad uno proveranno il percorso con i suoi ostacoli da superare, i ponti sotto cui passare, le sabbie mobili da superare (tappetone morbido), il torrente da guadare (percorso con i mattoncini), la montagna su cui arrampicarsi (la spalliera), il lago in cui tuffarsi (altro tappetone). Si può anche dare la possibilità ai bambini di correre liberamente ed esplorare la palestra, rispetto alla situazione predisposta.

Perché? Proporre situazioni diverse di disequilibrio in modo tale da stimolare gli analizzatori (visivo, tattile-proprioceettivo, vestibolare).

Varianti:

- Progressione metodologica: eseguire il percorso con meno errori possibile, inserire l'elemento tempo e velocità.
- Se si riescono a fare due percorsi uguali, si può effettuare una gara a staffetta e alla fine si può dare la possibilità ai bambini, singolarmente o a gruppi, di scomporre e ricomporre il percorso seguendo la loro creatività.

Percorso a punti

Come? Con conduzione della palla con i piedi rispetto ad un percorso prestabilito fermare la palla e farla rotolare in avanti mentre si passa dentro un cerchio. Poi, palleggiando con le mani, si giungerà di fronte ad un ostacolo che bisogna saltare facendo rotolare la palla sotto per poi riprenderla. Raggiunto un limite delineato si lancerà ad un canestro o scatolone o bersaglio.

Perché? L'arricchimento degli schemi motori anche in funzione pre-sportiva favorisce uno sviluppo mirato delle capacità coordinative e quindi una strutturazione più specifica dell'equilibrio.



Palla in testa

Come? Si dividono i bambini in gruppi, l'esercitazione può essere effettuata singolarmente o a coppie. Una palla per ogni bambino. Si palleggia sino ad un punto, poi si pone il pallone sulla testa e si prosegue con la palla in equilibrio sino ad un altro punto, si fa scivolare la palla sulle mani e con un saltello si effettua un cambio di fronte e poi palleggiando si va a tirare verso un bersaglio.

Perché? La motivazione della palla fa sì che l'attenzione sia maggiore, inoltre l'aggiustamento posturale rispetto a forme di equilibrio statico-dinamico, come quello della palla tenuta sopra la testa muovendosi, rappresenta un obiettivo importante del grande capitolo sull'equilibrio.

Piede in equilibrio

Come? Sempre singolarmente o a coppie condurre una palla con i piedi, passare a slalom tra alcuni conetti, fermarsi, girarsi e ripartire, concludendo con un tiro verso un bersaglio.

Perché? L'attività oculo-podolica possiede un notevole valore dal punto di vista dell'equilibrio, in quanto l'analizzatore tattile-proprioceettivo (il piede) è coinvolto contemporaneamente quale effetto motorio e regolatore dell'equilibrio.

Variante: rotolare a terra per poi rialzarsi, prendere la palla, fare una capovolta, ecc.

➤ A cura di Vincenzo Morellina (v.morellina@tin.it) e Armando Nanni.

Triennio

Conoscenze: conoscere le proprie possibilità e i propri limiti in situazioni di disequilibrio.

Abilità:

- Combinare e differenziare schemi motori diversi, globali e segmentari con e senza oggetti (correre e lanciare verso un bersaglio, correre e calciare con una traiettoria, ecc.).
- Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio con e sopra oggetti.

Biennio

Conoscenze: conoscere le proprie possibilità e i propri limiti in situazioni di disequilibrio.

Abilità:

- Padroneggiare gli schemi motori combinandoli in forme sempre più complesse.
- Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio e con elevato contenuto emotivo (osare).

➤ Scuola secondaria di 1° grado

Suggerire l'equilibrio

Come? Inventare posizioni di equilibrio da assumere e segnali per suggerirle. A coppie uno di fronte all'altro, rispondere alle indicazioni del compagno palleggiando con un pallone da basket, in appoggio monopodalico destro o sinistro se il compagno alza, ad esempio, il braccio destro o sinistro.

Perché? Per mantenere e ristabilire l'equilibrio, inventando, variando e controllando le posizioni proposte.

Variante: palleggiare mantenendo la gamba destra o sinistra tesa in fuori, se il compagno di fronte porta il braccio destro o sinistro in fuori, ecc.

Modi di camminare

Come? Camminare sui talloni, sugli avampiedi, con le punte dei piedi convergenti o divergenti, incrociando le gambe, a zig-zag, coordinando diverse posizioni delle braccia.

Perché? Per affrontare situazioni complesse in cui è richiesto il controllo di momenti di disequilibrio, essendo in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei.

Variante: disporre ai lati di una linea tracciata a terra alcuni palloni e dei cestini. Scelta un'andatura, camminare sulla linea e, arrestandosi in appoggio monopodalico, raccogliere e riporre i palloni.



Palleggiando

Come? Palleggiando camminare, correre, girare, fermarsi e ripartire avanti e indietro, mentre si percorre una linea retta o curva, le linee perimetrali del campo o un percorso.

Perché? Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi e nell'uso di oggetti.

Variante: stabilito e sperimentato il percorso provare a ripercorrerlo ad occhi chiusi. Inserire oggetti per una gimcana palleggiando.

Fuori tutti

Come? All'interno di uno spazio stabilito palleggiare in appoggio monopodalico. Chi perde la palla conta una penalità.

Perché? Per giocare con l'equilibrio.

Varianti: a coppie, ognuno in appoggio su un solo piede passarsi la palla. Contare 10 prese e stabilire quante volte si può appoggiare il piede a terra. Assegnare un limite massimo di possibilità oltre il quale si è eliminati.



Gira la fune

Come? A coppie una grande fune. A turno due la fanno girare, mentre gli altri, uno alla volta oppure a coppie, entrano, eseguono un saltello ed escono.

Perché? Sapersi muovere in relazione all'attrezzo.

Variante: mentre si salta cambiare fronte, alternare saltelli con il piede destro e sinistro ecc.

Salti in basso

Come? Salire sulla spalliera e saltare in basso con ricaduta sul materasso.

Perché? Superare le difficoltà dovute all'instabilità nella fase di volo.

Varianti: sperimentare le possibili varianti, ad esempio, con battuta delle mani e successivamente circonduzione delle braccia in volo ecc.

➤ A cura di Lucia Innocente
l.innocente@fastwebnet.it

Scuola secondaria di 1° grado

Conoscenze:

- Conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano.
- Saper trasferire le conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi.

Abilità:

- Utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione tra differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ecc...).
- Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni complesse di disequilibrio su oggetti di difficile controllo.

» Scuola secondaria di 2° grado

Variare le basi d'appoggio

Come? A coppie, uno sdraiato, l'altro disegna con un gesso il contorno della zona di contatto del corpo del compagno su una superficie piana. Le forme ottenute sono diverse e dipendenti dalle caratteristiche individuali.

Perché? Per riconoscere e percepire che basi di appoggio grandi consentono posizioni comode e di riposo mentre basi d'appoggio piccole sono meno comode ma si possono abbandonare facilmente.

Varianti:

- Ridurre la superficie del corpo a contatto con il suolo (seduti, in ginocchio, sugli avampiedi, su un piede solo, sulle mani ...).
- Scegliere e assumere una posizione di partenza e, ad un suono dato dall'insegnante, effettuare uno scatto per raggiungere un punto prestabilito.

Uno spinge, l'altro resiste

Come? A coppie. Scelta una posizione cercare di rimanere stabile, opponendosi alla spinta del compagno. Immaginare un albero ben radicato a terra. Occorre ingaggiare la forza peso, abbassare il baricentro, piegando le gambe.

Perché? Per imparare a mantenere l'equilibrio. Spesso in situazioni di difficoltà reagiamo irrigidendoci mentre si facilita l'equilibrio assecondando e sfruttando al meglio la propria posizione.

Variante: assecondare la spinta del compagno fino a fargli perdere l'equilibrio quando si esaurisce l'efficacia della sua spinta.

Le andature

Come? Sperimentare andature in cui misurarsi con l'equilibrio. Ogni tre passi avanti, ad esempio, sollevare una gamba flessa, distenderla e mantenerla tesa per alcuni secondi (avanti, laterale e indietro). Aiutarsi con le braccia ed aumentare la pressione sull'appoggio stesso per contrastare il disequilibrio.

Perché? Per sperimentare superfici diverse e ridotte sulle quali mantenere l'equilibrio.

Variante: eseguire le andature su linee disegnate a terra, e di seguito trasferirle sulla panca, sulla trave, sui ceppi Bauman.

Controllare il disequilibrio

Come? Proviamo a controllare il disequilibrio, spostandoci lateralmente e trasferendo il peso su di una gamba: tilt (in inglese significa pendere). Ruotiamo il busto e manteniamo un arabesque, concludiamo con un'attitudine.

Perché? Per esercitare singolarmente le afferenze sensitive visive, tattili, vestibolari, propriocettive: l'esclusione di una sollecita tutte le altre. Bendando gli occhi ed escludendo le sensazioni visive, aumentiamo la sensibilità tattile, propriocettiva, vestibolare.

Variante: ripetiamo in sequenza le posizioni senza perdere l'equilibrio. Ricorriamo inizialmente all'aiuto di una bacchetta, concludiamo eseguendo la sequenza bendati.



Piroettare

Come? Dalla posizione eretta, oscilliamo le braccia, da sinistra a destra, fino ad acquisire l'energia necessaria per girare su noi stessi. Il movimento di rotazione prende il via dallo slancio del braccio per fuori alto (nel disegno è il sinistro) che conduce il movimento mentre l'altro, chiudendosi lo accelera.

Per l'esecuzione corretta d'ogni tipo di giro è importante il ruolo svolto dalla testa. Gli occhi devono cercare un punto di riferimento su cui fissare lo sguardo; la testa, girando velocemente, da una parte all'altra, deve essere l'ultima a partire e la prima ad arrivare.

Perché? Per mezzo di semplici esercizi di rotazioni verifichiamo la nostra capacità di equilibrio.

Variante: eseguire movimenti di rotazione del corpo, più o meno rapidi, ad esempio il giro sulle ginocchia è relativamente semplice: la base di appoggio è ampia.





Equilibrio in volo

Come? A coppie. Rincorsa e scavalco a forbice avanti con gambe flesse (salto del gatto) di una funicella tenuta da due compagne poste una di fronte all'altra.

Perché? Quando il corpo non ha punti di appoggio né a terra né ad un attrezzo, si ricorre alla capacità di equilibrio in volo. Posizioni particolari in volo salti e capovolte interessano il recettore vestibolare mentre l'arrivo a terra ed in particolare la reazione alla caduta migliora la sensibilità propriocettiva.

Variante: provare diversi tipi di salto, posizioni particolari in volo.

Biennio

Conoscenze: conoscere i principi scientifici fondamentali che sostengono la prestazione motoria e sportiva.

Abilità: consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.

Triennio

Conoscenze: conoscere le proprie possibilità e i propri limiti in situazioni di disequilibrio.

Abilità:

- Padroneggiare gli schemi motori combinandoli in forme sempre più complesse.
- Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio e con elevato contenuto emotivo (osare).

Il gioco del piatto cinese

Come? Un antico gioco di equilibrio di origine cinese facile e divertente. Appoggiare il piatto sul bastoncino (usare il bordo del piatto e non il centro), con un movimento rotatorio di polso farlo girare fino a fargli raggiungere una buona velocità quindi fermarsi. Continuerà la rotazione da solo.

Perché? Per osservare, sperimentare e visualizzare l'equilibrio.

Variante: far ruotare un pallone da basket su di un dito.

➤ A cura di Antonella Sbragi
info@sbragiantonella.it

