



movimento equilibrio gusto

**MATERIALI DIDATTICI E RISORSE UTILI
SUL MOVIMENTO**
Per la scuola dell'infanzia e la scuola elementare



movimento
equilibrio
gusto

Alcune informazioni:

- I materiali in questo documento sono stati selezionati in base alle proposte didattiche e al contenuto che potrebbe interessare i docenti di scuole dell'infanzia e scuola elementare per lo svolgimento delle attività inerenti al progetto "Movimento, equilibrio e gusto".
- La maggior parte dei materiali selezionati è a disposizione, in prestito, presso il Centro di risorse didattiche e digitali (sede di Bellinzona o Massagno), i due centri di documentazione (SUPSI-DFA e Servizio di promozione e di valutazione sanitaria) o alcune biblioteche (cantionali o scuole medie).




Indice

Giochi didattici e altro materiale	4
Documenti Kidz-Box (francese o tedesco)	4
Tanti modi diversi per muoversi a scuola	4
Giochi di movimento	5
Giochi per l'autunno	5
Giochi per l'estate	5
Giochi per l'inverno	6
Giochi per la primavera	6
Il giardino dei giochi dimenticati	7
Movimento "equilibrio e benessere"	8
Bambini in movimento	8
Laboratorio delle attività motorie	8
Motricità consapevole con i bambini	9
Storie in movimento	9
Le fiabe per... giocare col corpo imitando gli animali	10
Giocosamente in movimento	10
Mobilità lenta	11
Pedibus e i suoi amici	11
Leo e il movimento	11
Musica e movimento	12
Ballando con gli animali (volume 1 e 2)	12
La giungla danzerina e i suoi fantanimali	12
Siti internet per approfondire il tema del movimento	13
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale	13
Ufficio federale dello sport di Macolin	13
Rete svizzera salute e movimento (HEPA)	13
Siti internet con proposte didattiche	13
Rivista "Mobile" (UFSPPO)	13
CEMEA (Centri di Esercitazione ai Metodi dell'Educazione Attiva)	13
Iniziative di promozione del movimento per la scuola	14
Bike2school	14
Meglio a piedi	14
Pedibus	14
Scuola in movimento	14


Giochi didattici e altro materiale

Documenti Kidz-Box (francese o tedesco)

	<p>I documenti propongono numerosi esempi di giochi per promuovere il movimento nei bambini e sono accompagnati da informazioni per i docenti e i genitori. Sul sito sono disponibili i seguenti documenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione agli esercizi • Raccolta degli esercizi • Giochi di resistenza • Informazioni per gli insegnanti • Informazioni per i genitori
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	Documenti Kidz-Box. Promozione Salute Svizzera. 2008
Prezzo di copertina	Documenti scaricabili gratuitamente su: <ul style="list-style-type: none"> - https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/1-kap/fokusthemen/schule/kidz-box/Kidz-Box_-_Informations_pour_les_enseignants.pdf - https://gesundheitsfoerderung.ch/uploads/tx_tproducts/datasheet/Kidz-Box_-_Informations_pour_les_parents.pdf
Prestito	-

Tanti modi diversi per muoversi a scuola

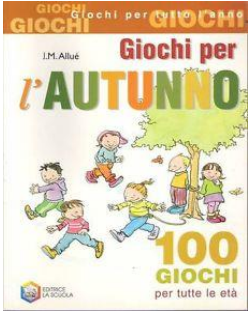
Proposte di attività per la scuola dell'infanzia ed elementare per fare movimento durante le ore scolastiche

	<p>Classatore completo sul movimento suddiviso nei seguenti capitoli: Tanti modi per muoversi...</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>alla scuola dell'infanzia e nel 1° ciclo</u> (giochi di movimento, giochi per grandi spazi, racconti animati e filastrocche, canzoni mimate) • <u>in aula</u> (diventare una classe attiva, lezioni in movimento, pause attive, attività per rilassarsi, giochi da costruire a scuola) • <u>a ricreazione</u> (giochi per la ricreazione)
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	S. Cittadini. Tanti modi per muoversi a scuola. Servizio di promozione e di valutazione sanitaria. Settembre 2021 (3° edizione)
Prezzo di copertina	Materiale distribuito gratuitamente ai docenti che partecipano al progetto "Movimento, equilibrio e gusto".
Prestito	-

Giochi di movimento


Giochi per l'autunno

100 giochi per tutte le età

	<p>Strumento didattico contenente 100 diversi giochi per promuovere l'attività fisica nel momento del rientro a scuola, momento ideale per favorire l'attività motoria. I giochi sono suddivisi in giochi all'aria aperta, giochi sulla terra, giochi in casa, giochi autocostruiti e giochi di gruppo.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	J. M. Allué. Giochi per l'autunno. Edizione La Scuola, Brescia. 2001
Prezzo di copertina	12.50 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Bellinzona e Massagno


Giochi per l'estate

100 giochi per tutte le età

	<p>Strumento didattico contenente 100 diversi giochi pensati per promuovere l'attività fisica durante l'estate, dove gli allievi hanno molto tempo libero e possono dunque dedicarsi a svariate attività. I giochi sono suddivisi in giochi nel parco, giochi per i viaggi, giochi per la spiaggia, giochi per la piscina e giochi di squadra.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	J. M. Allué. Giochi per l'estate. Edizione La Scuola, Brescia. 2001
Prezzo di copertina	12.50 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Bellinzona e Massagno


Giochi per l'inverno

100 giochi per tutte le età

	<p>Strumento didattico contenente 100 diversi giochi pensati per promuovere l'attività fisica durante l'inverno, dove c'è una minore possibilità di accedere ai soliti spazi di gioco all'esterno. In questo libro si descrivono dunque delle attività che possono essere svolte anche in uno spazio interno e ristretto. Si propongono inoltre dei giochi che si possono fare durante la ricreazione, anche in caso di una nevicata. I giochi sono suddivisi in giochi di ingegno, giochi da tavolo, giochi in cortile, giochi per le feste e giochi sulla neve.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	J. M. Allué. Giochi per l'inverno. Edizione La Scuola, Brescia. 2001
Prezzo di copertina	12.50 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Bellinzona e Massagno • SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno


Giochi per la primavera

100 giochi per tutte le età

	<p>Strumento didattico contenente 100 diversi giochi pensati per promuovere l'attività fisica durante la primavera, dove gli allievi iniziano a passare più tempo all'aperto. I giochi sono suddivisi in giochi per la ricreazione, giochi per i giorni di pioggia, giochi per le sagre, giochi per le piazze e grandi giochi.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	J. M. Allué. Giochi per la primavera. Edizione La Scuola, Brescia. 2001
Prezzo di copertina	12.50 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Bellinzona e Massagno

Il giardino dei giochi dimenticati

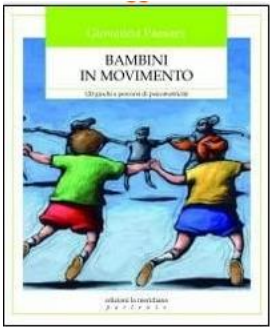
Manuale per giochi in via di estinzione

	<p>Manuale che riprende e descrive le regole di molteplici giochi "antichi", sia di movimento che non, come ad esempio la palla avvelenata e il gioco dei quattro cantoni. Sono inoltre presenti giochi provenienti da tutto il mondo.</p>
<p>Destinatari</p>	<p>Dai 3 anni</p>
<p>Referenza</p>	<p>G. F. Reali, N. Barbiero. Il giardino dei giochi dimenticati. Salani, Milano. 2002</p>
<p>Prezzo di copertina</p>	<p>13 euro</p>
<p>Prestito</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Biblioteca cantonale di Bellinzona • Biblioteca comunale di Chiasso • Centro di risorse didattiche e digitali, Bellinzona e Massagno • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • Diverse Scuole Medie

Movimento “equilibrio e benessere”


Bambini in movimento

120 giochi e percorsi di psicomotricità


	<p>Manuale facile e immediato che tratta la sperimentazione corporea e sensoriale nella maturazione fisica e mentale del bambino. Il libro contiene numerosi esercizi e giochi motori, come ad esempio giochi in uno spazio attrezzato, in un cortile, con la musica o in base al livello motorio del gruppo di bambini. Può essere utilizzato per eseguire un percorso annuale di psicomotricità o per integrare e arricchire la propria attività educativa in questo ambito.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	G. Paesani. Bambini in movimento. La meridiana. 2011
Prezzo di copertina	15.20 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona

Laboratorio delle attività motorie

Consapevolezza corporea, orientamento spazio-temporale e educazione alla salute per la scuola dell'infanzia e primaria


	<p>Questo volume propone giochi, attività, filastrocche e schede operative che mirano a sviluppare nei bambini le abilità psicomotorie e sociomotorie e promuovono l'educazione alla salute. Gli argomenti trattati riguardano la conoscenza del corpo, la lateralizzazione, l'orientamento spaziale e temporale, gli schemi motori statici e dinamici; la padronanza del proprio comportamento motorio nelle attività motorie collettive; l'attenzione all'igiene del corpo, l'alimentazione e la difesa del benessere proprio e altrui.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	V. Riccio. Laboratorio delle attività motorie. Ed. Erickson. 2011
Prezzo di copertina	18.50 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno

Motricità consapevole con i bambini

	<p>Questo libro propone attività basate sul metodo Feldenkrais, per l'apprendimento e l'auto-educazione attraverso il movimento. Lo scopo è di aiutare i bambini a scoprire il proprio corpo (la struttura scheletrica e le sue funzioni) attraverso semplici giochi da fare in gruppo o da soli e che consistono nell'imitare i movimenti degli animali. Dovranno così fingere di essere una lucertola al sole, un gatto, una rana, un granchio, un leone, una scimmia, un orso, ecc. Partendo da semplici movimenti, gli esercizi coinvolgono progressivamente più parti del corpo, sperimentando anche coordinazioni non abituali.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	C. Poggia. Motricità consapevole con i bambini. Erickson. 2006
Prezzo di copertina	19.00 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Bellinzona • Biblioteca cantonale di Bellinzona • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona


Storie in movimento

Educare i bambini a una sana e divertente attività fisica e di gruppo

	<p>Libro con racconti a cui sono collegate varie attività motorie con l'obiettivo di un corretto sviluppo psicomotorio del bambino. Per ogni singola fase delle 18 brevi storie, il bambino è invitato ad associare movimenti ed esperienze con lo scopo di rafforzare lo schema corporeo, migliorare l'equilibrio e la coordinazione, interiorizzare concetti spazio-temporali, fare esperienze con i cinque sensi, approfondire tematiche significative attraverso il linguaggio simbolico ed entrare in contatto con le emozioni e gli stati d'animo.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	A. Bettini. Storie in movimento: Educare i bambini a una sana e divertente attività fisica e di gruppo. L'acquario. 2017
Prezzo di copertina	19.99 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona


Le fiabe per... giocare col corpo imitando gli animali

Idee, giochi, esercizi per esplorare il movimento

	<p>Libro che propone molti giochi ispirati agli animali da svolgere a casa o a scuola. Questi giochi, oltre a divertire, mirano a sviluppare il coordinamento motorio dei bambini a partire dai 3 anni. Ad esempio, con la scimmia Olga si può andare a migliorare la coordinazione, con il serpente Johnny l'agilità a terra e con il leone Rosco l'equilibrio.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	L. Fortina, D. Manca, G. Rossi. Le fiabe per... giocare col corpo imitando gli animali. Idee, giochi, esercizi per esplorare il movimento. Franco Angeli. 2016
Prezzo di copertina	17.50 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona


Giocosamente in movimento

L'analisi del gioco per lo sviluppo e la maturazione del bambino


	<p>Manuale che promuove l'apprendimento motorio nei bambini in età scolare. Vengono descritte varie tipologie di gioco: gioco di attivazione, gioco chiave, giochino, gioco finale ad alta motivazione. Il libro è uno strumento di conoscenza teorica e pratica per insegnanti, educatori fisici e operatori del settore impegnati ad organizzare giochi che motivino i bambini ad essere fisicamente attivi e mentalmente attivati.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	V. Biino. Giocosamente in movimento. L'analisi del gioco per lo sviluppo e la maturazione del bambino. Calzetti Mariucci. 2019
Prezzo di copertina	25.00 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona

Mobilità lenta

Pedibus e i suoi amici

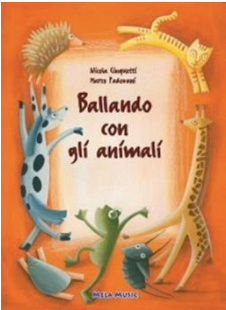
	<p>Libro che illustra il viaggio quotidiano del Pedibus e ha l'obiettivo di sensibilizzare i bambini sull'importanza dell'andare a piedi e dello sviluppo dei legami sociali nei quartieri.</p>
<p>Destinatari</p>	<p>Dai 3 anni</p>
<p>Referenza</p>	<p>D. Annoni, Pedibus e i suoi amici. Associazione Traffico e Ambiente. 2021</p>
<p>Prezzo di copertina</p>	<p>Il documento è scaricabile gratuitamente da: https://pedibus.ch/wp-content/uploads/2021/05/pedibus-e-i-suoi-amici.pdf</p> <p>Per ordinazioni di copie cartacee contattare: ticino@pedibus.ch</p>
<p>Prestito</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona

Leo e il movimento


	<p>Oggi Leo, invece di andare a scuola in auto come al solito, sarà accompagnato dal nonno a piedi. Sarà una passeggiata con molte sorprese, un'esperienza da ripetere.</p>
<p>Destinatari</p>	<p>Dai 4 anni</p>
<p>Referenza</p>	<p>A. Comazzetto, M. Turchi, P. Depero. Leo e il movimento. Carthusia. 2011</p>
<p>Prezzo di copertina</p>	<p>15.10 euro</p>
<p>Prestito</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona

Musica e movimento

Ballando con gli animali (volume 1 e 2)


	<p>Le nove canzoni di questa raccolta invitano a ballare con gli animali, imitando i loro divertenti movimenti: saltare, rotolare, pestare, gattonare, ecc. Canzoni facili da imparare e da cantare, semplici coreografie da realizzare in gruppo e tanti animali, dall'orango al grillotalpa, per giocare con l'immaginazione. Il lavoro si rivolge in particolare ai bambini di età prescolare, ma presenta canzoni gioiose e ritmate, che piaceranno anche ai più grandi.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	N. Cinquetti, M. Padovani. Ballando con gli animali. MelaMusic. Volume 1 - 2003 ; Volume 2 - 2007
Prezzo di copertina	19.90 euro (libro + CD) per volume
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Massagno • Centro di risorse didattiche e digitali, Bellinzona (solo volume 1) • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno

La giungla danzerina e i suoi fantanimali

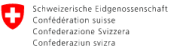
	<p>Copione teatrale con danze, canzoni e suggerimenti per l'allestimento della scenografia. Le danze possono essere eseguite anche al di fuori del progetto teatrale, come gioco.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	D. Conati, M. Teatin, G. Crivellente. La giungla danzerina e i suoi fantanimali. MelaMusic. 2007
Prezzo di copertina	14.90 euro (libro + CD)
Prestito	-

Siti internet per approfondire il tema del movimento


Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale

	<p>www.ti.ch/promozionesalute</p> <p>Sezione "Alimentazione e Movimento": progetti, materiale informativo, dati e studi.</p>
---	--

Ufficio federale dello sport di Macolin


 <p>Ufficio federale dello sport UFSP</p>	<p>www.baspo.ch</p> <p>Sezione "Documentazione": testi scientifici, progetti a livello federale.</p>
--	--

Rete svizzera salute e movimento (HEPA)


	<p>www.hepa.ch</p> <p>Sezione "Documentazione": documenti, pubblicazioni scientifiche, raccomandazioni.</p> <p>Sezione "Servizi": link utili e newsletter.</p>
--	---

Siti internet con proposte didattiche

Rivista "Mobile" (UFSP)


	<p>www.mobilesport.ch</p> <p>Filtro "gradi scolastici" – selezionare "scuola materna/asilo" o "scuola elementare": good practices, esercizi pratici e spunti per promuovere il movimento per la scuola dell'infanzia o elementare.</p>
---	--

CEMEA (Centri di Esercitazione ai Metodi dell'Educazione Attiva)


	<p>www.cemea.ch (CEMEA TICINO)</p> <p>Sezione "Centro di documentazione" (catalogo online): banca dati con centinaia di schede di attività. Interessante è l'argomento Giochi, dove vi sono anche giochi di movimento.</p>
---	--

Iniziative di promozione del movimento per la scuola

Bike2school

	<p>www.bike2school.ch</p> <p>“Bike2school” ha l’obiettivo di invogliare gli allievi di tutta la Svizzera ad andare in bicicletta. Durante 4 settimane a scelta sull’arco dell’anno scolastico le classi a partire dalla quarta elementare dovranno utilizzare il più frequentemente possibile la bicicletta per andare a scuola. In questo modo collezioneranno punti e chilometri utili per il concorso, con in palio premi individuali e premi collettivi per le classi.</p>
---	--


Meglio a piedi

	<p>www.meglioapiedi.ch</p> <p>“Meglio a piedi”, progetto coordinato dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell’Ufficio del medico cantonale, mira a consolidare l’attività fisica nel quotidiano tramite la mobilità lenta, agendo sia sulle condizioni infrastrutturali sia sui comportamenti individuali. Il progetto si indirizza agli attori coinvolti nella mobilità scolastica: autorità comunali, uffici tecnici, polizia locale, istituti scolastici, genitori e bambini.</p>
---	--

Pedibus

<p>ATA Pedibus</p> <p>Un percorso di scopertel</p>	<p>www.pedibus.ch</p> <p>Pedibus è un progetto dell’Associazione traffico e ambiente (ATA). Si tratta di un sistema d’accompagnamento dei bambini sul percorso casa-scuola, sotto la sorveglianza di adulti.</p>
---	--

Scuola in movimento

	<p>www.scuolainmovimento.ch</p> <p>Programma che offre ai docenti delle scuole svizzere un sostegno per l’integrazione del movimento nelle lezioni: una piattaforma online permette di scaricare un’ampia scelta di esercizi e visionare i video con le relative istruzioni. Inoltre, per ogni classe che si impegna ad aumentare il movimento in aggiunta alle lezioni di educazione fisica obbligatoria, Swiss Olympic mette a disposizione del materiale da gioco gratuito.</p> <p>Gli esercizi sono suddivisi in:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pausa di movimento attivante - Pausa di movimento rilassante - Apprendimento movimentato <p>Gli esercizi possono essere filtrati secondo le seguenti caratteristiche: forma sociale (es. soli, in gruppo), tempo, materiali, valori olimpici, luogo (es. aula, corridoio), intensità fisica e concentrazione.</p>
---	---