

Lista dei preferiti – Il coraggio si impara – Postazioni annesse

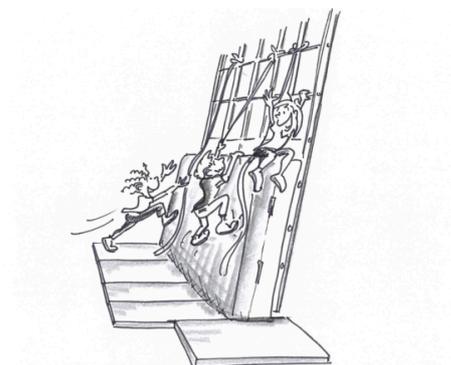
Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Parete d'arrampicata

Questa postazione si basa soprattutto sull'arrampicata. Gli allievi cercano di passare oltre i tappeti in vari modi.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Gli allievi si arrampicano sul tappetone. Possono aiutarsi eventualmente con una corda fissa o darsi lo slancio

Materiale: tappetone, tappetini, set di cinghie, corde per saltare



Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf

Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Salto pneumatico

Saltare, saltare e ancora saltare e, per terminare, eseguire una piccola acrobazia in volo. In questa postazione gli allievi si divertono molto e possono dar libero sfogo alla loro creatività.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Gli allievi si danno lo slancio sulla camera d'aria, con o senza rincorsa, poi fanno una capriola o un salto con capriola sul tappetone. Importante: slancio con i piedi simultaneamente.



Materiale: tappetone, 2 tappetini, 2 set di cinghie, 2 corde per saltare

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf

Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Parete nord

Gli allievi devono cercare di arrampicarsi su una superficie liscia per poi tornare con i piedi per terra passando dalle spalliere. In questa postazione si sperimentano diversi modi di arrampicarsi.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Gli allievi si arrampicano sulla panchina appesa in cima alle spalliere per poi ridiscendere dalle spalliere.



Materiale: panchina, set di cinghie

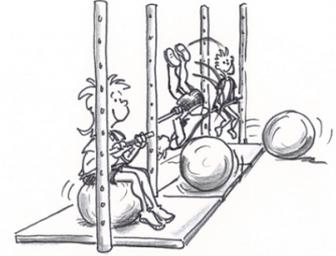
Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf

Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Pallone da ginnastica alla sbarra

Questa postazione funge da preparazione ludica per l'assunzione della posizione di appoggio. Gli allievi imparano a mantenere l'equilibrio, a issarsi sulla sbarra e a girarci attorno.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Gli allievi sono seduti su un grande pallone da ginnastica davanti alla sbarra che afferrano con entrambe le mani. Rotolano sotto la sbarra poi si issano all'appoggio sotto la sbarra (salire toccando la sbarra con la pancia).



Materiale: tappeti, sbarre, grandi palloni da ginnastica

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf

Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Grande altalena

In questa postazione, gli allievi sperimentano il piacere di oscillare e le emozioni che ne derivano. Su ogni tappetone non possono salire più di tre bambini.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Un tappeto è fissato agli anelli con l'aiuto di due corde (se possibile, annodare la corda sotto il tappeto) o con delle cinghie. Gli allievi oscillano da soli, in coppia o in tre, seduti o in piedi sul tappetino.



Materiale: anelli, corde, tappetino, set di cinghie, ev. moschettone

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf

Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Panchina oscillante

In questa postazione i bambini sperimentano la sensazione di slancio e di ritmo. Un'esperienza che servirà loro più tardi quando saranno confrontati con gli anelli.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Fissare una panchina agli anelli con due trapezi con l'ausilio di un set di cinghie. Diversi allievi prendono posto sull'installazione per un'esperienza comune elettrizzante.



Materiale: panchina, 2 trapezi, 2 set di cinghie, 2 paia di anelli

Osservazione: gli allievi si divertono un mondo con questo esercizio, se l'installazione resta ben fissata. Attenzione a rispettare quanto segue: due anelli sopportano un carico di 2 kN (200 kg) in movimento. Non bisogna dunque superare il peso totale di 200 kg sulla panchina. In questo modo la sicurezza dell'installazione è garantita.

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf

Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Scivolare e risalire

Scivolare lungo la pista di tappetini e poi risalire per la stessa via esige dai bambini un'attenzione particolare al traffico in senso inverso.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Due panchine ricoperte di tappeti sono appese alle spalliere per formare una pista inclinata. Gli allievi si arrampicano sulle spalliere poi scendono lungo la pista scivolando. Possono anche salire sul tappeto correndo, ma devono prestare molta attenzione a non scontrarsi con chi sta scendendo!



Materiale: panchine, tappeti, set di cinghie

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf

Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Burrone

Questa postazione deve essere assicurata molto bene. I bambini possono dar prova di coraggio ma anche prestare attenzione a non cadere nel burrone.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Due tappeti sono disposti obliquamente per formare una V (burrone). Gli allievi saltano da una parete all'altra del burrone. Possono scalare la parete issandosi sulle corde fissate agli staggi della spalliera.



Materiale: parallele, tappetoni, corde, set di cinghie

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf

Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Per valli e monti

In questa postazione corrono e saltano su un percorso ondulato e in questo modo imparano a muoversi con ritmo.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Gli allievi percorrono una pista ondulata formata da tappetini appoggiati su elementi di cassone.

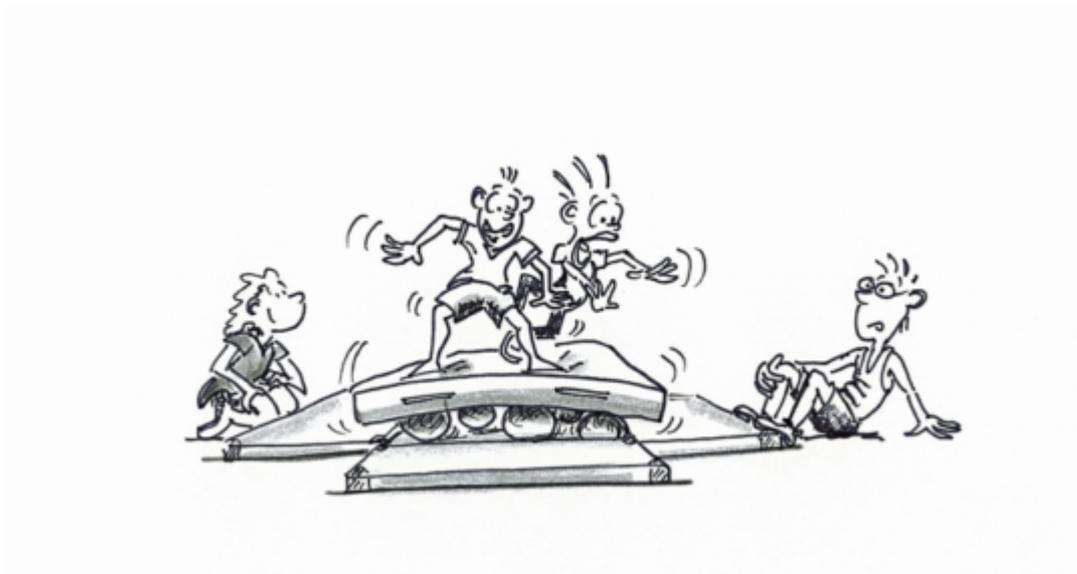
Materiale: cassoni, diversi tappetini



Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf

Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Tappeto mobile

Mantenere l'equilibrio su delle superfici instabili non è un compito facile. Ma niente paura, questa postazione si presta molto bene per allenare questa capacità.



[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Formare un rettangolo con 4 tappetini, lasciando uno spazio libero in mezzo ai palloni medicinali. Ricoprire i palloni con un tappeto da 16. Gli allievi cercano di mantenere l'equilibrio sul tappeto mobile, seduti o in piedi. Per rendere il compito più difficile alcuni allievi, disposti intorno, fanno muovere il tappeto.

Materiale: 4 tappetini, 1 tappeto da 16, palloni medicinali

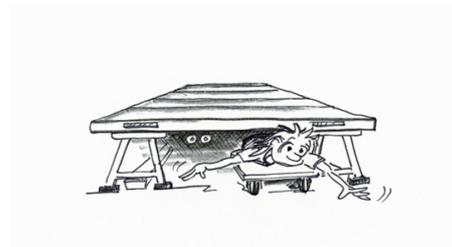
Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf

Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Tunnel stradale

I bambini attraversano il lungo tunnel del San Gottardo sdraiati su un carrello per il trasporto del materiale.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Ricoprire di tappetini due panchine disposte una accanto all'altra a circa 1m50 di distanza. Gli allievi attraversano il tunnel sdraiati su un carrello.



Materiale: panchine, tappetini, alcuni carrelli per il trasporto di panchine

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf

Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Scivolo

Quando i bambini si lanciano su uno scivolo le risate non mancano. Una postazione facile in cui il divertimento è garantito.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Fissare 2 panchine ai gradini delle spalliere con l'ausilio di cinghie. Gli allievi scivolano su pezzi di moquette o direttamente sui loro vestiti (tuta sportiva).

Materiale: 2 panchine, set di cinghie, tappeti, ev. pezzi di moquette



Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf

Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Ski-lift

Scivolare è la parola d'ordine di questa postazione. I bambini devono però infondere un po' di forza per riuscire ad avanzare.

Disegno da scaricare (pdf)

Fissare una corda fra due attrezzi (pertiche e spalliere, sbarre e spalliere, ecc.) all'altezza del ginocchio. Gli allievi, in piedi su un pezzo di moquette o un carrello per il trasporto del materiale, si spingono con la forza delle braccia per spostarsi da un'estremità all'altra.



Materiale: carrello per il trasporto di materiale/pezzi di moquette, grande corda o cinghia lunga

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf