

# I GIOCHI PER IMPARARE A MUOVERSI MEGLIO

*Manuale pratico per sviluppare competenze e abilità motorie*



CENTRO AMALTHEA  
MILANO



## Le abilità motorie

Attraverso atteggiamenti corporei, movimenti e giochi i bambini conoscono il mondo, comunicano e acquisiscono competenze e abilità motorie, cognitive, emotive e relazionali.

Le abilità motorie che i bambini fanno proprie nei primi anni di vita sono, nello specifico:

- La motricità globale
- La motricità fine
- La conoscenza del proprio corpo
- La capacità di lateralizzazione
- L'orientamento nello spazio

Possiamo supportare i bambini e sostenerli nell'acquisire fin dall'inizio queste abilità e in particolare aiutarli a sviluppare quelle di base, chiamate **PREREQUISITI**, per favorire un incontro positivo con l'ambiente e (soprattutto) con la scuola.

# La motricità globale

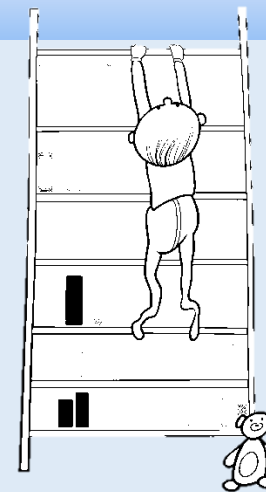
La **motricità globale** riguarda tutte le abilità richieste per controllare i muscoli più grandi delle braccia, delle gambe e del tronco che permettono ad esempio di camminare, star seduti, gattonare, correre e saltare.

Le abilità di motricità globale includono due grandi apprendimenti:

1 La **COORDINAZIONE**:  
la capacità di eseguire un movimento in modo efficace.

2 La **PROPRIOCEZIONE**:  
la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio senza il supporto della vista.

QUESTE ABILITÀ SONO  
PRESENTI IN MOLTI  
ASPETTI, QUALI:  
EQUILIBRIO,  
ORIENTAMENTO NELLO  
SPAZIO,  
APPRENDIMENTO,  
COORDINAZIONE  
OCULO-MANUALE, IL  
RITMO.



**Attività pratiche**

**Obiettivo:** acquisire coordinazione tra le diverse parti del corpo (braccia, torace, gambe, ecc.) e percezione del proprio corpo, divertendosi. Il bambino apprende in maniera autentica, spontanea e provando piacere.

**A chi sono rivolte:** bambini a partire dai 3 anni

**Materiali:** giornali, corde, cucchiari, forchette, carta d'alluminio, sacchetto di riso, monete, fogli di carta, libri, pallone e tutto ciò che può essere reperibile in CASA.

**PRONTI, PARTENZA, VIA!!!**

## Attività:

### 1 Il bambino va in camera e torna:

- Camminando a quattro zampe, come un coniglio;
- Pesantemente come un elefante;
- Zitto zitto come un topo;
- **Dondolando come un'anatra,**
- **Alzando il collo** più che può, come una giraffa.

2 Cammina intorno al tavolo in punta di piedi, fa un giro e poi torna indietro camminando sui talloni.

3 Passa sotto il tavolo strisciando sulla pancia e ritorna strisciando sulla schiena.

4 Rotola sul pavimento della stanza, da una parte all'altra.

5 Impara a fare le capriole.

6 Sta dritto su una gamba sola più che può, alternando con l'altra gamba.

7 Salta e batte le mani.



8 Si nasconde, tutto rannicchiato, sotto una coperta; ad un vostro segnale esce fuori più in fretta che può.

9 Si sdraia sul dorso (sulla schiena) e fa la bicicletta con le gambe. Prima 'pedala' lentamente, poi accelera.

10 cammina strisciando i piedi sul pavimento. Quando voi battete le mani, alza più in alto che può prima un ginocchio, poi l'altro.



- 11** Giocate a palla insieme e, quando riesce a prenderla, proseguite allontanandovi un po'.
- 12** Aiutatelo a saltare su un piede solo, tenendolo per le mani; alternate con altro piede, magari seguendo un ritmo.
- 13** Chiedere di camminare sulle ginocchia, con la schiena ben dritta e le braccia tese ai lati del corpo.
- 14** Imitare gli eroi delle arti marziali: il bambino dà calci in aria, prima con la gamba destra e poi con la sinistra.
- 15** Con i piedi un po' scostati e le braccia aperte a croce, il bambino gira le braccia in fuori come un mulino a vento, senza muovere i piedi
- 16** Giocare alla carriola: prendere il bambino per i piedi e fatelo camminare sulla mani.

- 17** Con i fili di giornale segnate per terra una striscia circa 3m e larga 5cm. Chiedete al bambino se riesce a camminarvi sopra senza mettere fuori i piedi. Si ripete camminando all'indietro.
- 18** Tracciare sul pavimento due strisce di 3 m fra loro una ventina di centimetri; il bambino camminerà tra le strisce senza toccarle. Potrà ripetere camminando all'indietro.
- 19** Con una cordicella lunga 2,5 m fate sul pavimento un cerchio: il bambino potrà saltare a piedi uniti dentro e fuori. Se ci riesce, continua saltellando su un solo piede.
- 20** Lanciare una pallina di carta d'alluminio; il bambino corre a prenderla e la riporta in una mano, camminando piano, a quattro zampe, come una tartaruga.



**21** Chiedere al bambino di camminare da un lato all'altro della stanza spingendo una scatola da scarpe con un piede solo. Al ritorno la spingerà con l'altro piede.

**22** Riempire di riso un sacchettino di plastica. Il bambino mette il sacchetto su un piede, cercando di sollevarlo senza farlo cadere. Poi ripete con l'altro piede.

**23** Il bambino cammina con un braccio teso, tenendo un cucchiaino sul dorso della mano. Poi lo ripete con l'altro braccio.

**24** Il bambino stando fermo sui due piedi, mette con la mano sinistra una moneta d'avanti al piede destro; poi con la mano destra mette la moneta d'avanti al piede sinistro.

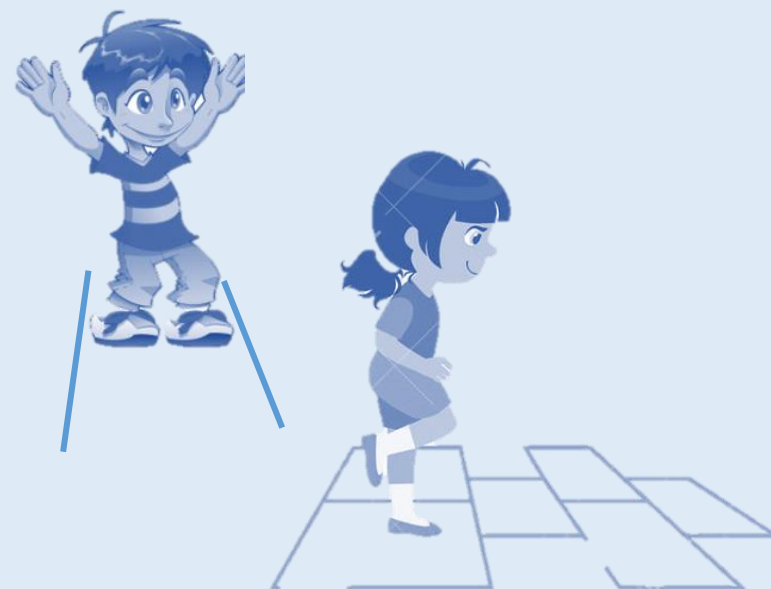
**25** Mettere in fila sul pavimento cinque fogli di carta per fotocopie distanti l'uno dall'altro circa un palmo. IL bambino potrà saltare dall'uno all'altro o fra un foglio e l'altro.

**26** I bambini camminano ben dritti tenendo un cartone in equilibrio sulla testa.

**27** Il bambino cammina a quattro zampe tenendo un giornale sulla schiena.

**28** Il bambino cammina a tre zampe tenendo in mano un cucchiaino senza appoggiarlo a terra. Si ripete con l'altra mano.

**29** Corsa a ostacoli: predisporre nella stanza degli ostacoli tra i quali il bambino deve correre.



# La motricità fine

La **motricità fine** è la capacità di controllare il proprio corpo su specifici movimenti fatti con le mani, le dita, i piccoli muscoli della faccia e della bocca (lingua) e dei piedi.

Questi movimenti, estremamente piccoli e precisi, richiedono due abilità fondamentali:

1 La **CONCENTRAZIONE** è un processo specifico che consente di dirigere l'attenzione verso un obiettivo specifico.

2 La **COORDINAZIONE OCULO-MANUALE** è la capacità di mettere in relazione il movimento della mano con le informazioni provenienti dall'organo visivo e organizzarle.

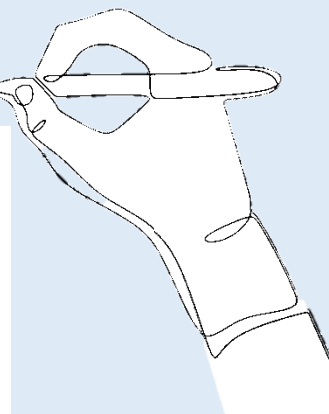
IL BAMBINO AFFERRA I PRIMI OGGETTI; POI, LI MANIPOLA ED USA LE MANI PER SCOPI PRECISI. IMPILA TORRI E FA DISEGNI VIA VIA SEMPRE PIÙ DETTAGLIATI. IMPARE A SCRIVERE.

## Attività pratiche

**Obiettivo:** acquisire coordinazione fine e concentrazione aiuta il bambino a compiere azioni precise, in spazi limitate e a scrivere. Il bambino apprende in maniera autentica, spontanea e provando piacere.

**A chi sono rivolte:** bambini a partire dai 3 anni

**Materiali:** fili di lana, monete, pantofole, filo, stuzzicadenti, viti e bulloni, calze, mollette, cannucce, farina, elastici, bicchieri, tubi di cartone, ago, forbici, stoffa e tutto ciò che può essere reperibile in CASA.



PRONTI, PARTENZA, VIA!!!



## Attività:

- 1 Chiedere al bambino di “graffiare” il tavolo con le mani aperte, come un gattino.
- 2 Proporre di toccare il pollice, in successione, l'estremità delle altre dita della mano. Poi si prova con l'altra mano.
- 3 Il bambino disegna cerchi nell'aria con un nastro o con un filo di lana lungo 40 cm.
- 4 Il bambino fa roteare una moneta sul tavolo facendola scattare con il pollice e l'indice.
- 5 Il bambino tocca alternativamente il tavolo con la mano e con ogni dito: la mano, il pollice, la mano, l'indice, la mano, ecc.
- 6 Il bambino costruisce una pila di monete più alta che può.
- 7 Quando si slaccia le scarpe, mostrategli come devono passare le stringhe nei buchi e lasciatelo provare più volte.

8 Il bambino fa cadere alcune monete in un catino pieno d'acqua e cerca di riprenderle con il pollice e indice.

9 Il bambino avvolge un po' di filo intorno a un dito, poi a due dita, a tre dita, a tutta la mano: prigioniera!

10 Fare un mucchietto di stuzzicadenti e chiedete al bambino di toglierli uno per volta con pollice e indice di una mano, poi con l'altra.





- 11** Il gioco del meccanico: unire viti e bulloni di più dimensioni, trovando i corrispondenti,
- 12** Il bambino rivoltava le sue calze. Si può fare comodamente la sera, all'ora di andare a dormire.
- 13** Il bambino si abbottona il golfino, si allaccia la chiusura lampo della giacca.
- 14** Il bambino taglia illustrazioni che gli piacciono di una rivista e le incolla da sinistra a destra su un foglio o in un suo quadernone.
- 15** Un gioco con le palline di carta metallica:
- Il bambino le forma stropicciando con una sola mano un foglio di carta di 10 cm di lato. Si continua facendo sempre più palline con foglietti di 7 cm 5 cm, 3 cm.
  - Le mette in fila, da sinistra a destra, in ordine di grandezza, prima cominciando dalla più piccola, poi dalla più grande
  - Le spedisce più lontano che può, colpendole con le dita come farebbe con una biglia.

- 16** Il gioco del sarto: il bambino infila della lana in un grosso ago, poi traccia una riga su una striscia di stoffa a trama larga passando l'ago da sopra a sotto.
- 17** Il bambino travasa acqua da un bicchiere a un altro senza versarne, all'aperto o sul un grande vassoio.
- 18** Proponete al bambino di fare una collana infilando alternativamente bottoni piccoli e grossi (uno grosso, uno piccolo, uno grosso, uno piccolo, ...).
- 19** Prepariamo i tovaglioli per una merenda, piegando fazzoletti di carta in quadrati o in triangoli in modo da far combaciare bene gli angoli.
- 20** Il bambino ricopre un tubo di cartone con un foglio di carta da cucina e chiudere le estremità come la carta di una caramella.



**21** Chiedere al bambino di mettere di mettere alcune mollette da bucato intorno ad una scatola per esempio da scarpe (la scatola può diventare un castello, un fortino assediato, un'astronave).

**22.** Poporre di delineare forme, incollando striscioline di carta su un foglio.

**23** Un puzzle fatto in casa: il bambino taglia una pagina di riviste in tre pezzi (o quattro o cinque), poi cerca di ricomporlo.

**24** La cerbottana cinese: mettere in una tazza chicchi di riso crudo. Il bambino prende con le dita un chicco per volta, lo mette all'imboccatura di una cannuccia e, soffiandoci dentro, lo fa cadere in un bicchiere.

**25** Il bambino passa un elastico intorno a una scatoletta, facendogli fare due giri.

**26** Dare tre fettucce o stringhe lunghe 40 cm e insegnateli a fare una treccia. E' più facile se i colori sono diversi. In seguito si può provare con lana grossa o con cotone.

**27** Insegnare ad impastare farina, acqua e un po' di sale; il bambino potrà usare la pasta ottenuta per modellare a suo piacere:

- Schiacciandola con il pollice
- Facendo ruotare pezzetti di pasta nel palmo delle mani
- Arrotondando strisce di pasta sul tavolo
- Appiattendolo la pasta con tutta la mano
- Modellando palle di diverse dimensioni

**28** Disegnare con le dita: con una forchetta, mettendo poca acqua per volta, in un po' di farina, si ottiene una crema cui si può aggiungere qualche goccia di colore.



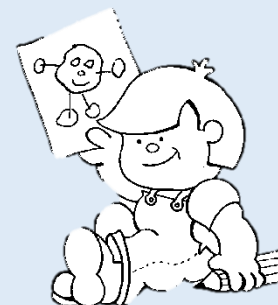
# La conoscenza del proprio corpo

Lo **schema corporeo** è la rappresentazione interiore del proprio corpo e si completa intorno ai 9 anni.

Per schema corporeo o immagine corporea si intende la coscienza immediata del nostro corpo nella sua tridimensionalità, della sua posizione, del suo stato, sia in condizioni statiche sia dinamiche.

Le conoscenze del proprio corpo include alcuni apprendimenti fondamentali:

- Utilizza in modo adeguato gli schemi motori di base
- Coordina e controlla i propri movimenti in relazione al gioco e al gruppo
- Diventa consapevole delle proprie abilità e acquisisce sicurezza
- Conosce alcuni concetti topologici
- Prende coscienza delle esperienze fatte
- Rielabora a livello grafico le esperienze vissute
- Rappresenta lo schema corporeo



## Attività pratiche

**Obiettivo:** scoprire il corpo, sperimentare, scoprire, evolvere, esprimere le proprie potenzialità e le proprie emozioni attraverso l'espressività, il movimento, le stimolazioni sensoriali e la rappresentazione grafica

**A chi sono rivolte:** bambini a partire dai 3 anni

**Materiali:** Specchio, riga, riviste, pallone, sacchetti di carta, bottoni, lana, pennarelli e tutto ciò che può essere reperibile in CASA

PRONTI, PARTENZA, VIA!!!

## Attività:

- 1 Il bambino tocca e nomina le parti del suo copro guardandosi allo specchio
- 2 Il medico stregone: il bambino “guarisce” le parti del corpo ‘ferite’ toccandole con la sua bacchetta magica.
- 3 IL bambino muove le parti del corpo che voi nominate. Può essere divertente provare a occhi chiusi, mettendosi una mano davanti agli occhi.
4. Il gioco dello specchio: voi assumete posizioni diverse, il bambino vi guarda e vi imita. Poi si fa cambio.
- 5 Il bambino cammina liberamente. A un vostro segnale si ferma e tocca contemporaneamente le due parti del corpo che voi nominate, per esempio la testa e un braccio.
6. Chideredi sdraiarsi per terra e di nominare le parti del suo corpo che toccano il pavimento:
  - Quando è sdraiato sul dorso
  - Quando è steso a pancia in su
  - Quando è a quattro zampe
- 7 I gemelli siamesi: mettetevi di fronte al bambino e chiedetegli di appoggiare la fronte contro la vostra. Poi fate lo stesso con una guancia, con un braccio, una gamba, ecc. ...
- 8 IL bambino nasconde sotto una coperta le parti del corpo che voi nominate
- 9 Voi o il bambino ritagliate da una rivista la testa, il tronco, le braccia, le gambe, le mani e i piedi di un personaggio. Mescolateli per poi ricomporre la figura.



**10** Chiedere al bambino quali parti del corpo usi per: mangiare, ridere, piangere, correre, afferrare, camminare, ecc.

**11** Il bambino indica e nomina la parte del corpo che l'aiuta a: girare la testa, piegare il braccio, piegare la mano, ecc. (articolazioni)

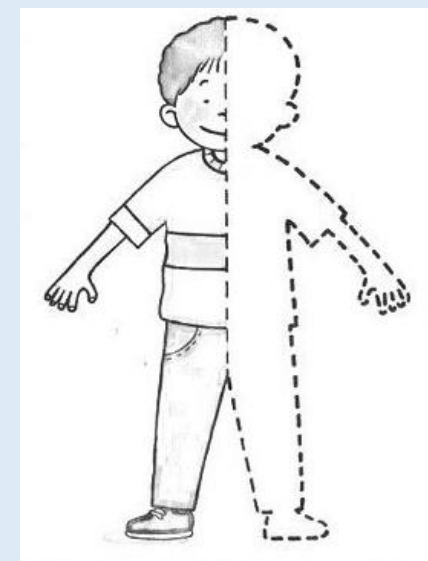
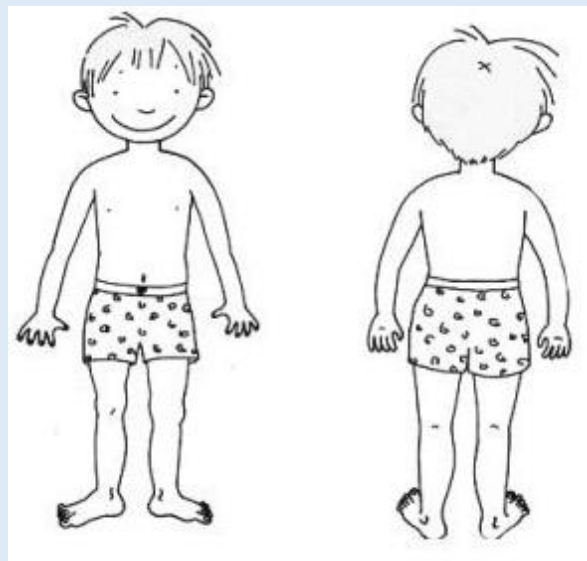
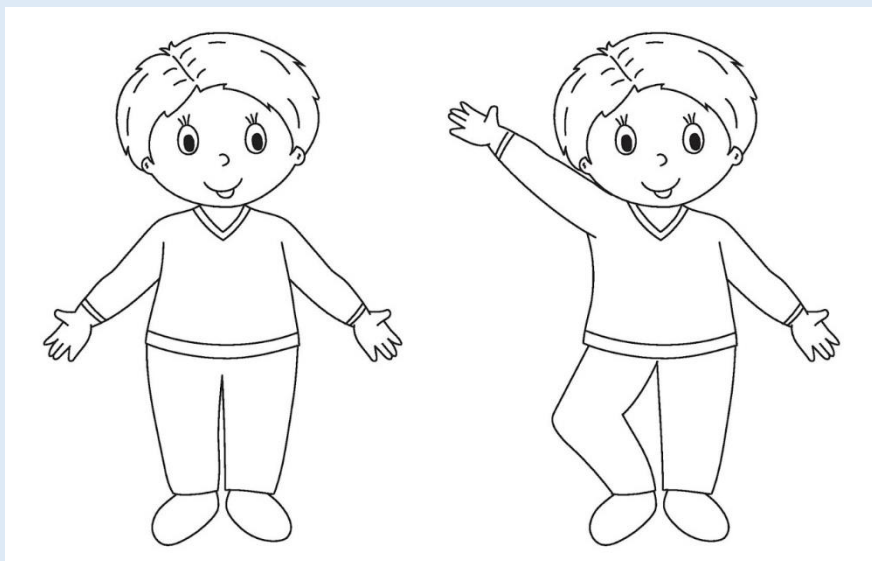
**12** Facciamo gli attori. Chiedere al bambino di: sorridere, piangere, sedersi, sdraiarsi sul dorso o sulla pancia, battere le mani, saltare, accoccolarsi, ecc.

**13** Il grande calciatore: il bambino può provare a spingere un pallone con: testa, naso, spalla, ginocchio, piede, mano, orecchio, coscia, tallone, gomito, ecc.

**14** Il bambino nomina le 'doppie' del corpo: occhi, orecchie, braccia, mani, gambe, ecc.

**15** Osservare con il bambino la diversa lunghezza delle dita della mano, imparandone i nomi.

**16** Facciamo il ritratto: prendere un grande foglio di carta da pacco e piegatelo per il lato lungo, in modo da ottenere un rettangolo più alto del bambino. Proponetegli di sdraiarsi sopra, tenendo le braccia distese dal corpo, e con una matita morbida tracciate il contorno del suo corpo. Poi il bambino si alzerà e potrà ripassare il contorno con un pennarello, e aggiungere occhi, naso, bocca, orecchie. Può anche incollarvi fili di lana al posto dei capelli e disegnare degli indumenti.



# La lateralità

La **lateralità** è la conoscenza del lato destro e sinistro del corpo e dell'uso abituale e privilegiato che si fa dell'uno e dell'altro. La coscienza da parte del bambino di essere costituito da due parti simmetriche e di preferire una di esse.

Questa conoscenza include anche alcuni apprendimenti fondamentali:

- Individuare la destra e la sinistra nell'altro
- Organizzare lo spazio e il tempo
- Sviluppare il linguaggio
- Sviluppare abilità della letto-scrittura

E' probabile che il bambino giocando mostri il suo lato dominante, cioè quello che adopera più frequentemente e in cui si trova più a suo agio. L'importante è non contrastare mai il lato preferito, obbligandolo all'uso di entrambi i lati o umiliandolo perché usa solo il sinistro.



## Attività pratiche

**Obiettivo:** acquisire consapevolezza delle sue due parti del corpo e di quale suo lato è dominante.

**A chi sono rivolte:** bambini a partire dai 3 anni

**Materiali:** Cordicella, tubi di cartone, monete, pallone, cucchiaino, piselli, paglia, sedia, disco di cartone da torta, carta, posate bicchieri, carte da gioco, bottoni, lana e tutto ciò che può essere reperibile in CASA.

PRONTI, PARTENZA, VIA!!

## Attività:

- 1 Se il bambino vuole imparare a riconoscere la sua mano destra, aiutatelo mettendo per qualche giorno al suo polso destro un braccialetto. Altrettanto si può fare con la sinistra.
  - 2 Il bambino guarda nello specchio e si maschera attaccandosi alcuni cerotti (stickers, tatuaggi) sulla mano destra, sulla guancia destra, sul ginocchio destro, ecc. La settimana dopo fatelo sulla sinistra.
  - 3 Il bambino tocca la parete con la mano destra (o sinistra), poi con il piede, la coscia, il gomito, la spalla, il ginocchio, ecc.
  - 4 Proporre di camminare tenendo nella mano destra un cucchiaino con un pisello dentro. Si può ripetere con la sinistra.
  - 5 Il bambino seduto sul pavimento fa rotolare un tubo di cartone lungo il braccio e la gamba destra, poi può fare lo stesso sul lato sinistro.
  - 6 Disporre in terra una cordicella di circa 3m e chiedete al bambino di camminare a destra della linea, poi a sinistra.
  - 7 Fatelo camminare indossando una scarpa sola: prima mettendola al piede destro poi al piede sinistro.
- 
- 8 Il bambino soffia in una cannuccia facendo arrivare il soffio sulla mano destra, poi sul piede, sul ginocchio, sulla coscia, ecc. Poi ripetere sull'altro lato.
  - 9 Fabbricare un gioco dei birilli con qualche bottiglia di plastica o un tubo di cartone. Il bambino lancia la palla verso i birilli, prima con la mano destra e poi con la sinistra.
  - 10 Il giocoliere del circo: prendete un cartone da torta e intagliate un cerchio di circa 15 cm di diametro, in modo da ricavarne un anello. Chiedere al bambino di far ruotare l'anello intorno al polso destro muovendo il braccio, poi intorno a quello sinistro.





**11** Capovolgere una sedia e chiedere al bambino di lanciare l'anello intorno a una gamba della sedia, lanciandolo prima con la mano destra, poi con la sinistra.

**12** Il bambino fa rotolare su un tavolo un tubo di cartone, prima verso destra, poi verso sinistra.

**13** Il bambino spinge una pallina di carta fino al muro colpendola con il dito come una biglia, prima con la mano destra poi con la sinistra.

**14** Proponete al bambino di aiutarvi ad apparecchiare la tavola; ricordategli che la forchetta va a sinistra del piatto, e il coltello, poi il cucchiaino, a destra.

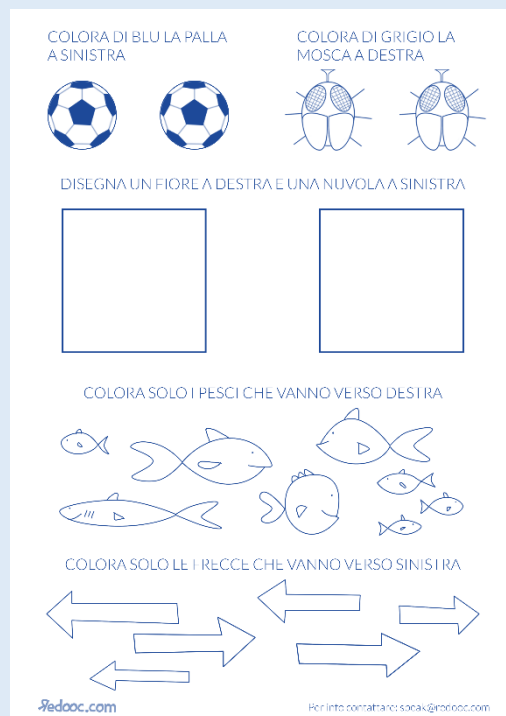
**15** Osservate con il bambino che il rubinetto dell'acqua fredda è a destra, quello dell'acqua calda a sinistra.

**16** Riempire tre bicchieri con acqua a livelli diversi, chiedete al bambino di mettere a destra il più vuoto, a sinistra il più pieno, e quello medio in mezzo.

**17** Una chiave e una maniglia possono girare verso destra e verso sinistra.

**18** Con un mazzo di carte da gioco con il bambino mettere quadri e cuori a destra, picche e fiori a sinistra.

**19** Fategli realizzare un cielo: può raffigurare il sole con alcuni bottoncini, sulla destra di un foglio, e invece le nuvole con la lana a sinistra.



## L'orientamento nello spazio

L'orientamento nello spazio è strettamente legato allo schema corporeo, perché per orientarsi ci si deve riferire al proprio corpo e determinarne la posizione rispetto agli oggetti che la circondano.

Questa conoscenza include anche alcuni apprendimenti fondamentali:

- Davanti
- Dietro
- Di fianco
- In Alto
- In basso
- Sopra
- Sotto
- Dentro
- Fuori

**IL BAMBINO BEN ORIENTATO NELLO SPAZIO SI ACCOSTA FACILMENTE ALLA LETTURA, PERCEPISCE MEGLIO LA DIREZIONE DELLE LETTERE ED EVITA LE INVERSIONI DI LETTERE, NUMERI E PAROLE.**



### Attività pratiche

**Obiettivo:** acquisire capacità di orientamento nello spazio, di spazialità e di percepire il proprio corpo in relazione agli oggetti.

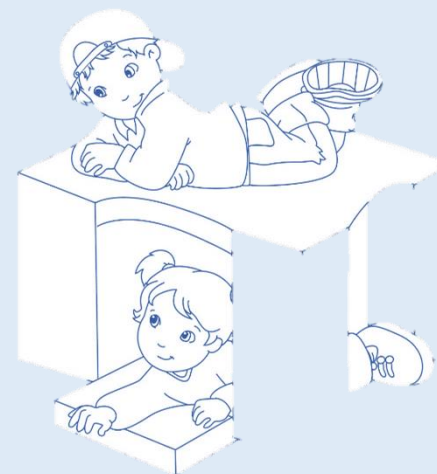
**A chi sono rivolte:** bambini a partire dai 3 anni

**Materiali:** sedia, palloni, fogli, cordicella, posate, bottoni, stuzzicadenti, piatti, scatole di conserva, scatole di biscotti o cereali, lana e tutto ciò che può essere reperibile in CASA.

**PRONTI, PARTENZA, VIA!!!**

## Attività:

- 1 Mentre giocate con il bambino chiedetegli di mettere la bambola, l'orso o la palla in alto, in basso, sopra, sotto, dietro, di fianco, vicino, lontano...
  - 2 Giocare con il bambino a mettersi in posti diversi: sotto la sedia, dietro, davanti, a destra, a sinistra della sedia.
  - 3 Quando il bambino prepara per le sue automobiline piste di lunghezza diversa, con le istruzioni o con fogli di carta, chiedetegli quale sia la più corta o la più lunga.
  - 4 Fare un cerchio con una cordicella di circa 1,50 m; chiedete al bambino di sedersi dentro, di camminarci intorno, di tornarci dentro, ecc.
  - 5 Un gioco di destrezza: mettere sul pavimento vari fogli di circa 20 cm di lato, distanziati di 20 cm; si tratta di passare tra i fogli senza toccarli, né muoverli.
  - 6 Dove son i giocattoli? Alcuni lontano da lui, vicino a voi, lontano da voi.
- 
- 7 Il bambino cammina a grandi passi facendo grandi passi, piccoli passi.
  - 8 Chiedete al bambino di mettere un secchiello davanti alla sedia, dietro la sedia. Un'altra volta un cucchiaino davanti ed una forchetta dietro la sedia; un coltello di fianco; un bottone su una sedia, ecc.
  - 9 Mettere alcuni bottoni piccoli dentro un recipiente e bottoni più grossi intorno al recipiente.
  - 10 Mettervi di fronte al bambino testa contro testa, poi schiena contro schiena, fianco a fianco, vicini, lontani, dietro o davanti 'uno all'altro.



**11** Mettete una sedia in mezzo alla stanza; il bambino deve raggiungerla facendo un ampio giro (percorso lungo) e poi in linea retta (percorso breve).

**12** Un gioco mentre apparecchiate le stoviglie: qual è il grande, il più piccolo, quello di mezzo.

**13** IL bambino confronta fra loro le scatole di cereali o di biscotti; le bottiglie di vino o di olio; i vari barattoli di conserve: qual è più alta e la più bassa?

**14** Quando tornate dalla spesa, approfittatene per separare con il bambino le scatole di conserva: per esempio le più grosse a destra le più piccole a sinistra.

**15** Con gli stuzzicadenti si possono formare quadrati e triangoli, piccoli e grandi.

**16** Tracciate su un foglio percorsi di lunghezza diversa. Chiedete al bambino di ripassare il percorso più corto con un pennarello rosso e il più lungo con un pennarello blu.

**17** Preparare fili di lana di lunghezze diverse e mescolatele insieme. Il bambino potrà mettere i pezzi più corti a sinistra e i più lunghi a destra.

**18** Mettere sul tavolo una fila di bottoni. Il bambino deve disporne altri allo stesso modo, ripetendo l'ordine di successione e lo spazio tra i bottoni.

**19** Mettere sul tavolo dei bottoni e collegateli con fili di lana per formare un disegno. .

**20** Spargere alcuni biscotti sulla tavola in punti diversi e chiedete al bambino di collegarli con la lana, come se fossero strade tra le case.

**21** Formate alcune sagome con bottoni e stuzzicadenti e proponete al bambino di rifarli uguali.

