

Ed ecco come funziona *scuola in movimento*

scuola in movimento è un programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport che promuove e sostiene il movimento quotidiano a scuola. Le scuole e le classi partecipanti si impegnano a muoversi almeno 20 minuti al giorno per un trimestre o più.

L'ufficio federale dello sport UFSP, l'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Promozione salute Svizzera e la rete svizzera salute e movimento hepa consigliano a bambini e giovani almeno un'ora di movimento al giorno. Per uno sviluppo ottimale del giovane è inoltre necessaria un'attitudine variata nei confronti del movimento e dello sport. Vanno praticate attività che rafforzano le ossa, stimolano il sistema cardiocircolatorio, potenziano i muscoli, mantengono la mobilità articolare e migliorano la destrezza. Il set di carte allegato contiene idee per fare attività fisica suddivise in base ai cinque settori appena indicati (➡ consiglio: si possono scrivere le proprie idee su carte vuote e inserirle nel mazzo con le altre).

Auguriamo a tutti successo e divertimento nell'ambito di scuola in movimento!

Per maggiori informazioni e proposte: www.scuolainmovimento.ch

in collaborazione con:



EDK Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
CDIP Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
CDPE Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
CDEP Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica



 educazione
salute
Rete Svizzera

sostenuta da:



Mantenere la mobilità articolare

B



La candela pieghevole

Seduti a terra con le gambe distese. Chinarsi in avanti e cercare di fissare il frisbee fra i piedi. Eseguire una candela, poi piegarsi in modo da passare il frisbee con i piedi verso le mani. Tornare nella posizione seduta a gambe distese e ricominciare da capo. Eseguire più volte.

Variante:

- Chi riesce ad eseguire l'esercizio tenendo le gambe distese?
- Tenendo il frisbee bloccato fra i piedi riuscite a compiere una capriola in avanti e una all'indietro?



Mantenere la mobilità articolare

B



Ottovolante

In piedi a gambe divaricate. Portare il frisbee attorno alle gambe eseguendo un ampio movimento a otto.

Variante:

- Cercare di ripetere il movimento a otto con una palla, che potete far rotolare o palleggiare a terra.



Mantenere la mobilità articolare

B



Test di mobilità

Tenendo il frisbee in una mano passarlo all'altra al di sopra della spalla dietro la schiena. Eseguire il test di mobilità sia con la sinistra che con la destra.

Variante:

- Lo stesso senza frisbee, cercando di toccarvi le mani dietro la schiena.



Mantenere la mobilità articolare / Rilassarsi

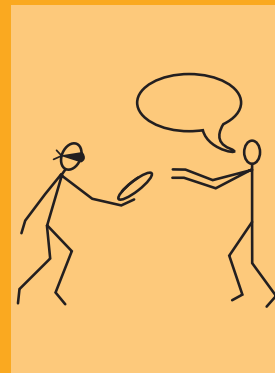
B



Volo alla cieca

A chiude gli occhi. B si mette in un punto qualunque e lo chiama. A cerca di lanciare il frisbee verso il compagno orientandosi con la sola voce

((Quelle: Diplomarbeit Reto Zimmermann und Pamela Battanta))





Cappello cinese

Cercate di tenere in equilibrio sulla testa un frisbee come se fosse un cappello di paglia, senza farlo cadere a terra. Chi riesce a tenerlo in testa più a lungo?

Varianti:

- Tenendo il cappello cinese in testa cercare di sedervi a terra e rialzarvi nuovamente.
- Chi riesce a stare in equilibrio su una gamba sola con il frisbee in testa?
- Tenendo il frisbee in testa cercate di distendervi a terra – proni o supini – e poi di rialzarvi, naturalmente senza farlo cadere!



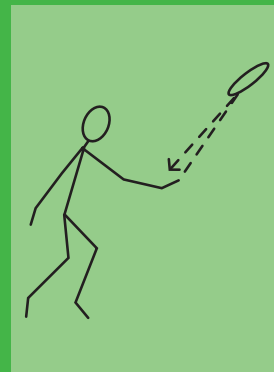


L'artista solitario

Lanciate il frisbee in perpendicolare in aria e cercate di recuperarlo in vari modi!

Varianti:

- Recuperare il frisbee con una mano sola o con due mani.
- Recuperare il frisbee al di sotto di una gamba.
- Dietro la schiena.
- Sfruttate il vento e lanciate il frisbee cercando di farlo restare in aria il più a lungo possibile.



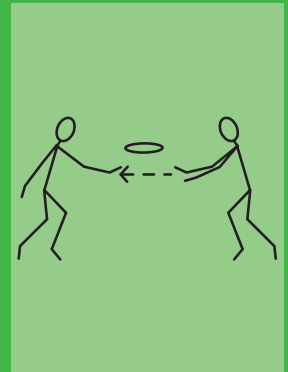


Coppia di artisti

Divisi a coppie lanciarsi a vicenda il frisbee, cercando poi di recuperarlo in diversi modi.

Varianti:

- Stando seduti, allungati, seduti a gambe divaricate...
- Lanciare il frisbee con la destra o la sinistra.
- Modificare la distanza fra di voi.
- Mettete i piedi dentro un cerchio e cercate di eseguire i lanci in modo da recuperare il frisbee senza dover uscire dal cerchio.
- Riuscite a trovare forme di lancio e di recupero nuove?



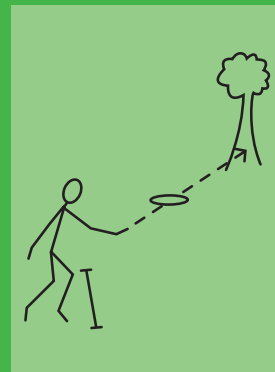


Frisbee-Golf

Chi centra più volte un determinato bersaglio (albero, cestino dei rifiuti, panchina, segni sul terreno, cassetta, porta, tappetino, cerchio, ecc.)? I lanci si eseguono da una linea delimitata.

Varianti:

- Chi centra più bersagli in un tempo determinato?
- Ogni partecipante può eseguire 10 lanci. Chi colpisce più bersagli?
- Stabilire una sequenza da rispettare per colpire i vari bersagli.
Chi riesce a compiere il percorso con meno lanci?



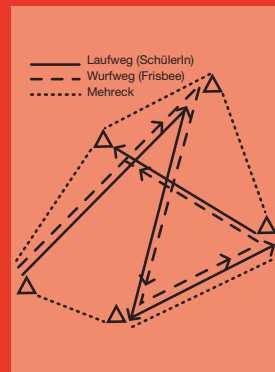


Poligono

Divisi in gruppi, disponetevi in modo da formare un poligono. Lanciatevi a vicenda il frisbee. Chi lancia segue l'attrezzo e corre nella nuova posizione.

Varianti:

- Provare con due frisbee contemporaneamente.
- Disponetevi più vicini /lontani fra di voi.



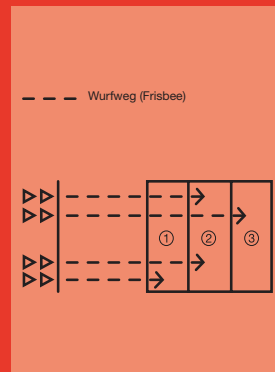


Bersagli a zone

Su un prato o sul cortile della scuola delimitare tre zone distinte, cui viene attribuito un punteggio diverso (ad esempio: zona 1=1 punto, zona 2=2 punti, zona 3=3 punti). Poi disponetevi suddivisi in gruppi su una linea di tiro e al comando lanciate il frisbee. Dopo il lancio ognuno corre a recuperare il proprio frisbee; non sono ammessi passaggi nell'ambito della squadra. Quale gruppo ottiene più punti?

Variante:

- Quale gruppo ottiene per primo un certo numero di punti?





Discathlon

All'aperto, si delimita (alberi contrassegnati, cespugli, bastoni) un percorso da eseguire lanciando il frisbee. L'allievo lancia il frisbee, lo segue di corsa e poi lancia nuovamente da dove l'attrezzo era caduto. Non si può correre con l'attrezzo in mano. Chi compie il percorso nel minore tempo?

Varianti:

- Chi esegue il percorso con meno lanci?
- Solo il frisbee deve seguire il percorso tracciato, il giocatore può anche prendere scorciatoie.
- Svolgere la prova a coppie, con un frisbee in due.



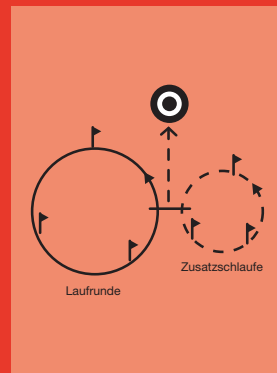


Frisbathlon

Si delimitano un anello di gara 300–500 metri ed uno accessorio di 100–200 metri. Gli allievi, dopo aver compiuto di corsa uno o più giri, lanciano 5 frisbee su un bersaglio. Chi commette due o più errori, prima di ripartire per il giro seguente, deve compiere un giro di penalità sull'anello più corto.

Varianti:

- Chi riesce a compiere x giri nel minor tempo possibile?
- Chi compie più giri di corsa nel tempo stabilito?



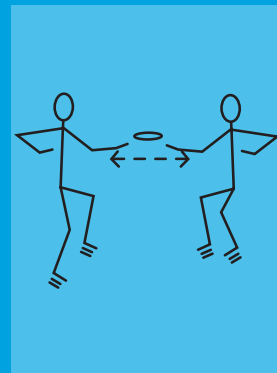


I trampolieri

Lanciatevi il frisbee a vicenda saltellando su una sola gamba. Cambiate gamba continuamente, ad esempio dopo ogni lancio.

Variante:

- Saltelli a piedi uniti, alzando ed abbassando le braccia, ...



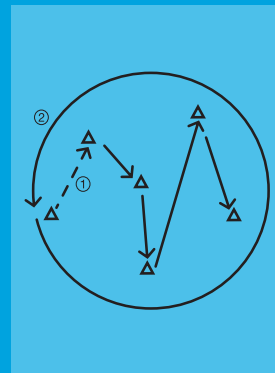


Il gioco dei nomi

Disponetevi in cerchio ad una certa distanza fra voi. Un allievo chiama un compagno e gli lancia il frisbee, poi compie un giro intorno al gruppo saltellando e infine torna nel cerchio

Variante:

- Saltate in avanti, indietro, di lato, su una gamba sola...





Il vassoio

State in piedi su una gamba, tenendo l'altra piegata in modo da potervi disporre in equilibrio un frisbee. Saltellare il più a lungo possibile senza far cadere i frisbee a terra. Cambiare la gamba.

Variante:

- Saltellare in avanti, indietro, lateralmente, ...



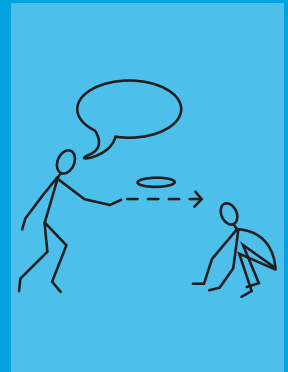


La sorpresa

A coppie. Dopo aver lanciato il frisbee si esegue una consegna accessoria (a sorpresa); saltelli a gambe e braccia divaricate, toccare il terreno, sedersi e rialzarsi, ecc.

Varianti:

- Gli allievi si fanno a vicenda delle domande, ad esempio di matematica.
- Chi deve recuperare il frisbee ordina al compagno di eseguire un determinato esercizio.





Le farfalle

Distesi a terra a faccia in giù. Tenendo le braccia distese eseguire con il frisbee un ampio cerchio portandolo intono al tronco e alla testa.

Variante:

- Movimento circolare del frisbee in senso orario e antiorario.



Rafforzare i muscoli

M



In posizione raccolta

Dalla posizione raccolta ad uovo lanciate il frisbee al compagno. Questi può prenderlo stando in piedi, prima di abbassarsi anche lui in posizione raccolta per rilanciarlo.

Variante:

- Tutti e due restano il più a lungo possibile nella posizione raccolta.



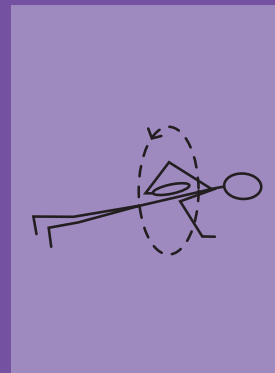


Il campione di flessioni

Dalla posizione di partenza delle flessioni provare a sollevare una mano per mettere un frisbee dietro la vostra schiena. Con l'altra mano togliere il frisbee dalla schiena e rimmetterlo a terra. Eseguire l'esercizio varie volte, prima da un lato e poi dall'altro, descrivendo cerchi in entrambe le direzioni.

Varianti:

- Dalla posizione per le flessioni riuscite a lanciare il frisbee in aria con una mano e a recuperarlo con l'altra?
- Dalla posizione per le flessioni riuscite a lanciare il frisbee ed a recuperarlo?



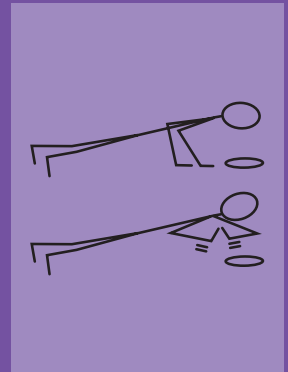


L'applauso ...

Tutti si dispongono in posizione per le flessioni, con il frisbee a terra fra le mani. Staccarsi da terra con slancio, in modo da poter battere le mani al di sopra del frisbee.

Varianti:

- Provate a fare lo stesso stando in appoggio sulle ginocchia.
- Riuscite anche in appoggio su un solo ginocchio?



Mantenere la mobilità



Descrizione dell'Idea:

Disegno:

Variante:

Migliorare la destrezza



Descrizione dell'Idea:

Disegno:

Variante:

Allenare la resistenza



Descrizione dell'Idea:

Disegno:

Variante:

Rafforzare le ossa



Descrizione dell'Idea:

Disegno:

Variante:

Rafforzare i muscoli



Descrizione dell'Idea:

Disegno:

Variante:

Vi ringraziamo per l'invio delle vostre idee nell'ambito del programma «scuola in movimento» e «dartfit». Sarà nostra cura pubblicare le idee migliori, naturalmente indicando le classi che le hanno inviate, che riceveranno da scuola in movimento e dalla nostra casa editrice una piccola sorpresa.

Grazie sin d'ora per la collaborazione!

Mittente

Scuola: _____

Classe: _____

Docente: _____

Indirizzo: _____

NPA/Località: _____

E-mail per eventuali chiarimenti: _____

Affrancare
p.f.

Ufficio federale dello sport UFSPÖ
scuola in movimento
2532 Macolin