




scuola in movimento

UFSP
2532 Macolin

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Riempire il sacco

2-3 persone: preparate un sacchetto di San Nicolao (con carta, cartone, sacchetti di plastica ...). Un alunno tiene il sacco aperto, gli altri cercano di riempirlo lanciando oggetti da una distanza di 2-4 metri. Scambiarsi regolarmente di posto.

10'

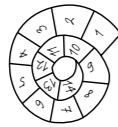
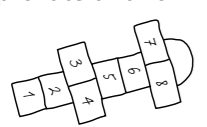


Il Jolly!

Oggi la classe può scegliere quale porticina del calendario aprire per una seconda volta.

Giochi con saltelli

4-5 persone: disegnatte in cortile un percorso da fare saltellando, con il gesso o pestando la neve con i piedi. Spiegatevi a vicenda come funziona il gioco e poi provate a farlo.



L'occhiolino

A coppie, uno dietro l'altro, in cerchio. Chi sta dietro ha le mani sulle spalle del compagno. Un alunno è da solo e cerca di procurarsi un partner facendo l'occhiolino a uno dei compagni davanti. Questi cerca di scappare via dal compagno che gli tiene le mani sulle spalle. Se ci riesce si forma una nuova coppia.

15'



Compiti a casa!

Prendete un fazzoletto con le dita dei piedi e sollevatelo. Riuscite anche a passarlo ad un altro senza farlo cadere? **Variante:** tutta la famiglia è seduta in cerchio e si passa il fazzoletto dall'uno all'altro.

Compiti a casa!

Eseguite saltelli a braccia e gambe divaricate e cercate di sillabare (anche al contrario) i nomi dei componenti della vostra famiglia seguendo il ritmo. **Variante:** inventatevi altri tipi di saltelli.



10'



Tracce nella neve

A coppie: con il dito scrivete sulla schiena del compagno un numero, una lettera o una parola intera. Riesce a indovinare di cosa si tratta?

5'

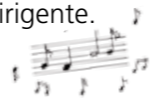


Compiti a casa!

Fate una bella passeggiata con tutta la famiglia nel paesaggio invernale.

Concerto di Natale

Disposti in cerchio. Un allievo lascia la stanza, gli altri stabiliscono un dirigente. Il prescelto mostra al gruppo un esercizio, che tutti ripetono. Quando il compagno assente rientra, ha 3 tentativi per indovinare chi è il dirigente.



10'



Il nodo di Gordio

2 gruppi disposti ciascuno in cerchio. A occhi chiusi tutti cercano di prendere con ciascuna mano quelle di un compagno e la stringono forte. A questo punto cercate di sciogliere il nodo senza lasciare le prese. Quale gruppo è più veloce?

10'



Andando a scuola

Cercate di percorrere il tragitto casa scuola saltellando. Su una gamba, alternandole, a piedi uniti. Come più vi piace.

ATTENZIONE: attraversate la strada camminando!

I fiocchi di neve

5-8 persone con un palloncino. Ogni gruppo cerca di tenerlo in aria il più a lungo possibile. Non sono consentiti due tocchi consecutivi da parte dello stesso allievo. Quale gruppo riesce a tenere più a lungo il suo fiocco di neve in aria?



10'



Scaldare le dita

Riscaldamento: con il pollice andate a toccare uno dopo l'altro le dita di ciascuna mano. Ci riuscite anche al contrario? **A coppie:** datevi la mano, stringete le dita e cercate di abbassare per 5 secondi il pollice.

5'



Compiti a casa!

Costruite un pupazzo di neve! (se non c'è neve si può ripiegare su foglie o altro materiale che si trova in natura...)



Compiti a casa!

Con la vostra famiglia salite in tutto 300 gradini e godetevi la vista della cupola di Palazzo federale che vi si para davanti. A quale altezza vi trovate all'incirca?



Dare e prendere

A coppie, con un pallone, disposti schiena contro schiena. Ruotare il tronco a sinistra e passare la palla al compagno, poi ruotare a destra e riprenderla. **Variante:** passatevi la palla al di sopra della testa o facendola passare fra le gambe.

5'



Salti a stella

Mettete per terra una gomma per cancellare e eseguite saltelli a piedi uniti al di sopra di essa. Davanti, indietro, a destra, a sinistra, cercate di disegnare una stella saltellando.

5'



Le formine

5-8 persone con una corda. Tutti tengono in mano la corda e formano un cerchio, con un bambino a ogni estremità. Senza lasciare la presa e senza parlare il gruppo cerca ora di formare una stella, un triangolo o ancora ...



10'



Compiti a casa!

Cercate di eseguire saltelli alla corda per 10 minuti (in avanti, all'indietro, correndo).

10'



Memory vivente

Un alunno esce dalla stanza, gli altri si dividono a coppie e concordano ciascuna un segnale (ad es. fare una smorfia o battere le mani a ritmo). L'alunno rientra e indica due compagni, che eseguono il loro segnale. Se la coppia viene scoperta, i due si siedono a terra.

15'



Scaldarsi il naso

Tocatevi con la mano sinistra l'orecchio destro e con la mano destra il naso. Cercate di cambiare posizione in modo che alla fine la sinistra tocchi il naso e la destra l'orecchio sinistro.

5'



Spianare la pasta

Con la mano aperta fate rullare una matita avanti e indietro sul tavolo. **Variante:** cercate di fare lo stesso usando i piedi, con la matita messa per terra, o di farla rullare tenendola fra le mani.

10'



Compiti a casa!

Mettetevi su una superficie instabile (cuscino, lenzuolo piegato più volte) e cercate di restare in equilibrio su un piede solo per un minuto circa, poi cambiare la gamba. **Variante:** a occhi chiusi.

Gioco tattile

2 gruppi con due fazzoletti. Ogni gruppo nasconde sotto il fazzoletto un oggetto e lo mostra agli altri. Ciascun membro del gruppo può ora tastare l'oggetto e provare a indovinare di cosa si tratta.

10'

