

Soffia il vento...

Esecuzione Due allievi sono in piedi o seduti ai lati opposti di un banco su cui si trova un foglio di carta.

Soffiando con forza si deve spingere il foglio verso il compagno. Chi riesce per primo a portarlo al margine del tavolo? Con vari oggetti presi dall'astuccio si può predisporre una specie di percorso sul banco. Insieme i due compagni cercano di guidare il foglio di carta da un'estremità all'altra. Il bambino che perde una manche deve svolgere un compito

(ad es. saltellare intorno al tavolo su un piede solo, disputare la manche successiva in equilibrio su una gamba, fare tre giri del tavolo restando accovacciati, ecc.).

Varianti Se si usa un «percorso» uguale per tutti, il gioco può essere svolto come gara aperta a tutta la classe. Si può spingere il foglio soffiando anche sul pavimento (ad es. in corridoio). Oppure chi riesce a farlo arrivare più lontano con un solo soffio?

Scopo

Gli allievi imparano a respirare a fondo

Presupposti

Materie

Tutte

Presupposti

1 foglio di carta

Forma sociale

A coppie

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Targhe automobilistiche

Esecuzione Gli allievi hanno il compito di leggere i numeri di targa delle automobili che vedono mentre vanno a scuola.

L'ultima cifra indica quante volte si devono poi eseguire gli esercizi seguenti:

- x volte salto in alto cercando di toccare un segnale
- x volte saltare su un muretto
- x volte lanciare una pigna su un segnale stradale

- x volte saltare la cavallina... (minimo in due)

Varianti Gli allievi devono cercare di sommare i numeri che compongono le singole targhe. A quanto ammonta la somma dei parziali così ottenuti?

Partendo da una targa si possono fare dei giochetti con i numeri (ad es. 1234321 è crescente e poi decrescente).

Scopo

Imparare a memorizzare i numeri; giocare con i numeri mentre si va a scuola

Presupposti

Materie

Tragitto da casa a scuola

Presupposti

Sapersi ben comportare per strada

Forma sociale

Lavoro individuale, ev. in piccoli gruppi

Tempo occorrente

A seconda della lunghezza del tragitto

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Il cucciolo bagnato

Esecuzione Le mollette vengono fissate agli abiti in tutto il corpo.

Al via! gli allievi iniziano a scuotersi con forza tale che le mollette si staccano ed iniziano a cadere a terra. Chi riesce a scrollarsi di dosso il maggior numero di mollette in un tempo dato?

Per ogni molletta che resta loro attaccata gli allievi devono poi eseguire un determinato esercizio.

Varianti «Scrollata mirata»: chi riesce a scrollarsi le mollette di dosso facendole cadere in un ambito ben definito (ad es. dentro un cerchio o su un foglio di giornale disposti sul pavimento)?

Scopo

Esercizio ludico per sciogliere i muscoli

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Parecchie mollette da bucato

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

feel your body gmbh
www.feelyourbody.ch



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Didier Cuche & Co.

Esecuzione Gli allievi ricevono un testo da leggere. Al comando di partenza: «A posto – Pronti – Via!» – tutti si mettono in posizione accovacciata come i discesisti nello sci ed iniziano a leggere il testo. Si deve mantenere la posizione fin quando non si è completata la lettura.

Varianti Stando in posizione accovacciata gli allievi possono

muoversi nell'aula (senza leggere, in una pausa in movimento).

Naturalmente mimano una vera discesa e cercano di avanzare restando il più bassi possibile sugli „sci“. Il percorso aggira banchi e sedie, si snoda sotto un tavolo e può prevedere anche salti (ad esempio su una sedia o fra due segni messi sul pavimento).

Scopo

Rafforzare la muscolatura delle gambe

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Un... peso sulle spalle

Esecuzione Per iniziare si sollevano le spalle (fino alle orecchie) e si fanno poi ricadere, ripetendo una decina di volte.

Poi:

- Circondazione delle braccia in avanti e all'indietro (nella stessa direzione).
- Circondazione delle braccia in direzione opposta.
- Ruotare in avanti e all'indietro le

spalle tenendo le braccia allungate lungo i fianchi (ambedue le spalle nella stessa direzione).

- Stesso esercizio ruotando le spalle in direzioni opposte.

Varianti A coppie gli allievi cercano di tenere in aria un palloncino, spingendolo solo con le spalle (sollevando rapidamente le spalle si lancia il palloncino verso l'alto).

Scopo

Miglioramento della coordinazione motoria e della mobilità a livello di articolazione delle spalle

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Eventualmente palloncini

Forma sociale

Lavoro individuale o a coppie

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



Girare intorno alla sedia...

Esecuzione Un allievo lancia il dado due volte: il primo numero indica quale parte della sedia deve toccare (1= schienale in alto; 2= schienale in basso; 3= sedile dietro; 4= sedile davanti; 5=sedile sotto; 6=gamba della sedia in basso).

Il secondo numero definisce con quale parte del corpo bisogna toccare la sedia.(1=mano; 2=gomito; 3=frotte; 4=piede; 5=ginocchio; 6=glutei).

Gli allievi devono toccare la sedia nel posto e con la parte del corpo indicati e cercare di compiere un giro (o strisciare) intorno alla sedia senza mai lasciare il contatto.

Varianti Naturalmente l'attribuzione di parti della sedia e di parti del corpo ai numeri del dado possono variare a piacimento.

Scopo

Promuovere il senso del proprio corpo in generale ed in particolare la capacità d'orientamento.

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Un dado

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Tenere in equilibrio

Esecuzione Diversi oggetti (ad es. matita, manico di scopa, gomma da cancellare, ecc.) devono essere tenuti in equilibrio su diverse parti del corpo (ad es. mano, dito, fronte, braccio, gomito, ginocchio, ecc.).

Le consegne - dapprima facili - ma possono essere rese subito più com-

plicate con un'attività accessoria (ad es. leggere un testo, rispondere ad una domanda, ecc.).

Varianti Oggetti e parti del corpo possono essere abbinati ai numeri di un dado, in modo da rendere aleatoria la combinazione (v. anche il consiglio n° 6/08).

Scopo

Promuovere le capacità di concentrazione e di equilibrio

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Diversi oggetti

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Le uova di Pasqua

Esecuzione A distanza di un metro circa l'una dall'altra si dispongono a terra una decina di uova sode (v, disegno). Dalla linea di partenza un componente di ciascun gruppo deve correre fino al primo uovo e lanciarlo verso i compagni. Un altro componente del gruppo deve recuperare l'uovo con un cestino provvisto di un'imbottitura o con un fazzoletto tenuto teso. Una volta eseguito il lancio l'alunno corre indietro e passa il testimone ad un compagno. I ruoli nell'ambito del team vengono cambiati continuamente. Vince la squadra che recupera per prima tutte le uova. Quelle rotte comportano una

penalità. Alla fine del gioco si mangiano tutti insieme le uova.

Varianti Maggiore è la distanza dalla partenza al primo uovo della fila, tanto più difficile il lancio. Il lancio può essere sostituito da un'altra consegna motoria; ad esempio tornare alla partenza portando l'uovo in equilibrio sul un cucchiaino (magari tenuto in bocca). Naturalmente si possono usare al posto delle uova altri oggetti, come ad esempio palle da tennis.



Scopo

Fare movimento durante la pausa, promuovere il contatto fra le classi; esperienze di gruppo.

Situazione

Materie

Durante la pausa

Presupposti

Uova sode, attrezzo per recuperarle

Forma sociale

Piccoli gruppi

Tempo occorrente

15 - 20 minuti

Fonte

Usanze tradizionali pasquali



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Coniglietto di pasqua

Esecuzione In diversi punti dell'aula vengono disposti ad es. frammenti di testo, domande o esercizi di matematica. Gli allievi devono andare dal proprio banco fino al posto dove si trova la domanda saltellando come un coniglietto, per poterla leggere. Una volta ritornati saltellando al proprio posto scrivono la risposta e saltellano fino ad un'altra domanda.

Varianti In questo modo si possono anche svolgere interi dettati (o meglio „copiati“), in cui il testo parlato è completato (o sostituito) da diversi frammenti scritti su foglietti affissi alle pareti.

Scopo

Allenare la memoria

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Testi dei vari compiti preparati su foglietti di carta

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

5 -15 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Lavare i denti

Esecuzione Per una settimana intera gli allievi devono lavare i denti stando in equilibrio su una gamba sola. All'inizio non ha importanza se durante i circa tre minuti necessari si perde l'equilibrio una o più volte. Poco a poco si dovrebbe però poter svolgere tutta l'operazione restando in equilibrio su una gamba sola.

Varianti Gli allievi più avanzati possono svolgere l'esercizio in equilibrio

su un cuscino o persino su una pallina da tennis. Si possono anche inserire come esercizi di rafforzamento flessioni delle ginocchia su un piede solo o distensione della caviglia sulle punte dei piedi.

Oppure, per rendere il tutto ancora più difficile, l'esercizio si esegue a occhi chiusi (anche con un solo occhio chiuso).

Scopo

Sviluppo della capacità d'equilibrio; rafforzamento della muscolatura del polpaccio e della coscia.

Situazione

Materie

Compiti a casa

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

Minimo 3 minuti (3 volte al giorno)

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG

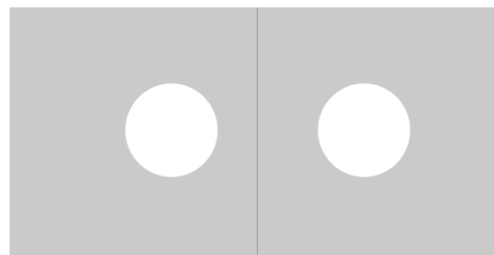


Le pastoie di carta

Esecuzione Si piega in due un foglio di giornale per ritagliare su ciascuna metà un buco di forma circolare. Gli allievi infilano i piedi nei buchi ed iniziano a camminare o a correre con queste strane pastoie. Chi riesce a farlo senza strappare il giornale?

Varianti Con questi freni ai piedi si possono fare anche giochi di inseguimento o percorsi a ostacoli. Oppure due allievi possono infilare

in un foglio un piede ciascuno, eseguendo gli esercizi in coppia. In tal modo il gioco diventa più difficile.



Scopo

Concentrare l'attenzione su una consegna difficile; promuovere un comportamento sociale.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Un foglio di giornale per ogni allievo

Forma sociale

Lavoro individuale o a coppie

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

www.feelyourbody.ch



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Passa l'oggetto

Esecuzione In piedi, ogni allievo si passa una matita da una mano all'altra. Dapprima al di sotto del ginocchio destro tenuto sollevato, poi del sinistro, poi attorno al proprio corpo ad altezze diverse (vita, petto, ginocchia).

In piedi a gambe divaricate, la matita viene passata da davanti a dietro in mezzo alle gambe, oppure disegnando un otto.

Per finire la matita può essere passata dalla mano sinistra al di sopra della spalla sinistra alla mano destra posta dietro la schiena (e viceversa).

Varianti La matita (o un altro piccolo oggetto di forma allungata) può essere passata anche ad un compagno, in modi sempre diversi (ad esempio con la mano o con il piede).

Scopo

Promuovere la mobilità articolare.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Una matita (o un altro oggetto)

Forma sociale

Lavoro individuale o a coppie

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Mertens, Wasmund-Boderstedt: 10 Minuten Bewegung, Verlag Modernes Lernen



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Il dado del movimento

Esecuzione Nell'ora di lavori manuali ogni allievo costruisce il proprio dado, disegnando su ogni faccia un esercizio diverso; ad esempio flessioni sulle braccia, sulle ginocchia, del busto, saltelli bassi, corsa sul posto, saltelli su una gamba sola, e tanto altro ancora.

A casa, prima di iniziare e dopo terminati i compiti, o durante le pause

(ogni 20 minuti) si getta il dado e si esegue per 10 o 20 volte l'esercizio uscito.

Varianti Utilizzando anche un dado normale si possono determinare le ripetizioni da eseguire (ad esempio sommando i numeri usciti lanciando il dado tre volte.

Scopo

Esercizi di rafforzamento per fare una pausa nell'apprendimento, sia a scuola che a casa

Situazione

Materie

Compiti a casa

Presupposti

Dado con gli esercizi

Forma sociale

Individuale

Tempo occorrente

Circa 3-4 volte mentre si fanno i compiti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



Parete d'arrampicata

Esecuzione Lungo scale e corridoi, nel cortile delle pause e alle pareti delle aule vengono fissati ad un'altezza di un metro e mezzo circa diverse prese ed appoggi per pareti d'arrampicata, per consentire agli allievi di spostarsi lungo le pareti facendo bouldering. Forse è possibile persino andare dalla propria classe al cortile senza mai mettere un piede a terra...

Varianti Anche una parete d'arrampicata disposta in cortile in-

voglia tutti ad usarla. In tal modo i bambini possono rafforzare i muscoli di braccia e spalle giocando.

Particolarità I gestori delle pareti artificiali nelle vostre vicinanze possono certamente essere d'aiuto nella predisposizione dell'impianto. Per ordinazioni di materiale: Alder + Eisenhut (www.alder.ch).

Scopo

Rafforzare in modo ludico la muscolatura delle braccia e delle spalle

Situazione

Materie

Interdisciplinare

Presupposti

Prese ed appoggi nei locali della scuola e in cortile

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

A scelta

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



L'uomo di legno

Esecuzione A gruppi di tre: l'allievo in mezzo irrigidisce tutti i muscoli del corpo fino ad essere completamente teso. Si lascia poi cadere lentamente in avanti o all'indietro verso uno dei compagni, che lo ferma e lo spinge delicatamente verso l'alto. Raggiunto l'equilibrio si lascia cadere di nuovo dalla parte opposta dove viene sostenuto dal terzo compagno, e così via.

Varianti Anche i gruppi più grandi, con gli allievi disposti in cerchio e «l'uomo di legno» al centro del cerchio, che si fa ceder lentamente verso uno dei compagni. Questi a sua volta lo recupera e lo spinge verso un altro.

Scopo

Sperimentare e controllare la tensione del corpo / Acquisire e dare fiducia

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

scuola in movimento, UFSP0



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Uno, due o tre

Esecuzione Gli allievi devono rispondere a una serie di domande come in un quiz televisivo. Per ogni domanda il docente propone tre risposte, ad ognuna delle quali corrisponde un determinato settore dell'aula (ad.es. un angolo): gli allievi devono andare lì e rimanere in piedi. Chi sceglie la postazione giusta, ossia la risposta giusta, vince un punto.

Varianti I settori marcati possono essere ad es. anche dei tavoli sui quali gli allievi devono arrampicarsi. Oppure gli allievi devono stare su un piede fino a che il docente comunica la risposta giusta.

Scopo

Ripetere contenuti scolastici facendo movimento

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Varie domande e risposte

Forma sociale

Tutta la classe

Tempo occorrente

10 – 15 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



La giraffa, la lepre e l'elefante

Esecuzione Nell'aula di classe gli allievi possono spostarsi solo camminando. Un cacciatore (anch'egli può solo camminare) prova a catturare i compagni. Se ne cattura uno, lo attribuisce a una delle tre seguenti categorie di animali: giraffa, elefante o lepre. La giraffa deve allungarsi il più possibile alzando le braccia in alto; torna libera se un altro allievo le gira intorno. L'elefante deve stare fermo

allargando le gambe e ritorna libero se un compagno gli passa sotto le gambe. La lepre deve inginocchiarsi e ritorna libero se un compagno lo scavalca.

Varianti Altri animali e altre condizioni per ritornare liberi. Si può giocare anche nel cortile della scuola nella variante originale, anche correndo.

Scopo

Ritmizzare l'insegnamento, promuovere la creatività, fare un'esperienza comune.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Tutta la classe

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Scuola in movimento; UFSP0



Fermata al giornale

Esecuzione Nell'aula di classe viene posato a terra una pagina doppia di giornale per ogni allievo. Il docente attacca la musica e finché suona gli allievi possono muoversi liberamente. Nel momento in cui finisce la musica ogni allievo raggiunge rapidamente il proprio giornale assumendo una posa fino a che ricomincia la musica.

Varianti Assumere una posa diversa ad ogni intervallo. Ogni allievo assume un'altra posa (senza ripetizioni). Il docente prescrive come entrare in contatto con il giornale, ad. es. solo un piede, un piede e una mano, seduti, con entrambe le mani, ecc.

Scopo

Ritmizzare l'insegnamento, promuovere la percezione del proprio corpo, favorire la creatività.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Una pagina di giornale per persona

Forma sociale

Tutta la classe

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

www.feelyourbody.ch



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Il telefono

Esecuzione Gli allievi sono seduti in cerchio. Il primo sussurra all'orecchio del compagno una parola o una frase e questi sussurra ciò che ha sentito al prossimo compagno e così via. Si possono trasmettere anche singole lettere, cifre, forme o parole scrivendole col dito sulla schiena del compagno. Chissà cosa verrà fuori alla fine?

Varianti Ad occhi chiusi. Il primo allievo fa un movimento per un compagno che ha gli occhi aperti. Questi tocca un altro compagno che apre gli occhi, osserva il movimento, tocca un altro compagno e lo ripete, e così via.

Scopo

Promuovere il senso tattile come pure la concentrazione e l'attenzione visiva.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Tutta la classe

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Scuola in movimento; UFSP0



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Coppie equilibrate

Esecuzione A coppie, gli allievi sono disposti uno di fronte all'altro a braccia tese con le palme a contatto, in modo che le punte delle dita siano rivolte verso l'alto. Gli allievi arretrano di un passo (o più d'uno) e si dispongono in posizione inclinata cercando di mantenere l'equilibrio compensando la pressione esercitata sulle mani da quelle del compagno.

Varianti Gli allievi non appoggiano le mani a quelle del compagno ma questa volta le stringono. Si avvicinano fin quando le punte dei piedi siano a contatto fra loro e poi si lasciano cadere all'indietro tenendo le braccia tese. Chi riesce a restare in equilibrio tirando lievemente le mani e le braccia del compagno?

Scopo

Concentrazione, cooperazione, esercizio per migliorare l'equilibrio.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

A coppie

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Batman

Esecuzione Distendersi a pancia in giù su una Gymball tenendo sollevati in orizzontale un braccio ed una gamba. Lentamente sollevare anche l'altro braccio e l'altra gamba cercando di restare in equilibrio. La testa si trova sul prolungamento della colonna vertebrale. Chi riesce a restare «in volo» per una quindicina di secondi senza appoggi?

Varianti Eseguire l'esercizio ad occhi chiusi. Tenere in ogni mano un oggetto pesante (libro o simili). Stando

in questa posizione eseguire calcoli a mente, coniugare verbi, ripetere i tempi, raccontare al compagno una storia o rispondere alle sue domande su un determinato tema.



Scopo

Spostando il peso del corpo riuscire a mantenere l'equilibrio in una situazione precaria.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Palloni (Gymball)

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

5 - 10 minuti

Fonte

Lernen in Bewegung, Themenfächer, Ingold Verlag, www.ingoldag.ch



Faccio la valigia...

Esecuzione Gli allievi sono disposti in cerchio; uno di loro fa un movimento. Il compagno alla sua destra continua, dapprima imita il movimento del compagno, poi ne aggiunge uno suo. Il terzo imita a sua volta i due movimenti precedenti e ne aggiunge un altro, e così via. È possibile chiudere il cerchio senza commettere errori?

Varianti Per facilitare il gioco, le prime volte si dovrebbero costituire dei gruppi piccoli. Se il gioco viene svolto sotto forma di gara chi commette un errore nel ripetere i movimenti viene eliminato.

Scopo

Migliorare la concentrazione, allenare la memoria visiva, stimolare la fantasia a livello motorio.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Tutta la classe

Tempo occorrente

5 - 10 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



L'alfabeto vivente

Esecuzione Tutti gli allievi della classe cercano di formare con il proprio corpo una lettera dell'alfabeto. Chi riesce a «riprodurle» tutte? Le lettere possono anche essere formate insieme da due o tre allievi.

Varianti Dopo un po' tutta la classe cerca di scrivere una parola di senso compiuto. Le lettere possono essere formate sia in piedi sia stando distesi a terra.

Scopo

Migliorare il senso del proprio corpo e la capacità di guidare i movimenti.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Tutta la classe

Tempo occorrente

5 - 10 minuti

Fonte

scuola in movimento; UFSP0



Il sistema di coordinate

Esecuzione Nove allievi si dispongono all'interno di un reticolo immaginario su tre file (A, B, C) e tre righe (1, 2, 3). Quando il docente scandisce due combinazioni (ad es. «A1 e C2») gli allievi corrispondenti si scambiano il posto. Si possono muovere anche file o righe intere (ad es. il docente ordina: «A e C», oppure «1 e 2»).

Varianti Avendo a disposizione il numero di allievi necessario si può anche ampliare a volontà il sistema di coordinate. Anche l'ordine può essere delegato ad un allievo.

Chi impiega più tempo ad eseguire il cambio deve svolgere un compito accessorio (ad es. calcolo a mente).

Scopo

Formare le capacità di reazione e di orientamento. Introduzione ludica in un sistema di coordinate.

Situazione

Materie

Matematica, geografia

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Classe intera o metà classe

Tempo occorrente

5 - 10 minuti

Fonte

Snowboard, idee varie; Swiss Snowsport



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Basket improvvisato

Esecuzione Gli allievi appallottolano un foglio di carta formando una pallina, che cercano poi di tirare nel cestino della carta disposto sulla cattedra. La classe è suddivisa in due gruppi disposti ad una determinata distanza dal canestro. Si lancia uno per volta, alternando le squadre. Quale di esse mette a segno più canestri?

Varianti

- Le palline di carta non andate a canestro vengono raccolte e lanciate di nuovo fino a quando non siano tutte nel canestro. Si possono eseguire anche lanci da diverse distanze, con punteggio progressivi.
- Ogni allievo sceglie liberamente la distanza da cui vuole tirare a canestro.
- Si può giocare anche come gara individuale.

Scopo

Consentire esperienze collettive in un gruppo / Valutare la propria abilità / Allenare la capacità di differenziazione nei lanci.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Fogli di carta / cestino della carta o contenitore simile.

Forma sociale

Lavoro individuale o di gruppo

Tempo occorrente

10 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Per la testa e per i piedi

Esecuzione Gli allievi contano i passi che devono compiere da scuola fino alla porta di casa. Il risultato può poi essere utilizzato in vari modi nell'ambito della lezione.

Ad esempio:

Misuriamo la lunghezza del passo e la moltiplichiamo per il numero dei passi per avere la distanza complessiva. Le cifre concordano con quelle che possiamo rilevare usando una piantina della regione o della città?

Oppure il numero viene utilizzato come base per diverse operazioni matematiche, come ad esempio:

- sommare o sottrarre i risultati di due o più allievi;
- calcolare la media a livello di classe;
- sommare tutti i risultati ottenuti;
- cercare il minimo denominatore comune.

Varianti Nel misurare i passi si devono rispettare determinate consegne:

- modificare la lunghezza dei passi (più lunghi o più corti possibile);
- variare la velocità (dalla passeggiata allo jogging)

Come cambiano i risultati rispetto alla misurazione «di base»?

Scopo

Percepire il tragitto casa - scuola / Motivare a svolgere il tragitto a piedi.

Situazione

Materie

Soprattutto matematica, con spunti di geografia

Presupposti

Saper contare ed eseguire operazioni

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

A seconda dell'uso che si fa dei risultati

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



Jump!

Esecuzione Varie forme di salto e saltelli provocano un carico di lavoro che consente di avviare già con bambini e giovani la prevenzione dell'osteoporosi che si manifesta in età avanzata. Allo scopo si può ricorrere alla vecchia cara scaletta...

- 4x salto su un piede solo con battuta di mani sotto al ginocchio (destra e sinistra) ;
- 3x salto in lungo;
- 2x salto con semi rotazione;
- 1x salto con rotazione completa su sé stessi.

Un esempio fra mille:

- 10x saltelli su una gamba sola (5 per lato);
- 9x saltelli della rana;
- 8x danza tirolese (mano a toccare due volte la pianta del piede opposto, alternando davanti e dietro la schiena);
- 7x salire su una panca e saltare a terra;
- 6x saltellare attorno a un tavolo;
- 5x saltelli a gambe e braccia divaricate;

Varianti Ogni classe dell'istituto dispone una sua scaletta di salti.

Le varie proposte vengono poi messe a disposizione di tutti esponendole in bacheca o nel cortile.

Alla fine del trimestre si può elaborare una scaletta con i dieci esercizi che hanno riscosso maggiore successo in tutta la scuola.

Scopo

Stimoli per favorire lo spessore delle ossa / Stimolare la circolazione / Risvegliare la fantasia.

Situazione

Materie

Ricreazione

Presupposti

Fogli in cui si descrivono gli esercizi da svolgere

Forma sociale

Lavoro di gruppo nella fase di preparazione

Tempo occorrente

10 minuti.

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



La spirale

Esecuzione Gli allievi sono in piedi su una sola gamba su un tappo a corona. Restando in equilibrio, per mezzo di movimenti a scatto cercano di ruotare sul proprio asse senza mettere l'altro piede a terra.

Dopo quattro giri cambiare la direzione di rotazione, poi ripetere l'esercizio sull'altro piede.

Varianti Al posto del tappo della birra si può utilizzare un foglio di carta, anche appallottolato.

Scopo

Esercitare l'equilibrio

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Un tappo di birra o un foglio di carta per ciascun allievo

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Suggerimenti per il riscaldamento a cura di U. Müller e J. Baumberger. Modificati nell'ambito di Bildung braucht Bewegung, ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Body-Memory

Esecuzione L'esercizio si basa sul gioco del Memory, che tutti conoscono, ma al posto delle carte si „utilizzano“ gli allievi. Due allievi escono dall'aula, mentre il resto della classe si suddivide in coppie, ognuna delle quali si dispone in una determinata postura o presenta una figura. Poi tutti si dispongono a caso nell'ambito di un quadrato in posizione abbassata sulle ginocchia. I due compagni possono ora tornare in aula e giocano uno contro l'altro. Quando si scopre una „carta“, l'allievo indicato assume la posizione studiata inizialmente e gli altri cercano di trovare il corrispondente. Chi riesce a trovare più coppie in un tempo determinato?

Con classi piccole le posizioni scelte dovrebbero presentare solo piccole differenze, in modo da mantenere vivo l'interesse per il gioco.

Varianti Il docente può anche suggerire le posizioni che ciascuna coppia deve assumere, in modo da evitare doppi e risparmiare tempo per la preparazione.

Al posto di posizioni statiche si possono anche scegliere consegne dinamiche da eseguire a coppie. L'allievo scelto esegue il movimento e tutta la classe lo imita. In tal modo il gioco risulta molto più difficile.

Scopo

Esercizio per la memoria, la fantasia motoria e l'immagine del movimento

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro digruppo

Tempo occorrente

15 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



Body-Percussion

Esecuzione Con Body-Percussion s'intende fare musica utilizzando il proprio corpo come strumento, con la voce in sottofondo. I rumori vengono prodotti soprattutto con mani, piedi e bocca. Un esempio per iniziare:

Serie con un ritmo di 4/4
(le cifre si riferiscono agli ottavi):

- 1 battere con entrambe le mani 1x sulle cosce
- 2 battere con entrambe le mani 1x sulle cosce
- 3 battere le mani
- 4 pausa
- 5 mano sinistra batte sul petto a si-

- nistra, subito dopo la destra a destra (2 sedicesimi)
- 6 far schioccare le dita con entrambe le mani
- 7 battere le mani
- 8 pausa

Varianti Ci si può esercitare in gruppo o a coppie. Si inizia con un solo allievo, cui si aggiungono man mano, uno alla volta, i compagni.

Gli allievi compongono un loro ritmo e lo annotano. Ogni giorno la classe impara un ritmo diverso.

Scopo

Esercitare la capacità di concentrazione.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro individuale o di gruppo

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung, ASEF; Altri spunti sotto: www.youtube.com, per la ricerca usare il termine: bodypercussion children



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Picchiettare sul compagno

Esecuzione La classe forma un cerchio con il fronte verso l'interno. Tutti ruotano di 90° a sinistra ed iniziano a massaggiare la nuca del compagno che sta davanti. Dopo 60 secondi si esegue una semi rotazione a destra e si riprende a massaggiare.

Varianti Si possono fare i massaggi anche con i pugni o la mano a taglio.

Variare la frequenza dei tocchi.

Per finire tutti si siedono sulle ginocchia del compagno che si trova dietro. Una volta che tutti si sono seduti si riesce a mantenere ancora il cerchio o cadono tutti a terra?

Scopo

Stimolare la circolazione

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

5 - 10 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Ride bene chi ride ultimo

Esecuzione Gli allievi si dispongono su due righe in modo da trovarsi a coppie uno di fronte all'altro alla distanza di un braccio, poi si girano di 180°.

Al comando tutti si voltano nuovamente. I due allievi che si fronteggiano si guardano fisso cercando di

non perdere il contegno. Chi scoppia a ridere per primo perde. Poi tutti si spostano di un posto verso destra e il gioco riprende.

Varianti Sono ammesse anche smorfie per far ridere il compagno.

Scopo

Aumentare attenzione e concentrazione.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



... di tutto cuore

Esecuzione Gli allievi devono misurare le pulsazioni (sentire le vene del collo o del polso per 15 secondi e moltiplicare per 4) in situazioni diverse:

- la mattina prima di alzarsi;
- a scuola, stando seduti al banco;
- appena tornati a casa da scuola (a piedi o simili).

Con i dati raccolti in questo modo e moltiplicati per la durata delle rispettive attività si può calcolare quanti battiti compie il nostro cuore per una certa unità di tempo (giorno / settimana / mese / anno).

Varianti Misurare il polso anche durante altre attività (ad es. l'ora di educazione fisica o l'allenamento) e calcolare il valore giornaliero con una certa precisione.

Questa consegna può servire anche come punto di partenza per affrontare a lezione il funzionamento del sistema cardiovascolare.

- Come funziona il mio cuore?
- Perché l'allenamento della resistenza fa bene?
- Come devo organizzare il mio allenamento della resistenza?

Scopo

Motivazione a compiere il tragitto casa scuola con le proprie forze. Risvegliare e migliorare la coscienza del proprio corpo e di come funziona. Illustrare cognizioni relative alla resistenza.

Situazione

Materie

Tutte, con particolare riferimento a matematica e scienze naturali

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro individuale o di gruppo

Tempo occorrente

A seconda del grado di approfondimento

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Inferno e paradiso

Esecuzione In cortile si disegna con un gessetto la scacchiera, riportando in ogni casella lettere cui corrisponde un determinato tipo di movimento. Ad esempio:

BA - braccia in alto

G - flettere le ginocchia

N - prendere il proprio naso fra le mani incrociate

Z - disegnare in aria la Z di Zorro

GA - oscillare una gamba in avanti e indietro in equilibrio sull'altra

R - eseguire una rotazione con il corpo

maggiori sono attenzione e abilità richieste al gruppo!

Varianti I giocatori al margine del percorso si osservano a vicenda, perché se uno commette un errore passa a sostituire il compagno sulla scacchiera. Si possono prevedere movimenti sempre nuovi ad ogni cambio.



Un bambino si trova sul percorso, tutti gli altri sono disposti intorno a lui. Il bambino saltella a piacimento da una casella all'altra mentre i compagni eseguono il movimento indicato dalla lettera corrispondente. Più velocemente si susseguono i saltelli,

Scopo

Migliorare la memoria

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Gessetti

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

10 - 15 minuti

Fonte

Carola von Kessel, Die schönsten Hüpfspiele, Moses Verlag GmbH, 2007

BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Il pianista

Esecuzione Appoggiare le punte delle dita di una mano sul tavolo. Iniziando dal pollice picchiettarle alternativamente sul tavolo. Ripetere seguendo un ritmo ed aumentando gradatamente la velocità d'esecuzione.

Varianti Con entrambe le mani in sincronia, sempre partendo dal pollice.



Scopo

Attivare e concentrare l'attenzione

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

5 - 10 minuti

Fonte

Materiale didattico Ingold Verlag; www.ingoldag.ch



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Reazione a catena

Esecuzione Gli allievi formano un cerchio; uno di loro lancia un oggetto (pallina da tennis, palla di carta) ad un compagno e pronuncia ad alta voce una parola a scelta (ad es. ramo). Il compagno recupera l'oggetto al volo e lo lancia a sua volta ad un altro, scandendo una parola connessa logicamente con la prima (albero), e così via (ad esempio legna, camino, fuoco, caldo, sole ecc.).

Varianti Dopo il lancio ci si scambiano i posti. Aumentare man mano il ritmo del gioco. I compagni possono aiutare se la scelta delle parole diventa difficile. Può essere utile suddividere in gruppi più piccoli le classi numerose.

Scopo

Ampliare il proprio vocabolario / Esperienza collettiva

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Touch me - feel me...

Esecuzione Due allievi si fronteggiano con le braccia distese, uno con le palme delle mani rivolte in alto, l'altro verso il basso, tenendole a contatto. Chi tiene le mani sotto inizia a muoverle seguendo un disegno immaginario, mentre il compagno cerca di mantenere sempre un leggero contatto. Poi ci si scambiano i ruoli.

Varianti I due allievi si scambiano continuamente i ruoli, dopo un breve cenno d'intesa e senza interruzioni del gioco. Cercare di eseguire l'esercizio anche a occhi chiusi.

Scopo

Migliorare la percezione, concentrarsi sul compagno

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro a coppie

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

«Aufwärmen», di Urs Müller e Jürg Baumberger



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Posizione eretta

Esecuzione Gli allievi stanno seduti tenendo un oggetto in equilibrio sopra la testa (se l'oggetto è morbido l'esercizio risulta leggermente facilitato) e cercano di restare il più tranquilli possibile per non farlo cadere. Lo stesso esercizio si può tentare anche stando in piedi. L'importante è concentrare tutta l'attenzione su una posizione eretta e stabile.

Varianti Una volta che gli allievi riescono a tenere in equilibrio l'oggetto si può iniziare con consegne varie, sia motorie sia intellettuali. Ad esempio, chi riesce a percorrere qualche metro senza far cadere l'oggetto o a sedersi e rialzarsi (o viceversa)? Chi riesce a leggere un breve testo (da un libro o da un poster) senza far cadere l'oggetto che ha in testa, magari ad alta voce scandendo bene le parole?

Scopo

Prender coscienza della posizione eretta / Migliorare la concentrazione.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



Lezione di volo

Esecuzione Gli allievi fanno un aeroplano di carta; man mano che finiscono vanno alla cattedra e lanciano l'aereo.

Varianti Viene valutata la distanza coperta o l'estetica del volo.

La staffetta volante: la classe si suddivide in gruppetti di quattro allievi. Quando il primo (eventualmente con più lanci) tocca con il proprio aereo la parete di fondo, il compagno successivo riparte in direzione opposta.

Scopo

Allenare precisione e motricità fine / Esperienza collettiva

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro individuale o di gruppo

Tempo occorrente

5 - 10 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF
Al sito www.faltgeometrie.ch si possono trovare le istruzioni per realizzare diversi modelli di aeroplani di carta.



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Giocare “il” bersaglio

Esecuzione All’inizio della settimana gli allievi divisi in coppie disegnano diversi esercizi che poi mostrano ai compagni. Tutti i fogli con le illustrazioni vengono poi affissi alla parete formando un quadrato. Nei giorni successivi un allievo lancia un oggetto (palla di carta, gomma per cancellare, etc.) contro il bersaglio e tutta

la classe esegue l’esercizio raffigurato nel foglio colpito.

Varianti Per completare il bersaglio il docente può mostrare altri esercizi che gli allievi illustrano poi come descritto.

Tiri al bersaglio a occhi chiusi.

Scopo

Stimolare la creatività, sostenere attenzione e immaginazione del movimento.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L’istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Tutti sugli sci...

Esecuzione A casa tutta la famiglia si appoggia con la schiena alla parete. Al "via" tutti si abbassano sulle ginocchia in posizione raccolta come nella discesa libera, in modo che la schiena venga spinta verso la parete e cosce e gambe formino un angolo retto. Chi riesce a mantenere tale posizione statica più a lungo (una gara

dura 2-3 minuti)? L'esercizio dovrebbe essere ripetuto ogni giorno per una settimana.

Varianti Eseguire l'esercizio con una sola gamba. L'esercizio può essere eseguito anche senza l'aiuto della parete (in forma dinamica).

Scopo

Allenamento della forza specifico per la muscolatura della coscia / Divertirsi muovendosi con tutta la famiglia.

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Tutta la famiglia!

Tempo occorrente

2-5 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Allena il cervello

Esecuzione Gli allievi durante la ricreazione devono cercare un oggetto morbido al tatto, uno rotondo e uno mai visto, senza strappare quello che cresce in natura. Dopo la pausa gli oggetti vengono presentati alla classe. Poi si dispongono sulla cattedra e vengono coperti con un lenzuolo. Il

giorno dopo gli allievi provano a stilare a memoria una lista di tutti gli oggetti raccolti dalla classe.

Varianti Gli allievi nascondono gli oggetti trovati e si limitano a descriverli ai compagni. Chi riesce a indovinare di cosa si tratta?

Scopo

Allenare la memoria.

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Un grande lenzuolo per coprire gli oggetti.

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

10 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Da un'isola all'altra

Esecuzione Suddividere nella stanza diverse isole (resti di tappeto, carta, sedie, tavoli), e poi muoversi spostandosi da una all'altra senza toccare l'acqua (il pavimento).

Varianti Toccare l'isola alternando; con il piede destro, il sinistro, a piedi uniti.
Distribuire le isole grandi e piccole a distanze sempre più grandi.



Scopo

Coordinazione mirata dei movimenti di braccia e gambe ed esecuzione di sequenze motorie relativamente complicate.

Situazione

Materie

Tutte le materie

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Raccolta di esercizi pubblicata dalla In-gold Verlag; www.ingoldag.ch



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG

