

Consiglio della settimana 09

Contenuto

■ L'immagine allo specchio	1/09	■ Stimare il tempo	26/09
■ Il battimano	3/09	■ Modellare delle figure	34/09
■ Le cavallette	4/09	■ Gonfiare un palloncino	36/09
■ Da un lato all'altro	5/09	■ Sumo con i pollici	37/09
■ Ieri sono stato a...	6/09	■ Ci sei?	38/09
■ L'ABC con le persone	9/09	■ Who is who?	41/09
■ Le bambole meccaniche	10/09	■ Guarda con le mani!	42/09
■ La catena dei rumori	13/09	■ La torre	43/09
■ L'arcipelago	16/09	■ Per i glutei	45/09
■ Buongiorno!	17/09	■ Guidare il gruppo	46/09
■ Tutti in piedi!	18/09	■ Countdown	47/09
■ L'attraversamento del fiume	21/09	■ Il torneo dei 4 trampolini	49/09
■ La zuffa!	24/09	■ Al rallentatore	50/09
■ Il bruco	25/09	■ Giavellotto Indoor	51/09



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



L'immagine allo specchio

Esecuzione I bambini si suddividono in gruppi di tre; uno viene bendato, l'altro assume una posizione plastica imitando una statua ed il terzo descrive al compagno la posizione scelta (disteso, su una gamba sola, a braccia piegate, etc.). L'allievo bendato seguendo le descrizioni del compagno cerca di assumere la stessa

posizione della «statua». Chi aiuta deve limitarsi a descrivere la posa, senza però correggere il compagno che deve imitarla.

Varianti Più difficile da fare in cinque: due formano insieme una statua, uno descrive e due bendati imitano.

Scopo

Stimolare la creatività, sostenere la capacità di osservazione e di descrizione.

Situazione

Materie

Tutte (particolarmente indicato per disegno e attività tecniche)

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

10 minuti

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Il battimano

Esecuzione Gli allievi si dispongono in piedi davanti alle sedie. Uno di loro - indicato dal docente - inizia a battere le mani ed «invia» il movimento ad un compagno con un chiaro movimento di tutto il corpo. L'altro riceve subito l'impulso, inizia a battere le mani e lo trasmette al compagno successivo, e così via.

Varianti Aumentare il ritmo dei passaggi.
Si può iniziare anche con due o più impulsi, da trasmettere contemporaneamente ad altri.

Scopo

Attivazione / Concentrazione / Esperienza collettiva.

Situazione

Materie
Tutte

Presupposti
Nessuno

Forma sociale
Tutta la classe

Tempo occorrente
5 minuti

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Le cavallette

Esecuzione Saltare da fermi il più lontano possibile, poi, una volta atterrati, risolvere una consegna che si era ricevuta in precedenza.

Varianti

- Più allievi saltano contemporaneamente. Chi arriva più lontano può provare a dare la soluzione.
- Atterraggio su un piede solo.
- Serie di salti predefinita (ad es. sin. - sin. - ds.).

Scopo

Riuscire a risolvere compiti impegnativi dal punto di vista coordinativo.

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Tutta la classe

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



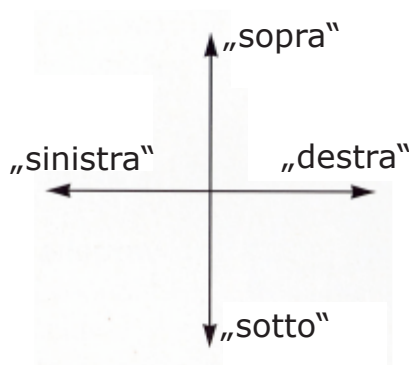
Da un lato all'altro

Esecuzione Sulla lavagna sono disegnate quattro direzioni, come da schema riportato a lato. Il docente indica in rapida successione una delle direzioni e gli allievi reagiscono tempestivamente spostando le braccia distese nella direzione scelta, indicandola contemporaneamente ad alta voce.

Varianti

- Si indica a voce la direzione giusta ma si spostano le braccia in quella opposta.
- Si va con le braccia nella direzione giusta ma si indica a voce quella opposta.

- Si mettono le braccia e si indica a voce la direzione opposta a quella mostrata dal docente.



Scopo

Stimolare la creatività, sostenere la capacità di osservazione e di descrizione.

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Disegno sulla lavagna

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

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



Ieri sono stato a...

Esecuzione Gli allievi sono disposti in cerchio; uno inizia dicendo quello che ha fatto durante il fine settimana; ad es. «sabato ho giocato a calcio» ed esegue un movimento tipico dello sport indicato. La classe ripete in coro «Carlo ha giocato a calcio» ed imita il movimento. Segue Barbara, che è andata a pattinare. La classe

ripete dapprima il movimento di Carlo, poi quello di Barbara, e così via.

Varianti Aumentare il ritmo. Non parlare di quel che si è fatto, ma mostrare direttamente il movimento, che deve essere ripetuto dalla classe, che poi deve indovinare di cosa si tratta.

Scopo

Allenare le capacità mnemoniche e l'immagine figurata del movimento.

Situazione

Materie
Tutte

Presupposti
Nessuno

Forma sociale
Lavoro di gruppo

Tempo occorrente
10 minuti

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



L'ABC con le persone

Esecuzione La maestra scrive alla lavagna una frase contenente tante lettere quanti sono gli allievi presenti in classe. Ad ogni bambino viene poi assegnata una lettera, da riprodurre con il proprio corpo. È possibile formare tutti insieme una frase leggibile?

Varianti

- Le lettere non vengono suddivise dalla maestra, ma i bambini devono organizzarsi da soli.
- La classe viene suddivisa in gruppi che cercano liberamente una parola da riprodurre con i propri corpi.

Scopo

Sostenere la percezione del proprio corpo e l'esperienza collettiva.

Situazione

Materie

Tutte

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



Le bambole meccaniche

Esecuzione La classe si suddivide in coppie, ciascuna con un allievo nel ruolo di bambola meccanica. Il ragazzo studia un movimento da eseguire come un automa (la bambola salta con la mano, gira su se stessa, si abbassa in avanti, etc.). Dopo che il compagno ha dato la carica (ruotando una chiavetta immaginaria sulla schiena) la bambola inizia a muover-

si, fino a fermarsi lentamente. Scambio dei ruoli.

Varianti L'esercizio si può fare anche in gruppo: tutte le bambole eseguono contemporaneamente il movimento scelto e dopo un po' si fermano. Due compagni provvedono a ricaricare continuamente le bambole (non deve essere una gara!).

Scopo

Provare ad eseguire movimenti isolati

Situazione

Materie

Tutte

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



La catena dei rumori

Esecuzione Un allievo produce un rumore ritmico con il corpo - ad esempio battere le mani, pestare i piedi a terra, dare un pugno sul tavolo, etc. L'allievo seguente ripete il rumore e ne aggiunge uno suo. Man mano la catena di rumori diventa sempre più difficile da tenere a mente. Chi dimentica una sequenza viene

eliminato dal gioco. Vince chi rimane per ultimo.

Varianti Per chi viene eliminato si possono prevedere delle consegne alternative: muoversi per la classe e toccare tutti i compagni, andare di corsa fino in fondo al corridoio e tornare in classe etc.).

Scopo

Allenare la capacità di ricordare

Situazione

Materie
Tutte

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



L'arcipelago

Esecuzione Suddividere per la stanza piccoli isolotti (resti di moquette, corde, fogli di carta) e poi percorrere tutto l'arcipelago senza mettere mai il piede in acqua.

Varianti

- Toccare terra con il piede sinistro, con il destro o a piedi uniti.

- Atterrando su un'isola su un piede solo cercare di mantenere la posizione e poi di ritrovare subito l'equilibrio.



Scopo

Attivazione

Situazione

Materie
Tutte

Presupposti
Nessuno

Forma sociale
Classe intera

Tempo occorrente
5 minuti

Fonte
«Lernen in Bewegung» – Apprendimento in movimento. Idee per fare movimento nell'ambito della routine scolastica quotidiana curate da INGOLDVerlag e ASEF



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Buongiorno!

Esecuzione Come rituale mattutino uno degli allievi, mimando le attività, mostra alla classe il più chiaramente possibile cosa ha fatto dal momento in cui si è svegliato fino al suo arrivo in aula.

Tutta la classe imita l'allievo. ad esempio stiracchiarsi prima di alzarsi, lavare i denti stando in equilibrio

su una gamba, masticare un panino per colazione, salire le scale di corsa perché ha dimenticato qualcosa, fare il tragitto fino a scuola in bicicletta.

Varianti Nel giro di qualche settimana tutti gli allievi hanno mostrato ai compagni le loro attività mattutine.

Scopo

Attivare la circolazione

Situazione

Materie

Tutte

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 in piedi!

Esecuzione Gli allievi sono seduti, leggermente discosti dal banco. Senza un segnale prestabilito uno di loro si alza, seguito dopo un periodo non definito da un altro, poi da un altro ancora, fino a quando tutti sono in piedi... Attenzione, però vige la regola che quando due allievi accennano ad alzarsi contemporaneamente, tutti quelli già in piedi devono sedersi di

nuovo e si riparte da capo. Si riesce a fare in modo che alla scadenza del tempo previsto sono in piedi almeno 10 allievi?

Varianti La classe può essere suddivisa in due gruppi. Eventualmente le due metà possono sfidarsi a duello.

Scopo

Raggiungere uno stato di calma e concentrazione in classe.

Situazione

Materie
Tutte

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



L'attraversamento del fiume

Esecuzione Gli alunni devono attraversare un impetuoso corso d'acqua saltando sui sassi.

Dopo aver suddiviso la classe in due gruppi il docente determina le rive del fiume.

Ogni alunno riceve un sasso (sottobicchiere di cartone) che getta in acqua stando sulla riva. Quale gruppo riesce ad attraversare il fiume senza bagnarsi passando da un sasso all'altro?

Varianti Si può giocare anche dando un tempo per l'esecuzione e contando come penalità quanti di ciascun gruppo hanno messo un piede in „acqua“.

Oppure vengono dati punti (calcolato il tempo) solo per i componenti di ciascuna squadra che effettuano il percorso a piedi asciutti.

Magari è possibile giocare anche saltellando su un piede solo?

Scopo

Reazione fisica

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Sottobicchieri in cartone

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



La zuffa!

Esecuzione La classe si divide in coppie, ciascuna delle quali deve mimare al rallentatore una zuffa. Non ci si può toccare e non si può parlare con il compagno. Sono invece ammessi (o anche richiesti) altri rumori, che possono aumentare la drammaturgia.

Varianti Vengono messe a disposizione delle coppie diverse pause, per consentire di provare una performance che sarà poi rappresentata ai compagni.

Scopo

Attivazione, capacità di cooperazione

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Tutta la classe

Tempo occorrente

5 minuti ogni volta

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Il bruco

Esecuzione La classe si suddivide in due gruppi, che si dispongono in una doppia fila dandosi le spalle. Tutti gli allievi si chinano in avanti e facendo passare le braccia fra le gambe prendono con ciascuna mano quella di un compagno della fila opposta. Il bruco che si viene a formare si mette poi in movimento seguendo gli ordini dati dall'insegnante, spostandosi in

avanti, indietro, di lato. La difficoltà consiste nel non sciogliere la catena mentre ci si muove.

Varianti Sotto forma di gara: si formano due bruchi più piccoli che si affrontano per vedere chi impiega meno tempo per assolvere un percorso, naturalmente senza perdere elementi per strada!

Scopo

Attivare l'organismo / Collaborazione

Situazione

Materie

Tutte

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



Stimare il tempo

Esecuzione Per un minuto tutti corrono sul posto, poi ciascuno continua per sé in giro per la classe, mettendosi a sedere su una sedia quando si ritiene che sia trascorso esattamente un minuto.

Varianti Attribuire agli allievi un punteggio sulla base della precisione della stima fatta. Aumentare il tempo da stimare a due o tre minuti.

Scopo

Attivare l'organismo / Migliorare il senso del tempo.

Situazione

Materie
Tutte

Presupposti
Nessuno

Forma sociale
Lavoro individuale

Tempo occorrente
5 minuti

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



Modellare delle figure

Esecuzione La classe viene suddivisa in coppie (A e B). A spinge B lontano da sé con una lieve spinta (attenti a non andare a sbattere contro banchi e sedie!).

B riprende l'impulso, lo ammortizza lentamente e alla fine resta fermo tendendo i muscoli in una posizione per quanto possibile fantasiosa.

A si avvicina a B e può modificare la posizione del compagno con tre brevi interventi, facendo in modo che la

„statua“ riesca a restare sempre in equilibrio.

Varianti Cercare di plasmare delle statue che esprimano una determinata emozione (il pensatore, il buontempone, lo stanco, il pauroso, l'impaurito, etc.). Si possono anche mimare emozioni, che il compagno deve poi indovinare.

Chi è il migliore scalpellino?

Scopo

Attivazione / Cooperazione / Sentire il corpo

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Tutta la classe

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Gonfiare un palloncino

Esecuzione

Un alunno è seduto a terra in posizione comoda; il compagno forma con le mani una valvola ed inizia a «gonfiare» il palloncino. Con ogni soffiata il palloncino si tende lentamente, fin quando è in posizione eretta e in piena tensione. A questo punto il compagno apre di nuovo la valvola e il palloncino si sgonfia lentamente.

Varianti

- Mentre si sta gonfiando, la valvola scoppia ed il pallone si affloscia all'improvviso su sé stesso.
- Quando il palloncino è completamente gonfio il compagno toglie la valvola. Il pallone parte veloce nell'aria, perde man mano velocità e quindi si affloscia a terra, completamente vuoto.

Scopo

Attivazione / Sentire tensione e distensione

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

A coppie

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

Bewegungspausen, Urs Müller und Jürg Baumgartner, Edizioni Baumberger & Müller, 2.a edizione 2008



Sumo con i pollici

Esecuzione A e B stanno in piedi uno di fronte all'altro, con la mano destra intrecciata come nella foto e tenendo il pollice steso parallelamente.

Il duello inizia: dopo aver picchiettato tre volte il pollice dell'altro (come si faceva un tempo nell'Unihockey prima di unire i due bastoni), ognuno prova ad incastrare il pollice dell'avversario sotto il proprio attaccando con rapidità ed efficienza.

Chi perde cede un punto al vincitore.

Varianti Usare la mano sinistra / con entrambe le mani contemporaneamente...? / sotto forma di torneo in classe sull'arco di vari giorni



Scopo

Ritmizzare l'insegnamento / affinare la coordinazione delle mani

Situazione

Materie

Tutte

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



Ci sei?

Esecuzione Tutti gli allievi si tolgono le scarpe e passeggiano in aula. A scelta, ci si può fermare, chiudere gli occhi ed aspettare. Dopo un intervallo, un compagno va a piazzarsi silenziosamente direttamente dietro a una persona ferma (il più vicino possibile ma senza toccarlo).

Nel momento in cui l'allievo percepisce che un compagno è fermo dietro di lui, apre gli occhi e ricomincia a passeggiare gettando un'occhiata dietro le spalle per vedere se ha indovinato.

Scopo

Concentrarsi / percepire / vivere il silenzio

Situazione

Materie
Tutte

Presupposti
Nessuno

Forma sociale
Lavoro in classe

Tempo occorrente
5 minuti

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



Who is who?

Esecuzione Allineare lungo la parete banchi e sedie. La classe si dispone in cerchio rivolta all'interno, con un alunno al centro (A). un altro (B) chiama il nome di un terzo compagno (C). A deve cercare di toccare C, che però può difendersi chiamando un altro alunno. A può inseguire solo il compagno chiamato per ultimo. Chi viene preso passa al posto di A. Chi

riesce a non essere mai nel ruolo di cacciatore dopo 5 minuti di gioco?

Varianti

- A può utilizzare una «bacchetta» fatta con un giornale arrotolato per toccare il compagno in fuga.
- Al posto del nome si possono utilizzare anche altre parole... da collegare al singolo alunno.

Scopo

Conoscersi, esercitare la memoria e l'attenzione.

Situazione

Materie
Tutte

Presupposti
Nessuno

Forma sociale
Lavoro di gruppo

Tempo occorrente
5 minuti

Fonte
suggerimento tratto da: «Subito – spontanee Gruppenspiele mit kleinem Material», Bertschy Franziska e Kaderli Manfred)



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Guarda con le mani!

Esecuzione Lavoro a coppie. A chiude gli occhi. B assume una posizione a scelta (in piedi, seduto o allungato). A tasta il compagno ad occhi chiusi e memorizza la figura rappresentata. Una volta raccolte sufficienti informazioni cerca di riprodurre la fi-

gura il più esattamente possibile. Fatto questo apre gli occhi e confronta la propria posizione con il modello originale.

Varianti Possibile anche con gruppi più grandi.

Scopo

Migliorare concentrazione, percezione e coscienza del proprio corpo.

Situazione

Materie

Tutte

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



La torre

Esecuzione A coppie, al banco.
A sceglie dal propri materiale scolastico 5 oggetti (quaderno, matita, gomma, merenda, compasso, etc.) e li dispone sul banco. Con questo materiale B in 60 secondi costruisce una torre il più possibile... alta, stabile, creativa, bella

Varianti

- Il materiale viene scelto e messo a disposizione dal maestro.
- Lavorare in gruppi più grandi.

Scopo

Concentrazione, esercitare la motricità fine.

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Materiale scolastico

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Per i glutei

Esecuzione Gli allievi si stendono pancia a terra, appoggiando le mani sulle braccia raccolte all'altezza della fronte, e si rilassano completamente. Quando sul gruppo è scesa la massima calma l'insegnante tocca quattro alunni sulla spalla; questi passano ciascuno da un compagno all'altro e appena arrivati presso di lui gli toccano il gluteo con la punta del piede! Al segnale l'alunno a terra tende al massimo i glutei e gli addominali e il compagno gli sale sopra con cautela (appoggiando un piede su ogni nati-

ca). Una volta «scesi» il tutto si ripete presso un altro compagno, mentre l'alunno che ha eseguito l'esercizio torna a distendersi completamente. Attenzione: è assolutamente vietato saltare sul compagno e dal compagno a terra!

Varianti Anziché salire completamente sui glutei in un primo momento ci si può limitare a «passare sopra» al compagno appoggiando un piede sul gluteo.

Scopo

Distensione e contrazione cosciente di determinati gruppi muscolari / fare attenzione al compagno.

Situazione

Materie

Tutte

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



Guidare il gruppo

Esecuzione Gli alunni sono sparsi per l'aula. Un allievo indicato dall'insegnante inizia ad eseguire una serie di gesti e movimenti spontanei ma fluidi (ad esempio può anche sedersi o distendersi a terra). Tutti i compagni cercano di ripetere l'azione il più fedelmente possibile e con la massima immediatezza. Dopo un po' l'allievo indica con un gesto un compagno che prende la guida del gruppo.

Varianti

- Il cambio alla guida del gruppo può essere determinato anche dall'esterno.
- Sotto forma di gioco: mentre si sta eseguendo l'azione un allievo lascia brevemente la stanza. Quanto tempo impiega, una volta rientrato, a capire quale dei compagni ha ripreso la guida del gruppo?

Scopo

Esercitare osservazione, concentrazione e senso del movimento (soprattutto quello cinestesico).

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

10 minuti

Fonte

Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF rifacendosi al regista teatrale inglese Tim Hopkins



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Countdown

Esecuzione Stando in piedi gli alunni scuotono il polso destro al di sopra della testa contando in una lingua concordata da sette fino a uno. Poi fanno lo stesso con il polso sinistro, poi si passa a scuotere ritmicamente i glutei, quindi la gamba destra poi la sinistra, sempre contando da sette a uno. Subito dopo la sequenza comincia da capo contando da sei fino a uno, poi ancora iniziando da cinque e arrivando sempre a uno e così via. I movimenti dovrebbero essere eseguiti in modo sempre più dinamico, fino a raggiungere una notevole velocità.

Scopo

Padroneggiare il rilassamento ed il cosiddetto multitasking.

Situazione

Materie

Soprattutto lingue

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

3 minuti

Fonte

L'esercizio è tratto dalla raccolta «Sport-ktionen abrunden» di Urs Müller e Jürg Baumberger.



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Il torneo dei 4 trampolini

Esecuzione I due alunni che dividono lo stesso banco svolgono insieme la consegna (ev. limitare il tempo a disposizione).

Utilizzando il materiale scolastico - astucci, matite, gomme, fogli, calcolatrice etc. - costruiscono sul banco una specie di trampolino, sul quale fanno „saltare“ una pallina da ping pong. La rincorsa non avviene su un piano inclinato come per i salti veri, ma soffiando sulla pallina ed inviandola verso il trampolino. Chi dei due riesce a far fare il salto più lungo?

Varianti Il trampolino può essere costruito anche all'estremità del banco, in modo che la pallina atterri sul pavimento.

La classe valuta i vari trampolini e per il torneo dei 4 trampolini sceglie i più belli.

Si possono eseguire anche salti non in lunghezza, ma cercando di atterrare in una zona delimitata (ad esempio l'astuccio).

Scopo

Rafforzare la respirazione e favorire l'apporto di ossigeno / esercitare la motricità fine e stimolare la creatività.

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Per ogni coppia di alunni 1 pallina da ping pong e materiale scolastico

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

10-15 minuti

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Al rallentatore

Esecuzione Gli alunni sono distesi a terra (o sulle panchine) sulla schiena, con le gambe flesse in modo che i piedi siano con le piante per terra alla larghezza delle spalle. Muovendosi al rallentatore staccare da terra prima i glutei e poi le vertebre lombari, fino a quando il peso del corpo gravi solo sui piedi e sulle spalle. Infine sollevare un piede di circa 5 centimetri da terra e stabilizzare la posizione. Dopo un po' poggiarlo di nuovo a terra. Sollevare ed abbassare a turno i piedi e „camminare“ sul posto per 1

o 2 minuti. Alla fine dell'esercizio appoggiare di nuovo entrambi i piedi a terra e riportare la colonna vertebrale sul pavimento, sempre muovendosi al rallentatore.

Varianti Sollevare il piede fino a quando il ginocchio flesso non arrivi quasi a toccare il petto.

Tenere le braccia non distese lungo i fianchi, ma sollevate in alto. Ciò facendo si riduce la superficie d'appoggio e si sforza maggiormente la muscolatura profonda del tronco.

Scopo

Attivare la muscolatura profonda del tronco.

Situazione

Materie
Tutte

Presupposti
Nessuno

Forma sociale
Lavoro individuale

Tempo occorrente
3 minuti

Fonte
Huber, J. in «Sportlektionen abrunden» di Urs Müller e Jürg Baumberger editore bm-sportverlag.ch



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Giavellotto Indoor

Esecuzione La classe viene suddivisa in gruppi di 4 - 5 allievi, ognuno dotato di un giavellotto costituito da uno stecchino!

Il giavellotto deve essere lanciato nel minor tempo possibile da una parete all'altra dell'aula, e quindi di nuovo al punto di partenza (si possono comunque prevedere anche altre „lunghezze“). Di volta in volta un allievo raccoglie lo stecchino dove lo ha lanciato il compagno precedente e lo scaglia il

più lontano possibile.

Quale gruppo completa il percorso nel tempo più breve?

Varianti I giavellotti possono anche essere lanciati su un bersaglio, da una distanza prestabilita (i centri ottenuti da ogni componente della squadra vengono sommati).

Si possono prevedere anche delle consegne accessorie.

Scopo

Promuovere la cooperazione e lo spirito di squadra attivando la classe.

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Stecchini

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Consiglio della settimana 09

Contenuto

■ Prova fotografica	2/09	■ Ping-Pong letterario	22/09
■ Il disegno	7/09	■ Carta - forbice - sasso	33/09
■ Il circuito	11/09	■ Spettacolo con la corda	39/09
■ Vero o falso?	14/09	■ A proprio agio sulla neve!	48/09
■ Jump!	19/09	■ Rafforzare la schiena	52/09



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Pausa in movimento

Prova fotografica

Esecuzione La classe viene suddivisa in gruppi di 4 allievi. Durante la ricreazione ogni gruppo deve recarsi in cortile in un posto (o più) o presso un oggetto determinati in precedenza. Per provare di essere effettivamente stati sul posto si deve fare una fotografia usando un cellulare.

Varianti Se fatta sotto forma di corsa a stazioni può essere combinata con determinati contenuti d'apprendimento. Far stampare le immagini e appenderle alle pareti della classe. Quale gruppo ha prodotto l'immagine più originale?

Scopo

Più movimento durante la ricreazione.

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

15 minuti

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Il disegno

Esecuzione Gli alunni vengono numerati e poi suddivisi nel gruppo pari e in quello dispari. L'allievo con il numero uno viene convocato dalla maestra, che gli sussurra all'orecchio uno sport, che egli deve disegnare alla lavagna. I compagni del suo gruppo cercano di indovinare di cosa

si tratti nel minore tempo possibile. È poi la volta dell'allievo con il numero due, e così via. Vince il gruppo che indovina più sport.

Varianti Lo sport indicato può essere anche rappresentato con una breve pantomima.

Scopo

Attivazione / Concentrazione / Esperienza collettiva.

Situazione

Materie
Tutte

Presupposti
Nessuno

Forma sociale
Tutta la classe

Tempo occorrente
15-20 minuti

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Il circuito

Esecuzione La docente traccia nel perimetro della scuola un circuito. Gli allievi devono stimare quanti giri riescono a fare durante la ricreazione, potendo scegliere liberamente lo stile (corsa, passo, walking). Al termine della pausa si verifica chi ha stimato con maggiore approssimazione le proprie capacità podistiche.

Varianti Il percorso può essere utilizzato anche per una lezione in movimento.

Ad esempio gli allievi leggono un testo e poi ne discutono insieme mentre percorrono il circuito.

Scopo

Attivazione, stimolazione della circolazione.

Situazione

Materie
Tutte

Presupposti
Nessuno

Forma sociale
Tutta la classe

Tempo occorrente
15 - 20 minuti

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Vero o falso?

Esecuzione Ogni allievo fa due affermazioni che lo riguardano direttamente; una vera e l'altra falsa, ad esempio «1: faccio la raccolta di francobolli» e «2: quando ero piccolo dovevo riordinare ogni giorno la mia camera».

I compagni di classe scelgono la risposta che ritengono esatta andando a mettersi in uno dei due posti previsti allo scopo (1 e 2).

Chi ha sbagliato deve svolgere una consegna motoria (ad es. stando in equilibrio su una gamba sola bilanciare una gomma per cancellare sulla testa).

Varianti La consegna motoria di chi ha dato la risposta sbagliata viene decisa da quanti hanno invece dato la soluzione giusta.

Scopo

Conoscersi nell'ambito della classe

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

10 minuti

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Jump!

Esecuzione Per la ricreazione la classe ha il compito di saltare in gruppo su una corda piuttosto lunga (10 - 15 m) fatta oscillare a turno da due allievi. Quanti giorni di prove sono necessari per far sì che la classe intera riesca ad eseguire senza errori dieci salti consecutivi?

Varianti Il tutto si può anche svolgere nel cortile della scuola sotto forma di gara fra le diverse classi. Le strategie messe in atto dalla classe osservate nel corso delle prove possono offrire lo spunto per parlare delle dinamiche, dello spirito che anima il gruppo, dei vari ruoli al suo interno.

Scopo

Promuovere lo spirito di gruppo in classe / Rafforzare il collettivo

Situazione

Materie
Ricreazione

Presupposti
Una corda lunga (10 - max 15 m)

Forma sociale
Lavoro di gruppo

Tempo occorrente
10 minuti

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Ping-Pong letterario

Esecuzione Si tolgono tutti gli oggetti dai tavoli, lasciando soltanto una matita nel mezzo, che funge da rete immaginaria. Usando come racchette i libri si possono giocare ora incontri di singolare o di doppio

Varianti A ogni pausa si riprende il gioco cambiando gli accoppiamenti. Oppure si organizza un torneo, che può durare anche delle settimane.

Scopo

Attivare l'organismo, migliorare la capacità di reazione.

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

10 palline da ping pong

Forma sociale

A coppie

Tempo occorrente

10 minuti

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Carta - forbice - sasso

Esecuzione Suddivisi in coppie gli alunni si affrontano nel classico gioco (forbice taglia carta, carta avvolge sasso, sasso rompe forbice). Chi vince scappa e deve essere inseguito dal compagno.

Varianti Chi scappa via può decidere la forma di movimento che deve essere poi usata da tutti e due (su una gamba, saltellando, all'indietro, etc.).

Scopo

Capacità di reazione

Situazione

Materie
Ricreazione

Presupposti
Nessuno

Forma sociale
A coppie

Tempo occorrente
5 minuti

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Spettacolo con la corda

Esecuzione Tutte le classi di una scuola ricevono una lunga corda per saltare. Due allievi lo fanno girare in modo che vi possano saltare vari compagni contemporaneamente. Durante una settimana nell'intervallo nel cortile il compito consiste di studiare uno spettacolo che coinvolge tutta la classe.

Esempi: passare sotto la corda da soli o in gruppo / inserirsi nel salto e uscire / tirarsi dei palloni o fare un

dribbling / saltare una corda piccola sotto quella grande / inserire acrobazie / ecc. La fantasia non ha limiti. Nell'intervallo di venerdì vengono presentate le coreografie di classe e una giuria composta da docenti ed allievi valuta le prestazioni. E naturalmente vanno previsti dei premi!

Varianti Costituire dei gruppi misti fra le classi / al posto di una corda usare materiale per giocare

Scopo

Favorire la creatività, lo spirito di gruppo e la competenza sociale

Situazione

Materie

Cortile

Presupposti

Una corda per classe

Forma sociale

Lavoro di gruppo (tutta la classe)

Tempo occorrente

Vari intervalli

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



A proprio agio sulla neve!

Esecuzione Gli allievi, suddivisi in coppie (se possibile ragazza/ragazzo, determinate o scelte casualmente), svolgono varie consegne:

1. Salto alla corda (se possibile sulla neve): eseguire il maggior numero di saltelli nel tempo prestabilito dal docente. Dopo dieci salti passare alla corda al compagno, che continua l'esercizio.
2. Lanciare e raccogliere: compiere un determinato percorso (su un campo o intorno all'edificio della scuola) lanciandosi a vicenda una palla di neve cercando di ottenere tiri molto lunghi.
Sulla linea di partenza A lancia la palla a B alla massima distanza possibile, poi corre a superarlo e riceve a sua volta il lancio di B, e così via. La palla di neve può essere rimodellata dopo ogni lancio. Gli alunni non impegnati sul percorso possono nel frattempo esercitarsi nei lanci.

3. Tiro al bersaglio: lanciare le palle di neve cercando di colpire un bersaglio prestabilito (ad esempio un albero).

Le coppie hanno diversi modi per raccogliere punti: il numero complessivo di salti eseguiti alla corda (1) viene diviso per il numero di lanci necessari per eseguire il percorso (2). I lanci non recuperati devono essere ripetuti e comportano in più un punto di penalità. In tal modo le coppie possono calcolare quanti colpi hanno a disposizione per il tiro al bersaglio (3), in cui A e B devono alternarsi ad ogni colpo. I centri danno infine il punteggio finale ottenuto dalla coppia.

Varianti Al posto delle palle di neve si possono utilizzare per l'attività palloni morbidi).

Scopo

Esercitare le capacità motorie di base e un po' di matematica.

Situazione

Materie

Ricreazione

Presupposti

Corde per i salti, se non c'è neve palloni

Forma sociale

A coppie

Tempo occorrente

20 minuti

Fonte

Patrick Fust



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Rafforzare la schiena

Esecuzione Suddivisi in gruppi di sei gli allievi formano due squadre, predispongono un terreno di gioco e delimitano le porte (ad esempio con sassi o guanti) stabilendone l'altezza (ad es. all'altezza del ginocchio). Poi si gioca a calcio, senza portiere, con i giocatori che devono tenersi i polpacci con le mani. Ci si può riposare da questa posizione, ma se si perde il contatto non si può correre né colpire la palla; in caso di infrazione si ha un calcio di punizione. Per le rimesse laterali si fa rotolare la palla in campo con le mani. Gli allievi arbitrano da soli, il docente stabilisce prima dell'inizio la durata della partita (ad es. 3 minuti). Alla fine della partita ogni allievo fa coppia con un avver-

sario: si dispongono schiena contro schiena, intrecciano le braccia e poi in alternanza incurvano la schiena in avanti, sollevando il compagno. In tal modo si forma un arco con la schiena per sciogliere i muscoli e compensare la posizione incurvata assunta durante il gioco. Si disputano diversi incontri; ogni vittoria attribuisce tre punti, il pareggio solo uno.

Varianti Se si ha un grande spazio a disposizione si possono disporre diverse porte in cerchio e giocare con diversi palloni „tutti contro tutti“. Si contano le reti subite e quelle fatte e vince la squadra con il miglior quoziente.

Scopo

Attivare, rafforzare e allungare la schiena.

Situazione

Materie

Ricreazione

Presupposti

Palloni

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

20 minuti

Fonte

Patrick Fust



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Consiglio della settimana 09

Contenuto

■ La tele attiva	8/09	■ Percorso vita a casa	23/09
■ Sedersi in modi diversi	12/09	■ Una corda per amica	35/09
■ Gioco di memoria combinato	15/09	■ Teamwork	40/09
■ Step by step	20/09	■ Ritmizzare	44/09



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



La tele attiva

Esecuzione I bambini annotano quante ore al giorno passano davanti alla televisione e quante invece usano per giocare o fare sport. Ogni mattina a scuola si parla brevemente dei risultati del giorno precedente. I compiti a casa consistono nel permutare il tempo davanti alla televisione con tempo trascorso in attività. Per guadagnarsi un'ora di tele si deve trascorrere una mezz'ora in movimento.

Varianti

- In settimane determinate il rapporto viene alzato a 1:1.
- Per ogni settimana si determina un'attività jolly (ad es. esercizi di rafforzamento muscolare) che conta il doppio o addirittura il triplo ai fini della permuta.
- Per aumentare gli stimoli si può parlare dei vantaggi dell'attività fisica o delle controindicazioni di uno smodato uso della televisione.

Scopo

Riflessione critica sul tempo che ciascuno trascorre davanti alla televisione o facendo movimento.

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Tutta la classe

Tempo occorrente

-

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Sedersi in modi diversi

Esecuzione Facendo i compiti a casa gli allievi devono provare a sedersi in diverse posizioni. Il giorno successivo le varie posizioni sono mostrate in classe e provate da tutti i compagni.

Nei giorni successivi a casa si dovrebbe fare attenzione ed assumere ogni dieci minuti una posizione nuova sulla sedia.

Scopo

Stare seduti in modo dinamico e prender coscienza del proprio corpo.

Situazione

Materie
Tutte

Presupposti
Nessuno

Forma sociale
Tutta la classe

Tempo occorrente
-

Fonte
Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF (idee per stare seduti: <http://sportfak.uni-leipzig.de>)



Gioco di memoria combinato

Esecuzione Gli allievi devono tenere a mente una serie di punti caratteristici lungo il cammino casa scuola (albero, lampione, casa, etc.). Poi collegano ognuno di questi punti con una parola particolare (o straniera) che vogliono imparare. Con questo metodo risulta più facile apprendere parole isolate o anche frasi intere.

Ad esempio: casa gialle = bewundern = ammirare.

Per un certo periodo si usa questo sistema per allenare la memoria mentre si percorre il tragitto fra casa e scuola.

Varianti Aggiungere sempre nuovi punti rilevanti e collegamenti.

Scopo

Allenare la memoria / concentrazione

Situazione

Materie

Tutte

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Classe intera

Tempo occorrente

15 minuti

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Step by step

Esecuzione Gli allievi contano quanti scalini devono salire nel corso di una normale giornata scolastica. Dopo aver raccolto questi dati per tre giorni, ogni allievo si pone per i tre giorni successivi l'obiettivo di aumentare tale quantità, stabilendolo in base alla propria motivazione e alla media della classe, magari sfidando a duello un compagno.

Varianti Si possono anche prevedere delle varianti obbligatorie per i diversi giorni stabilendo come ci si deve muovere (ad esempio saltare due scalini per volta, saltare su una gamba sola, etc.).

Scopo

Aumentare il movimento nella vita quotidiana.

Situazione

Materie

–

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

–

Fonte

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

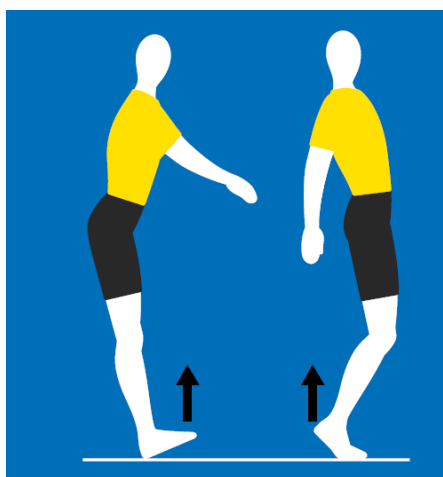


Percorsovita a casa

Esecuzione Ogni giorno a casa si prova un esercizio di quelli del percorsovita, indicato dal docente. Gli allievi potrebbero coinvolgere tutta la famiglia, facendo da coach per gli altri.

Varianti È possibile anche far estrarre a sorte o scegliere liberamente dagli allievi un intero set di esercizi del percorsovita.

Nel fine settimana si va con la famiglia su un percorsovita nel bosco.



Scopo

Forza, mobilità, coordinazione, (resistenza)

Situazione

Materie
Tutte

Presupposti
Descrizione su carta degli esercizi del percorsovita

Forma sociale
In famiglia

Tempo occorrente
15 - 20 minuti

Fonte
Bildung braucht Bewegung (L'istruzione ha bisogno di movimento), ASEF
www.percorsovita.ch



Una corda per amica

Esecuzione Ogni giorno della settimana a casa viene svolta con la corda una delle consegne riportate di seguito:

- 50 salti in avanti a piedi uniti;
- 50 salti in avanti (5 per ogni piede con cambio volante);
- 60 salti in avanti, dopo ogni 10 saltelli incrociare;
- la corda è allungata per terra e deve essere arrotolata con il piede a formare una chiocciola stando in equilibrio su una gamba (3x, poi si cambia gamba);

- salti a coppie su una corda;
- 20 salti indietro;
- corda distesa a terra; si deve restare in equilibrio su di essa a occhi chiusi (3 x 30").

Varianti Le consegne possono anche essere cumulate; il primo giorno esercizio 1, il secondo esercizi 1 e 2, e così via.

Scopo

Rafforzare i muscoli con i salti /
Migliorare la capacità di equilibrio

Situazione

Materie

-

Presupposti

Ogni allievo deve avere una corda per i salti

Forma sociale

Individuale

Tempo occorrente

5 minuti

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Teamwork

Esecuzione Durante tre giorni gli allievi a casa devono esercitarsi intensamente a saltare la corda registrando il numero di salti effettuati. Ma attenzione, i salti vanno fatti sempre insieme ad un'altra persona con una sola corda (uno vicino l'altro, tenendosi con le mani adiacenti, ognuno tenendo la corda).

Si fa appello a genitori, fratelli e sorelle, vicini, amici, parenti ecc. Chi contabilizza più salti in tre giorni?

Varianti Limitare il numero di salti da effettuare con una persona / tenere un registro pubblico in classe

Scopo

Risvegliare la voglia d'allenarsi / favorire teamwork e cooperazione / attivare altre persone

Situazione

Materie

–

Presupposti

Una corda per allievo

Forma sociale

Lavoro di gruppo

Tempo occorrente

–

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Ritmizzare

Esecuzione Ogni volta che a casa si deve imparare qualcosa di impegnativo in una qualche materia (parole di una lingua straniera, date storiche, etc.) non si può stare seduti al tavolo più di dieci minuti. Le fasi sedute sono interrotte con brevi consegne motorie come stare in equilibrio su un piede solo a occhi chiusi, saltelli alla corda, giocare con un oggetto etc.

Varianti

- Il maestro può indicare ogni giorno (settimana) l'esercizio da svolgere.
- Gli alunni possono inventare loro stessi un movimento e presentarlo in classe ai compagni.

Scopo

Gli alunni dovrebbero scoprire che si impara meglio nell'ambito di sequenze ritmizzate.

Situazione

Materie

Imparare a memoria qualcosa

Presupposti

Nessuno

Forma sociale

Lavoro individuale

Tempo occorrente

1-2 minuti di movimento

Fonte

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



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG

