

09 | 2015

Tema del mese – Sommario

Il programma	2
Un ambiente favorevole	3
Consigli e astuzie	5
Esercizi	
• Resistenza	6
• Rafforzare le ossa	8
• Rafforzare la muscolatura	10
• Mobilità	12
• Rilassamento	14
• Abilità – Gioco con le dita	16
• Abilità – Equilibrio	18
• Abilità – Coordinazione	20
• Abilità – Lanciare e prendere	22
Informazioni	24
Allegato	

Categorie

- Età: dai 4 ai 12 anni
- Livello scolastico: dal primo anno di scuola dell'infanzia alla prima media
- Livello di capacità: principianti-avanzati

«scuola in movimento»



«scuola in movimento» porta con successo da 10 anni il movimento nelle scuole e nelle strutture diurne svizzere e del Liechtenstein. Per celebrare questo anniversario, il presente tema del mese offre una selezione di esercizi e altre idee tratti da questo programma per delle lezioni in movimento.

Le lezioni in movimento integrano nella quotidianità scolastica le necessità di movimento naturali dei bambini. L'attività fisica permette di dare un ritmo adeguato alle lezioni e di aumentare la capacità di concentrazione degli allievi. È inoltre possibile utilizzare il movimento come un ulteriore canale di apprendimento. In questo modo, gli allievi assimilano contenuti attraverso altri organi di senso. L'attività fisica inoltre incrementa l'irrorazione sanguigna, un altro fattore che favorisce la capacità di apprendimento. Infine, il movimento integrato nell'insegnamento motiva i bambini e contribuisce a migliorare l'atmosfera in classe.

Lancio nel 2005

«scuola in movimento», il programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport UFSP, è stato lanciato nel 2005 in occasione dell'anno internazionale dello sport. Da allora, non sono mai stati persi di vista gli obiettivi principali, ovvero la promozione dell'attività fisica quotidiana a scuola e la sensibilizzazione dell'opinione pubblica sul tema della mancanza di movimento di bambini e giovani. Attualmente, sono oltre 8500 le classi che partecipano al programma, ciò che corrisponde a circa il 18 % di tutte le classi scolastiche della Svizzera e del Liechtenstein e a circa 150 000 allievi.

Chi ben comincia...

Questo tema del mese presenta in modo chiaro e preciso i contenuti (moduli) del programma «scuola in movimento» e vuole incoraggiare gli insegnanti a introdurre l'attività fisica durante le loro lezioni. Si rivolge principalmente ai docenti di scuola dell'infanzia fino alla prima media e, in parte, anche a quelli dei livelli superiori.

Nella prima parte spieghiamo come fare a creare un ambiente favorevole al movimento, nella seconda invece forniamo consigli per la messa in pratica in aula. Gli esercizi sono distribuiti in vari capitoli, che vanno dal tema della resistenza a quello del rafforzamento muscolare fino al potenziamento delle abilità. Ma oltre all'attivazione e alla concentrazione anche il rilassamento, a cui abbiamo dedicato un capitolo a parte, assume un'importanza cruciale.

Ogni esercizio contiene delle informazioni sul pubblico destinatario, la durata, il momento in cui introdurlo, ecc. L'allegato presenta una testimonianza di un'insegnante di scuola elementare che spiega l'esperienza positiva che vive con la propria classe grazie a questo programma.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Il programma

L'idea di fondo di «scuola in movimento» è semplice: le classi o i gruppi che partecipano si impegnano a fare almeno 20 minuti di movimento al giorno in aggiunta alle lezioni di educazione fisica obbligatorie. Il programma mette gratuitamente a disposizione di docenti e altri responsabili idee e materiali per esercitare con facilità l'attività fisica.

Il movimento può essere introdotto nelle lezioni, nelle pause, lungo il tragitto casa scuola o anche a casa sotto forma di compiti. Ogni classe o gruppo decide individualmente il modo in cui svolgere l'attività fisica quotidiana. È anche possibile ideare sequenze di movimento proprie.

Il programma si basa sui moduli di «scuola in movimento» che sono disponibili gratuitamente sotto forma di set di carte contenenti esercizi variati. In totale, vi sono 11 moduli con esercizi e due moduli supplementari sul tema dell'alimentazione. Gli esercizi proposti sono brevi e possono essere realizzati senza particolari preparazioni. Per alcuni moduli occorre invece del materiale aggiuntivo, che è però fornito gratuitamente al momento dell'iscrizione (ad es. footbag o corde per saltare).



Gli ingredienti del successo

- **Pratico:** le idee proposte possono essere attuate facilmente.
- **Flessibile:** ogni classe può svolgere l'attività fisica quotidiana di almeno 20 minuti in base ai propri bisogni.
- **Adatto ai vari livelli:** i moduli sono adatti a determinati livelli o possono essere adeguati facilmente.
- **Gratuito:** i set di carte, il materiale per l'attività e l'opuscolo sono messi a disposizione gratuitamente.
- **Efficace:** in oltre il 70 % dei comuni svizzeri, almeno una classe partecipa al programma e il 90 % delle classi vuole praticare attività fisica anche in futuro.
- **Facile:** basta iscrivere la classe sul sito www.scuolainmovimento.ch

Raccomandazioni di hepa.ch

Un'attività fisica regolare costituisce la base di uno sviluppo sano. Secondo le conoscenze attuali, oltre alle normali attività quotidiane, i bambini e gli adolescenti in età scolare dovrebbero fare ogni giorno attività fisica di media o alta intensità per almeno un'ora. I bambini delle scuole elementari dovrebbero muoversi ancora di più. Le attività fisiche supplementari influiscono positivamente sulla salute di tutte le fasce di età. Per uno sviluppo ottimale, è necessario inserire nella propria vita delle abitudini motorie e sportive variegata. Nel quadro dell'«ora quotidiana minima» o al di fuori di questa, è consigliato svolgere diverse volte alla settimana delle attività fisiche che rafforzano le ossa, stimolano l'apparato cardiocircolatorio, rafforzano i muscoli e migliorano l'abilità e la mobilità. Bisognerebbe evitare il più possibile lunghi periodi di inattività. Se possibile, integrare brevi pause attive per spezzare.

Le classi scolastiche che partecipano al programma «scuola in movimento» si muovono per almeno 20 minuti al giorno oltre alle lezioni di educazione fisica obbligatorie e integrano così già una parte delle [raccomandazioni](#) in ambito scolastico.

Un ambiente favorevole al movimento

Il «modello di Coira» prosegue conseguentemente l'idea di differenziare l'insegnamento e di adattare i contenuti didattici al livello di sviluppo e di apprendimento degli allievi. Il modello è applicabile anche all'apprendimento in movimento.

L'attività fisica e la percezione sono le basi del nostro sviluppo e apprendimento. L'ambiente circostante svolge un ruolo importante in questi processi perché crea possibilità di sviluppo e di apprendimento. È possibile creare un'ambiente favorevole al movimento adattando lo spazio e il metodo. Seguono alcuni esempi basati sul [«modello di Coira per differenziare l'insegnamento»](#).

Ripensare gli spazi

Cambiare la disposizione dei mobili nell'aula per renderla più consona al movimento e all'apprendimento permette di creare più spazio e nuovi stimoli per il movimento (v. immagine). Si può cercare di allestire diverse postazioni di lavoro con una zona libera nel centro che favorisce l'attività fisica. È inoltre possibile prevedere un «angolo del movimento» con materiali specifici oppure una stanza separata per l'attività fisica.

Prevedere postazioni di lavoro differenziate

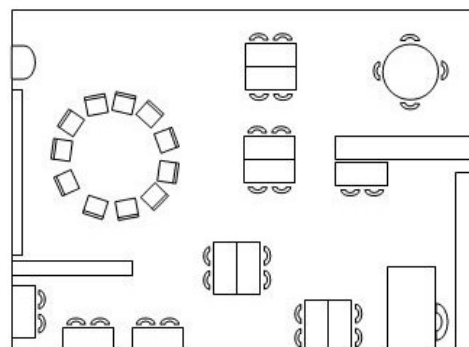
Realizzare postazioni di lavoro che rispondono a diverse necessità: per i lavori a coppie, a gruppi, per lavorare da soli e concentrarsi, ecc.. Così i bambini sono seduti in una posizione più ergonomica e variata. È inoltre possibile allestire postazioni per stare in piedi (banchi alti) e postazioni specifiche per l'apprendimento in movimento. Gli allievi scelgono individualmente il posto di lavoro e la forma di apprendimento in funzione delle necessità.

Variare le offerte di apprendimento

Gli allievi possono scegliere offerte di apprendimento su diversi livelli. I compiti sono disponibili in un determinato luogo e i bambini li vanno a prendere individualmente. In questo modo, fanno un po' di moto già mentre prendono e riportano i compiti e possono scegliere una postazione che corrisponde alle loro necessità (di movimento) personali. Nelle postazioni di movimento e di apprendimento i bambini possono scegliere esercizi e materiale per fare attività fisica di vari livelli di difficoltà e con diverse variazioni.

Si comincia in cerchio

Iniziare le lezioni con una sequenza da svolgere in cerchio di circa 10-15 minuti al massimo. Questo tipo di introduzione favorisce l'apprendimento e il movimento degli allievi. In cerchio, si svolgono attività in gruppo per compensare l'individualizzazione. I movimenti possono essere realizzati sotto forma di rituale comune per dare avvio alla lezione (p. es. saluto al sole yoga).



Didattica della pagina bianca

Agli allievi è chiesto in continuazione di scegliere dei compiti da soli: la scelta individuale lascia ampio spazio per le forme in movimento. In questo modo, le idee di attività fisica possono essere ogni volta ampliate e completate a piacimento.

Creare sistemi di sostegno

Gli allievi devono potersi aiutare a vicenda quando sono bloccati su un compito (o un'attività fisica). I compagni costituiscono così una preziosa risorsa per l'apprendimento. All'inizio, i bambini ci provano da soli. In seguito chiedono a un compagno che ha già risolto il compito. Un'altra possibilità è rivolgersi al docente.

Trasmettere metodi e strategie di apprendimento

Per poter studiare autonomamente, sono necessari metodi e strategie da trasmettere agli allievi passo per passo. Tra questi rientra anche la capacità di percepire il proprio corpo e valutare quando è necessario muoversi oppure riposare. In funzione di questa necessità, scegliere le postazioni come luogo di studio o di attività fisica.

Discutere dell'apprendimento

Nelle lezioni aperte, la motivazione e l'argomentazione svolgono un ruolo importante. Il docente si fa così un'idea del modo di pensare degli allievi. È possibile discutere dei metodi e delle strategie di apprendimento (p. es. apprendimento in movimento, pause di attività fisica). Importante: i bambini sono informati sull'utilità delle sequenze di movimento e sono in grado di farne uso in modo mirato.

Pianificare miglioramenti individuali nell'apprendimento

Per poter prevedere altre tappe ed eventualmente misure di sostegno, occorre sapere dove ogni singolo allievo si trova nel processo di apprendimento. Osservando i bambini durante le sequenze di attività fisica, è possibile individuare deficit motori e, se del caso, adottare misure di sostegno mirate. Tenendo dei diari sulle sequenze di attività fisica, è possibile registrare i progressi di apprendimento individuali degli allievi.

Lasciare libero corso ai processi e rivedere le proprie aspettative

Spesso i docenti hanno dubbi sull'apprendimento dei bambini: imparano abbastanza e correttamente? I docenti si chiedono anche se loro stessi sono capaci di mantenere una visione globale di quanto accade. Un apprendimento aperto e con sequenze di attività fisica rappresenta senza dubbio una sfida per docenti e allievi. Soprattutto all'inizio, una situazione di questo tipo può creare agitazione. Definire regole chiare, introdurre l'apprendimento in movimento a tappe e portare pazienza sono senza dubbio strumenti utili.

Da leggere

→ [Testimonianza sull'efficacia delle lezioni in movimento](#)

Consigli e astuzie

A chiunque desideri proporre delle lezioni in movimento ai propri allievi, si consiglia di prepararsi a dovere. Di seguito qualche punto da prendere in considerazione.

Consigli per iniziare

- Pianificare un'unità di attività fisica quotidiana e inserirla nell'orario delle lezioni, nel calendario o nel quaderno di classe per ricordarsene.
- Mentre si prepara l'unità, pensare ai contenuti che possono essere trasmessi o illustrati anche in movimento.
- Il primo passo per integrare più attività fisica durante le lezioni è raccogliere una serie di semplici esercizi. Prevedere dei manuali oppure un raccoglitore con delle idee per disporre sempre di giochi semplici da usare nell'aula.
- Iniziare piano piano introducendo degli esercizi e dei giochi da ripetere più volte. Cercare di creare un rituale.
- In seguito, variare gli esercizi in funzione dei diversi ambiti: «mobilità», «abilità», «resistenza», «rafforzare le ossa» e «rafforzare la muscolatura».
- Il docente decide in funzione della situazione se e come integrare le varie unità di movimento.
- Spiegare agli allievi perché le lezioni in movimento sono state introdotte nel programma scolastico.
- Riflettere sulla disposizione dei mobili nell'aula: lo spazio per l'attività fisica è sufficiente?
- Integrare il movimento anche nei processi quotidiani. Chiedere per esempio ai bambini di alzarsi e venire a prendere il foglio per gli esercizi invece di distribuirlo.
- Rispettare il fatto che alcuni allievi non hanno voglia di muoversi in determinati momenti.

Osservazioni

- La classe si deve abituare alle interruzioni destinate all'attività fisica. All'inizio ci vuole un po' più di tempo: forse la classe diventa più rumorosa e si crea confusione. Poco a poco però la pausa in movimento sarà ben organizzata ed efficace.
- L'atteggiamento del docente è determinante, vale a dire deve dare l'esempio ogni giorno. Se gli allievi percepiscono che l'insegnante è convinto dell'utilità del programma saranno doppiamente motivati a fare movimento tutti i giorni in classe.

Materiale

Oggetti d'uso quotidiano: spesso non occorrono materiali specifici per iniziare a muoversi e per realizzare giochi semplici. Basta per esempio una matita. Due bambini la sostengono tra gli indici e la trasportano in equilibrio da un lato all'altro dell'aula. Oppure tengono un fazzoletto in aria soffiandoci dentro. Gli astucci possono essere incastrati tra le ginocchia e gli allievi devono cercare di camminare così su un percorso prestabilito.

Oggetti per l'equilibrio: diversi materiali semplici, come travi, rulli di cavi o rola-rola possono essere utilizzati per migliorare il senso dell'equilibrio. È possibile acquistare il materiale o costruirlo da soli con resti di falegnameria, di tappeti o di cavi provenienti dai negozi specializzati, ecc.

Posizioni di lavoro: con dei tubi di cartone e degli assi di legno si può velocemente costruire una scrivania alta (senza sedia). Un supporto per computer portatile può diventare una scrivania mobile e i tappetini della palestra una superficie per lavorare distesi sul pavimento. Ai bambini piace spesso anche stare semplicemente seduti per terra. E anche sulle sedie classiche, è possibile variare la posizione a piacimento, per esempio sedendosi al contrario.

Resistenza

Nascondino

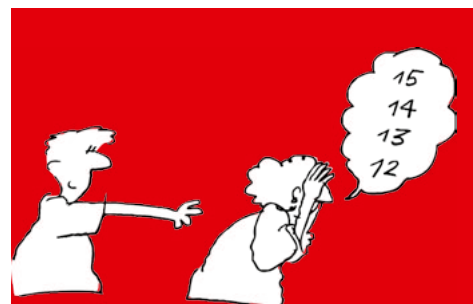
Questo esercizio sollecita il sistema cardiovascolare in modo ludico. I bambini toccano un compagno designato in precedenza, poi si nascondono. Il tempo a loro disposizione diminuisce progressivamente.

Un bambino conta con gli occhi chiusi all'indietro da 15 a 0 mentre gli altri si nascondono. Quando arriva a 0, apre gli occhi e può fare 3 passi per cercare di trovare i compagni. Se non vede nessuno, chiude di nuovo gli occhi e conta da 14 a 0. Mentre sta contando, gli altri bambini devono uscire dal loro nascondiglio, toccarlo e nascondersi di nuovo. Chi viene scoperto è eliminato per un turno. Il gioco continua finché si arriva a contare all'indietro da 1 a 0.

Più facile

- Per bambini più piccoli: contare normalmente da 0 a 15 poi da 0 a 14 e così via.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	In gruppo, tutta la classe
Periodo	Inizio e/o fine della lezione
Durata	10-15 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula, cortile della ricreazione
Spazio necessario	Medio



Fonte: modulo «Movimento in cortile»

Percorso vita

I percorsi sono ideali per attivare il corpo nella sua globalità. Contengono degli esercizi che allenano la resistenza, ma anche altri ambiti della condizione fisica e della coordinazione.

Pensate a un movimento da effettuare. Mostratelo cercando di trovare esercizi diversi e un buon mix di movimenti in modo da poter esercitare la resistenza, la flessibilità, l'abilità e rafforzare le ossa e i muscoli.

Svolgimento del percorso vita

1. Disegnate e/o scrivete con i neocolor un cartello con il movimento da effettuare. Esempi di contenuti: nome dell'esercizio, raffigurazione dell'esercizio, una parola chiave o una descrizione del compito, numero delle ripetizioni ecc. Plastificate i fogli.
2. Decidete la sequenza degli esercizi.
3. Posizionate il percorso vita nel posto giusto. Fissate i cartelli con la corda.
4. Fate il percorso tutti insieme o in gruppi.

Materiale: fogli, plastificatore, neocolor, corda e forbici

Livello scolastico	Dalla prima alla terza elementare
Forma sociale	Tutta la classe
Periodo	Lezione in movimento, ev. lezione di disegno
Durata	20 minuti per i cartelli, 40 minuti per il percorso
Intensità	Elevata
Luogo	Edificio scolastico, cortile della ricreazione, dintorni della scuola
Spazio necessario	Importante



Fonte: modulo «Apprendere in movimento»

Il postino

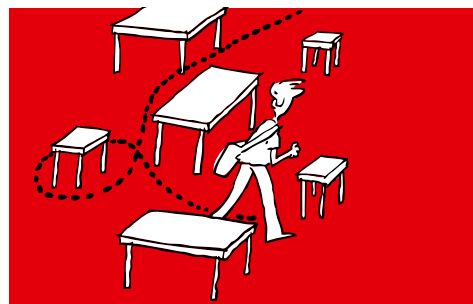
Durante questo esercizio i bambini devono memorizzare un itinerario definito dall'insegnante. Riusciranno a farlo dopo aver aggirato tavoli e sedie?

Create un percorso con sedie e tavoli e immaginate di essere il postino. Il docente indica una strada contorta per giungere a una cassetta delle lettere (sopra/sotto, girando attorno agli oggetti, ecc.). Provate a copiare il percorso rappresentato.

Varianti

- Vanno designate varie cassette della posta e per ognuna esiste un altro percorso da memorizzare. Una settimana dopo ve lo ricordate ancora?
- A coppie: un allievo fa il postino e stabilisce il percorso. L'altro è cieco e segue il postino tenendolo per la spalla. Il cieco deve memorizzare il percorso perché poi ad occhi aperti lo deve rifare.

Materiale: banchi, sedie



Fonte: modulo «Andando a scuola»

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla terza elementare
Forma sociale	Tutta la classe o a gruppi (ma individualmente), a coppie
Periodo	Inizio e/o fine della lezione
Durata	10 minuti
Intensità	Media (in funzione del percorso)
Luogo	Aula
Spazio necessario	Importante

Conta in cerchio

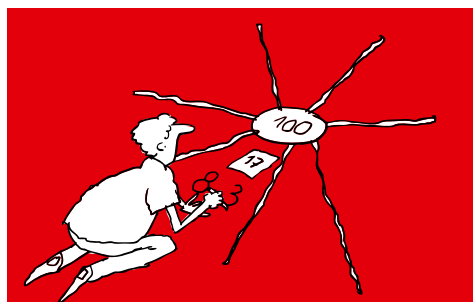
Conciliare corsa a piedi e calcoli è possibilissimo! Questo esercizio permette di allenare le addizioni e le sottrazioni in modo ludico.

Formate gruppi di circa 10 persone. Tutti hanno una corda. Definite un campo di gioco a forma di cerchio e mettete una carta iniziale al centro, ad esempio con il numero 100. Disponete ora la vostra corda a raggio partendo dalla carta iniziale.

Ad ogni alunno viene assegnato una sezione tra due corde. Scrivete il vostro nome su questa sezione di gioco. Per ciascuno vengono messe 5-10 carte coperte a circa 5 metri dal cerchio. Viene disposto lo stesso numero di carte per tutti i giocatori.

Posizionatevi in corrispondenza del vostro nome. Al via prendete una carta. Tornate correndo verso la vostra sezione del cerchio e riponete la carta accanto alla carta iniziale. Sottraete il numero scritto sulla carta da 100 e annotate il risultato (p. es. 83, se sulla carta c'è 17). Poi prendetene un'altra e sottraete il numero dal risultato di prima. Quando i bambini hanno finito di calcolare si verificano i risultati. Spostarsi di una sezione del cerchio in senso orario e poi andare a prendere le carte e sommare il numero a quello ottenuto al termine delle sottrazioni fino a raggiungere il numero della carta di partenza. I calcoli sono nuovamente verificati.

Materiale: corda, carte con i numeri, gessetti



Fonte: modulo «Apprendere in movimento»

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	A gruppi di dieci
Periodo	Lezione di matematica
Durata	30 minuti
Intensità	Elevata
Luogo	Cortile della ricreazione
Spazio necessario	Importante

Bonus

Trovate tutti gli esercizi sulla resistenza su mobilesport.ch.

Rafforzare le ossa

Scrivere i numeri

La griglia del gioco della campana permette ai bambini di concatenare i salti.

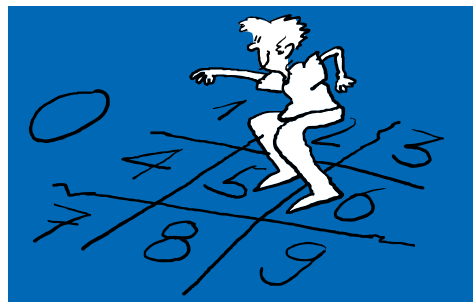
L'esercizio si basa su sequenze di numeri o lettere.

Disponete quattro corde in modo da delimitare nove campi quadrati. Attribuite a ciascun riquadro un numero (come nella tastiera del telefonino) e saltate diverse serie di numeri a scelta (ad es. la data di nascita, il numero di telefono, ecc.).

Varianti

- Attribuite a ciascun riquadro una lettera dell'alfabeto (nove in tutto, ad es.: A E I O U S M L R). Saltando da una casella all'altra potete scrivere parole semplici come mela, amore, sole ecc. Attribuire altre lettere alle caselle e trovare nuove parole.
- A coppie: uno scrive una parola saltando da un «tasto» all'altro, il compagno cerca di indovinare di cosa si tratta.
- A coppie: disegnate su fogli di carta quattro volte una X e quattro volte una O e prendete un simbolo ciascuno. Potete ora giocare a tris: per occupare una casella lasciando il proprio «segno» bisogna eseguirci dentro dei saltelli.

Materiale: corde, gesso, ev. fogli di carta



Fonte: modulo «Corda»

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Da soli, a coppie, in gruppo
Periodo	Inizio e/o fine della lezione
Durata	10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula, cortile della ricreazione
Spazio necessario	Importante

Giochi ritmici

Durante questo esercizio, che richiede una buona dose di concentrazione, i bambini realizzano una sequenza di salti ritmati.

Disponete la corda a terra formando una linea. Uno degli allievi mostra una serie di saltelli da una parte e dall'altra della corda e tutti gli altri cercano di imitarlo. Poi è la volta di un altro allievo, e così via.

Varianti

- Battete un ritmo con le mani; gli altri riescono a saltare seguendo il ritmo stesso?
- Saltellare l'alfabeto o le serie di numeri. Mentre saltate cercate di ripetere l'alfabeto o una serie di numeri, anche al contrario.

Compiti a casa: saltando compita il tuo nome e quello di tutti i membri della famiglia.

Riesci a sillabarli anche al contrario, senza perdere il ritmo dei salti?

Materiale: corda



Fonte: modulo «Corda+»

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe, in gruppo
Periodo	Inizio della lezione, lezione in movimento
Durata	10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Importante

Da uno a dieci

I benefici di questo esercizio sono inversamente proporzionali allo spazio che necessita. I bambini saltano sul posto variando le altezze.

In piedi dietro la sedia saltellando con entrambe le gambe sul posto. Fate cinque saltelli alti e cinque bassi. La prima volta fate un salto alto, la seconda volta fatene due alti, la terza tre e così via fino a farne 10. Riuscite a farlo senza errori?

Varianti

- Saltellare al ritmo di una tabella pitagorica, ad esempio il numero sette: saltellate con entrambe le gambe contando e quando arrivate a una cifra divisibile per sette fate un salto alto fino ad arrivare a settanta. A settanta iniziate a contare all'indietro facendo un salto alto quando è una cifra divisibile per sette. Chi fa un errore deve ricominciare da capo.
- Definite dieci forme diverse di salto (ad esempio: con entrambe le gambe, alzando le ginocchia, a gambe divaricate, twist, a forbice, ecc..). Fate il primo esercizio 10 volte, il secondo 9, il terzo 8 e così via e alla fine fate un salto alto. Se si fa un errore dovete ricominciare da capo.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio della lezione, lezione in movimento
Durata	10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Medio



Fonte: modulo «Pause in movimento»

Elastico di gomma

La difficoltà di questo esercizio non risiede nella complessità del movimento da svolgere, ma nella capacità di ripeterlo senza commettere errori.

Bisogna sempre saltare su entrambi gli elastici. Nel frattempo tutti i bambini recitano: «sono un piccolo canguro che salta sempre molto sicuro, oggi vado in America (Europa, Africa ecc..).

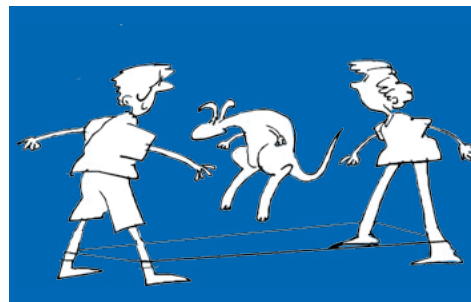
Per arrivare quanti salti devo fare?

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ...».

Tutti contano quanti salti riesce a fare prima di restare impigliato nell'elastico.

Materiale: 1 elastico di gomma

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	A gruppi di tre
Periodo	Pausa in movimento
Durata	10 minuti
Intensità	Elevata
Luogo	Aula, cortile della ricreazione
Spazio necessario	Importante



Fonte: modulo «Movimento in cortile»

Bonus

Trovate tutti gli esercizi per rafforzare le ossa su mobilesport.ch.

Rafforzare la muscolatura

Pedalarre sul posto

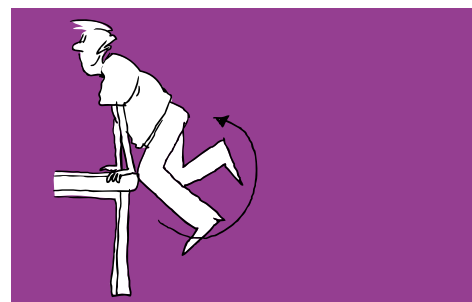
Questo esercizio coinvolge i muscoli delle braccia e del tronco. Per poter eseguirlo, i bambini devono trovare l'equilibrio e mantenerlo.

Poggiate i gomiti sul banco e tenete le gambe in modo che non tocchino per terra. Pedalate per circa 1 minuto.

Varianti

- Sedersi sulla sedia e tenersi allo schienale. Alzare le gambe, aprirle e chiuderle variando la cadenza (lento/veloce).
- A coppie: mettersi sulla schiena, alzare le gambe a 90° con i talloni che si sfiorano. Pedalare e variare la forza schiacciando i piedi del compagno.

Materiale: banco, sedia



Fonte: modulo «Andando a scuola»

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente o a coppie)
Periodo	Inizio della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Medio
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Ridotto

Lo scrivano

Un esercizio che mette a dura prova i muscoli addominali. I bambini devono scrivere con i piedi da seduti.

Sedetevi sulla sedia lateralmente e tenete alzate le gambe. Provate a tenere le gambe in modo da poter scrivere in aria il vostro nome.

Varianti

- L'acrobata: scrivete in aria delle cifre. Il compagno di banco riesce a leggere quello che scrivete? Provate a scrivere sottrazioni o moltiplicazioni e il compagno le deve risolvere.
- Il rematore: sedetevi lateralmente sulla sedia, alzate e tenete le ginocchia vicino al corpo e allungate le mani in avanti. Remando allungate le gambe e tirate verso di voi le braccia e viceversa.
- Il ciclista: sedetevi sul bordo della sedia, alzate le gambe e iniziate a pedalare in aria con movimenti piccoli e veloci e poi con movimenti più ampi e lenti.

Materiale: sedia



Fonte: modulo «Pause in movimento»

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente o a coppie)
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Elevata
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Medio

La cornacchia

Questo esercizio richiede forza e equilibrio. I bambini migliorano anche la percezione corporea.

Inginocchiatevi e poggiate le mani a terra tenendole tra le gambe. Pressate le ginocchia verso l'interno sulle braccia. Poggiate il peso sulle braccia e lasciatevi pendere in avanti in modo da poter lentamente iniziare ad alzare i piedi. Attenzione: cercate il buon equilibrio per non cadere sul naso! Ripoggiate i piedi a terra e rilassatevi prima di ripetere la figura.

Consiglio: collocare un cuscino a terra davanti ai piedi per attenuare l'impatto in caso di cadute.

Variante

- In coppia: il compagno vi sorregge dolcemente alle spalle.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio e/o fine della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Ridotto



Fonte: modulo «Pause in movimento»

I boscaioli

La cooperazione è una competenza fondamentale per il buono svolgimento di questo esercizio di rafforzamento muscolare.

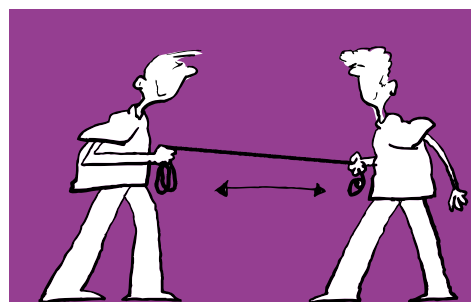
A coppie, con una corda. Ciascuno la impugna ad un'estremità. Disposti uno di fronte all'altro si inizia a segare un tronco immaginario, tenendo sempre la lama dell'attrezzo (corda) ben tesa. Importante: eseguite un movimento lento e regolare per un minuto, poi cambiate mano.

Varianti

- A seconda di come ci si dispone uno di fronte all'altro si aprono diverse varianti di rafforzamento muscolare. Ad esempio schiena contro schiena, fianco a fianco, ecc.
- Inventate varianti sempre nuove su come rafforzare i muscoli eseguendo lo stesso movimento.
- Cerca di eseguire lo stesso movimento impugnando la sega con entrambi le mani.

Materiale: corda

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	In coppia
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Media
Luogo	Cortile della ricreazione
Spazio necessario	Medio



Fonte: modulo «Corda+»

Bonus

Trovate tutti gli esercizi per rafforzare la muscolatura su mobilesport.ch.

Mobilità

L'otto

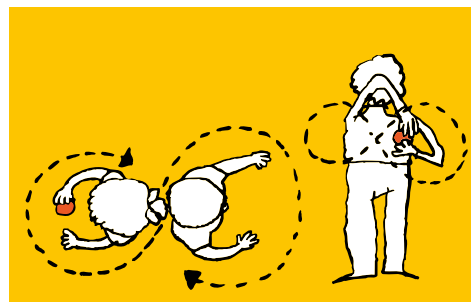
Una buona mobilità del tronco è indispensabile per eseguire questo esercizio. Grazie a un footbag si possono eseguire i movimenti più diversi.

Posizionatevi in coppia, in piedi schiena contro schiena e a una distanza di circa 20-50 cm. Una persona tiene in mano un footbag. Tenendo le gambe immobili, giratevi entrambi contemporaneamente a sinistra e passatevi la pallina a metà strada. Poi giratevi a destra e passate la pallina in modo che il footbag disegna un otto.

Varianti

- Una persona gira a destra, l'altra a sinistra in modo che il footbag faccia un cerchio.
- Riuscite a fare anche un nove o un tre?
- Passate la pallina sopra la testa, attraverso le gambe, ecc.
- Piazzatevi più lontani l'uno dall'altro.
- Tirate il footbag invece di passarlo di mano.
- L'otto dietro la schiena: riuscite anche da soli a disegnare un otto disteso dietro la schiena? Prendete il footbag con una mano, passando sopra la spalla e dietro la schiena, afferratelo con l'altra mano.

Materiale: footbag (o pallina)



Fonte: modulo «Footbag+»

Livello scolastico	Dalla quarta elementare alla quarta media
Forma sociale	A coppie
Periodo	Inizio e/o fine della lezione, pausa in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Ridotto

La fisarmonica

La respirazione determina il ritmo di questo esercizio. I bambini allungano i muscoli della schiena e si rilassano.

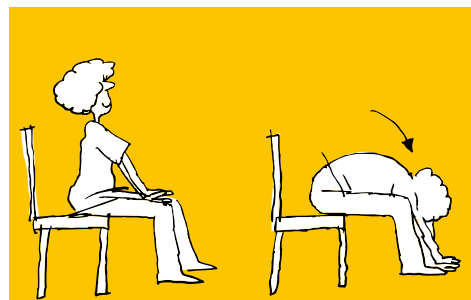
Sedete sul bordo della sedia tenendo le gambe leggermente allargate e lasciando penzolare la testa. Con ogni espirazione abbassate una vertebra dopo l'altra fino a toccare con le mani a terra. Respirando rialzate lentamente vertebra dopo vertebra. Ripetete l'esercizio alcune volte.

Varianti

- Twister: in posizione eretta sedetevi al contrario su una sedia. Tenendo le mani sullo schienale piegate il torso su un lato.
- Tergicristallo: sedetevi sul bordo della sedia e appoggiate le mani sul bordo. Caricate tutto il peso sulle mani muovendo le gambe a destra e sinistra come un tergicristallo.

Materiale: sedie

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente o a coppie)
Periodo	Fine della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula (al proprio banco)
Spazio necessario	Ridotto



Fonte: modulo «Pause in movimento»

Il prigioniero

Questo esercizio migliora la mobilità delle spalle e scioglie eventuali tensioni dei muscoli vicini.

Distendi le braccia dietro la schiena e tieni con le mani una corda ripiegata in quattro. Tendi la corda dietro la schiena e resta in questa posizione contando lentamente fino a 10 e poi fino a zero. Fai passare la corda piegata a metà al di sopra della spalla in modo che penda lungo la schiena.

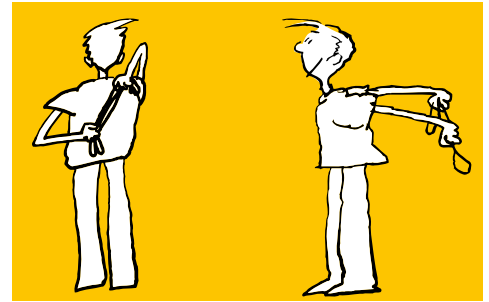
Variante

- Prendi l'estremità libera con l'altra mano e tira dolcemente verso il basso. Ripeti l'esercizio dall'altro lato.

Compiti a casa: esegui questo esercizio ogni volta che hai finito i compiti di una determinata materia (italiano, matematica, ecc.).

Materiale: corda

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula
Spazio necessario	Ridotto



Fonte: modulo «Corda+»

La spaccata

Gli adduttori permettono di misurare i progressi compiuti nella spaccata. Più sono tesi più i piedi saranno distanti l'uno dall'altro. Da misurare regolarmente.

Disponi la corda a terra come un metro e poi mettili davanti ad essa divaricando le gambe il più possibile. Misura sulla corda l'ampiezza della spaccata, poi eseguila una seconda ed una terza volta.

Consiglio: respira lentamente e profondamente. Espirando puoi cercare di ampliare la divaricazione.

Varianti

- Misura l'ampiezza della spaccata ogni settimana. Dopo un mese confronti i dati per verificare se ci sono stati dei cambiamenti.
- Chi riesce ad eseguire la spaccata completa?

Compiti a casa: puoi misurare l'ampiezza della tua posizione a gambe divaricate anche a casa. Puoi segnare il punto sulla parete davanti a te e poi confrontare ogni settimana i progressi fatti.

Materiale: corda

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula
Spazio necessario	Ridotto



Fonte: modulo «Corda+»

Rilassamento

Alla scoperta del corpo

È possibile rilassare tutti i muscoli. Questo esercizio eseguito a ritmo di musica e che permette ai bambini di prendere coscienza del loro corpo ne è la prova.

Al ritmo di musica muovere le singole parti del corpo iniziando dalla testa. Muovere (lentamente!) ogni parte del corpo (ad es. alzarsi e abbassarsi, tendere e piegare, ecc..).

Quando la musica si interrompe riprendere con un'altra parte del corpo.

Varianti

- Ad occhi chiusi.
- Studiare ogni parte del corpo per trovare movimenti adatti.

Materiale: CD «[Musica per muoversi](#)», traccia 2

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio e/o fine della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio



Fonte: modulo «Musica per muoversi»

Barca a cuscino d'aria

Chi ha più fiato? Le diverse varianti di questo esercizio permettono ai bambini di sfidarsi in modo ludico.

Disporre a terra su una linea di partenza un foglio di carta. Chi riesce a spingere il proprio foglio il più lontano possibile con un soffio vigoroso?

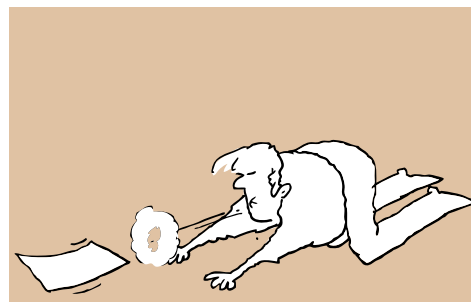
Varianti

- A coppie, disporre i fogli sul tavolo. Chi riesce a soffiare il foglio più vicino al bordo, magari facendolo volare via?
- Su un foglio formato A3 disegnate un percorso di minigolf largo una decina di centimetri. Ambedue gli allievi formano una pallina di carta che poi cercano di spostare sul percorso soffiandoci sopra. Chi deve soffiare meno volte per arrivare al traguardo?

Compiti a casa: tenendo i gomiti aperti e in alto premere i polpastrelli uno contro l'altro con la massima forza possibile. Ripetere l'esercizio cinque volte con 30 secondi di pausa fra l'uno e l'altro.

Materiale: fogli di carta

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe, a coppie
Periodo	Inizio della lezione, pausa in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio



Fonte: modulo «Pause per rilassarsi»

Il massaggiatore

Ritorno alla calma e rilassamento sono le parole chiave di questo esercizio.

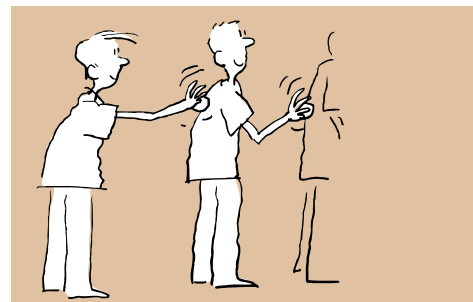
Formate delle coppie. Uno prende una pallina, l'altro si stende per terra a pancia in giù. Con il footbag o con una palla-riccio massaggiare la nuca, le braccia, la schiena e le gambe del compagno sdraiato. Attenzione: massaggiare solo i muscoli senza fare pressione sulle articolazioni e le vertebre!

Varianti

- **Massaggio circolare:** mettetevi in cerchio guardando il compagno davanti a voi che vi rivolge la schiena. Massaggiategli la schiena. Giratevi dall'altra parte e massaggiare schiena e nuca al compagno davanti a voi.
- **La tartaruga:** in coppia, l'uno si siede sulla sedia e poggia il torso sulle cosce lasciando penzolare le braccia. L'altro pressa sulla parte superiore della schiena del compagno – il guscio della tartaruga. Quello che sta sotto prova a respingere la mano del compagno rialzando il torso.

Materiale: pallina da tennis o palla-riccio

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	A coppie, tutta la classe
Periodo	Fine della lezione, pausa in movimento
Durata	10 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula
Spazio necessario	Ridotto



Fonte: modulo «Pause in movimento»

Massaggio col calore

Durante questo esercizio i bambini trasferiscono calore dalle loro mani su un'altra parte del corpo e si rilassano progressivamente.

Strofinare energicamente le mani fino a farle divenire calde, poi passarle su fronte, guance, mento, tempie, occhi, bocca, gola, nuca e reni. Sentite il calore che emana dalle mani e fluisce nel corpo (se necessario di tanto in tanto scaldarsi nuovamente le mani).

Variante

- Riscaldare i palmi delle mani strofinandoli vigorosamente l'uno contro l'altro prima di metterli sulle orbite.

Compito a casa: poggiare i palmi delle mani sulle orbite, per far arrivare meno luce possibile agli occhi, che restano però sempre aperti. Godersi l'oscurità per un minuto circa. L'esercizio rilassa gli occhi.

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe, da soli
Periodo	Fine della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Ridotto



Fonte: modulo «Pause per rilassarsi»

Bonus

Trovate tutti gli esercizi dedicati al rilassamento su mobilesport.ch.

Abilità – Gioco con le dita

Il pollice acrobata

Questo esercizio sviluppa la motricità delle dita ed esige concentrazione. Per aumentare il grado di difficoltà si possono aggiungere dei compiti supplementari.

Fare il pugno con ogni mano e nascondervi il pollice. Aprire contemporaneamente entrambe le mani e rifare il pugno tenendo però il pollice rivolto verso l'alto. Cambiare da una posizione all'altra (pollice nascosto/pollice alzato).

Varianti

- Fare la stessa cosa a specchio, ossia una mano con il pollice alzato e l'altra con il pollice nascosto nel pugno. Siete capaci di cambiare continuamente da una posizione all'altra? E di farlo anche muovendovi ritmicamente sul posto oppure camminando attraverso la stanza?

Più facile

- Una mano è aperta, l'altra chiusa.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Ridotto



Fonte: modulo «Pause in movimento»

Il ballo delle dita

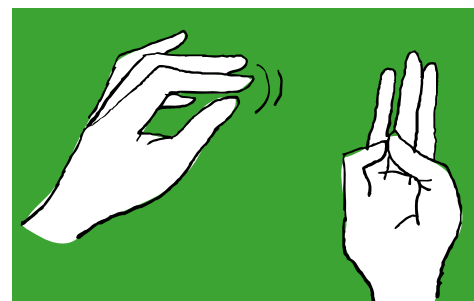
La coordinazione delle dita è alla base di questo esercizio. Da eseguire con entrambe le mani, uno dopo l'altra o contemporaneamente.

Con il pollice toccate uno alla volta l'indice, il medio, l'anulare e il mignolo. Fatelo solo con la mano destra o con la sinistra.

Varianti

- Con entrambe le mani sincronamente.
- Una mano inizia con il mignolo, l'altra con l'indice: riuscite a fare il movimento in senso inverso con ogni mano senza sbagliare dito?
- Scegliete un ritmo: il pollice tocca ogni dito una volta, due volte, tre volte ecc.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio della lezione, pause in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Ridotto



Fonte: modulo «Pause in movimento»

Ginnastica per le mani

Questo esercizio coinvolge le dita e le mani, a cui vengono attribuite azioni diverse. Se vi sembra troppo facile, provate con i piedi!

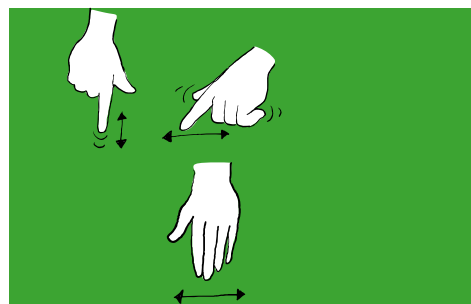
Tamburellare ritmicamente con le dita della mano destra sul bordo del banco e contemporaneamente far scivolare avanti e indietro la mano sinistra. Al comando le due mani invertono il compito: la mano sinistra tamburella e quella destra scivola avanti e indietro. Lo sapete fare senza confondere i due movimenti?

Varianti

- Ginnastica per i piedi: riuscite a fare lo stesso con i piedi?
- Provare a tamburellare dolcemente con una mano sulla testa mentre l'altra disegna un cerchio sul ventre. Dopo un po' di tempo invertire i ruoli.

Materiale: banco

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio della lezione, pause in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Ridotto



Fonte: modulo «Pause in movimento»

Combinazioni di numeri

Un dito, un numero e molta concentrazione. Un esercizio durante il quale i bambini devono riunire le dita in base alle combinazioni citate.

Mettere le mani sulle cosce, numerare le dita da destra (mignolo della destra) a sinistra (mignolo della sinistra) da 1 a 10. Chi dirige il gioco indica due numeri o un numero a due cifre (3 e 7 o 37). Picchiettare con le dita corrispondenti il più velocemente possibile.

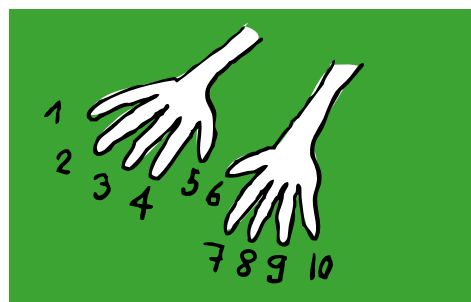
Varianti

- A coppie; il primo numero viene evidenziato dall'allievo A, il secondo da B.
- Chi dirige il gioco scrive una serie di numeri alla lavagna (3-3-1-7-8). Sollevare leggermente le dita corrispondenti.

Consiglio: per semplificare le cose scrivere sulle dita i numeri corrispondenti.

Materiale: ev. gesso

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe, in coppia
Periodo	Inizio della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Ridotto



Fonte: modulo «Pause per rilassarsi»

Bonus

Trovate tutti gli esercizi dedicati al tema dell'abilità (gioco con le dita) su mobilesport.ch.

Abilità – Equilibrio

Imparare un testo da soli

La trave è l'attrezzo ideale per imparare in movimento. In questo esercizio i bambini eseguono varie attività didattiche in equilibrio.

Qualche idea:

- Leggere.
- Scrivere in aria delle parole scritte sulla lavagna.
- Recitare una poesia.
- Leggere una riga di un testo su carta (da vicino) e una riga dalla lavagna o da una proiezione (da lontano).
- Leggere un testo, ritornare al proprio posto e scriverlo nel quaderno. Ritornare sulla trave a leggere finché il testo è completo (dettato itinerante).
- Leggere un testo sussurrando.

Materiale: trave, materiale didattico

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Da soli
Periodo	Durante le lezioni (possibile anche sotto forma di percorsi a postazioni)
Durata	Variabile
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio



Fonte: modulo «Muoversi e imparare»

Il duello

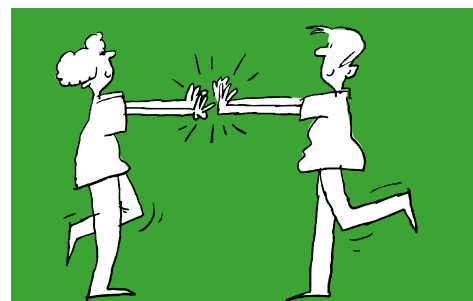
Ai bambini piacciono molto i piccoli giochi di lotta. Questa esercizio premia chi riesce a far perdere l'equilibrio all'avversario.

A coppie, uno di fronte all'altro tenendosi su un piede, mettetevi mano contro mano. Provate a fare perdere l'equilibrio al compagno spingendo, cedendo alla sua pressione o spostando il palmo della mano. Cambiate frequentemente piede.

Varianti

- Riuscite a duellare ad occhi chiusi?
- I gladiatori: il vincitore affronta un altro vincitore, gli sconfitti si affrontano tra di loro. Questa forma di torneo può protrarsi sull'arco di varie pause.
- Lottare con i piedi: piede contro piede cercate di fare perdere l'equilibrio al compagno.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma a coppie)
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Elevata
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio



Fonte: modulo «Pause in movimento»

Trave per inventori

Questo esercizio stimola l'immaginazione e la concentrazione dei bambini. Le forme di movimento realizzate in equilibrio sulla trave devono essere ritrascritte.

Immaginate dei movimenti da fare sulla trave, descriveteli e fatene uno schizzo.

Materiale: trave, fogli, matite

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Da soli
Periodo	Pausa in movimento
Durata	15 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula, cortile della ricreazione
Spazio necessario	Medio



Fonte: modulo «Muoversi e imparare»

L'albero

I bambini tendono il corpo verso l'alto in posizione instabile. Un esercizio che, se proposto all'inizio della lezione, permette di instaurare un'atmosfera serena.

Tenetevi diritti in piedi e poggiate il piede destro su quello sinistro in modo che il bacino sia leggermente girato. Sentite che la schiena si allunga lentamente? Alzate lateralmente le braccia fino a che si tocchino al di sopra della testa. Contate lentamente fino a dieci, abbassate le braccia e rimettete i piedi uno vicino all'altro. Ripetete l'esercizio iniziando con il piede sinistro poggiato su quello destro.

Varianti

- Poggiate il peso sulla gamba sinistra, fissate un punto e alzate la gamba destra indietro fino a toccare il sedere e tenetela con la mano destra. Le ginocchia devono essere parallele alla stessa altezza. Alzate lentamente il braccio sinistro e allungatevi verso l'alto.
- Appoggiate il piede di lato pressandolo sull'altra coscia. Alzate le braccia fino a che le mani si tocchino sopra la testa e allungatevi verso l'alto.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula
Spazio necessario	Ridotto



Fonte: modulo «Pause in movimento»

Bonus

Trovate tutti gli esercizi dedicati al tema dell'abilità (equilibrio) su mobilesport.ch.

Abilità – Coordinazione

La molletta

Un esercizio che stimola la differenziazione. Mano destra o mano sinistra... attenzione a non confondersi!

Con la mano sinistra toccate l'orecchio destro e con la mano destra il naso. Provate a invertire la posizione delle mani.

Varianti

- La proboscide dell'elefante: con la mano sinistra toccate il naso e infilate il braccio destro nell'apertura che si è formata. Cambiate la posizione in modo che il braccio destro e sinistro siano di volta in volta la proboscide.

Più difficile

- L'esercizio diventa più difficile se prima di cambiare posizione battete le mani sulle cosce.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Pause in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula
Spazio necessario	Ridotto



Fonte: modulo «Pause in movimento»

Spazio d'arresto

In questo esercizio le possibilità di successo aumentano con il livello di concentrazione degli allievi. Chi è il più rapido?

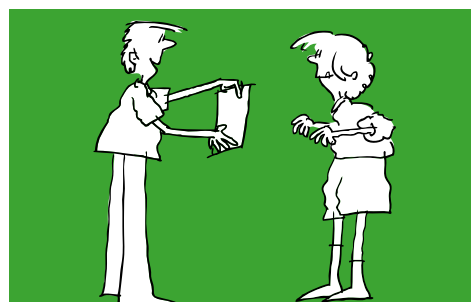
In coppia: un allievo tiene un foglio A4 fra l'indice e il pollice. Il compagno tiene indice e pollice al di sotto del foglio e prova a catturarlo quando l'altro lo lascia cadere. Suggerimento: marcate sui fogli i punti dove vanno agguantati.

Variante

- Rifare l'esercizio con un foglio A4 in ogni mano. Siete altrettanto veloci con entrambe le mani? Per saperlo si può disegnare sul foglio il punto in cui lo si deve afferrare.

Materiale: fogli di carta, ev. matite

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla terza elementare
Forma sociale	Tutta la classe (ma in coppia)
Periodo	Inizio della lezione, pause in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula
Spazio necessario	Ridotto



Fonte: modulo «Andando a scuola»

Saltello alla Chaplin

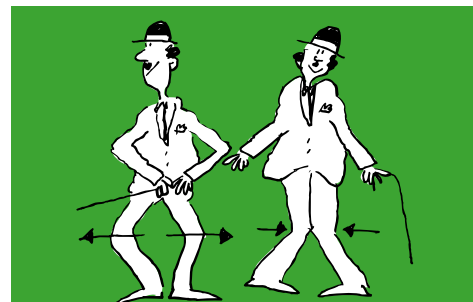
Coordinare i movimenti delle braccia e delle gambe non è una cosa da niente. Aumentare progressivamente il ritmo rende questo esercizio più difficile.

Salterellare aprendo e chiudendo i piedi, le braccia e le mani (come faceva Charlie Chaplin). Saltate e puntate mani e piedi verso l'interno in modo che le dita si tocchino con il palmo delle mani rivolto verso l'interno?

Varianti

- Chaplin all'inverso: i piedi rivolti all'interno, le mani verso l'esterno. Provate a fare questa figura ad un ritmo veloce.
- Riuscite a imitare Chaplin (anche al contrario) in coppia in modo sincronizzato?

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente o a coppie)
Periodo	Pause in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio



Fonte: modulo «Pause in movimento»

Il direttore d'orchestra

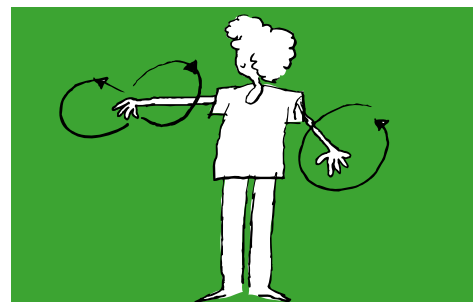
Questo esercizio piacerà molto ai bambini con una capacità di differenziazione ben sviluppata. Il trucco? Provarci, semplicemente provarci!

Con una mano disegnatte davanti a voi un cerchio in aria e con l'altra un otto. Invertire i compiti delle mani.

Varianti

- Disegnate in aria un cerchio con un piede e una mano.
- Con una mano disegnatte in aria un cerchio e con il piede provate e disegnare un otto.
- Con una mano disegnatte in aria il vostro nome e provate contemporaneamente a disegnare un otto con una mano o un piede. Riuscite ad usare entrambi i lati del corpo?
- Disegnate contemporaneamente con entrambe le mani un triangolo, un quadrato, un otto, un fiore, ecc. Riuscite a disegnare con ogni mano qualcos'altro?

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Pause in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio



Fonte: modulo «Pause in movimento»

Bonus

Trovate tutti gli esercizi dedicati al tema dell'abilità (coordinazione) su mobilesport.ch.

Abilità – Lanciare e prendere

Tic tac

Questo esercizio sviluppa non solo i lanci e la ricezione di una pallina ma anche la concentrazione e la visione periferica.

Al segnale «tic» dell'arbitro, ogni giocatore lancia il footbag al vicino alla propria sinistra. Ogni giocatore afferra la pallina che gli viene lanciata. Quando i giocatori saranno in grado di eseguire correttamente l'esercizio, seguiranno altre indicazioni. Al segnale «tac» la pallina va lanciata al vicino alla propria destra, al segnale «tic-tic» al giocatore successivo sulla sinistra e al segnale «tac-tac» al giocatore successivo sulla destra e così via.

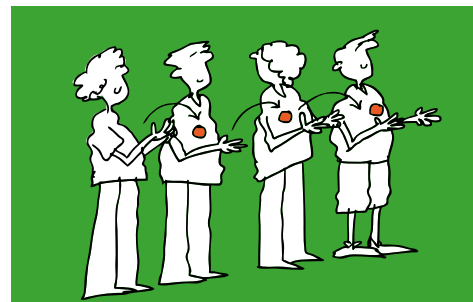
Varianti

- Effettuate lanci a diverse altezze.

Più facile

- Al segnale «tic» i giocatori lanciano il footbag in grembo al vicino di destra, al segnale «tac» in grembo al vicino di sinistra. Variate sempre il verso del gioco.

Materiale: footbag



Fonte: modulo «Footbag+»

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla terza elementare
Forma sociale	Tutta la classe (ma suddivisi in gruppi)
Periodo	Inizio e/o fine della lezione
Durata	5-10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

Ping pong

I gesti più semplici non sono sempre i più facili. La conferma in questo esercizio basato su passaggi con entrambe le mani.

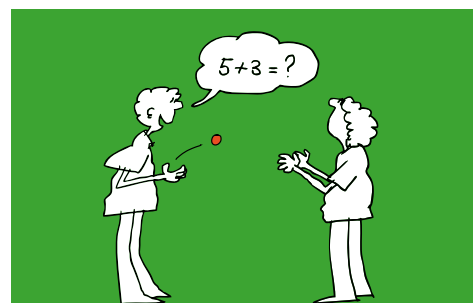
Formare delle coppie. Lanciatevi il footbag a vicenda. Quanti passaggi riuscite a fare senza far cadere la pallina a terra?

Varianti

- Muovetevi nello spazio designato mentre vi passate il footbag.
- Riuscite a ripetere contemporaneamente le tabelline o a risolvere dei calcoli?
- «Memory ball»: formate gruppi di circa 10 persone. Una persona lancia il footbag a un compagno. Continuate a lanciarvelo finché non l'avranno toccato tutti. Riuscite a ripetere la stessa sequenza? Anche all'indietro? Prendete una seconda pallina (di un altro colore) e stabilite quale percorso deve fare. Le due palline possono restare in gioco contemporaneamente?

Materiale: footbag

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla terza elementare
Forma sociale	Tutta la classe (ma in coppia o a gruppi di dieci)
Periodo	Inizio della lezione, pausa in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio



Fonte: modulo «Footbag+»

Il pennarello

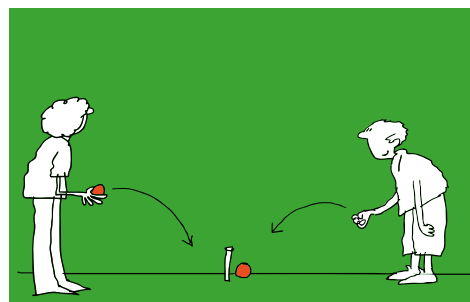
Questo esercizio richiede molta precisione. Due bambini, disposti uno di fronte all'altro, devono mirare un bersaglio collocato in mezzo a loro.

Formate delle coppie. In piedi uno di fronte all'altro mettete a terra in mezzo a voi un grosso pennarello. Entrambi i giocatori hanno in mano un footbag. Al segnale convenuto provate entrambi a toccare e far cadere il pennarello con la pallina. Chi colpisce per primo il pennarello ottiene un punto.

Varianti

- Lanciate con la mano «debole» o giocate usando i piedi.
- Variate la distanza tra di voi.
- Chi riesce a tirare la pallina il più vicino possibile al pennarello senza toccarlo?

Materiale: footbag, pennarello



Fonte: modulo «Footbag+»

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma in coppia)
Periodo	Inizio e/o fine della lezione, pause in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

Il righello

Il materiale scolastico si presta molto bene per gli esercizi in movimento.

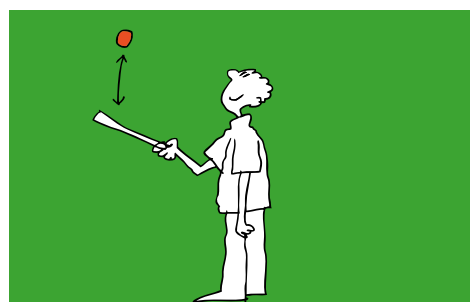
In questo caso i bambini lanciano e riprendono una pallina con una riga.

Appoggiate il footbag sull'estremità di un righello, tenendolo all'altra estremità. Provate a lanciare in aria il footbag e a riprenderlo con il righello.

Varianti

- A coppie, eseguite dei passaggi con la riga.
- Definite un percorso (ad es. strisciare sotto il tavolo, salire sulle sedie). Durante il percorso tenete in equilibrio la pallina sul righello.

Materiale: footbag, riga



Fonte: modulo «Footbag+»

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente o in coppia)
Periodo	Inizio e/o fine della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

Bonus

Trovate tutti gli esercizi dedicati al tema dell'abilità (lanciare e prendere) su mobilesport.ch.

Informazioni

Libri

- Müller, S., Osterwlder, K. (2008): [Lernen in Bewegung: Themenfächer](#). Herzogenbuchsee: Ingold.
- Müller, U., Baumberger, J. (2011): [Bewegungspausen: Eine Übungssammlung für Schule, Arbeit und Freizeit](#). Horgen: Baumberger & Müller.
- Ufficio federale dello sport UFSPPO (2007): [Dartfit: Die Bewegungsscheibe \(Basisstufe – 5. Schuljahr\)](#). Berna: Schulverlag blmv.
- Verein Lernen in Bewegung (2007): [Lernen in Bewegung \(DVD\)](#). Berna: Verein Lernen in Bewegung.

Documenti da scaricare

- Ackermann, K., Wyss, S. (2015): [La scuola in movimento: Spiegazioni sul modello svizzero](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPPO, Gruppo scolastico (2010): [«scuola in movimento»: Ogni giorno più movimento a scuola](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO.

www.scuolainmovimento.ch: moduli, materiale e consigli

- [Moduli con esempi di mazzi di carte](#)
- Materiale complementare per i moduli
 - [«Movimento in cortile»](#)
 - [«Apprendere in movimento»](#)
 - [«Footbag+»](#)
 - [«Musica per muoversi»](#)
 - [«Muoversi e imparare»](#)
- [Materiale per la pratica](#)
- [Consiglio della settimana](#)

Ringraziamo gli allievi di prima elementare della signora Kerstin Stettler, insegnante della scuola elementare di Münchenbuchsee (BE), per aver partecipato alla seduta fotografica.

Partner



ASEF



Per questo tema del mese:

scuola in movimento

Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPPO
2532 Macolin

Autori

Sarah Uwer, responsabile del programma «scuola in movimento»
Ursina Bamert, praticante a «scuola in movimento»
Kerstin Stettler, insegnante nella scuola elementare di Münchenbuchsee (BE)

Redazione

mobilesport.ch

Foto

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM

Disegni

Lukas Zbinden

Layout

Media didattici SUFSM

Un metodo convalidato



Quando ci si lancia nell'insegnamento in movimento è indispensabile non scordarsi di... integrare il movimento! A volte la campanella suona e ci si rende conto di non aver avuto tempo per le parentesi motorie. Un'insegnante di scuola elementare, convinta dei benefici del programma «scuola in movimento» per i suoi allievi, racconta la propria esperienza.

È importante integrare il movimento nell'insegnamento. I bambini approfittano delle pause in movimento e hanno più energia per continuare le lezioni. I contenuti didattici sono elaborati a livello pratico durante le parentesi motorie ciò che permette di migliorare i processi di apprendimento. Un effetto visibile abbastanza rapidamente non appena ci si familiarizza con questa tematica.

Grandi aspettative

L'intermezzo sportivo deve attivare, calmare, equilibrare e permettere di trasmettere contenuti, ma in nessun caso creare agitazione, degenerare o addirittura provocare conflitti. All'inizio, è difficile rispondere a tutte le aspettative. Come tante altre cose, anche il movimento durante le lezioni richiede un certo sforzo.

Ogni unità di movimento ha il suo posto e la sua durata durante le lezioni. Pertanto, è importante trovare il momento propizio e il movimento adatto da proporre agli allievi. È utile anche ricordare che ogni classe ha necessità diverse e che un'unica formula non può corrispondere a tutti.

L'attività giusta...

Le possibilità di diversificazione e di approfondimento sono infinite. Come per tante altre cose, anche in questo caso vale la massima: con poco si ha tanto. I bambini non hanno bisogno ogni giorno o durante ogni lezione di nuovi giochi o nuove idee per fare movimento. Ciò che conta, come già menzionato in precedenza, è selezionare alcuni giochi pertinenti da inserire al momento giusto.

Per esempio, è possibile iniziare la lezione con un'attività fisica, ricorrendo ad esempio a un esercizio ludico facile, da proporre a tutta la classe o a gruppi di due, e combinarlo con i contenuti didattici della lezione che segue. Il vantaggio della forma a coppie è che ogni bambino partecipa di più e che può trarre profitto dall'apprendimento cooperativo.

... al momento giusto

Dopo un inizio di questo tipo, i bambini non solo sono svegli e di nuovo in forma, ma hanno già iniziato ad occuparsi del tema della lezione. I giochi che combinano attività fisica con contenuti didattici sono molto utili. Se sono vissuti in modo pratico e sul proprio corpo, gli allievi capiscono meglio i contenuti perché restano impressi nella loro memoria.

«Ogni classe ha bisogni diversi.»

Se durante le lezioni i bambini iniziano a diventare irrequieti, l'insegnante può proporre dei giochi che promuovono la concentrazione e favoriscono la serenità. Il massaggio reciproco sulla schiena può rivelarsi molto utile. Se, al contrario, i bambini appaiono stanchi, sbadigliano o guardano fuori dalla finestra, basterà optare per una piccola forma di gioco che fa muovere tutto il corpo.

Direttive chiare

Per approfittare al meglio dell'intermezzo in movimento, gli allievi devono conoscere e rispettare delle regole precise. Quando regna una certa agitazione significa probabilmente che le direttive non sono state espone in modo sufficientemente chiaro o che non sono applicate in modo conseguente. Non va dimenticato, inoltre, che gli allievi si attengono meglio alle regole quando conoscono gli obiettivi e i vantaggi del gioco proposto. Si renderanno conto infatti che giocando correttamente si divertono di più e ne approfittano anche di più. Anche i più piccoli sono in grado di capire tutto ciò.

Spazio a sufficienza

Nell'aula è importante lasciare abbastanza spazio per i movimenti. Ma non è sempre facile. In quanto docente, vale la pena prendersi un po' di tempo per provare a cambiare la disposizione dei banchi, valutando ogni volta quale sia la variante migliore.

Disponendoli in un determinato modo, si nota subito se si creano ostacoli che rendono gli spostamenti difficili (p. es. nelle forme tradizionali a U o in ranghi). Questo non significa però che tali soluzioni non consentano di muoversi. I docenti dovrebbero quindi prendersi il tempo per scoprire quale sia la soluzione migliore per la propria classe.



Delle isole di libertà

È anche utile raggruppare i banchi creando delle isole: si ottiene così molto spazio per i movimenti e gli allievi si possono sparpagliare meglio per gli schemi di gioco. In questo modo, anche i percorsi durante l'insegnamento sono più variati e i bambini sono incoraggiati a muoversi più spontaneamente e a utilizzare meglio lo spazio senza rendersene conto.

Ad alcuni allievi piace cercarsi un altro spazio oltre il banco per lavorare. Scelgono così di sdraiarsi per terra, sul divano tra i cuscini, sotto la cattedra oppure camminano per tutta l'aula.

Fuori dagli schemi

Gli insegnanti devono definire quali posti di lavoro corrispondono a quale sequenza ed evitare quelle che sembrano poco pertinenti. Occorre in seguito scegliere la versione adatta ai contenuti didattici. Una cosa è certa: bisogna offrire la possibilità agli allievi di staccarsi ogni tanto dal loro banco.

«Ai bambini piace cambiare posto per lavorare.»

In funzione delle infrastrutture a disposizione, l'insegnante può sfruttare anche altri tipi spazi oltre all'aula per facilitare l'attività, a condizione che le regole dell'istituto scolastico lo consentano. Spostarsi ad esempio nei corridoi assieme a tutta la classe provoca un po' di trambusto e questo potrebbe disturbare le altre classi.

Se «la passeggiata» non è autorizzata esiste sempre la possibilità di fare movimento all'interno della propria aula. Basta definire lo spazio necessario all'attività fisica e scegliere gli esercizi e i giochi appropriati.

Attività comuni e individuali

Bisognerebbe decidere anche se sia meglio offrire postazioni di attività fisica in cui gli allievi si recano quando ne sentono il bisogno oppure definire delle sequenze motorie comuni durante la lezione. Il vantaggio della prima variante è che gli allievi che hanno voglia di muoversi possono farlo in qualsiasi momento. Basta controllare che non ne approfittino unicamente per distogliere la propria attenzione dai compiti scolastici.

È necessario dunque definire e attuare regole chiare per garantire un'atmosfera di lavoro serena. Le unità di movimento in gruppo sono invece guidate dal docente e realizzate in un determinato lasso di tempo. Tutti partecipano, sebbene non tutti sentano il bisogno di fare attività fisica nello stesso momento. Questo modo di procedere rafforza lo spirito di gruppo e favorisce la collaborazione in classe.

Tanto materiale a disposizione

Molti materiali si prestano perfettamente per le sequenze di attività fisica. È possibile acquistare materiali, ma anche costruirli da sé seguendo le istruzioni a disposizione. Ognuno può così scegliere ciò che più gli piace e lo motiva.

Le forme più semplici sono sicuramente quelle che non richiedono materiale specifico, perché sfruttano bene le possibilità offerte dal proprio corpo e alla fine gli allievi non devono riordinare. Passare da un'attività con materiale a un'attività che invece non ne richiede è tuttavia ideale per stimolare nuovi schemi motori.

Effetti garantiti

I bambini devono capire cosa fanno, perché lo fanno e quali benefici traggono dal compito svolto. Diverse esperienze hanno dimostrato che questo aumenta notevolmente la motivazione intrinseca e che gli allievi si assumono molta più responsabilità individuale. Lo stesso vale per l'attività fisica.

È possibile sperimentare in gruppo come l'attività sia in grado di apportare cambiamenti nel quotidiano scolastico. I bambini si accorgono rapidamente che si sentono meglio, lavorano in modo più concentrato e vanno più d'accordo tra di loro. Spesso propongono da soli di integrare un'attività fisica ludica oppure decidono di muoversi durante l'apprendimento senza essere esortati a farlo. Può così capitare che si mettano a camminare lentamente nell'aula leggendo un libro.

Più uniti, rilassati e aperti

L'apprendimento in movimento favorisce un miglioramento dell'ambiente nella classe e dei rapporti tra allievi e con il docente. Le esperienze motorie vissute insieme promuovono il senso di appartenenza della classe.

Si percepisce che gli allievi si sentono decisamente più uniti, sviluppano una maggior comprensione, si prendono cura dei compagni, si impegnano l'uno per l'altro e si sostengono a vicenda. Le lezioni in movimento favoriscono i contatti fisici, ovvero gli allievi si avvicinano maggiormente ai compagni e si rendono conto che nell'apprendimento non sono soli, ma che condividono la strada con i compagni.

*Kerstin Stettler,
insegnante di scuola elementare a Münchenbuchsee (BE)*

