Lista dei preferiti – «scuola in movimento»: Rilassamento

Lezioni in movimento – 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.

Illustrazione: Lukas Zbinden

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

Lezioni in movimento – Rilassamento: 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?

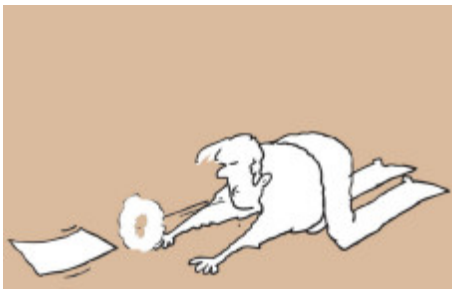

Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- A coppie, disporre i fogli sul tavolo. Chi riesce a soffiarlo 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

«scuola in movimento» – Rilassamento: Il massaggiatore

Ritorno alla calma e rilassamento sono le parole chiave di questo esercizio. Da fare in coppia o in fila indiana.

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 massaggiate 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!

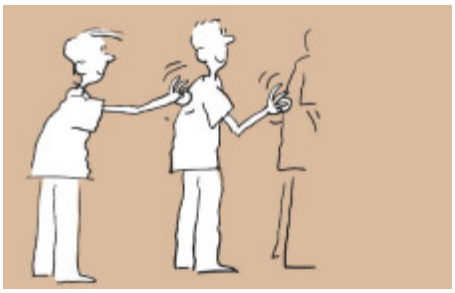

Illustrazione: Lukas Zbinden

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 massaggiate 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

«scuola in movimento» – Rilassamento: 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).

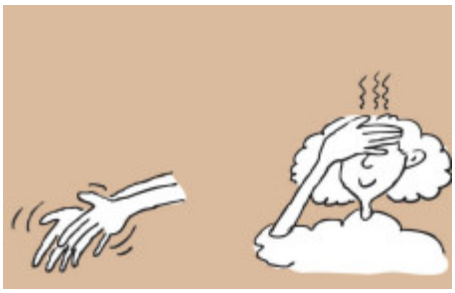

Illustrazione: Lukas Zbinden

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. In questo modo si rilassa la vista.

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

Lezioni in movimento – Rilassamento: Cantare una canzoncina

Si può senz'altro cantare in qualsiasi posizione. Tuttavia, solo alcune si rivelano davvero efficaci. Un esercizio in cui i bambini scoprono quali sono le più adatte per il canto rilassandosi nel contempo.

Cantare una canzoncina assumendo delle posture strane e inconsuete. Ad esempio stendersi a terra sulla pancia o sulla schiena, allungare braccia o gambe, mettersi in posizione eretta o inarcare la schiena.

Quali posizioni sono adatte a cantare, e quali invece sono piuttosto di ostacolo?

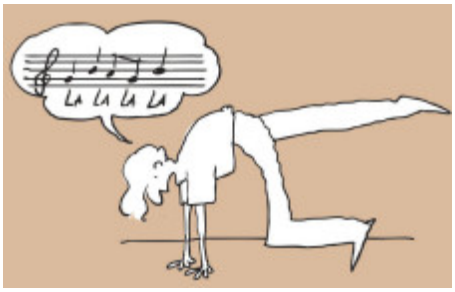

Illustrazione: Lukas Zbinden

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Da bassa a media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

«scuola in movimento» – Rilassamento: La spaghettata

Un esercizio in cui si alternano tensione e rilassamento muscolare. I bambini riproducono i vari stadi di cottura di uno spaghetto.

Dividete la classe in due gruppi: i cuochi e gli spaghetti. Gli spaghetti si sparpagliano sdraiandosi a terra. Se non sono ancora cotti a puntino, sono rigidi e tengono la muscolatura del corpo tesa.

Se sono al dente – ossia sono a metà cottura – hanno le gambe molli e il torso teso. Se sono scotti, torso e gambe sono molli. I cuochi alzano i piedi dei compagni (degli spaghetti) per indovinare a che punto di cottura sono. Ci riusciranno? I ruoli vanno poi invertiti.

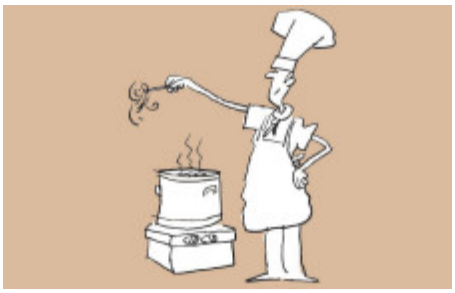

Illustrazione: Lukas Zbinden

Variante

Controllare gli spaghetti puntando un dito sulla coscia, la pancia e le braccia.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio