

Lista dei preferiti – «scuola in movimento»: Abilità (equilibrio)

«scuola in movimento» – 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..



Illustrazione: Lukas Zbinden

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

«scuola in movimento» – Abilità (equilibrio): Il duello

Ai bambini piacciono molto i piccoli giochi di lotta. Questo 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.



Illustrazione: Lukas Zbinden

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	IPausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Elevata
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

«scuola in movimento» – Abilità (equilibrio): 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.

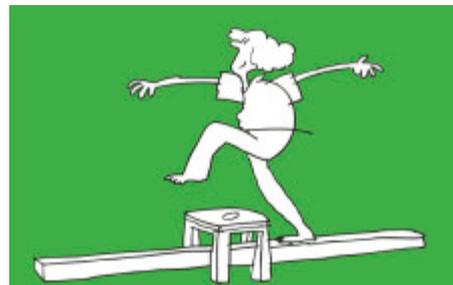


Illustrazione: Lukas Zbinden

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

«scuola in movimento» – Abilità (equilibrio): 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 dritti 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.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Comptez lentement jusqu'à dix, puis laissez retomber les bras et remettez vos pieds l'un à côté de l'autre sur le sol. Répétez l'exercice avec le pied gauche par-dessus le pied droit.

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

«scuola in movimento» – Abilità (equilibrio): Raccoglitore

Muoversi su delle ruote o rotelle sviluppa l'equilibrio. Se si aggiungono dei compiti supplementari si rende l'esercizio più difficile.

Creare un corridoio con circa 4-5 m di bicchieri di plastica vuoti. Un bicchiere a testa in giù, il secondo poggiato sopra. Senza scendere dal monopattino o dalla bicicletta e senza fermarsi raccogliere più bicchieri che possibile.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Togliete i bicchieri da un lato e riponeteli dall'altro.
- Ponete i bicchieri direttamente per terra.

Materiale: bicchieri di plastica, bici, monopattino, pattini a rotelle

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla terza elementare
Forma sociale	Tutta la classe, in gruppo, da soli
Periodo	Lezione di educazione fisica, fine della lezione
Durata	20 minuti
Intensità	Elevata
Luogo	Cortile della ricreazione, casa
Spazio necessario	Importante

«scuola in movimento» – Abilità (equilibrio): Trave per avanzati

Sono numerose le sfide da cogliere su una trave. Questo esercizio ne illustra alcune. Obiettivi: **equilibrio e concentrazione.**

Qualche idea:

- Tenere degli oggetti in equilibrio sulla testa.
- Camminare indietro mettendo un piede dietro l'altro.
- Tenere gli occhi chiusi.
- Procedere inginocchiandosi.
- Andare a gattoni.
- Camminare e alzare degli oggetti da terra.
- Disporre sulla trave degli oggetti non contundenti e camminare indietro senza guardare: riuscite a non pestare gli oggetti?



Illustrazione: Lukas Zbinden

Materiale: trave, matite, righe, libri, ecc.

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla quarta media
Forma sociale	Da soli
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula, cortile della scuola
Spazio necessario	Medio

«scuola in movimento» – Abilità (equilibrio): Trave per esploratori

Un esercizio da fare con moderazione, per esempio durante una pausa per dissetarsi. I bambini si spostano con andatura fiera sulla trave.

Assumere una postura orgogliosa e eretta. Tenere lo sguardo dritto davanti a sé e camminare lentamente a passi piccoli sulla trave.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Variante

Camminare lateralmente.

Conseil: La poutre est un poste idéal pour faire des pauses désaltérantes. Après avoir rempli leur gobelet, les élèves montent les uns derrière les autres sur la poutre et avancent en buvant.

Matériel: Poutre, gobelets

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla quarta media
Forma sociale	Da soli, tutta la classe
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula, cortile della ricreazione
Spazio necessario	Medio