

Catalogo di esercizi per per pause in movimento. Esercizi per attivare ©

Promozione della salute, movimento,
partecipazione, apprendimento



MOVING SCHOOL 21

PROGETTO “LA SCUOLA IN MOVIMENTO”

CATALOGO DI ESERCIZI PER PAUSE IN MOVIMENTO. ESERCIZI PER ATTIVARE

Autore: Stephan Riegger, Berlinbewegt e.V., Moving School 21

Catalogo di esercizi per pause in movimento. Esercizi per attivare ©

Esercizio / Categoria	Durata	Nome	Descrizione - Obiettivo	Varianti	Forme di socializzazione	Materiali	Commenti
Stimolante Cooperazione, Coordinazione	5-10'	Robot	I bambini si mettono in coppia. Un bambino è il Robot, l'altro è il suo comandante. Il Robot viene comandato tramite dei tocchi: Avanzare = tra le scapole Andare a destra (90°) = spalla destra Andare a sinistra (90°) = spalla sinistra Fermarsi = mano sul capo	Il Robot sta con gli occhi chiusi o aperti	Lavoro in coppia	Nessuno	
Stimolante	5-10'	Cercare le scarpe	I bambini si tolgono le scarpe, lasciano la stanza o stanno con gli occhi chiusi in un angolo della stanza. Nel frattempo il maestro o un alunno nasconde/disperde le scarpe nella stanza. A un cenno, ogni bambino cerca le proprie scarpe.	I bambini spargono le scarpe, e 1-3 bambini devono appaiarle ed associarle ai rispettivi proprietari.	Lavoro individuale, di coppia o di gruppo	Scarpe dei bambini	
Stimolante Cooperazione, Rapidità	5-7'	Trasportare giornali	Il giornale viene portato usando diverse parti del corpo (testa, spalle, braccio, gamba, piede). Ad un segnale (Stop!) gli alunni si nascondono sotto il giornale.		Lavoro individuale	Un giornale per ciascuno	

Catalogo di esercizi per per pause in movimento. Esercizi per attivare ©

Promozione della salute, movimento,
partecipazione, apprendimento



Esercizio / Categoria	Durata	Nome	Descrizione - Obiettivo	Varianti	Forme di socializzazione	Materiali	Commenti
Stimolante	5-10'	Palle di neve	<p>I bambini ricevono una pagina di giornale (pagina di carta). Ognuno la appallottola. La classe viene divisa a metà.</p> <p>I due gruppi girano le proprie sedie fino a potersi vedere. Tutti restano seduti.</p> <p>Ad un segnale, i gruppi iniziano a lanciare le "palle di neve" verso l'altra parte.</p> <p>Dopo 30 secondi il gioco viene interrotto, e si contano le palle di neve nei rispettivi territori.</p> <p>Vince la squadra che ne ha il minor numero.</p>	Due squadre	Lavoro individuale o di gruppo	Una pagina di giornale per ciascuno	
Stimolante Cooperazione, Forza (Tensione, Rilassamento)	5-10'	Scultore	<p>A gruppi di due (o più): un bambino fa prendere all'altro (o agli altri) la forma di un "monumento".</p> <p>Esso deve mantenersi immobile e solo quando lo scultore è soddisfatto della propria opera può muoversi di nuovo.</p> <p>Si invertono i ruoli.</p>	<p>Il monumento è fatto di neve, e si scioglie lentamente al sole non appena ultimato.</p> <p>Il compagno tocca le parti del corpo che devono sciogliersi.</p>	Lavoro in coppia o di gruppo	Nessuno	

Catalogo di esercizi per pause in movimento. Esercizi per attivare ©

Esercizio / Categoria	Durata	Nome	Descrizione - Obiettivo	Varianti	Forme di socializzazione	Materiali	Commenti
Stimolante Cooperazione	5'	Slavina di suoni	<p>Gli alunni siedono o stanno in piedi al loro posto. Per la valanga di rumori devono essere preparati bigliettini con vocali o rumori/suoni facili da riprodurre con la voce.</p> <p>L'insegnante dà un biglietto al primo alunno. Lui legge e riproduce il rumore, e passa avanti il biglietto.</p> <p>Il prossimo riproduce anche lui il rumore. Il biglietto viene passato finché tutti gli alunni lo hanno ricevuto e riprodotto.</p> <p>Per terminare la valanga, l'insegnante passa un bigliettino con la parola "Stop".</p> <p>Dopo che tutti lo hanno letto e passato avanti, il gioco è finito e tutti sono di nuovo tranquilli.</p>	L'insegnante/un alunno distribuisce uno o più bigliettini ad intervalli di tempo maggiori o minori. Si crea un concerto a più voci.	Lavoro di gruppo	Bigliettini con vocali, rumori e Stop, Forte, Piano	
Stimolante	5-10'	Giardino di scultore	<p>Il direttore di gioco lancia i dadi e tutti gli alunni devono toccare il pavimento con un numero di parti del corpo uguale a quello sui dadi (1-6).</p> <p>Si gioca finché tutti i numeri escono almeno una volta, e tutti gli alunni hanno trovato almeno una soluzione.</p>		Lavoro individuale	Dadi	

Catalogo di esercizi per per pause in movimento. Esercizi per attivare ©

Promozione della salute, movimento,
partecipazione, apprendimento



Esercizio / Categoria	Durata	Nome	Descrizione - Obiettivo	Varianti	Forme di socializzazione	Materiali	Commenti
Stimolante	5'	Gara di cavalli	<p>Tutti i bambini si dispongono in cerchio. La classe fa i rumori di una corsa di cavalli. Tutti si battono sulle cosce producendo il suono del galoppo. L'insegnante dà ad alta voce delle istruzioni: Curva a sinistra = tutti si sporgono verso sinistra Curva a destra = tutti si sporgono verso destra Ostacolo = con le braccia verso l'alto e con un saltello si accenna al salto dell'ostacolo. Tribuna del pubblico = tutti applaudono <u>Beifall</u> I cavalli si scontrano = tutti gridano "buh!" Pozzanghera = tutti fanno un rumore di bolle nell'acqua con le labbra Ferro di cavallo smarrito = tutti fanno il suono del galoppo con la bocca</p>	Fattibile anche da seduti	Lavoro di gruppo	Eventualmente scriversi una storia in precedenza	

Catalogo di esercizi per pause in movimento. Esercizi per attivare ©

Esercizio / Categoria	Durata	Nome	Descrizione - Obiettivo	Varianti	Forme di socializzazione	Materiali	Commenti
Stimolante Cooperazione	5-7'	L'insegnante pazzo	<p>Il maestro disegna alla lavagna un incrocio con le rispettive direzioni (sù, giù, destra, sinistra).</p> <p>Con le braccia stese parallelamente, gli alunni devono indicare nella direzione che il maestro indica.</p> <p>Contemporaneamente pronunciano la direzione in coro (su, giù, destra, sinistra).</p> <p>Confusione: Gli alunni devono fare il contrario di ciò che indica il maestro; scambiano la destra con la sinistra, il sotto con il sopra.</p>	<p>1. Gli alunni indicano la direzione contraria, ma pronunciano quella corretta.</p> <p>2. Indicano la direzione corretta, ma pronunciano quella opposta</p> <p>3. Indicano e pronunciano quella opposta</p>	Lavoro individuale	Lavagna e gesso	
Stimolante	5'	Il tempo	<p>I bambini si muovono lentamente nella stanza.</p> <p>Alle seguenti parole chiave devono compiere il movimento giusto.</p> <p>Sole = I bambini gioiscono, si prendono a braccetto e danzano</p> <p>Freddo = 2 bambini si stringono e si sfregano per riscaldarsi</p> <p>Pioggia = un bambino costruisce un rifugio per la pioggia, un altro si ripara lì sotto</p> <p>Vento = un bambino costruisce un rifugio per il vento, un altro si ripara dietro di esso</p>	<p>Scambiare il proprio compagno durante il gioco; i bambini dicono le parole chiave; introdurre parole e gesti nuovi: Lampi, tuoni, ecc</p>		Nessuno	