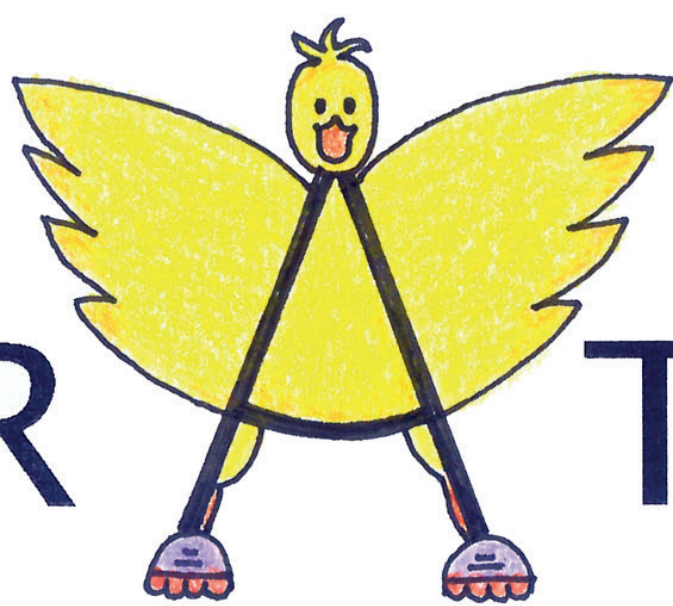


PAPERATTIVA



Il gioco della PAPERATTIVA è stato pensato per essere utilizzato dai docenti di classe per coinvolgere, rilassare ed attivare i ragazzi nei momenti di stanchezza o calo di concentrazione. Una volta iniziato non è necessario portarlo a termine ma potrebbe essere utilizzato da un docente per 5-10 minuti e lasciato appeso in classe così che altri possano proseguire il gioco nel corso della giornata o della settimana.

Prima di iniziare il gioco dovreste fare alcune cose:

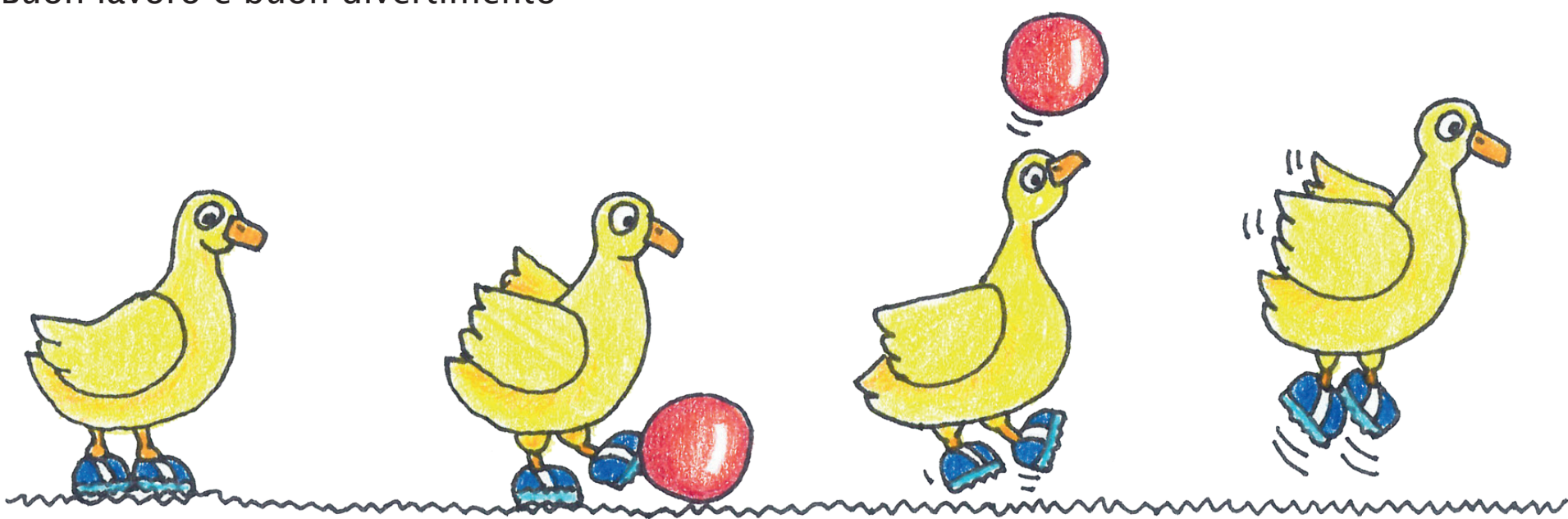
1. procuratevi un dado, un cronometro oppure un orologio con la lancetta dei secondi o in alternativa preparatevi a contare
2. assicuratevi che nel luogo dove pensate di giocare ci sia abbastanza spazio, non ci siano oggetti pericolosi e nemmeno fragili
3. Decidete se tutta la classe lavorerà assieme o se verrà suddivisa in due o tre gruppi ad ognuno dei quali verrà assegnata una pedina.

A questo punto tirate il dado e il gruppo che ha ottenuto il numero più alto inizierà a giocare per primo.
In base al numero uscito dal lancio dei dadi, porterà la sua pedina sulla casella corrispondente ed eseguirà l'esercizio indicato.
Poi toccherà ad un altro gruppo.
Se l'esercizio da eseguire non vi è chiaro, utilizzate le schede che riportano la spiegazione completa, riferita ad ogni casella.

Variazione:

· Potete decidere che se uno o meglio alcuni componenti del gruppo (2, 3) non eseguono in maniera corretta l'esercizio corrispondente alla casella raggiunta, tutto il gruppo torna alla casella precedente.

Buon lavoro e buon divertimento

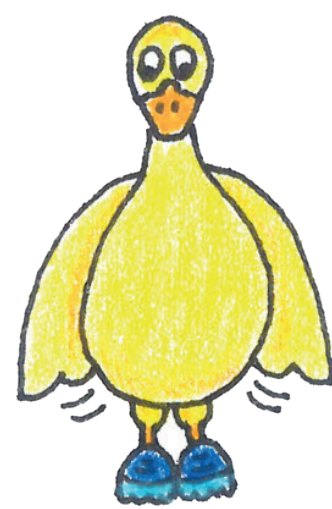


CASELLA	RIPETIZIONI O SECONDI	ESERCIZI
1	30 sec.	Corsa a ginocchia alte sul posto
2	10 rip.	Circonduzioni delle spalle: con braccia rilassate lungo i fianchi fare delle circonduzioni usando solo le spalle.
3	10 rip.	Squat: partendo dalla posizione in piedi, gambe leggermente divaricate, piegare le gambe fino a quando le cosce saranno parallele al pavimento e ritornare in stazione eretta.
4	20 rip.	Il PINGUINO: eseguire 20 saltelli a piedi pari.
5	10 sec. X 3 volte	Skip: partendo in piedi con la gamba dx avanti e la sx dietro, eseguire un saltello ed invertire la posizione delle gambe.
6	10 rip.	Affondi laterali alternati: partendo dalla posizione eretta, gambe unite, eseguire un passo laterale con la gamba dx e piegarla fino a 90° mentre la sx resta tesa. Ritornare ed eseguire dall'altro lato.
7		TORNA ALLA CASELLA 3
8	30 sec.	Jumping jack: partendo da gambe unite, braccia lungo i fianchi, eseguire un saltello per arrivare a gambe divaricate braccia in alto e ritorno

9	10 rip.	Torsioni del busto partendo dalla posizione eretta, gambe leggermente divaricate e piegate eseguire delle torsioni del busto (cerco di guardare dietro) senza ruotare il bacino.
10	10 rip.	Jump squat: parto a gambe leggermente divaricate piegate, eseguire un salto verso l'alto e atterrare nuovamente in squat.
11	8 rip. per parte	Equilibrio instabile: partendo dalla posizione eretta, gambe leggermente divaricate, braccia fuori, flettere la gamba destra davanti al corpo avvicinandola al bacino sx e toccarla con la mano sx. Ripetere con la gamba sx.
12	30 sec.	Corsa calciata dietro sul posto
13	20 sec.	Saltelli a piedi pari AVANTI DIETRO: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, eseguire un salto a piedi pari spostandosi in avanti di circa 10 cm. , ripetere il salto per tornare indietro.
14		VAI ALLA CASELLA 18
15	15 sec. per parte	La gru: in equilibrio sulla gamba dx, portare il tallone di quella sx verso il gluteo e tenerla con la mano sx. Ripetere dall'altra parte.
16	10 rip.	Afferra la matita: prendere una matita o una penna e appoggiarla sul dorso della mano destra (sx per i mancini). Con un movimento rapido far arretrare la mano in modo che la matita rotoli verso avanti e sia poi possibile afferrarla con la stessa mano.
17	30 sec.	Twist: saltelli a piedi pari con rotazione delle gambe a dx e sx.
18	20 sec.	Apri e chiudi: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, portare le braccia in avanti e aprire e chiudere le mani in maniera alternata il più velocemente possibile
19	10 rip.	Saltelli in accosciata: partendo da gambe piegate, coscia appoggiata posteriormente alla gamba, eseguire 10 salti.
20	20 rip.	Afferra la gomma: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, prendere una gomma (o un qualunque piccolo oggetto che non sia fragile) ed eseguire un piccolo lancio ad una mano per afferrarla con la mano opposta.
21		TORNA ALLA CASELLA 10
22	30 sec.	Step touch laterale: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, eseguire un passo laterale con la gamba dx, unire la sx e fare un piegamento con entrambe le gambe. Ripetere uguale a sx.
23	20 rip.	Affondi avanti alternati: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, eseguire un passo avanti con la gamba dx e piegarla mentre la sx resta tesa. Ritornare ed eseguire dall'altro lato.
24	20 sec.	Pollici fuori, pollici dentro: seduti al banco, braccia flesse avanti, aprire bene le mani e poi chiuderle lasciando i pollici all'esterno del pugno. Aprire nuovamente le mani e poi chiuderle tenendo i pollici all'interno del pugno. Continuare alternando l posizione dei pollici.
25	20 sec.	Il satellite: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli leggermente divaricati, prendere l'astuccio e farlo girare intorno al proprio corpo. Prima in un verso e poi nell'altro.
26	30 sec.	Kick avanti: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, eseguire dei saltelli alternati con piccoli calci avanti
27	20 sec.	La ELLE: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, portare le mani alle spalle e poi con un movimento simultaneo distendere il braccio dx in alto e il sx fuori. Ritornare con mani alle spalle ed eseguire dal lato opposto.
28		VAI ALLA CASELLA 33
29	20 sec.	Marcia sul posto
30	30 sec.	Acchiappa la mano: seduti, o partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, portare la mano dx, fra le scapole, tenendo il gomito in alto. Portare la mano sx dietro la schiena, con il gomito in basso e cercare di prendere l'altra mano. Invertire la posizione.
31	30 sec.	Saltelli laterali a piedi pari
32	10 rip.	Squat incrociato: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, leggermente divaricati, piegare la gamba dx e incrociare la gamba sx dietro la dx, ritornare alla posizione di partenza, eseguire uno squat normale e ripetere dall'altro lato.
33	20 sec. per parte	Il canguro pazzo: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, eseguire 3 saltelli sul piede dx e 1 sul sx, continuare così contando per aiutarsi. Ripetere invertendo i piedi.
34	20 rip.	Circonduzioni delle braccia con mani alle spalle
35	30 sec.	Doppio saltello laterale: eseguo due saltelli sul piede dx e poi 2 sul piede sx

36	20 sec. per parte	Mani Indipendenti: seduti, braccia flesse, mani appoggiate al banco. Eseguire contemporaneamente dei movimenti orizzontali (dx-sx) con la mano destra e verticali (alto-basso) con la sinistra. Invertire i movimenti delle mani e ripetere.
37		TORNA ALLA CASELLA 27
38	20 rip.	Piegamenti su una gamba: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, eseguire 10 squats tenendo il piede dx appoggiato a terra ed il sx sollevato. Ripetere uguale sulla gamba sx. (Per aiutarsi a mantenere l'equilibrio è possibile appoggiarsi con una mano al banco).
39	30 sec.	Salti Matti: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, eseguire una sequenza di salti in cui alterno l'appoggio a due piedi divaricati, all'appoggio su un piede solo. (Ricordare che l'appoggio singolo deve essere una volta dx e la volta successiva sx).
40	20 sec.	L'angolo retto: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, portare le mani alle spalle e poi con un movimento simultaneo distendere il braccio dx in alto e il sx avanti. Ritornare con mani alle spalle ed eseguire dal lato opposto.
41	30 sec.	Il vigile: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, eseguire una successione di 4 movimenti delle braccia: 1. battere le mani sulle cosce 2. incrociare le braccia toccando con le mani la spalla opposta 3. toccare con le mani la spalla corrispondente 4. portare le braccia in alto Ripetere dall'inizio.
42		VAI ALLA CASELLA 46
43	20 rip.	Apri e incrocia: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, con un saltello a piedi pari portarsi a gambe divaricate; con un successivo saltello atterrare a piedi pari con gambe incrociate (piede DX avanti); ripetere i saltelli alternando gli incroci con piede SX e piede DX avanti.
44	15 sec. per parte	OTTO: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli divaricati. Prendere l'astuccio, inclinare il busto avanti ed eseguire degli 8 facendo passare l'astuccio intorno ad una gamba, poi al centro ed intorno all'altra.
45	20 sec.	Doppio Impulso: partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli eseguire una spinta simultanea di entrambi i piedi. Nella fase di volo una gamba (dx) viene flessa mentre l'altra resta distesa. Eseguire nuovamente una spinta simultanea di entrambi i piedi e nella fase di volo flettere la gamba sx mentre la dx resta distesa. Eseguire in sequenza.
46	30 sec.	Knee up: partendo da gambe divaricate sollevo alternativamente il ginocchio dx e poi quello sx
47	10 rip.	Squat gambe divaricate: partendo da in piedi, gambe ben divaricate, piedi rivolti all'esterno, eseguo dei piegamenti fino a che le cosce saranno parallele al pavimento (le ginocchia sono rivolte verso l'esterno)
48	30 sec.	Flessione del busto in avanti in piedi. In piedi, gambe unite, cercare di toccare con le mani la punta dei piedi.
49		TORNA ALLA CASELLA 40
50	20 sec.	Disegno 8: seduti al posto o partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli eseguire con entrambe le mani (usando il dito indice come una matita) degli 8 . La direzione delle mani delle essere opposta.
51	20 rip.	Saltelli su un piede: eseguire 10 saltelli sul piede dx e 10 sul sx.
52	20 sec.	Schiocco e batto: seduti al posto o partendo dalla stazione eretta, piedi paralleli, schioccare le dita di entrambe le mani e poi eseguire una battuta di mani. Ripetere la sequenza per 20 secondi.
53		RIPOSO: salta un turno di gioco
54	10 sec.	Squat per 10 sec. Mantenere la posizione di squat con gambe parallele al pavimento per 10 secondi facendo dei piccoli molleggi con le gambe.
55		ARRIVO: complimenti, siete arrivati alla fine del gioco

Realizzato dalla prof.ssa Carla Soriani
per I.C. VIGOLO VATTARO



19 ACCOSCIATA 10 rip.

20 AFFERRA LA GOMMA

21 TORNAL AL 10

22 STEP TOUCH 30 secondi

23 AFFONDI AVANTI ALTERNATI 20 rip.

24 POLLICI FUORI POLLICI DENTRO 20 sec.

25 IL SATELLITE 20 sec.

26 Kick AVANTI 30 secondi

27 LA ELLE 20 secondi

28 VAI ALLA CASELLA 33

29 MARCIA SUL POSTO 20 secondi

30 ACCHIAPPA LA MANO 20 secondi per parte

31 SALTELLI LATERALI A PIEDI PARI 20 sec.

32 SQUAT INCROCIATO 10 ripetizioni

33 IL CANGURO PAZZERELLO 20 sec. per parte

34 CIRCONDUZIONI CON MANI ALLE SPALLE

35 DOPPIO SALTELLO LATERALE 20 rip.

36 MANI INDIPENDENTI

37 TORNAL AL 27

38 PIEGAMENTI SU UNA GAMBA 10x parte

39 SALTATI MATTI 2 1

40 L'ANGOLO RETTO 20 secondi

41 IL VIGILE 1 2 3 4

42 VAI ALLA CASELLA 46

43 APRI e INCROCIA 20 saltelli

44 8

45 DOPPIO IMPULSO 20 secondi

46 KNEE UP 30 secondi

47 SQUAT A GAMBE DIVARICATE 10 rip.

48 FLESSIONE DEL BUSTO AVANTI 20 sec.

49 TORNAL AL 40

50 DISEGNO 8

51 SALTELLI SU UN PIEDE 10 per parte

52 SCHIOCCO e BATTO 20 sec.

53 RIPOSO Salta un turno

54 SQUAT per 10 secondi

55 LEG CURL per 30 secondi

56 ARRIVO

12 CORSA CALCIATA DIETRO 30 secondi

11 EQUILIBRIO INSTABILE 8 per parte

10 JUMP SQUAT 10 ripetizioni

9 TORSIONI DEL BUSTO 10 ripetizioni

8 JUMPING JACK 30 sec.

7 TORNAL ALLA CASELLA N° 3

6 AFFONDI LATERALI 10

5 SKIP VELOCISSIMO 10 sec. x 3 volte

4 IL PINGUINO 20 SALTELLI A PIEDI PARI

3 10 SQUAT

2 10 CIRCONDUZIONI DELLE SPALLE

1 CORSA GINOCCHIA ALTE SUL POSTO 30 sec.

16 AFFERRA LA MATITA 10 ripetizioni

15 LA GRU 15 sec. per parte

14 VAI ALLA CASELLA N° 18

13 SALTELLI A PIEDI PARI AVANTI-DIETRO 20 rip.

18 APRI E CHIUDI 20 sec.

17 TWIST 30 secondi

VIA by Carla Soriani '25