



ISTITUTO COMPRENSIVO
VIGOLO VATTARO
ALTOPIANO DELLA VIGOLANA

UNA SCUOLA IN MOVIMENTO

PROPOSTE PER LE PAUSE ATTIVE





CC BY-ND

Attribuzione - Non Opere Derivate

Un ringraziamento speciale va a Pietro Giacomelli (ex studente della nostra scuola) che, nonostante gli impegni universitari, si è reso disponibile e ha offerto le competenze maturate nel suo percorso di Laurea in Architettura per curare l'aspetto grafico e l'impaginazione del testo.

Questo manuale è frutto del confronto e dello scambio dei docenti di scuola primaria e secondaria facenti parte del gruppo di Progetto "Rete Trentina Scuole che Promuovono Salute" dell'I.C. di Vigolo Vattaro, all'interno dell'iniziativa promossa dal Dipartimento Istruzione e Cultura – Servizio Istruzione e dal Dipartimento di Prevenzione APSS della Provincia Autonoma di Trento.

Ogni docente ha portato esempi frutto delle proprie esperienze in classe e della partecipazione a corsi di formazione frequentati nel corso della propria attività didattica.

Molto utile e formativa è stata ad esempio la frequenza del corso "GET UP! Ridurre la sedentarietà a scuola" del Servizio Istruzione e la partecipazione dei docenti della scuola primaria al corso "Il movimento in funzione dell'apprendimento" nell'ambito del programma didattico "Scuola in movimento" organizzato dal Centro Sportivo Italiano.

Un grande suggerimento per la divisione e l'organizzazione delle diverse attività per argomento (attivazione, concentrazione e rilassamento) ci è arrivato a sorpresa dalla condivisione di un piccolo testo "Bewegungspausen für den Schulunterricht" regalatici dai docenti del Gymnasium Langenhorn di Amburgo con il quale la nostra scuola ha in atto una convenzione.

Il gruppo di lavoro

Francesca Betta, Silvia Cevolani, Romana Curzel, Sandra Ferrari, Carla Soriani

Le **pause attive** interrompono la lezione per un breve periodo con lo scopo di ripristinare la concentrazione in calo e rendere nuovamente gli studenti più disponibili e recettivi agli argomenti proposti nelle lezioni.

Le pause attive possono essere suddivise in **tre sottogruppi**:

ESERCIZI DI ATTIVAZIONE

Sono adatti se si percepisce che il gruppo è stanco o irrequieto; hanno lo scopo di svegliare i ragazzi, riportare un clima sereno e riattivare la motivazione. A inizio mattinata può diventare un rituale che aiuta gli alunni a una maggiore predisposizione all'apprendimento attivo.

ESERCIZI DI CONCENTRAZIONE

Sono indicati per aumentare la capacità di attenzione (ad esempio prima di una prova o di un test in classe).

ESERCIZI DI RILASSAMENTO

Andrebbero utilizzati prima e dopo situazioni stressanti (ad esempio verifiche), tra due lezioni molto impegnative o dopo lezioni pratiche di educazione fisica per prepararli alla lezione successiva.

Il tempo richiesto per le pause attive può andare
dai 3 ai 10 minuti

NOTE DIDATTICHE

1. I RITUALI AIUTANO:

per aumentare l'efficacia delle pause attive è buona norma utilizzarle sempre nello stesso orario (all'inizio della giornata - ATTIVAZIONE, o fra periodi più lunghi di lezione, per esempio dopo due ore di lezione consecutive), in questo modo gli studenti sanno cosa aspettarsi e acquisiscono esperienza, migliorando l'esecuzione degli esercizi.

2. LESS IS MORE:

gli esercizi vanno introdotti in modo graduale ed incrementati solo dopo che quelli precedenti sono stati appresi in modo corretto.

3. UTILIZZATE ATTIVITA' FACILI:

ogni docente inizierà ad utilizzare le pause attive scegliendo un'attività che gli sia congeniale.

4. DATEVI UNA SECONDA POSSIBILITÀ:

quando un esercizio viene proposto per la prima volta, può succedere che ci siano degli intoppi. Riproponetelo nella lezione successiva; se le difficoltà permangono potete ritenere che quell'attività non sia adatta alla classe.

5. SPERIMENTATE:

potete partire da esercizi semplici e introdurre varianti con difficoltà crescente anche in base alla vostra fantasia-competenza.

6. VALORIZZATE LE COMPETENZE E LA PARTECIPAZIONE DEI RAGAZZI:

chiedete l'aiuto degli studenti per condurre le pause e guidare gli esercizi. Questo può aumentare l'accettazione e la motivazione dei ragazzi e allo stesso tempo aiutare i docenti nello svolgimento di quegli esercizi nei quali non si sentono a proprio agio.

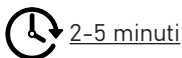
ATTIVAZIONE

Il **focus** di questo tipo di esercizi è quello di rendere i ragazzi svegli e pronti. L'attivazione può realizzarsi a diversi livelli:

- **livello fisico:** l'attività fisica stimola la circolazione sanguigna nel corpo e nel cervello e la produzione di neurotrasmettitori, utili per migliorare le condizioni di apprendimento.
- **livello psicologico-cognitivo:** gli esercizi di attivazione aiutano a prepararsi mentalmente per le situazioni successive, ad esempio una nuova unità di apprendimento.
- **livello sociale:** fare movimento assieme ai compagni in modo giocoso promuove le abilità sociali e può contribuire alla costruzione del gruppo classe.

ESERCIZI DI ATTIVAZIONE

1. LANCIA IL DADO
2. SASSO, CARTA, FORBICI
3. STORIE IN MOVIMENTO
4. CANONE IN MOVIMENTO
5. RISVEGLIO IN MUSICA
6. INDOVINA IL NUMERO
7. BODY PERCUSSION
8. INFINITI OTTO



1. LANCIA IL DADO

Materiale: dado, cronometro

Tutti i ragazzi sono in piedi

Ad ogni numero dall'1 al 6 vengono assegnati dei semplici movimenti.

L'insegnante tira il dado, in base al numero uscito viene eseguito il movimento corrispondente per 10 secondi. Scaduto il tempo si lancia nuovamente il dado e si esegue un nuovo esercizio.

I movimenti selezionati devono poter essere eseguiti senza riscaldamento.

Esempi:

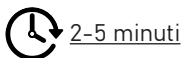
1. Jumping Jack
2. Corsa sul posto
3. Circondazioni delle braccia
4. Saltelli a piedi pari sul posto
5. Allungamenti alternati delle braccia verso l'alto
6. Scuotere liberamente braccia e gambe



VARIAZIONI:

- Il dado viene **tirato più volte** consecutivamente e la sequenza viene scritta alla lavagna. I ragazzi eseguono la sequenza di esercizi nell'ordine indicato.
- La sequenza degli esercizi viene eseguita prima nell'ordine indicato alla lavagna e poi in **ordine inverso**.
- Si lavora **a tempo di musica**. Quando la musica si ferma viene lanciato il dado ed eseguito l'esercizio corrispondente.
- Creatività: la classe è divisa in **piccoli gruppi** (da 3 a 5 persone). Ogni gruppo riceve un dado. Ogni membro del gruppo lancia il dado una volta, la sequenza di numeri risultante viene scritta su un pezzo di carta. A questo punto il gruppo combina i movimenti in un esercizio complessivo. E' importante prestare attenzione che la transizione da un movimento all'altro sia fluida. I ragazzi presentano la loro combinazione alla classe.





2-5 minuti



2. CARTA, SASSO, FORBICI

Materiale: nessuno

La classe è divisa in coppie

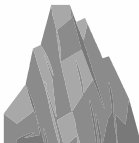
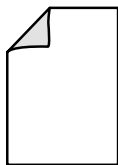
I due studenti giocano uno contro l'altro.

Al segnale "carta, sasso, forbici" ogni studente mostra contemporaneamente un simbolo.

Le forbici tagliano la carta
il sasso rompe le forbici
la carta avvolge la pietra

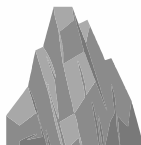
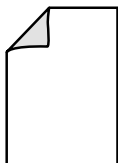
Chi perde il round deve eseguire un compito concordato anticipatamente e segnato alla lavagna (ad esempio squat, jumping jack, saltelli su un piede solo, ecc.).

in caso di parità entrambi i giocatori eseguiranno l'esercizio.



VARIAZIONI:

- Tutti giocano con la **mano più debole**
- Per eseguire i simboli viene utilizzato **tutto il corpo**:
forbici: in piedi, braccia distese davanti al corpo a formare una V
sasso: accucciati in posizione di massima raccolta
carta: in piedi braccia fuori
- La classe è divisa in **due gruppi** che giocano uno contro l'altro. Ogni gruppo concorda anticipatamente quale simbolo giocare.
- Chi perde, anziché compiere un movimento dovrà eseguire un **compito didattico** (recitare una tabellina, una poesia, ripetere una regola matematica, i confini di uno stato, alcuni vocaboli in tedesco, inglese ecc.)





5 minuti



3. STORIE IN MOVIMENTO

Materiale: testi a scelta del docente

Tutti i ragazzi sono in piedi

Il docente legge un **testo**. Quando nel testo compaiono alcuni vocaboli (precedentemente concordati) gli alunni eseguono dei **movimenti specifici**.

LIVELLO 1: ad una parola è associato un **movimento specifico**. Tutti gli alunni fanno movimenti identici: ad esempio ogni volta che nella storia compare la parola “gigante” tutti i ragazzi si mettono in punta di piedi con le braccia in alto, tutte le volte che compare il termine “nano” i ragazzi si devono accucciare.



LIVELLO 2: termine generale - **stesso movimento per tutti:** ad esempio ogni volta che compare un nome di città (Roma, Parigi ecc.) ci si alza e poi ci si risiede.

LIVELLO 3: più termini generali associati a **movimenti differenti:**

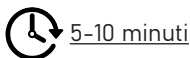
nomi di città - ci si alza e poi ci si risiede

nomi di mezzi di trasporto - si fa il giro della sedia

Esempio: “Il furto”

Londra, 4 novembre. Ieri notte c'è stato un misterioso furto. Il fatto è accaduto all'annuale ballo di beneficenza per bambini svantaggiati, a cui erano presenti politici di New York, S. Pietroburgo, Stoccolma e Dubai, nonché due membri della famiglia reale e celebrità del mondo dello spettacolo. La polizia è stata chiamata intorno a mezzanotte, quando i primi tre invitati volevano abbandonare l'evento e il loro elicottero privato era scomparso dal piazzale. Dopo l'arrivo della polizia si è scoperto che erano stati rubati anche un jet privato e 2 limousine di lusso.





5-10 minuti



4. CANONE IN MOVIMENTO

Materiali: musica con frasi musicali da 8 tempi

Esempi:

- Echa Pa'lla | Pitbull, Papaio
- Shut up and dance | Walk The Moon
- Per colpa di Chi? | Zucchero
- What Makes You Beautiful | One Direction
- Girls like you | Maroon 5

Tutti i ragazzi sono in piedi

Diversi **movimenti** vengono messi **insieme** per formare una sequenza o BLOCCO)

Nella prima pausa attiva imparo i singoli movimenti.



1. Salto sul posto 8 volte
2. Eseguo un passo dx laterale ed unisco con la sx, eseguo un passo sx laterale ed unisco con la dx (ripeto uguale per un totale di 8 t.)
3. Faccio 8 passi eseguendo un giro sul posto
4. Batto le mani sulle gambe, porto le mani incrociate sulle spalle, le riporto sulla spalla corrispondente e poi verso l'alto (ripeto uguale per un totale di 8 t.)

- Nella prima pausa attiva **imparo i singoli movimenti**.
- Una volta acquisiti i ragazzi devono imparare ad **eseguirli correttamente** in sequenza.
- A questo punto, anche in una pausa successiva, posso **dividere la classe in 4 gruppi** e far partire ogni gruppo a distanza di 8 tempi.

VARIAZIONI:

- Il docente può modificare i movimenti
- Il docente fa scegliere i movimenti ai ragazzi, purché rispettino gli 8 tempi
- Ognuno dei 4 gruppi propone una sequenza di movimenti da 8 tempi
- In un secondo momento si crea una nuova sequenza di 4 movimenti (totale 32 tempi) e si esegue di seguito a quella imparata precedentemente.





3-5 minuti



5. RISVEGLIO IN MUSICA

Materiali: musica con frasi musicali da 4/4

Esempi:

- Memories - Maroon 5
- Shape of You - Ed Sheeran
- Havana - Camila Cabello
- Have It All - Jason Mraz

Tutti i ragazzi sono in piedi

Su un brano musicale ben ritmato viene eseguita una **sequenza di movimenti di allungamento degli arti superiori e del busto**.

La sequenza può essere ripetuta o possono essere introdotti nuovi movimenti.



Esempi:

Prima frase, tempo di battuta 1-8

- allungo il braccio destro verso l'alto (1-2)
- allungo il braccio sinistro verso l'alto (3-4)
- faccio scendere le braccia lateralmente fino all'altezza delle spalle (5-6)
- chiudo le mani a pugno e riapro (7-8)

Seconda frase, tempo di battuta 1-8

- tenendo le braccia fuori, inclino la testa verso la spalla destra ed eseguendo un semicerchio per avanti la porto verso la spalla sinistra (1-2-3-4)
- ritorna verso destra e poi riporta la testa dritta al centro (5-6-7-8)

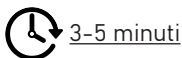
Terza frase, tempo di battuta 1-8

compio una circonduzione per fuori, dal basso verso l'alto, compiendo una inspirazione (1-2-3-4)
intreccio le dita, giro il palmo delle mani verso l'alto e mi allungo il più possibile espirando (5-6-7-8)

Quarta frase, tempo di battuta 1-8

faccio scendere lentamente le braccia lateralmente inspirando (1-2-3-4)
porto il busto in avanti cercando di toccare con le mani a terra ed espirando (5-6-7-8)





6. INDOVINA IL NUMERO

Materiale: nessuno

La classe viene divisa in piccoli gruppi da 3 o 4 ragazzi

Il docente scrive un **numero alla lavagna**, che sia compreso tra 1 ed il prodotto del numero degli studenti di un gruppo moltiplicato per 5. (per 3 studenti 15, per 4 studenti 20, ecc.)

Si conta fino a tre e poi ognuno dei ragazzi sceglie quante dita di una sola mano allungare.

Lo scopo del gioco è che la **somma** delle dita allungate sia uguale al numero proposto dal docente.

Se il numero non corrisponde a quello indicato, il gruppo deve eseguire un movimento:

- 5 squat
- 10 saltelli sul posto
- 5 circonduzioni delle braccia



VARIAZIONI:

- Si gioca con entrambe le mani
- Si gioca utilizzando la mano debole





3-5 minuti



7. BODY PERCUSSION

Materiale: nessuno

Tutti i ragazzi sono in piedi

Con la mano aperta od un pugno allentato svegliamo il nostro corpo.

- Porto il braccio sinistro in fuori con il palmo rivolto avanti. Appoggio la mano destra sul muscolo pettorale sinistro e con dei colpi leggeri mi sposto sull'interno del braccio sinistro fino alla mano. Ritorno passando all'esterno del braccio ed arrivando alla spalla sinistra. Ripeto per 3 volte e poi faccio la stessa cosa sul braccio destro.

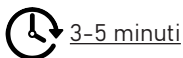
- Con la punta delle dita di entrambe le mani parto dalla fronte e con dei tocchi leggeri percorro tutta la testa fino alla nuca. Ripeto per 3 volte.



- Appoggio le mani sulla parte bassa della schiena e passando dai glutei e la parte posteriore delle gambe batto fino ad arrivare ai piedi.
- Dai fianchi, sulla parte esterna delle gambe fino ai piedi.
- Lungo la parte anteriore delle gambe fino ai piedi.
- Con le mani fare dei piccoli cerchi attorno all'ombelico.

Ognuno sceglie l'intensità del tocco che deve essere percepito come piacevole.





3-5 minuti



8. INFINITI OTTO

Materiale: nessuno

Tutti gli studenti tracciano il numero 8 oppure il simbolo di ∞ in aria utilizzando diverse parti del corpo, sia in senso orario che antiorario

In piedi, gambe leggermente divaricate: attivo i muscoli di collo, braccia e busto stimolando la coordinazione

- Disegnare un 8 con la mano destra mantenendo il gomito rilassato vicino al fianco
- Disegnare un 8 con la mano sinistra mantenendo il gomito rilassato vicino al fianco
- Con entrambe le braccia vicino al corpo (il movimento è speculare)
- Con entrambe le braccia vicino al corpo (il movimento è sincrono)
- Con entrambe le braccia a mani unite



Da seduti: (attivo i muscoli del collo e degli occhi)

- Con gli occhi
- Con il naso

In equilibrio su una gamba sola: (stimolo l'equilibrio e la coordinazione)

- Con una gamba
- Con una gamba ed il braccio opposto



CONCENTRAZIONE

La concentrazione è la chiave per il successo nell'apprendimento, ma le distrazioni esterne o la stanchezza possono influire negativamente su di essa. È utile allenare i ragazzi a **focalizzare l'attenzione**.

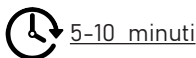
Esercizi per migliorare la concentrazione possono essere integrati nelle lezioni avvantaggiando così non solo gli studenti con difficoltà di apprendimento ma l'intera classe e lo stesso insegnante, che potrà lavorare in un'**atmosfera più calma e rilassata**.

Tali esercizi aiutano a creare nuove connessioni tra le cellule nervose; maggiore è il numero di connessioni all'interno del cervello, migliore sarà la prestazione, la flessibilità e la velocità di elaborazione del cervello.

Lavorare sulla concentrazione aiuta anche lo sviluppo della capacità di autoregolazione, fondamentale per tutti i processi di apprendimento, permettendo di controllare la nostra **attenzione**, le nostre **emozioni** e il nostro **comportamento**.

ESERCIZI DI CONCENTRAZIONE

1. CERCHIO DI IMPULSI
2. CODICI DI POSIZIONE
3. APRI E CHIUDI
4. I GIOCOLIERI
5. IL VIGILE CONFUSO
6. IL PIANOFORTE
7. SOTTO A CHI TOCCA!
8. MANI COORDINATE



5-10 minuti



1. CERCHIO DI IMPULSI

Materiale: nessuno

I ragazzi sono seduti in cerchio a terra, molto vicini, in modo che le loro gambe si tocchino

Le mani sono appoggiate a terra davanti alle proprie gambe. L'insegnante comunica verbalmente ai ragazzi in che verso si dovrà muovere l'impulso e lo fa partire battendo con una mano a terra. A questo punto l'impulso (battuta a terra) dovrà trasferirsi velocemente da una mano all'altra nel verso indicato.

- Se uno dei ragazzi esegue un doppio tocco l'impulso si muoverà nella direzione opposta
- Se una mano dimentica di passare l'impulso o lo fa troppo tardi, quella mano viene eliminata (messa dietro la schiena).
- Se entrambe le mani di un giocatore vengono eliminate, il ragazzo esce dal cerchio (ed aiuta a controllare il gioco)



VARIAZIONI:

- Le mani sono appoggiate sulle spalle

Senza contatto:

- Sempre in cerchio, le braccia si tengono incrociate come descritto ma senza essere appoggiate sulle gambe o sulle spalle del vicino. L'impulso si trasmette tramite uno schiocco delle dita
- In cerchio mani appoggiate ad un tavolo





5-10 minuti



2. CODICI DI POSIZIONE

Materiale: nessuno

Ogni ragazzo è seduto al proprio posto

L'insegnante introduce delle posizioni delle braccia abbinando ognuna di esse ad un numero.

Ad **esempio**:

- 1: mani appoggiate sulla testa
- 2: braccia distese avanti
- 3: braccia conserte
- 4: mani sugli occhi
- 5: mani sulle cosce
- 6: braccia distese in alto
- 7: mani sulle spalle opposte

Inizialmente **si parte utilizzando 3 o 4 numeri**

- **Fase 1** : il docente dice un numero ed i ragazzi eseguono la posizione associata a quel numero.
- **Fase 2** : il docente indica una sequenza numerica a cui corrisponde una sequenza di posizioni (4,2,3,1)
- **Fase 3** : aumenta il numero di posizioni
- **Fase 4** : la sequenza si allunga (2,3,4,7,1,6)

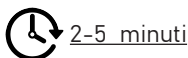


VARIAZIONI:

- Ad ogni numero posso abbinare una **posizione statica del corpo** (in piedi gambe divaricate, su un piede solo dx, su un piede solo sx, in piedi gambe unite braccia in alto, ecc.)
- Ad ogni numero posso associare un **semplice movimento** (saltelli a piedi pari, saltelli sul piede dx, saltelli sul piede sx, jumping jack, circonduzioni delle spalle, della testa ecc.)
- Si possono sostituire i numeri con **lettere, colori, parole** (anche in lingua straniera), termini tecnici e suoni.

E' importante ricordare che la memoria a breve termine riesce a tenere 7(+2) informazioni, quindi non è opportuno proporre sequenze più lunghe.





2-5 minuti



3. APRI E CHIUDI

Materiale: nessuno

Tutti gli studenti sono ai loro posti ed eseguono dei movimenti coordinati delle mani

- Fase 1 :

1. entrambe le mani si chiudono a pugno. Il pollice è nascosto nel pugno.
2. entrambe le mani vengono aperte contemporaneamente.
3. entrambe le mani si chiudono a pugno. Il pollice è all'esterno del pugno.
4. ripetere la sequenza.

- Fase 2 :

I pollici lavorano in maniera alternata:

1. mano dx chiusa a pugno con pollice all'interno del pugno, mano sx chiusa a pugno con pollice esterno.
2. entrambe le mani vengono aperte contemporaneamente.
3. mano sx chiusa a pugno con pollice all'interno del pugno, mano dx chiusa a pugno con pollice esterno.
4. entrambe le mani vengono aperte contemporaneamente.



- **Fase 3 :**

Le mani lavorano in maniera alternata:

1. mano dx chiusa a pugno con pollice all'esterno del pugno, mano sx aperta.
2. inverto la posizione delle mani.
3. ripetere la sequenza.

- **Fase 4 :**

Le mani lavorano in maniera alternata:

1. mano dx chiusa a pugno con pollice all'interno del pugno, mano sx aperta.
2. inverto la posizione delle mani.
3. ripetere la sequenza.

Ogni fase può essere utilizzata come singola pausa attiva.





5-10 minuti



4. I GIOCOLIERI

Materiale: 2 palline da giocoleria a testa oppure 2 palline fatte con calzini

Tutti gli studenti sono in piedi con una pallina da giocoleria in ciascuna mano

- **Fase 1** : Entrambe le palline vengono lanciate verso l'alto contemporaneamente (20-30 cm.) e riprese con la stessa mano di lancio.
- **Fase 2** : Entrambe le palline vengono lanciate contemporaneamente ma devono atterrare nella mano opposta a quella di lancio (braccia parallele).
- **Fase 3** : Entrambe le palline vengono lanciate verso l'alto contemporaneamente (20-30 cm.) e riprese con la stessa mano di lancio dopo una battuta di mani.

All'inizio, per facilitare l'apprendimento dei movimenti sarà opportuno utilizzare una sola mano ed una sola pallina nell'esecuzione degli esercizi 1-2-3.



- **Fase 4** : Entrambe le palline vengono lanciate verso l'alto contemporaneamente (20-30 cm.) e vengono riprese con le braccia incrociate.

- **Fase 5** : Alterno la FASE 1 con la FASE 4 in sequenza: lancio con braccia parallele ed afferro a braccia incrociate; lancio a braccia incrociate ed afferro a braccia parallele.

- **Fase 6** : Impugno le palline con il palmo rivolto verso il basso, le lascio cadere e le afferro con il palmo rivolto verso l'alto.

Inizio utilizzando solo la mano dx, poi solo la sx ed infine entrambe le mani contemporaneamente.

- **Fase 7** : Impugno le palline con il palmo rivolto verso l'alto, le lancio verso l'alto e le afferro con il palmo rivolto verso il basso.

Inizio utilizzando solo la mano dx, poi solo la sx ed infine entrambe le mani contemporaneamente.





5-10 minuti



5. IL VIGILE CONFUSO

Materiale: nessuno

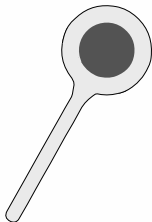
Tutti gli studenti sono in piedi

L'insegnante disegna una croce sulla lavagna con le indicazioni delle 4 direzioni (SU, GIÙ, DX, SX) come guida per l'attività.

Il docente diventa il "VIGILE URBANO" ed indica una delle 4 direzioni con entrambe le braccia.

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ 1: Indicare e dire correttamente
Quando il vigile indica SU tutti i ragazzi portano entrambe le braccia in alto e dicono SU (uguale per le altre direzioni).

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ 2: Indicare e dire il contrario
Quando il vigile indica SU tutti i ragazzi portano entrambe le braccia in BASSO e dicono GIÙ.

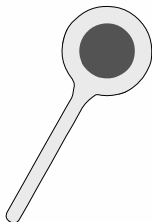


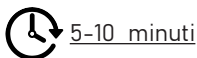
LIVELLO DI DIFFICOLTÀ 3: Indicare correttamente e dire il contrario.

Quando il vigile indica GIÙ tutti i ragazzi portano entrambe le braccia in BASSO e dicono SU.

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ 4: Indicare il contrario e dire correttamente.

Quando il vigile indica GIÙ tutti i ragazzi portano entrambe le braccia in alto e dicono GIÙ.





5-10 minuti



6. IL PIANOFORTE

Materiale: nessuno

Tutti gli studenti, seduti, mettono entrambe le mani aperte appoggiate al banco

Il docente disegna alla lavagna 2 mani (dx e sx) ed assegna ad ogni dito un numero:
pollice 1, indice 2, medio 3, anulare 4, mignolo 5.

Quando il docente dirà un numero ogni alunno dovrà picchiettare sul banco (un solo tocco) col dito corrispondente.

- **LIVELLO DI DIFFICOLTÀ 1** : Uso solo la mano destra
- **LIVELLO DI DIFFICOLTÀ 2** : Uso solo la mano sinistra
- **LIVELLO DI DIFFICOLTÀ 3** : Uso entrambe le mani



- **LIVELLO DI DIFFICOLTÀ 4** : Il docente dice due numeri contemporaneamente (il tocco andrà fatto con entrambe le dita)
- **LIVELLO DI DIFFICOLTÀ 5** : Viene invertita l'assegnazione dei numeri alle dita (mignolo 1, anulare 2 ecc.)





5-10 minuti



7. SOTTO A CHI TOCCA

Materiale: nessuno, posso utilizzare una musica ben scandita che aiuterà a mantenere costante il ritmo

Esempi:

- Cheap Thrills | Sia
- Texas Hold 'Em | Beyoncé
- I Don't Care | Ed Sheeran
- Iko Iko | Justin Wellington

I ragazzi sono seduti in circolo oppure a ferro di cavallo

Il docente imposta una **sequenza di quattro movimenti** che andranno ripetuti all'infinito da tutti gli alunni.

Esempio:

1. Battuta delle mani sulle cosce
2. Battuta delle mani
3. Battuta di entrambe le mani al petto
4. Porto la mano destra avanti come per indicare qualcuno



Parte il docente che mentre porta le mani al petto pronuncia il proprio nome e mentre porta il braccio dx avanti, indica un alunno e dice il suo nome. A questo punto toccherà all'alunno dire il proprio nome (sul movimento 3) e chiamare in gioco un compagno (sempre sul movimento 4).

È importante che il ritmo sia sempre costante e non vi siano rallentamenti o accelerazioni.

Per aumentare la difficoltà si può fare questo gioco lasciando i ragazzi seduti nei propri banchi.





5-10 minuti



8. MANI COORDINATE

Materiale: nessuno

Gli alunni sono seduti ai propri posti

- Fase 1 :

il docente dice un numero e gli alunni appoggiano al banco le dita della mano DX corrispondenti a quel numero.

- Fase 2 :

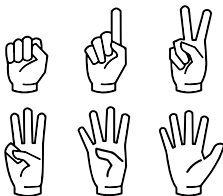
Come la fase 1 ma con la mano SX.

- Fase 3 :

il docente dice un numero e gli alunni appoggiano al banco le dita di entrambe le mani, corrispondenti a quel numero.

- Fase 4 :

Il docente disegna una tabella di 2 colonne sulla lavagna. La colonna destra sarà relativa alla mano DX e quella sinistra alla mano SX. Nella tabella verrà scritta una sequenza di numeri che dovrà essere eseguita dai ragazzi.

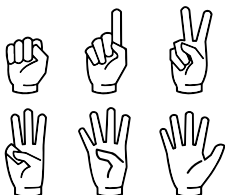


Inizialmente i numeri saranno uguali per entrambe le mani:

<u>SX</u>	<u>DX</u>
<u>2</u>	<u>2</u>
<u>3</u>	<u>3</u>
<u>5</u>	<u>5</u>
<u>4</u>	<u>4</u>
<u>1</u>	<u>1</u>

In seguito i numeri indicati saranno diversi per le 2 mani:

<u>SX</u>	<u>DX</u>
<u>1</u>	<u>2</u>
<u>4</u>	<u>3</u>
<u>3</u>	<u>5</u>
<u>2</u>	<u>4</u>
<u>5</u>	<u>1</u>



RILASSAMENTO

Nei momenti di **stress** il corpo reagisce con tensione muscolare e rilascio di ormoni dello stress (adrenalina, cortisolo, ecc.) che producono una maggiore **irritabilità e stanchezza** mentale e fisica.

È fondamentale quindi introdurre attività che aiutino i ragazzi a rilassarsi e ridurre la tensione. Le **pause relax** possono essere utilizzate prima di situazioni stressanti, come verifiche o test in classe, tra unità didattiche molto faticose o dopo situazioni stressanti.

ESERCIZI DI RILASSAMENTO

1. INDOVINA IL TEMPO
2. LA FINESTRA APERTA
3. CONTROLLO DEL RESPIRO
4. LA SCHIENA E' UNA LAVAGNA
5. TENSIONE E RILASSAMENTO
6. GINNASTICA PER GLI OCCHI
7. SCIOGLIAMO LE TENSIONI
8. MANTENIAMO LA CALMA



1. INDOVINA IL TEMPO

Materiale: cronometro, elenco alunni

Gli alunni sono seduti ai propri posti

Il docente spiega ai ragazzi che farà partire il cronometro per calcolare un minuto.

Compito: ogni ragazzo sta seduto in silenzio al proprio posto e quando pensa che sia passato un minuto si alza e rimane in piedi.

Il docente annota sul suo elenco i tempi di chi si è alzato.

Quando è passato un minuto e mezzo l'esercizio termina e gli studenti vengono informati dei loro risultati.

Si ripete l'esercizio.



VARIAZIONE:

I ragazzi camminano in silenzio per la classe e quando pensano che il tempo stia per scadere vanno a sedersi al proprio posto.





2. LA FINESTRA APERTA

Materiale: nessuno (carta e penna per la variazione)

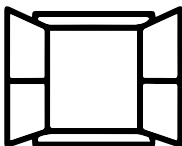
Gli alunni sono seduti ai propri posti

L'insegnante apre una finestra.

Ogni studente deve prestare attenzione ai rumori che possono pervenire dall'esterno.

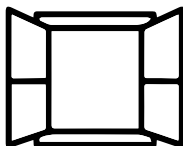
Dopo 30 secondi la finestra viene chiusa ed i ragazzi devono riferire cosa hanno sentito.

Il tempo può essere prolungato per le classi con esperienza.



VARIAZIONE:

I ragazzi disegnano o descrivono ciò che hanno sentito. In seguito, sotto la guida del docente, lo riferiscono ai compagni.





3. CONTROLLO DEL RESPIRO

Materiale: nessuno (musica rilassante di sottofondo)

Esempi:

- Tomorrow | Allevi
- Primavera | Einaudi
- Lullabi | Dozeoff
- Balcony | Eufemism

Gli studenti sono seduti, le gambe sono unite, i piedi appoggiati a terra e le mani sulle cosce.

Fase 1 :

Il docente guida l'inspirazione contando fino a 2 e poi l'espirazione contando fino a 2.

Fase 2 :

Il docente guida l'inspirazione contando fino a 3 e poi l'espirazione contando fino a 3.

Si prosegue fino ad arrivare a 8.



Al termine dell'esercitazione si attivano brevemente i muscoli facendo delle circonduzioni delle spalle, della testa, scuotendo leggermente le braccia e le gambe.

Fase 3 :

I ragazzi controllano da soli la respirazione contando silenziosamente le respirazioni e cercando di allungare gradualmente i tempi di inspirazione ed espirazione.





5-10 minuti



4. LA SCHIENA È UNA LAVAGNA

Materiale: carta e penna per ciascun alunno

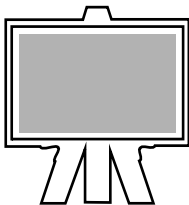
Gli alunni sono divisi in 2 gruppi

Gruppo A: ogni alunno è seduto, le braccia conserte ed il busto appoggiato al proprio banco con gli occhi chiusi.

Gruppo B: i ragazzi concordano un semplice disegno (figure geometriche, casa, cuore, albero) che dovrà essere riportato con un dito sulla schiena di ciascun compagno del gruppo A.

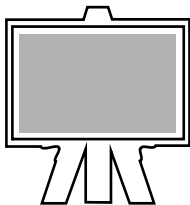
Il gruppo A deve indovinare quale disegno era stato riportato sulla loro schiena.

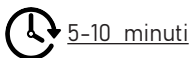
Le parti vengono invertite.



VARIAZIONI:

- Sulla schiena dei compagni viene scritta una parola
- Sulla schiena dei compagni viene scritta una breve frase o un proverbio





5-10 minuti



5. TENSIONE E RILASSAMENTO

Materiale: nessuno

Gli alunni sono seduti rilassati ai propri posti

Il docente guida l'attività alternando **fasi di tensione** (5-7 secondi)
ad altre di **rilassamento** (10-20 secondi).

Il processo viene eseguito due volte per ciascun distretto corporeo.

1. BRACCIO DESTRO:

stringi la mano a pugno, piega il braccio e tendi i bicipiti mantenendo la contrazione più forte che puoi.

2. BRACCIO SINISTRO:

stringi la mano a pugno, piega il braccio e tendi i bicipiti mantenendo la contrazione più forte che puoi.

3. VISO:

agghotta la fronte, stringi forte gli occhi, premi forte fra loro le labbra e i denti.



4. COLLO E SPALLE:

spingi indietro la testa (doppio mento) e solleva le spalle il più in alto possibile.

5. BUSTO:

contrai gli addominali facendo rientrare lo stomaco, incurva leggermente la schiena.

6. GAMBA DESTRA:

contrai la coscia e arriccia le dita del piede.

7. GAMBA SINISTRA:

contrai la coscia e arriccia le dita del piede.

È possibile far contrarre contemporaneamente entrambe le braccia o entrambe le gambe.





6. GINNASTICA PER GLI OCCHI

Materiale: nessuno (musica tranquilla di sottofondo)

Esempi:

- Back to life | Allevi
- Le onde | Einaudi
- Blossom | Ai Sayuri
- We are Love | Lucavietski

Gli alunni sono seduti rilassati ai propri posti

Tutti gli esercizi proposti vanno eseguiti molto lentamente e mantenendo la testa più ferma possibile.

1. Lo sguardo si muove verso l'**alto** e poi verso il **basso** (ripetere 10 volte).
2. Lo sguardo si sposta a **destra e sinistra** (ripetere 10 volte).
3. Eseguire un **cerchio** con lo sguardo, in senso **orario** (ripetere 4 volte).
4. Eseguire un **cerchio** con lo sguardo, in senso **antiorario** (ripetere 4 volte).





5 minuti



7. SCIOGLIAMO LE TENSIONI

Materiale: nessuno (musica tranquilla di sottofondo)

Esempi:

- If I Were a Boy | Beyoncé
- Have it all | Jason Mraz
- (What a) Wonderful World | Sam Cooke
- The track of my tears | Smokey Robinson

Gli alunni sono in piedi, in posizione neutra (piedi larghi come il bacino, gambe leggermente flesse, bacino in retroversione)

Gli studenti eseguono una sequenza di movimenti (guidati dall'insegnante) cercando di essere il più fluidi possibile.

1. Eseguo 4 circonduzioni con le **spalle** (alto, dietro, in basso, avanti).
2. Eseguo 4 circonduzioni con **mani alle spalle** (alto, dietro, in basso, avanti).
3. Avvicino l'**orecchio alla spalla** destra (cercando di far rilassare il collo e non alzando la spalla) poi a quella sinistra e ripeto dx e sx.



4. Eseguo una **torsione del busto** verso destra e poi verso sinistra e ripeto dx e sx.

5. Intreccio le dita delle mani, porto le **braccia in alto**, giro i palmi verso l'alto, spingo con le mani verso il soffitto mentre mi porto sulle punte dei piedi e resto in equilibrio per 8 secondi.

6. Riporto i talloni a terra, avvicino il mento allo sterno e lentamente **fletto il busto in avanti** fino a portare le mani a terra (posso tenere le ginocchia leggermente piegate) mantengo la posizione per 8 secondi.

7. **Contraggo gli addominali** e lentamente risalgo con il busto, vertebra dopo vertebra, fino a riportarmi in posizione neutra.

8. Eseguo una **circonduzione** per fuori con entrambe le **braccia** mentre eseguo un'inspirazione (x 2 volte).

La sequenza va ripetuta fino al termine della musica





5 minuti



8. MANTENIAMO LA CALMA

Materiale: un foglio di carta, musica tranquilla di sottofondo

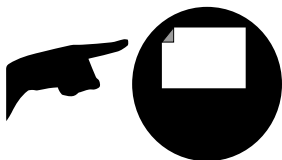
Gli alunni sono in piedi con un foglio di carta sulla sommità del capo

Seguendo le indicazioni dell'insegnante i ragazzi camminano lentamente per l'aula cercando di **non far cadere il foglio**.

Se il foglio cade lo studente si dovrà fermare e potrà riprendere a camminare quando un compagno si piegherà, raccoglierà il foglio e lo riposizionerà sulla sua testa (senza perdere il proprio).

Il docente potrà rendere più complesso l'esercizio inserendo ulteriori compiti:

- Allo STOP i ragazzi dovranno fermarsi immediatamente.



- Ai comandi DESTRA o SINISTRA dovranno eseguire una curva ad angolo retto.
- Al comando SULLE PUNTE dovranno camminare sugli avampiedi (si può fare sui TALLONI, sull'ESTERNO PIEDE...).
- Il docente potrà inoltre richiedere di spostarsi facendo dei passi laterali, di eseguire dei giri sul posto ecc. ecc.

