

# Prova le **ATTIVITÀ**

Esercizi tratti  
dal libro:

## **SmuovilaScuola**

Attività motorie in classe  
per migliorare il benessere  
e gli apprendimenti  
alla primaria

SCOPRI IL LIBRO →



**Erickson**



# CLASSE PRIMA

In questa sezione sono racchiuse le attività motorie che hanno l'obiettivo di sviluppare la conoscenza del corpo così da favorire il suo controllo, il processo di lateralizzazione, il controllo della respirazione e l'aggiustamento al tempo.

Obiettivo	Attività							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Conoscere le parti del corpo	Indovina che cos'è? 	Capitan Uncino 	Robot 	Che animale è? 	La molla 	Trasporto materiali con... 	Becca la mosca 	Dalla tana esce... 
Sviluppare la lateralizzazione	Destra... sinistra  	Comandi incrociati 	Scarpa sì o scarpa no? 	La filastrocca  	Coding a coppie 	Mi allungo e tocco 	Fantasmini 	L'equilibrista 
Migliorare il controllo respiratorio	Il palloncino 	Il gabbiano 	Su e giù 	Avanti e indietro 	L'alfabeto 	Il gatto 	Mi arrotolo e mi srotolo 	Golf sul banco 
Sviluppare l'aggiustamento al tempo	Con le mani e con i piedi  	A tempo di musica  	Ritmo e movimento 	Gioca jouer degli animali  	Piano e forte  	Pronti? Si balla!  	Body percussion  	Musica ed emozioni  

Legenda:

	Esercizi di coordinazione, imitazione e sincronia.
	Esercizi di controllo respiratorio, equilibrio, controllo tonico-posturale e allungamento.
	Esercizi con attivazione musicale.



## Attività 1 **Indovina che cos'è?**



**Preparazione** In piedi o seduti di fronte a un compagno.

**Attività** Sul posto.

**Organizzazione** A coppie.

**Materiali** Nessun materiale.

**Tempo** 1 minuto.

**Svolgimento** ► *Riconoscere parti del corpo a occhi chiusi.*

Un compagno a occhi chiusi deve riconoscere le parti del corpo che l'altro gli fa toccare.

I bambini sono disposti a coppie uno di fronte all'altro: uno tiene gli occhi chiusi, mentre l'altro porta la mano del compagno su una parte del suo corpo per fargliela indovinare (ad esempio la guancia, la spalla, il gomito, il ginocchio, ecc.). Poi si invertono i ruoli.

**Variante** L'insegnante a voce alta indica ai bambini il distretto corporeo da toccare: testa, tronco e arti.



## Attività 2 **Capitan Uncino**



**Preparazione** In piedi.

**Attività** In movimento.

**Organizzazione** Intera classe.

**Materiali** Nessun materiale.

**Tempo** 2 minuti.

**Svolgimento** ► *Capitan Uncino dà ordini al suo equipaggio.*

L'insegnante, nelle vesti di Capitan Uncino, comunica ai bambini quale parte del corpo usare per muoversi nella classe: piede, mani e piedi, fianco, pancia, schiena, ecc.

**Variante** Il ruolo di Capitan Uncino viene interpretato da uno dei bambini che sostituisce l'insegnante nel dare le indicazioni.



### Attività 3 Robot



**Obiettivi associati** Successione temporale, attenzione, controllo tonico-posturale.

**Preparazione** In piedi.

**Attività** Sul posto.

**Organizzazione** Intera classe.

**Materiali** Nessun materiale.

**Tempo** 1 minuto.

**Svolgimento** ► *Muovere una o più parti del corpo come robot.*

Seguendo le indicazioni dell'insegnante, l'alunno inizia a muoversi irrigidendo la testa, le braccia, il tronco, le gambe e i piedi come un robot. Ad esempio, al comando dell'insegnante «mano-ginocchio», i bambini irrigidiscono le parti del corpo corrispondenti; successivamente, quando l'insegnante dice «Bambino!» gli alunni si rilassano tornando alla posizione neutra di partenza.

**Variante** Il robot per ritornare «bambino» e assumere la postura rilassata dovrà ricordare e ripetere l'ordine delle parti del corpo indicate dall'insegnante per un massimo di tre comandi consecutivi. Ad esempio, mano-mano-testa oppure braccio-testa-spalla o gamba-busto-busto.





# CLASSE QUARTA

In questa sezione sono racchiuse le attività motorie che hanno l'obiettivo di migliorare nell'alunno la percezione del corpo in forma statica, in movimento e nello spazio, rendendolo capace di muovere le parti del corpo, anche in modo differenziato.

Obiettivo	Attività							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Migliorare la percezione dello spazio	Surfista 	Robot 	Virtual runner 	Percorsi 	The lava 	Trio 	Contatti 	Sequenze di gruppo 
Sviluppare la differenziazione motoria	Saltelli dissociati 	Il comandante 	Cambia dito 	Metti la cera, toglila 	Salto della penna 	Skip e angelo 	Gioco a tempo 	Mirror fit 
Migliorare la percezione del corpo in movimento	Cammina a tempo 	Tempo da film 	Alunni in marcia 	Pallina a tempo 	Parole in movimento 	Tempo di sequenze 	Salto a tempo 	Tennis ball 
Migliorare la capacità di allungamento	Braccia al cielo 	A specchio 	Allunga le gambe 	Raccogli le gambe 	Allungamento a coppie 	Allunga il busto 	Campana 	Pendolo frontale 

Legenda:

	Esercizi di coordinazione, imitazione e sincronia.
	Esercizi di controllo respiratorio, equilibrio, controllo tonico-posturale e allungamento.
	Esercizi con attivazione musicale.



## Attività 5 **The lava**



RISORSE  
ONLINE

**Obiettivi associati** Migliorare il controllo tonico-posturale.

**Preparazione** In piedi.

**Attività** In movimento.

**Organizzazione** Intera classe.

**Materiali** Strumenti audiovisivi.

**Tempo** 2 minuti.

**Svolgimento** ► *Sei pronto a muoverti? Segui le istruzioni.*

L'insegnante chiede agli alunni di imitare i movimenti suggeriti da un video musicale.

**PUOI TROVARE ALCUNE PROPOSTE MUSICALI PER QUESTA ATTIVITÀ NELLE RISORSE ONLINE!**



## Attività 6 **Trio**



**Obiettivi associati** Migliorare l'attenzione, la propriocezione e la cooperazione.

**Preparazione** In piedi.

**Attività** In movimento.

**Organizzazione** A gruppi di tre.

**Materiali** Nessun materiale.

**Tempo** 2 minuti.

**Svolgimento** ► *Spostamenti a gruppi di tre.*

L'insegnante divide la classe in piccoli gruppi da tre alunni ciascuno: in fila indiana con le mani appoggiate sulle spalle dei compagni, gli alunni eseguono le indicazioni di spostamento di chi chiude la fila premendo sulle spalle del compagno davanti, il quale deve ripeterli sul capofila.

Ad esempio:

- prensione spalla destra: spostamento a destra;
- prensione di entrambe le spalle: spostamento avanti;
- prensione spalla sinistra: spostamento a sinistra;
- appoggio delle mani su entrambe le spalle: stop.

L'insegnante provvede, dopo un po' di sperimentazione, a cambiare i ruoli.



## Attività 7 **Contatti**



**Obiettivi associati** Migliorare la propriocezione e la cooperazione.

**Preparazione** In piedi.

**Attività** In movimento.

**Organizzazione** A coppie.

**Materiali** Nessun materiale.

**Tempo** 1 minuto.

**Svolgimento** ► *Muoversi a contatto.*

L'insegnante divide la classe in coppie: gli alunni si muovono uno accanto all'altro tenendo le spalle o le gambe a contatto o ancora mantenendo il piede sinistro o destro vicini, ecc.

