

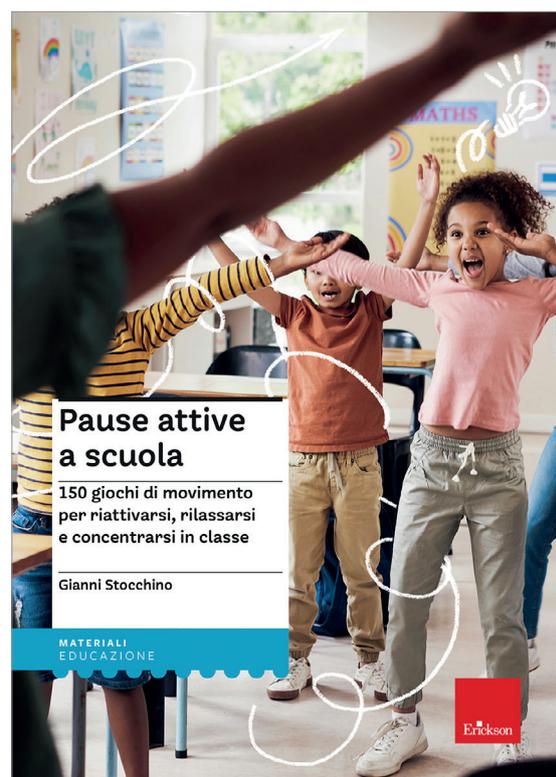
Prova le **ATTIVITÀ**

Esercizi tratti
dal libro:

Pause attive a scuola

150 giochi di movimento
per riattivarsi, rilassarsi
e concentrarsi in classe

[SCOPRI IL LIBRO →](#)



Erickson

1

AEROBICA CON LA SEDIA

DOVE: Aula.

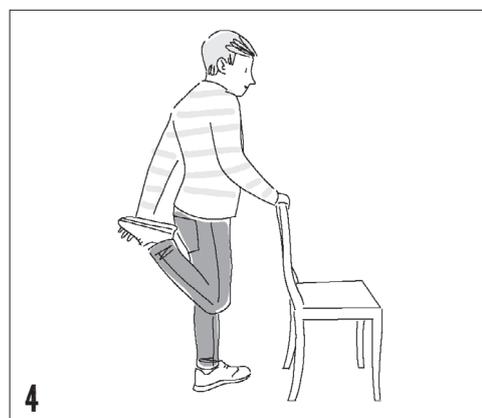
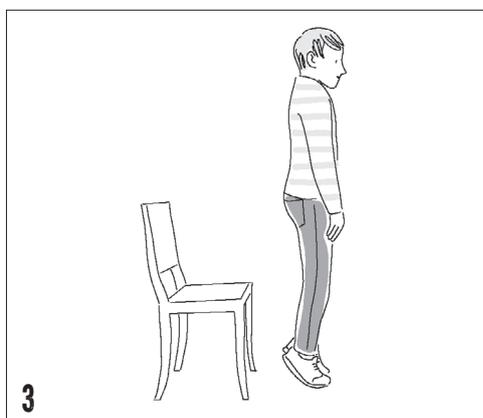
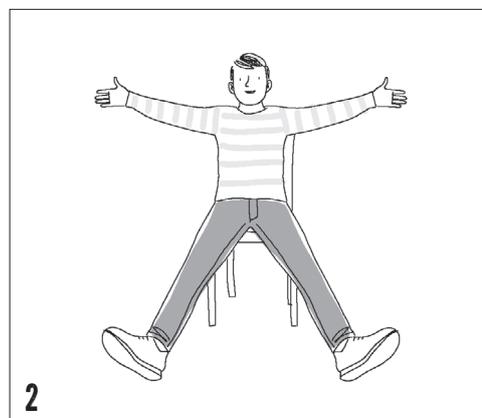
COSA SERVE:

- Una sedia per alunno.
- Musica (facoltativa).

COME SI FA: Allontaniamo le sedie dai banchi. Chiediamo agli alunni di sedersi. Scegliamo una musica che accompagni l'attività. Facciamo partire la musica mentre guidiamo e dimostriamo gli esercizi in sequenza. La durata di ogni esercizio può variare da 10 a 30 secondi e ciascuno è legato al successivo.

1. Marcia (accompagnando il movimento con le braccia).
2. Spinte dei pugni alternati in alto.
3. Gambe distese avanti e sollevate dal terreno: movimento alternato su e giù (fig. 1).
4. Dalle mani al petto: slancio delle braccia fuori (fig. 2).
5. Calci alternati avanti.
6. Incroci delle gambe distese avanti e sollevate dal terreno.
7. Jumping jack da seduti.
8. Mani ai fianchi: rotazioni del busto alternate a destra e a sinistra.
9. Salti in alto a piedi pari partendo da seduti e ritornando seduti (fig. 3).
10. Appoggiati alla spalliera: solleviamo una gamba (piegata) e tocchiamo la punta del piede con la mano opposta. Ripetiamo alternando gli arti (fig. 4).

VARIANTI: Si possono scegliere altri esercizi da seduti o solo alcuni tra quelli proposti. La pausa può essere guidata da un alunno che ha preparato la progressione degli esercizi.



DOVE: Aula, spazi ricreativi, palestra.

COSA SERVE:

- Nessun attrezzo.
- Schede illustrate delle attività da svolgere (facoltativo).

COME SI FA: Dividiamo gli alunni in 4 gruppi. Individuiamo 4 postazioni in diverse aree dell'aula già predisposte e assegniamo a ogni stazione un gruppo e un'attività.

ESEMPIO:

Stazione 1: piegamento sulle gambe, tocchiamo terra con le mani e saltiamo in alto slanciando le braccia (fig. 1).

Stazione 2: jumping jack (fig. 2).

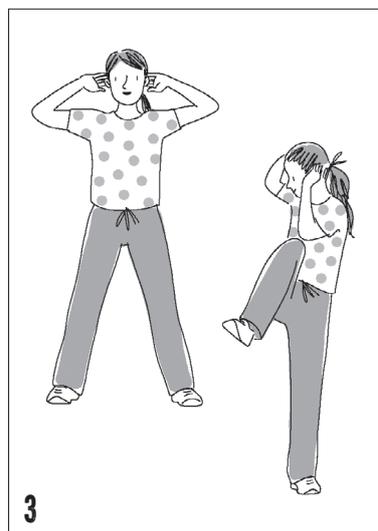
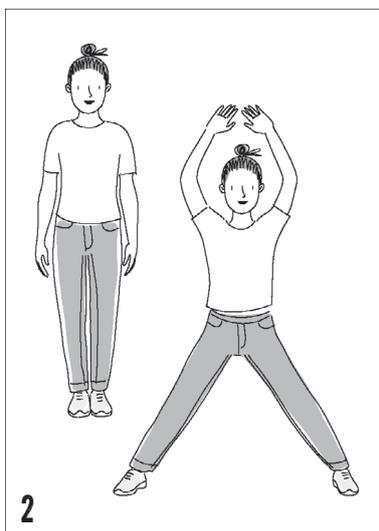
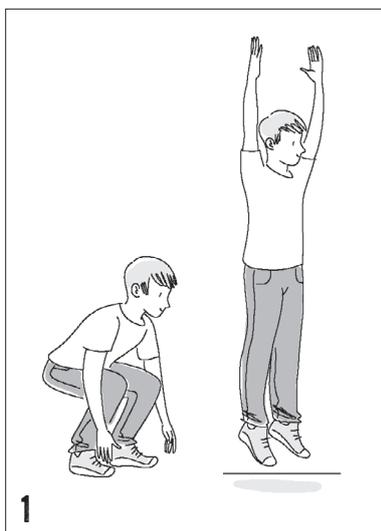
Stazione 3: in piedi, mani dietro la nuca; con il gomito tocchiamo il ginocchio della gamba opposta che si solleva (fig. 3).

Stazione 4: piegamenti sulle braccia alla parete.

Diamo il via alle attività, che durano 40 secondi; al termine tutto il gruppo cambia esercizio passando alla stazione successiva. Ripetiamo 2 volte.

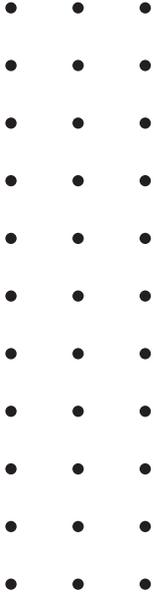
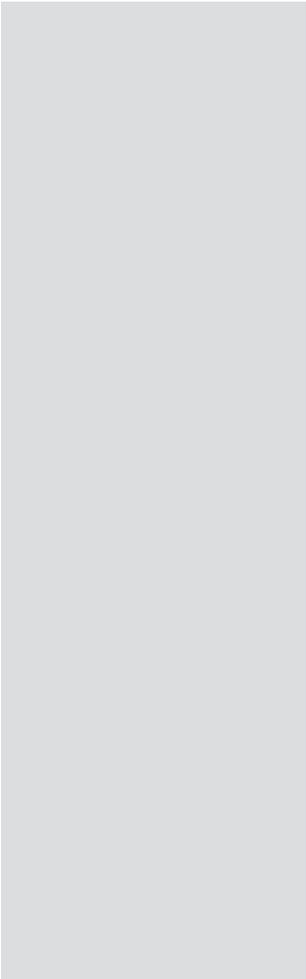
VARIANTI: L'attività può essere proposta attraverso la struttura cooperativa Collective Group Score (Dyson e Casey, 2016). Se lavoriamo con questa struttura i gruppi di alunni diventano squadre; il compito per ciascun alunno è quello di contribuire al punteggio della sua squadra eseguendo il maggior numero di ripetizioni dell'esercizio previsto per quella stazione nel tempo dato.

Sommando il numero di ripetizioni eseguito da ciascun membro si otterrà il punteggio di gruppo collettivo che potrà essere confrontato con quello degli altri team o costituirà il record da battere nella successiva esecuzione dello stesso esercizio da parte di quella stessa squadra.





GIOCHI E ATTIVITÀ A SQUADRE

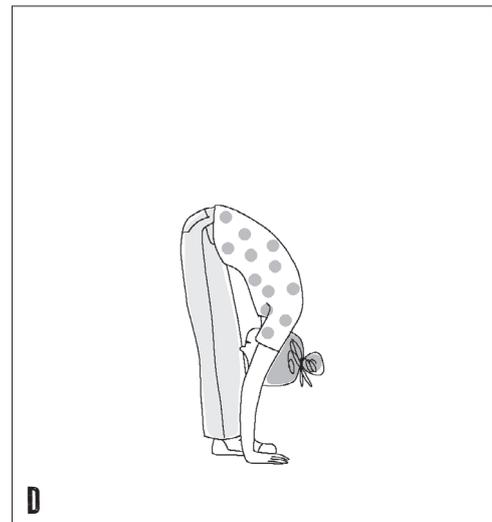
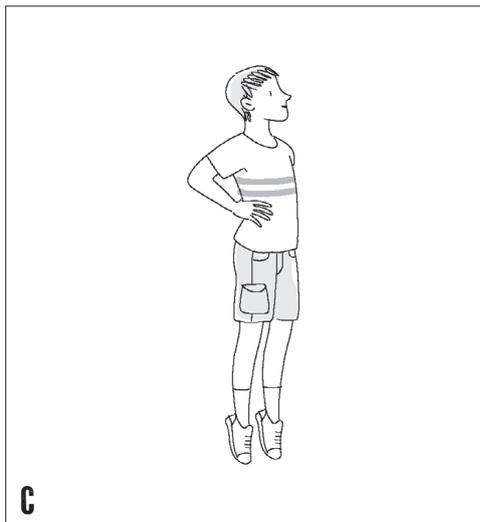
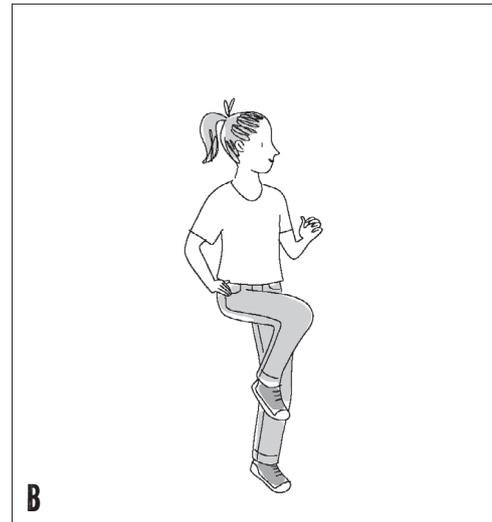
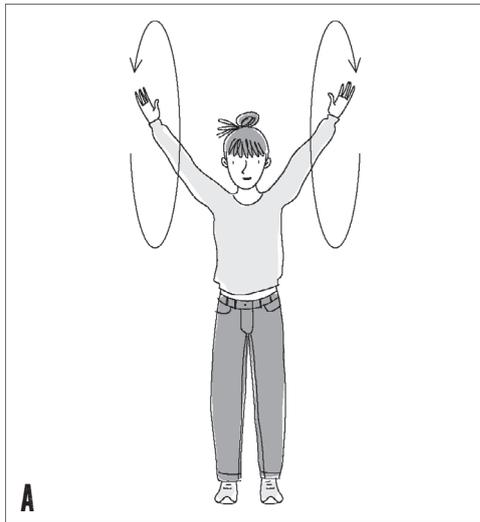


DOVE: Aula.

COSA SERVE: Nessun attrezzo.

COME SI FA: Gli alunni stanno in piedi vicino al loro posto.

- Prepariamo una batteria di domande a risposta multipla relative a un argomento presentato a lezione. Ogni risposta ha un movimento associato alla lettera corrispondente. Ad esempio:
 A = circonduzione delle braccia
 B = marcia sul posto
 C = saltelli pari uniti sul posto
 D = flessioni del busto avanti.
- Leggiamo la domanda e le possibili risposte e solo al nostro «VIA!» chiediamo agli alunni di fare il movimento collegato alla risposta giusta. Ciascun alunno dovrà continuare a fare il movimento per almeno 15 secondi.
- Annunciamo la risposta corretta.



DOVE: Aula.

COSA SERVE: Schede di verifica (una per ogni stazione di lavoro), un foglio e una matita a coppia.

COME SI FA: Dividiamo gli alunni in coppie, che distribuiamo tra quattro stazioni di lavoro individuate agli angoli dell'aula.

1. Al via le coppie rispondono, nel tempo dato di 2 minuti, alle consegne che trovano elencate sulle schede di verifica appese al muro di quella stazione di lavoro. Le consegne riportate sulle schede di verifica sono di due tipi:

- a) quiz (o altre tipologie di esercizio scritto) su argomenti di studio;
- b) esercizi di movimento da svolgere in coppia.

Ogni coppia riporta sul foglio le risposte ai quiz e nel restante tempo a disposizione esegue gli esercizi di movimento.

2. Le coppie passano da una stazione di lavoro alle successive.

3. Quando tutte le coppie hanno terminato le attività delle 4 stazioni di lavoro procediamo alla correzione delle schede.

Di seguito sono illustrati alcuni esempi di movimento da svolgere nelle stazioni.

