



SmuovilaScuola

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

Elisabetta Corti e Milena Ronchi

MATERIALI
EDUCAZIONE

Erickson

IL LIBRO

SMUOVILASCUOLA

Il volume — partendo da una metodologia attiva, volta a educare e aumentare il movimento in classe — si prefigge di portare l'attività fisica nelle aule delle scuole primarie, facendo sì che diventi parte integrante delle lezioni curriculari, per apportare miglioramenti sia nell'area motoria sia in quelle cognitive e relazionale.

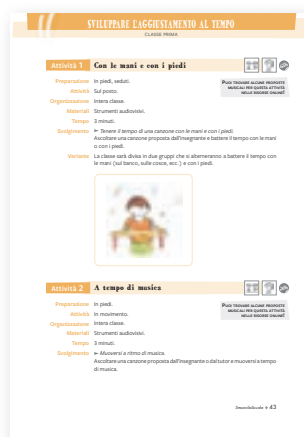
SmuovilaScuola vuole rispondere al bisogno naturale di movimento dei bambini e delle bambine dai 6 agli 11 anni, favorendo l'apprendimento, un clima di cooperazione, collaborazione e inclusione all'interno del gruppo classe e riducendo l'insofferenza e lo stress.

Il testo presenta 160 attività suddivise per classe, dalla prima alla quinta, e strutturate per obiettivi selezionati seguendo le tappe di sviluppo psicomotorio dei bambini.

In particolare, le routine proposte prevedono:

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

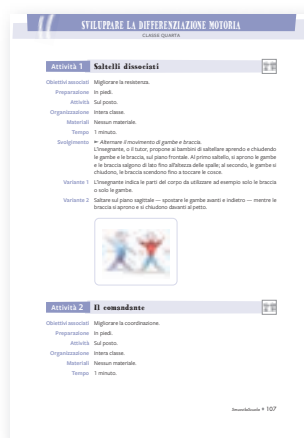
Corredato di illustrazioni e di una ricca presenza di risorse online — link per video, canzoni, giochi interattivi e schede per il monitoraggio —, il libro è un valido strumento per gli insegnanti della scuola primaria, utile anche in presenza di bambini e bambine con difficoltà di apprendimento e bisogni educativi speciali.



Due attività per la classe prima



Due attività per la classe seconda



Due attività per la classe quarta



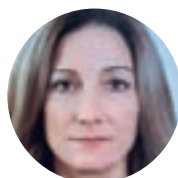
Due attività per la classe quinta

LE AUTRICI



ELISABETTA CORTI

Insegnante di scuola primaria e di Educazione fisica. Ha collaborato con l'Università Statale di Milano, fa parte della «Rete delle scuole che promuovono salute» ed è — insieme a Milena Ronchi — ideatrice e formatrice del progetto *SmuovilaScuola*.



MILENA RONCHI

Insegnante di scuola primaria e di Educazione fisica. Ha collaborato con l'Università Statale di Milano, fa parte della «Rete delle scuole che promuovono salute» ed è — insieme a Elisabetta Corti — ideatrice e formatrice del progetto *SmuovilaScuola*.

€ 21,50



www.ericsson.it

MATERIALE ONLINE vai su:
<https://risorseonline.ericsson.it>

INDICE

7	Premessa
15	Cap. 1 Esercizi e attività delle routine
23	Classe prima
49	Classe seconda
73	Classe terza
99	Classe quarta
125	Classe quinta

Premessa

Questo libro nasce dall'idea che il corpo è il centro dell'apprendimento. Prendendo spunto da altre nazioni all'avanguardia sul movimento come la Finlandia, la Nuova Zelanda e la Svizzera, **SmuovilaScuola** vuole essere una metodologia attiva, volta a educare e aumentare il movimento in classe come parte integrante della quotidianità.



SmuovilaScuola:
insieme di attività e strumenti per attivare alunni e alunne
attraverso il movimento in classe.

Il presente libro si prefigge l'obiettivo di portare l'attività fisica nelle aule delle scuole primarie, facendo sì che diventi parte integrante delle lezioni curricolari, così che possa apportare miglioramenti sia all'area motoria sia a quelle cognitive e relazionale dei bambini.¹ *SmuovilaScuola* offre agli alunni la possibilità di evitare la permanenza di molte ore seduti a un banco.

Lo scopo principale è quello di rispondere al bisogno naturale di movimento dei bambini dai 6 agli 11 anni inserendo le attività motorie in quelle scolastiche in modo che ne siano parte integrante. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda che i bambini di età compresa tra i 5 e i 17 anni svolgano almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata per prevenire le malattie cardiovascolari, il sovrappeso, l'obesità e le infiammazioni croniche. L'OMS, nel documento *Global recommendations on physical activity for health* del 2010, sottolinea come qualsiasi tipo di attività motoria sia prevenzione primaria per la salute. La pratica dell'attività fisica deve essere svolta nei diversi contesti in cui si entra a contatto ogni giorno, compresa la scuola, la famiglia, la comunità, l'ambiente lavorativo. È sempre importante ribadire che l'attività motoria non si limita a produrre benessere fisico, ma genera innumerevoli ricadute positive, quali ad esempio lo sviluppo delle funzioni cognitive (in particolare le funzioni esecutive, come la memoria e l'attenzione), l'aumento delle capacità di concentrazione e di autoregolazione, la

¹ Nel volume è stata lasciata alle autrici libertà di espressione e di scelta riguardo alle formulazioni di genere. Si specifica che le occorrenze «bambino», «bambini», «alunno», ecc. sono sempre indirizzate indifferentemente a entrambi i generi.

riduzione della tensione e dello stress e lo sviluppo delle competenze sociali come il senso di appartenenza, il senso di responsabilità, il rispetto reciproco.

SmuovilaScuola si propone di ridurre l'insofferenza e lo stress e di contribuire a creare un ambiente sereno e rilassato, favorevole all'apprendimento. Vuole sviluppare le abilità sociali degli alunni e favorire un clima di cooperazione e collaborazione all'interno del gruppo classe: questa modalità di intervento favorisce l'inclusione, permettendo ai bambini con qualche difficoltà emotiva, motoria e cognitiva di migliorare la percezione di sé, così da integrarsi con i pari.

SmuovilaScuola mira a diminuire la passività degli alunni, a migliorare la loro attenzione e il loro coinvolgimento in aula durante le lezioni. I bambini, avendo la possibilità di intervallare gli sforzi cognitivi con un investimento di energia sulla fisicità, possono, nei momenti di stanchezza, avere una possibilità di rigenerazione e di riattivazione. Essi, infatti, non riescono a mantenere la concentrazione per un periodo mediamente superiore ai 20-30 minuti consecutivi. Nel corso della giornata scolastica, durante e dopo le fasi di lavoro, gli alunni si stancano o diventano irrequieti: è qui che si inserisce *SmuovilaScuola* perché le pause motorie prevengono o attenuano questi fenomeni.

Anche le ricerche scientifiche delle neuroscienze evidenziano come il movimento provoca una stimolazione e una migliore ossigenazione alle cellule neuronali e quindi un apprendimento più efficace.² In particolar modo, il movimento che coinvolge l'equilibrio e la coordinazione «sveglia» il cervello e lo rende ricettivo; l'attività fisica di breve durata (8-10 minuti) stimola il metabolismo e favorisce la diminuzione dello stress; le endorfine rilasciate migliorano l'umore e il benessere generale. I bambini, «smuovendosi», prendono dimestichezza con il proprio corpo e acquisiscono consapevolezza di sé, dei propri limiti e delle proprie potenzialità; migliorano l'autocontrollo e la capacità di organizzazione spaziale. Inoltre viene aumentato il tempo di movimento degli alunni e si sviluppa in loro la concezione dell'attività motoria come valore.

La metodologia consta di un rituale d'inizio, di un setting d'aula e di routine giornaliera.

Rituale d'inizio

Rituale d'inizio:
insieme di proposte energizzanti per l'accoglienza mattutina.

I bambini iniziano la giornata con un saluto in movimento. È possibile, anzi è consigliabile, variare lo stimolo in base all'età. Per gli alunni più piccoli delle classi prime e seconde si propongono le seguenti attività.

- Proposta di semplici canzoni che permettono di mimare delle azioni o ricordare dei rituali, ad esempio «La bella lavanderina», «Il merlo ha perso il becco», «Il cocodrillo come fa?», «La danza del serpente», «Lo sceriffo», ecc.
- Video musicali dove il movimento è scandito dal ritmo e dalle parole (si veda un elenco di consigli nelle risorse online).

² Rizzolatti G. e Sinigaglia C. (2006), *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Milano, Raffaello Cortina.



Vediamo ora come iniziare ogni routine di movimento.

L'insegnante invita i bambini ad alzarsi e a «smuoversi» insieme a lui/lei.

In base al bisogno del momento, l'insegnante stesso o il bambino-tutor (aiutante esperto) sceglie 3-4 esercizi contenuti nella tabella proposta in base alle modalità elencate di seguito.

Si tratta di attività in cui vengono coinvolti i bambini *individualmente*, a *coppie*, a *piccoli gruppi* o nell'*intera classe*.

La scelta degli esercizi, selezionati ed elencati nelle prossime pagine, può avvenire nei modi seguenti.

- *In base alle conoscenze in ambito motorio e alle caratteristiche dell'insegnante*: dopo un'accurata lettura, l'insegnante che ha un suo bagaglio esperienziale motorio può decidere di iniziare la somministrazione di esercizi che gli sono più affini e quindi più facili per gestire il movimento dell'intera classe.
- *In modo casuale attraverso un'estrazione*. L'insegnante maggiormente «sicuro» o che conosce tutti gli esercizi potrà veicolare la proposta. Ovviamente la casualità, grazie all'effetto sorpresa, risulta essere più accattivante ed energizzante per i bambini.
- *In funzione delle caratteristiche della classe*: ogni classe ha le proprie peculiarità, può essere composta da alunni particolarmente vivaci che avranno la necessità di calmarsi oppure da alunni molto tranquilli che invece dovranno essere attivati. Un docente esperto, seguendo la tabella, potrà scegliere di attivare il gruppo utilizzando ad esempio gli esercizi di coordinazione, imitazione e sincronia  oppure di contenere il gruppo con esercizi di controllo respiratorio, equilibrio, controllo tonico-posturale e allungamento .

Un insegnante che ha coscienza di ciò che propone avrà più controllo e si sentirà più rilassato nella gestione della routine.

La routine si conclude invitando gli alunni a un minuto di relax da seduti o nella posizione in cui si sentono più a loro agio.

Prima di procedere con le attività, suggeriamo un vademecum da seguire, così che la gestione della classe risulti più semplice e i bambini possano fruire pienamente di tutti i benefici di *SmuovilaScuola*.

VADEMECUM PER L'INSEGNANTE

- 1 Che cosa vuol dire *SmuovilaScuola*? È importante parlare alla classe della motivazione che ha spinto il team docente a scegliere per loro questa proposta. Occorre essere chiari nello spiegare che ciò che andranno a fare non sarà un intervallo e neanche un gioco libero, ma una pausa strutturata per aiutare a migliorare il loro benessere psicofisico in classe.
- 2 Dare poche regole ma essere fermi nel farle rispettare, sia per l'attività che per l'uso dell'attrezzatura.
- 3 Spiegare l'esercizio in maniera sintetica e semplice.
- 4 Proporre un esempio prima di procedere.
- 5 Non forzare chi, in quel momento, è restio ad attivarsi.
- 6 Chiudere sempre l'attività con un momento di rilassamento.

BUONE PRATICHE PER L'ALUNNO

Lo svolgimento delle attività

- Appena senti pronunciare dall'insegnante queste parole: «Chi è pronto si *smuove* con me!». Alzati e sistema la sedia.
- Posizionati dietro la sedia, apri le braccia per assicurarti di avere lo spazio necessario al movimento.
- Se ti accorgi di non avere abbastanza spazio, posizionati di lato o davanti al banco.
- Segui le indicazioni che ti verranno date.
- Nel caso ti dovesse servire la sedia, spostala indietro rispetto al banco e siediti di lato per evitare di toccare il banco con le gambe.







































L'utilizzo dei materiali

1. *Elastico*: utile per scaricare l'energia e l'agitazione.
 - Metti i piedi sull'elastico e controlla che non arrivi a terra.
 - Le ginocchia devono stare sotto al banco senza toccarlo.
 - Utilizzalo con le scarpe o senza.
 - Abbine cura perché è di tutti e per tutti.
 - Sei libero di utilizzarlo in qualsiasi momento, se ne hai voglia o ne senti la necessità.
2. *Fitball/gymball*: utile per avere una corretta seduta posturale.
 - Posizionati davanti alla gymball e siediti in maniera tale che i piedi siano ben appoggiati a terra.
 - La posizione che devono avere le tue gambe è la stessa che hanno quando sei seduto sulla sedia.
 - Puoi rilassarti dondolando leggermente avanti e indietro, a destra e sinistra, ma non è consentito il molleggio o rimbalzo perché è pericoloso per la tua sicurezza.
 - La puoi utilizzare stabilendo una scansione oraria con i tuoi compagni (10-15 minuti ciascuno).
 - Il passaggio ai compagni deve essere silenzioso, quindi stabilite in anticipo la turnazione della gymball.
3. *Balance board*: utile per rilassarsi, riacquistare la concentrazione, controllare e bilanciare il corpo.
 - La balance board deve essere posizionata sopra a dei sottili materassini da ginnastica, così da attutirne il movimento.
 - La puoi utilizzare quando hai tempo libero oppure se ti è permesso dall'insegnante anche durante le spiegazioni/letture/interrogazioni.
 - La puoi utilizzare stabilendo una scansione oraria con i tuoi compagni (1-2 minuti ciascuno).
4. *Soft balance (medusa)*: utile per avere una corretta seduta, per rilassarsi, per mantenere il controllo e il bilanciamento del corpo.
 - La puoi utilizzare come un cuscino posizionandola sulla seduta della sedia: consente di mantenere le curve della colonna vertebrale nella corretta posizione.
 - La puoi utilizzare a terra sotto il banco, togliendo le scarpe, strofinando le piante dei piedi sopra la superficie ruvida, così da effettuare un benefico automassaggio rilassante.
 - La puoi utilizzare stabilendo una scansione oraria con i tuoi compagni (10-15 minuti ciascuno).
 - Il passaggio ai compagni deve essere silenzioso, quindi stabilite in anticipo la turnazione della «medusa».






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 farla 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.



CLASSE SECONDA

In questa sezione sono racchiuse le attività motorie che hanno l'obiettivo di migliorare la conoscenza, il controllo del corpo e il suo movimento nello spazio in funzione della lateralizzazione e della percezione temporale.

Obiettivo	Attività							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Migliorare la conoscenza del corpo e il movimento nello spazio	Lo specchio 	Il re comanda 	Lupo e pecorelle 	Pallina, pallina... dove vai? 	Le dita e le mani 	Giochiamo a occhi chiusi 	Gli oggetti nello spazio 	Gioco dell'oca 
Consolidare la lateralizzazione	Afferra l'oggetto 	Piede destro o sinistro? 	Mano veloce 	Mira e precisione 	La pallina rimbalzina 	Piede palla 	Teacher says... 	Videogioco 
Sviluppare la percezione temporale	Dance and freeze  	Ritmo!  	Sequenza di movimenti 	Sacco pieno e sacco vuoto 	Move it to the sound  	Batti il tempo 	Batti e muovi 	Indovina la sequenza 
Sviluppare il controllo tonico-posturale	I ghiri 	Le pozzanghere 	Stoop! 	Formichina 	Gioco del gallo 	Silenzio/rumore 	Supereroi 	Braccio di ferro 

Legenda:



Esercizi di coordinazione, imitazione e sincronia.



Esercizi di controllo respiratorio, equilibrio, controllo tonico-posturale e allungamento.



Esercizi con attivazione musicale.



Attività 1 **Lo specchio**

Preparazione In piedi.

Attività Sul posto.

Organizzazione A coppie.

Materiali Nessun materiale.

Tempo 1 minuto.

Svolgimento ► *Eeguire movimenti a specchio.*

L'insegnante dopo aver diviso in coppie il gruppo classe dice: «Un compagno esegue alcuni movimenti e l'altro li ripete nello stesso modo, come davanti a uno specchio». Poi si scambiano i ruoli.

Variante 1 Un tutor esegue i movimenti e tutta la classe li ripete.

Variante 2 L'insegnante dà l'indicazione di utilizzare solo alcune parti del corpo, ad esempio le braccia, le gambe, il busto, ecc.

**Attività 2** **Il re comanda**

Obiettivi associati Migliorare l'attenzione.

Preparazione In piedi.

Attività Sul posto.

Organizzazione Intera classe.

Materiali Nessun materiale.

Tempo 2 minuti.

































Svolgimento ► *Il re «comanda» i movimenti da eseguire.*

L'insegnante, o il tutor, nel ruolo del re, chiede alla classe di eseguire alcuni movimenti. Prima di proporre il gesto da compiere, l'insegnante dice la frase: «Il re comanda...». Ad esempio: «Il re comanda di alzare il braccio destro, di toccare la testa con la mano destra, di sollevare la gamba sinistra, ecc.».






CLASSE TERZA

In questa sezione sono racchiuse le attività motorie che hanno l'obiettivo di sviluppare la coordinazione dinamica generale e oculo-manuale del proprio corpo e consolidare il controllo tonico-posturale e la percezione temporale dei propri movimenti.

Obiettivo	Attività							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Migliorare il controllo tonico-posturale	Equilibrio 	Dame e cavalieri 	Strani equilibri 	Equilibrio... in salto 	A spasso per la classe 	Stringi e lascia 	Gioco delle sculture 	Soldatini e budini 
Sviluppare la coordinazione dinamica generale	Salta in movimento 	Salta e risalta 	Batti 5 	Andature 	Specchio magico 	Andature alternate 	Giocoliere 	Trenini 
Sviluppare la coordinazione oculo-manuale	Lancio e seguio 	Rimbalzo! 	Lancia con attenzione 	Forma una figura 	Palline volanti 	Prendi la mira 	Piovono astucci 	Giro e afferro 
Migliorare la percezione temporale	Batti il tempo 	Muoviti a tempo 	Gioco del cavallo 	Percussioni 	Movimento in sequenza 	Gioca jouer dell'atletica 	Salta a tempo 	Orchestra 

Legenda:

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



Attività 1 Equilibrio



Obiettivi associati Migliorare l'equilibrio.

Preparazione In piedi, quadrupedia.

Attività Sul posto.

Organizzazione Intera classe, a coppie.

Materiali Nessun materiale.

Tempo 1 minuto.

Svolgimento ► *Mantenere una posizione di equilibrio.*

Al segnale dell'insegnante o del tutor, gli alunni, di lato rispetto al proprio banco, mantengono una posizione di equilibrio su uno o due appoggi per 10 secondi contando ad alta voce il tempo.

Variante 1 La posizione di equilibrio richiesta è su tre appoggi. Ad esempio, testa-mano-ginocchio oppure glutei-piede-mano.

Variante 2 A coppie, i bambini, a turno, propongono e mantengono una posizione di equilibrio per 20-30 secondi.



Attività 2 Dame e cavalieri



Obiettivi associati Migliorare l'equilibrio.

































Preparazione In piedi.

Attività In movimento.






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 	Salta 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 1 **Surfista**



Obiettivi associati Migliorare il controllo tonico-posturale.

Preparazione In piedi.

Attività In movimento.

Organizzazione Intera classe.

Materiali Nessun materiale.

Tempo 2 minuti.

Svolgimento ► *Surfiamo sulla cresta dell'onda!*

Gli alunni camminano per la classe. Allo «Stop» dell'insegnante, si fermano, allargano le gambe quanto la larghezza delle spalle e si allungano a destra o a sinistra, avanti e indietro, senza spostare i piedi e cercando di toccare i compagni più vicini. Al via dell'insegnante, riprendono a camminare.

Variante Gli alunni si muovono per la classe camminando. Allo «Stop» dell'insegnante e su sua indicazione, si fermano in posizione diversa, ad esempio, in ginocchio, seduti, in posizione accovacciata sulle gambe.



Attività 2 **Robot**



Obiettivi associati Migliorare l'attenzione e la propriocezione.

Preparazione In piedi.

Attività In movimento.

Organizzazione A coppie.

































Materiali Nessun materiale.

Tempo 1 minuto.






CLASSE QUINTA

In questa sezione sono racchiuse le attività motorie che hanno l'obiettivo di rendere ancora più consapevoli alunni e alunne di 10-11 anni su come muovere il corpo e le sue parti, in modo sincrono e asincrono, in relazione e in cooperazione con i compagni di classe.

Obiettivo	Attività							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Migliorare la coordinazione dinamica generale	Apro e chiudo 	Salto e tocco 	Saltare e girare 	Movimenti incrociati 	Cerca l'intruso 	Triangolo 	Body percussion 	Si balla 
Migliorare la sincronia	Ola personalizzata 	Pallina creativa 	Flashmob 	Esegui e aggiungi 	Oggetto in movimento 	Pallina birichina 	Giocolieri 	Mimo al contrario 
Consolidare la percezione spazio-temporale	Body percussion musicalizzata 	I tre cantoni 	Snake 	Balliamo 	Elastico 	Stazioni a tempo 	Bicicletta 	Dance tutorial 
Migliorare la relazione	Bim bum bam 	Scossa 	Disco volante 	Touch 	Change 	Trasporto 	Pistolero 	Tam tam 

Legenda:

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



Attività 1 **Apro e chiudo**



Preparazione In piedi.

Attività Sul posto.

Organizzazione Intera classe.

Materiali Nessun materiale.

Tempo 1 minuto.

Svolgimento ► *Aperture e chiusure.*

Gli alunni si posizionano in piedi, dietro al banco, ed eseguono un minuto di combinazione di salti:

- apro e chiudo le gambe sul piano frontale;
- apro e chiudo le gambe sul piano sagittale.

Durante l'esercizio, le mani sono appoggiate alle spalle.

Variante Se i ragazzi raggiungono un buon grado di coordinazione, si può passare al livello successivo inserendo i movimenti delle braccia corrispondenti al movimento delle gambe.



Attività 2 **Salto e tocco**



Obiettivi associati Consolidare la capacità di differenziazione motoria.

Preparazione In piedi.

Attività Sul posto.

Organizzazione Intera classe.

Materiali Nessun materiale.

Tempo 1 minuto.