

Pause attive a scuola

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

Gianni Stocchino

MATERIALI
EDUCAZIONE

Erickson

IL LIBRO

PAUSE ATTIVE A SCUOLA

Nel nostro Paese, la routine quotidiana della classe è scandita dal succedersi delle ore di lezione (cinque o sei) senza soluzione di continuità, a esclusione di un intervallo di «almeno 10 minuti» (come recita la C.M. 105/75) a metà mattina. E se è largamente diffusa la prassi di «concedere» delle pause durante la mattinata di lavoro (ma a discrezione del docente!), è altrettanto comune incontrare insegnanti che anche per i «cambi dell'ora» richiedono agli alunni e alle alunne di rimanere seduti in silenzio al banco.

Le evidenze scientifiche mostrano però che programmi di intervento motorio quotidiano a scuola influiscono positivamente su concentrazione, funzioni neurocognitive, clima scolastico e, in generale, sull'apprendimento in tutte le discipline.

Rivolto a tutti i docenti, il libro raccoglie e descrive 150 pause attive (della durata di 5-10 minuti), sperimentate in classe e di facile realizzazione, classificate in:

- Attività di fitness
- Giochi e attività di gruppo e cooperativi
- Giochi e attività a squadre
- Giochi e attività centrati sulle discipline scolastiche
- Sfide con se stessi e con gli altri
- Giochi e attività di espressività
- Giochi e attività per rilassarsi e concentrarsi.

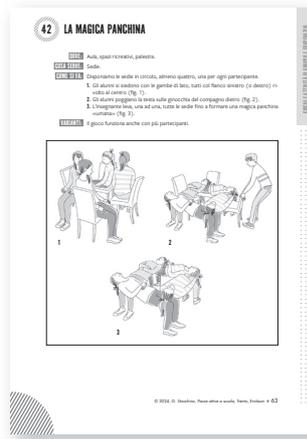
Oltre alle attività motorie, vengono fornite le indicazioni necessarie a organizzare un programma di pause attive efficace (a partire da un calendario settimanale condiviso tra i docenti) e le strategie per personalizzare e variare le proposte, adeguandole al contesto delle proprie classi.

L'AUTORE

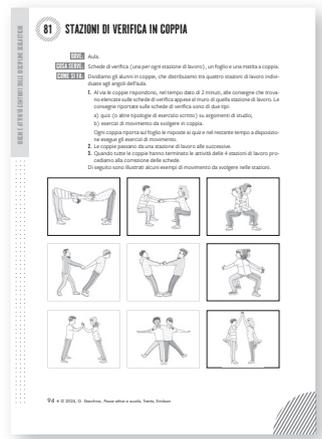


GIANNI STOCCHINO

È insegnante di Educazione Fisica specializzato nel sostegno nella scuola secondaria e professore a contratto dell'Università di Cagliari. È autore di varie pubblicazioni scientifiche e divulgative che riguardano l'inclusione scolastica. I suoi studi attuali riguardano la didattica inclusiva in ambito motorio.



Giochi e attività di gruppo e cooperativi



Giochi e attività centrati sulle discipline scolastiche



Sfide con se stessi e con gli altri



Scheda di approfondimento: Lo stretching

€ 21,50



9 17888591037729

www.ericson.it

INDICE

- 11 Introduzione
- 15 Suggerimenti didattici e organizzativi
- 17 Come rendere inclusive le pause attive
- 23 Giochi e attività di fitness
 - 1. AEROBICA CON LA SEDIA
 - 2. IL SEME CHE CI MUOVE
 - 3. STAZIONI DI LAVORO
 - 4. SEDIA STEP & TOUCH
 - 5. COMBATTERE LA FATICA
 - 6. NON PESTARE QUEL RIGHELLO
 - 7. SOLLEVAMENTO ZAINO
 - 8. A COMANDO
 - 9. DADI FITNESS
 - 10. 5 MINUTI AEROBICI
 - 11. GAMBE FORTI
 - 12. JUMPING JACK BREAK
 - 13. DATTI UNA SCOSSA
 - 14. TUTTO SOMMATO
 - 15. CORSA CALCIATA DIETRO E AVANTI
 - 16. SKIP INTERMITTENTE
 - 17. MULINI A VENTO
 - 18. LA FORZA DEL TRICIPITE
 - 19. BURPEES
 - 20. ADDOMINALI DA SEDUTI
 - 21. SQUAT JUMP
 - 22. ALLARME FITNESS
 - 23. 30 SECONDI PER 5 MINUTI
 - 24. IL PESO DELLA CULTURA
 - 25. ROUTINE
 - 26. PIEGAMENTI SULLE BRACCIA ALLA PARETE

27. SUMO SQUAT
28. SEDUTI ALLA PARETE
29. CONTO ALLA ROVESCIA
30. UN MINUTO DI SALTELLI
31. NUMERO COMANDA ATTIVITÀ
32. PIOVONO PALLONCINI

55 Giochi e attività di gruppo e cooperativi

33. INVERTI L'ONDA
34. INDOVINA SU O GIÙ
35. NODI
36. BUSCA!
37. SENZA CAPO NÉ CODA
38. PARTI DEL CORPO
39. ESTRATTORI E INSERITORI
40. QUELLI CHE...
41. RAPIDA CONSEGNA
42. LA MAGICA PANCHINA
43. PASSAGGI OBBLIGATI
44. PASSAGGI RAPIDI
45. MINISTRONE
46. ONE MORE
47. OCCHIO ALLA PENNA
48. UNO, DUE, TRE!
49. THE FINAL COUNTDOWN
50. SULLA TRAIETTORIA
51. QUADERNONE DA TENNIS
52. LANCI SINCRONIZZATI
53. STELLA IN MOVIMENTO
54. SEDUTI SENZA SEDIA
55. IN ORDINE DI...
56. MESCOLO, MESCOLO, GRUPPO!
57. FIDUCIA ED EQUILIBRIO DI COPPIA
58. SIAMO LA TERZA «<|>>
59. PLIN, BOING, VAVUM
60. IL MONDO ALLA ROVESCIA
61. COME PALLONCINI
62. JIGSAW DANCE

77 Giochi e attività a squadre

- 63. CLASSROOM VOLLEY
- 64. LA STAFFETTA DEI CERCHI
- 65. LA STAFFETTA
- 66. CURLING DA TAVOLO
- 67. LOMBRICONE
- 68. BATTAGLIA AEREA
- 69. LA STAFFETTA DEI TRE APPOGGI
- 70. LA STAFFETTA DEL BASTONE
- 71. SOPRA, SOTTO, DI FIANCO
- 72. GARA DI TIRO A CANESTRO

87 Giochi e attività centrati sulle discipline scolastiche

- 73. SALTO QUIZ
- 74. WALK AND TALK
- 75. PAROLA D'ORDINE
- 76. OPERAZIONI DI COPPIA
- 77. FIT QUIZ
- 78. VERO O FALSO?
- 79. MOVIMENTO DA ANTOLOGIA
- 80. HO (RIS)POSTO GIUSTO!
- 81. STAZIONI DI VERIFICA IN COPPIA
- 82. IN MOVIMENTO CLIL
- 83. DOMANDA CERCA RISPOSTA... E VICEVERSA

97 Sfide con se stessi e con gli altri

- 84. TORNEO DINAMICO DI MORRA CINESE
- 85. GIRO DEL MONDO CON IL PARI O DISPARI
- 86. SFIDA DEI PASSAGGI VELOCI
- 87. PAPER BALL HANDLING
- 88. CONCENTRAZIONE NELLE MANI
- 89. EQUILIBRI
- 90. LA SFIDA DEI PASSAGGI
- 91. SENZA MANI
- 92. LA CORSA DELLE LUMACHE
- 93. INDICE POLLICE
- 94. LAMPEGGIARE
- 95. GIRI INVERSI IN EQUILIBRIO

96. QUALE DITO?
97. MEMORY DEI GESTI
98. SCRITTO SULLA SCHIENA
99. FÀNFOLA
100. MORRA CON SALTO
101. DILLO, FALLO OPPURE NO
102. EOLO
103. EQUILIBRIO PRECARIO
104. CHI RIESCE A...
105. DUELLO DEI PIEDI PIANTATI A TERRA
106. MEMORIA VISIVA E RITMICA
107. PINZAFOGLIO
108. POLLICE DI FERRO
109. QUANTI PASSI?
110. RANA DA SALTO
111. BANG!
112. GIRO DI APPLAUSI
113. INCROCIO DI SGUARDI
114. POSTURA ED EQUILIBRIO

123 Giochi e attività di espressività

115. SALUTO COREOGRAFICO
116. DANZA MIA
117. È ARRIVATO IL TEMPORALE
118. LETTURA ESPRESSIVA
119. LA MIA CANZONE PER VOI
120. SCRITTO IN ARIA
121. MUOVERSI COME SE
122. ORA TOCCA A TE
123. POSAMAN
124. CAMERAMAN
125. IMITA E PASSA LA SMORFIA
126. L'ORCHESTRA SENZA STRUMENTI
127. PASSAGGI CON EFFETTO SONORO
128. QUADRI VIVENTI
129. AL RALLENTATORE

133 Giochi e attività per rilassarsi e concentrarsi

- 130. UN MINUTO ESATTO
- 131. LA GIUSTA POSTURA
- 132. NECK RELAX
- 133. ANTISTRESS PERIPATETICO
- 134. ALLENTARE LA TENSIONE
- 135. YOGACIZIO DELLA MONTAGNA
- 136. YOGACIZIO DELL'ALBERO
- 137. TOTAL ZEN
- 138. PAUSA DI RAFFREDDAMENTO
- 139. LA REGOLA DEL CINQUE
- 140. BREAK VUOTO
- 141. MOMENTO SGRANCHIMENTO
- 142. CONTRAGGO E RILASCIO
- 143. IL RESPIRO DELLA NATURA
- 144. ALBERO NEL VENTO
- 145. IN TUTTI I SENSI
- 146. FREQUENZA CARDIACA
- 147. YOGA FACE 1
- 148. YOGA FACE 2
- 149. GINNASTICA CON GLI OCCHI
- 150. LA PIZZA RILASSANTE

157 Bibliografia

Introduzione

Le pause attive sono esercitazioni o giochi di breve durata (2-10 minuti) realizzabili in spazi ristretti come l'aula scolastica, che mirano a integrare momenti di movimento e ricreazione psicomotoria nella giornata scolastica di bambini, bambine e adolescenti attraverso attività semplici che possono essere proposte dagli insegnanti di qualsiasi disciplina.

Le *Linee di indirizzo sull'attività fisica* (2021) del Ministero della Salute individuano nelle pause attive una «*preziosa opportunità per aumentare i livelli di attività fisica sia all'interno che all'esterno della classe scolastica*» e così si esprimono riguardo alle modalità di proposta: «*Le pause attive (solitamente della durata di 10 minuti) sono proposte anche come occasioni per incorporare l'attività fisica all'interno delle lezioni, evitando di sottrarre minuti al tempo di insegnamento delle materie curriculari*». I benefici di tali interventi sono riferibili a: «*miglioramenti su alcuni parametri legati sia alla salute (aumento del livello di attività fisica moderata/vigorosa, attenuazione dell'aumento ponderale, riduzione della pressione arteriosa, aumento della densità ossea) che al profitto scolastico (migliore rendimento, migliore e più prolungata capacità di attenzione, minori problemi disciplinari)*».

Un curriculum scolastico che integra al suo interno le pause attive contribuisce a perseguire finalità di accrescimento del benessere psicofisico, riduzione dei rischi legati alla sedentarietà, promozione di sani stili di vita e più in generale facilita l'apprendimento consentendo all'organismo di mantenere l'equilibrio tra movimento e riposo, tra azione e concentrazione.

In questo libro sono raccolte e descritte 150 pause attive, classificate in:

- Giochi e attività di fitness
- Giochi e attività di gruppo e cooperative
- Giochi e attività a squadre
- Giochi e attività centrati sulle discipline scolastiche
- Sfide con se stessi e con gli altri
- Giochi e attività di espressività
- Giochi e attività per rilassarsi e concentrarsi.

Pause utili e necessarie

La routine quotidiana dello studente italiano è scandita dal succedersi delle ore di lezione (cinque, sei) senza soluzione di continuità, ad esclusione di un

intervallo di «almeno 10 minuti» (Circolare Ministeriale 105/75) nella maggior parte dei casi di 15 minuti, situata solitamente fra la seconda e la terza ora o tra la terza e la quarta.

E se è largamente diffusa la prassi di «concedere» delle pause alla classe durante la mattinata di lavoro (ma a discrezione del docente!), è altrettanto comune incontrare degli insegnanti che anche per i «cambi dell'ora» richiedono agli alunni di rimanere seduti e zitti al banco. Per non parlare di casi estremi (peraltro non sporadici) di intervalli di ricreazione passati chiusi dentro l'aula (come da regolamento di istituto, per problemi di disciplina o di sicurezza).

Come effetto di un carico di lavoro intellettuale così intenso e costrittivo, con interruzioni inadeguate per numero, durata e contenuti, si ha un fiorire di fisiologiche forme di irrequietezza, noia e mancanza di concentrazione che gli insegnanti si rassegnano a fronteggiare attribuendone in genere le cause a problemi personali degli alunni (che sono indolenti, agitati, poco motivati) e non a una squilibrata distribuzione dei carichi di lavoro.

Appare evidente come l'irrequietezza sia la strategia (più o meno consapevole) messa in atto da alcuni alunni per prendersi comunque delle pause di cui avvertono la necessità e che non gli sono altrimenti concesse. Sono pause di movimento (buttare qualcosa a terra e raccoglierla, dondolarsi sulla sedia, accasciarsi sul banco, uscire per andare al bagno o trovare qualsiasi ragione che permetta loro di muoversi nell'aula o nell'istituto), di pensiero e creatività (perdersi dietro le proprie fantasie, i propri disegni, scarabocchi, lavori di intaglio del banco), di comunicazione e ricerca di interazione con i pari (chiacchiere, scherzi, giochi illeciti).

Muoversi per stare bene

L'attività fisica è uno strumento fondamentale per il raggiungimento del benessere psicofisico e sociale dell'individuo. La scuola italiana, per altri versi dinamica e innovativa, non ha elaborato in questi anni delle proposte educative in grado di contrastare il trend di una società sempre più sedentaria e ipocinetica. Le due ore settimanali obbligatorie di educazione fisica appaiono oggi una misura del tutto insufficiente se non affiancata ad altre azioni che da una parte promuovano stili di vita più attivi e dall'altra diano seguito alle raccomandazioni dell'OMS che indicano come necessaria, per bambini e adolescenti, una pratica motoria di almeno 60 minuti al giorno.

Gli studi fisiologici sulla inattività fisica hanno inoltre dimostrato le conseguenze avverse dello stare a lungo seduti nel corso della giornata, con effetti indipendenti dal raggiungimento o meno dei livelli di attività fisica giornaliera raccomandata.

Date queste premesse (che in termini generali chiedono alla scuola di farsi carico di un fondamentale aspetto della crescita e della maturazione degli alunni), appare utile considerare come le evidenze scientifiche mostrino che strutturati programmi di intervento motorio quotidiano a scuola influiscano positivamente su concentrazione, funzioni neurocognitive, clima scolastico e più in generale sull'apprendimento degli studenti in tutte le discipline.

Integrare le pause attive nel curriculum scolastico quotidiano rappresenta perciò sia una risposta al bisogno di incremento della pratica motoria in termini quantitativi sia l'opportunità di unire a questo i generali benefici per l'apprendimento derivanti da tali attività.

Le pause attive inclusive

Proporre queste attività attraverso una didattica attenta a riconoscere le differenze per valorizzarle, ad adattare obiettivi e contenuti modulandoli in funzione del successo formativo di ciascuno, a stimolare personali strategie di risoluzione del compito favorendo la sperimentazione di differenti stili di apprendimento consente di perseguire le finalità proprie della scuola dell'inclusione, portando all'interno della classe esperienze formative solitamente relegate in spazi e tempi altri rispetto al lavoro tradizionale in aula.

Attraverso le pause attive, inoltre, anche gli insegnanti non specialisti dell'educazione fisica possono variare e arricchire la propria offerta didattica, trovando l'occasione per dare valore e praticare dimensioni quali il lavoro di gruppo e di squadra, la cooperazione, la performance personale e originale libera da valutazioni formali che ne possono condizionare la spontaneità.

Pause attive e clima di classe

Un clima di classe positivo è la condizione basilare per favorire gli apprendimenti; si fonda su un'atmosfera accogliente per tutti, serena, capace cioè di stemperare le tensioni e i nervosismi che possono scaturire dalle varie attività scolastiche, che trasmette accettazione e comprensione dei limiti e delle peculiarità di ciascuno.

Il clima di classe positivo si fonda anche sulla capacità degli alunni e delle alunne di coltivare il senso di appartenenza a un gruppo classe, una comunità di apprendimento con una propria identità all'interno della quale si sviluppano relazioni costruttive attraverso delle attività di apprendimento e socializzanti.

Le pause attive, proposta didattica di natura essenzialmente ludica, stimolano la nascita e la crescita di un clima di classe positivo, attraverso una serie di giochi e di esercitazioni dove tutti giocano insieme. Anche quando sono strutturate in forma di gara, pongono l'accento più sul processo e sul gioco in sé che sul risultato.

Suggerimenti didattici e organizzativi

Come inserire le pause attive nel curriculum della classe

I benefici che derivano dall'utilizzo delle pause attive a scuola hanno la possibilità di diventare significativi se riusciamo a proporre le attività in maniera organica e sistematica.

Un programma di pause attive efficace può essere organizzato a partire da un calendario orario settimanale che con flessibilità coinvolga più docenti e garantisca la quantità e la varietà delle attività. Dal punto di vista organizzativo è utile perciò:

- condividere contenuti e finalità del progetto in sede di Consiglio di classe/inter-classe, con l'intento di raccogliere le manifestazioni di interesse e di disponibilità da parte dei colleghi;
- stabilire un calendario orario settimanale;
- prendere in esame l'eventualità di effettuare lezioni di 45 minuti con 15 minuti da dedicare alle pause programmate;
- presentare il programma di pause attive ai genitori e alla classe.

Didattica inclusiva in ambito motorio

La didattica inclusiva applicata a un ambito specifico come quello motorio presuppone la padronanza di basilari strumenti metodologici e pratici; insieme alle schede operative proponiamo alcune indicazioni sulle modalità di progettazione degli adattamenti e delle modifiche alle attività ispirate alla Teoria Motoria dell'Adattamento e alla Progettazione Universale per l'Apprendimento. Diamo di seguito alcuni suggerimenti pratici su come proporre e organizzare le attività con la classe. Le pause funzionano in una classe che segue le istruzioni in modo veloce e disciplinato.

L'importanza delle transizioni

Il coinvolgimento degli studenti e il mantenimento di un comportamento orientato al compito dipendono dalla fluidità con cui gli insegnanti riescono a passare da un'attività di apprendimento all'altra, da quanto sono efficienti le transizioni

(inizio e fine delle pause) e da quanto adeguatamente viene mantenuto il ritmo della lezione. Ridurre il tempo di transizione al minimo è essenziale per evitare comportamenti disfunzionali e sfruttare al meglio il tempo delle pause.

I segnali convenuti

È bene concordare con gli alunni dei segnali e delle procedure utili a ottimizzare i tempi e rendere più proficue le attività proposte. È opportuno prevedere dei segnali per far partire l'attività e per fermarla (segnali a voce, gesti, campanella, ecc.).

Quando l'insegnante chiama il *silenzio per l'ascolto* (ferma un'attività in corso per comunicare qualcosa) gli alunni interrompono ciò che stanno facendo, si volgono verso l'insegnante e assumono una posizione di riposo e di ascolto.

Dimostrare e/o far provare è meglio che spiegare

Soprattutto se un'attività viene proposta per la prima volta, è necessario spiegarla o comunque fornire brevi informazioni prima di iniziare. L'educazione fisica privilegia la dimostrazione pratica o la prova prima di cominciare l'esercizio. Le spiegazioni devono essere concise. L'insegnante dovrebbe inoltre limitare il più possibile le domande e le richieste di chiarimenti degli studenti sull'attività appena presentata; quasi sempre è meglio farla provare!

Favorire autoregolazione e motivazione intrinseca

Gli alunni sono maggiormente motivati e coinvolti se riescono a comprendere quali benefici trarranno dall'attività che andranno a svolgere. I benefici di una pausa possono riguardare: aspetti condizionali generali o specifici (forza, resistenza, rapidità, flessibilità); aspetti coordinativi (coordinazione generale, oculo-manuale, spazio-temporale, agilità, destrezza, equilibrio, ecc.); aspetti relazionali, sociali, del benessere psicofisico individuale (rilassamento, intrattenimento), dell'espressività.

Attrezzature e materiali

Le attrezzature contribuiscono ad accrescere la motivazione e il coinvolgimento degli alunni, ma rendono più difficile organizzare l'attività. È opportuno prevedere che ciascuno studente provveda a procurarsi in anticipo la sua attrezzatura per svolgere le pause. I materiali possono essere riposti nell'aula o comunque a scuola.

1

AEROBICA CON LA SEDIA

DOVE: Aula.

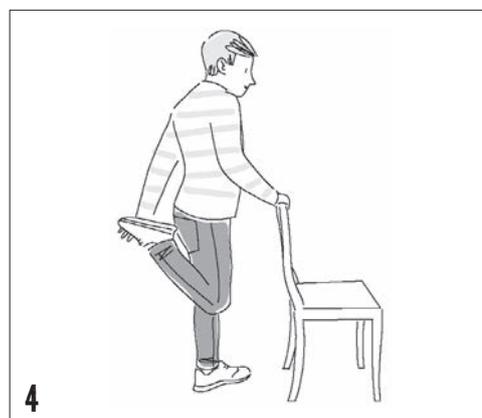
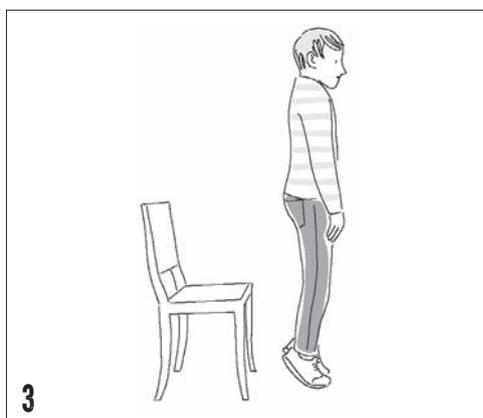
COSA SERVE:

- 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.



2

IL SEME CHE CI MUOVE

DOVE: Aula, spazi ricreativi, palestra.

COSA SERVE: Un mazzo di carte da gioco.

COME SI FA: Gli alunni stanno in piedi.

Usando un mazzo di carte francesi, associamo un'attività a ciascuno dei quattro semi. Ad esempio:

PICCHE: saltelli sul posto.

CUORI: squat.

FIORI: slanci delle braccia avanti, alto, fuori.

DENARI: sedersi e rialzarsi dalla sedia.

Distribuiamo una carta a ogni alunno che al via dell'insegnante dovrà svolgere l'attività associata a quel seme per 20 secondi. Al termine ciascuno passa la propria carta ad un compagno e si continua. Ripetere per 8 passaggi.

Quando a un alunno capita lo stesso seme deve cambiare l'esercizio:

PICCHE: saltelli alternati su un piede e sull'altro.

CUORI: piegamenti del busto in avanti.

FIORI: circonduzioni delle braccia avanti, alto, fuori.

DENARI: marcia sul posto.

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).

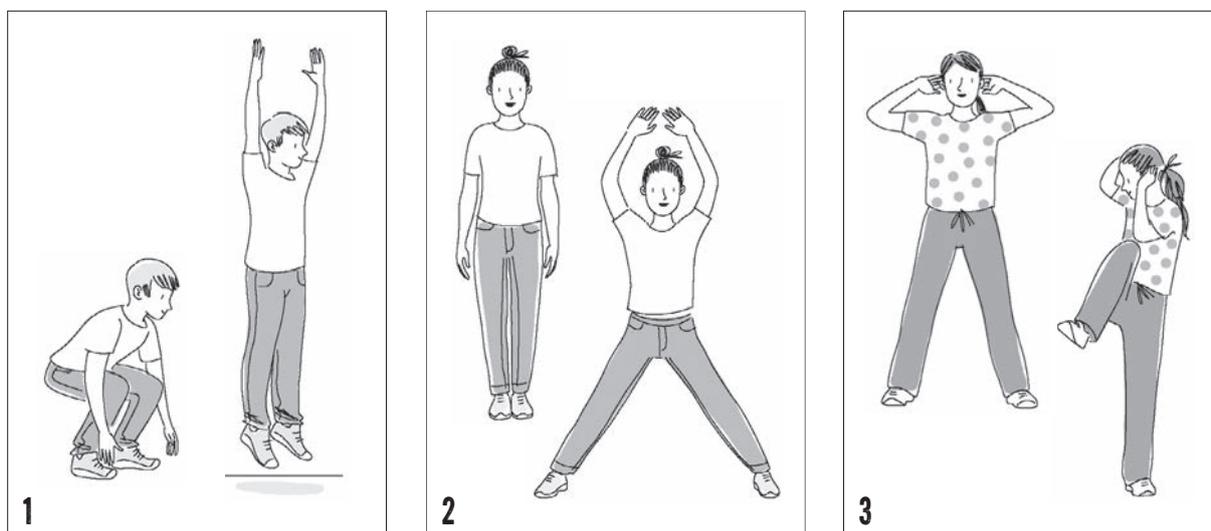
Stazione 3: in piedi, mani dietro la nuca; con il gomito tocchiamo il ginocchio della gamba opposta che si solleva (fig. 3).

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.



DOVE: Aula.

COSA SERVE: Nessun attrezzo.

- COME SI FA:**
1. Gli alunni stanno seduti con la sedia staccata dal banco.
 2. Diamo inizio alla ola alzandoci e poi risedendoci; la ola continua secondo un percorso stabilito. Chiunque può invertire la direzione quando arriva il suo turno; basta alzarsi e battere le mani due volte in alto sopra la testa.

DOVE: Aula.

COSA SERVE: Nessun attrezzo.

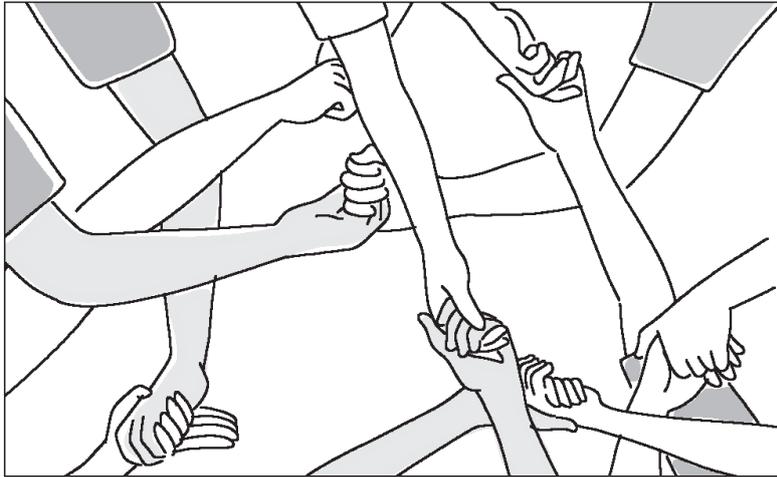
- COME SI FA:** Un alunno in piedi di fronte alla classe, l'insegnante dietro di lui.
1. Scriviamo un numero di 3 cifre su un foglio e mostriamolo alla classe senza che lo veda l'alunno al centro.
 2. Tutti gli studenti marciano sul posto e l'alunno al centro prova a indovinare il numero scelto dall'insegnante, chiamandolo mentre marcia sul posto.
Se il numero chiamato è più basso di quello da indovinare, la classe fa due salti in alto a piedi uniti (come a dire: «Il numero da indovinare è più alto»).Se il numero è più alto, la classe si accovaccia (come a dire: «Il numero da indovinare è più basso»).Durante tutto il tempo dell'attività continuiamo a marciare sul posto.
L'attività continua fino a quando è stato indovinato il numero corretto; a quel punto cambiamo il compagno che sta al centro e proponiamo un nuovo numero da indovinare.

DOVE: Aula, spazi ricreativi, palestra.

COSA SERVE: Nessun attrezzo.

- COME SI FA:**
1. Formiamo più gruppi con un numero pari di componenti (sei o più). Ogni gruppo si dispone in cerchio, fronte al centro e spalla a spalla.
 2. Ogni alunno mette una mano nel mezzo del cerchio e prende la mano di un compagno.
 3. Poi ripete l'azione anche con l'altra mano. L'indicazione è di non prendere la mano di un compagno che sta a fianco.
 4. A questo punto il gruppo è legato in un groviglio. Il compito del gruppo è di districare il groviglio e tornare in cerchio senza mai lasciar andare la mano dei compagni.

SUGGERIMENTI: Predisponiamo gli arredi in modo da lasciare a ciascun gruppo uno spazio di azione sufficiente.



DOVE: Aula, spazi ricreativi, palestra.

COSA SERVE: Nessun attrezzo.

- COME SI FA:**
1. Formiamo dei gruppi (da almeno tre componenti), oppure un unico grande gruppo. Chiediamo al gruppo/ai gruppi di disporsi in cerchio.
 2. Ciascun alunno pone la mano destra aperta col palmo rivolto verso l'alto davanti al compagno alla propria destra e la mano sinistra con l'indice puntato in basso poggiato sul palmo della mano del compagno alla propria sinistra.
 3. Quando chiamiamo «BUSCA!», tutti i giocatori con la destra tentano di prendere l'indice sopra il loro palmo mentre evitano di far prendere il proprio dalla mano del compagno a fianco.
 4. Quando si cattura un indice si fa un punto; quando ci si fa catturare l'indice si perde un punto.
 5. Ogni partecipante al gioco tiene il proprio punteggio.



73

SALTO QUIZ

DOVE: Aula.**COSA SERVE:** Lavagnetta cancellabile.**COME SI FA:** Dividiamo gli alunni in squadre di 3 o 4 elementi.

1. Dopo aver preparato una batteria di quiz basati su contenuti disciplinari, proponiamo il primo quesito alle squadre in gioco.
2. Se una squadra pensa di avere la risposta corretta, l'alunno designato dalla squadra scrive la risposta sulla lavagnetta cancellabile e la solleva, mostrandola alla classe. La prima squadra che risponde correttamente esegue 5 jumping jack e decide quale esercizio di movimento dovranno compiere le altre squadre per 20 secondi.
3. Continuare allo stesso modo per ogni domanda.

74

WALK AND TALK

DOVE: Aula, spazi scolastici.**COSA SERVE:** Nessun attrezzo.**COME SI FA:** Dividiamo gli alunni in gruppi di 2 o 3.

1. Consegniamo a ogni gruppo una serie di domande relative a un argomento appena affrontato o da ripassare e chiediamo agli alunni di discuterne e di rispondere mentre fanno una passeggiata di 5 minuti all'interno della scuola.
2. Una volta tornati in classe, ciascun gruppo consegna i risultati del proprio walk and talk.

SUGGERIMENTI: Rimarchiamo come questa pausa metta insieme l'attività di studio/ripasso e quella di movimento per cui è importante continuare a camminare per tutto il tempo della pausa.

75

PAROLA D'ORDINE

DOVE: Aula.**COSA SERVE:** Nessun attrezzo.**COME SI FA:** Alunni seduti al loro posto.

1. Comuniciamo la «parola d'ordine» della lezione del giorno e associamola a un'attività fisica (ad esempio, per una lezione di storia contemporanea la parola d'ordine potrebbe essere «fascismo», per una di scienze naturali «cellula», e così via).
2. Ogni volta che nel corso della lezione pronunciamo la «parola d'ordine» gli alunni eseguono l'attività concordata (ad esempio, una corsa sul posto, circonduzioni delle braccia, flessioni del busto, ecc.) per 15-20 secondi.

VARIANTI:

1. Possiamo scegliere più parole d'ordine, così come esercizi diversi associati ad esse.
2. Chi non reagisce prontamente alla parola d'ordine eseguirà, al termine della lezione, degli esercizi di «penitenza».

76

OPERAZIONI DI COPPIA

DOVE: Aula.**COSA SERVE:** Nessun attrezzo.**COME SI FA:** Formiamo delle coppie. Gli alunni si sfideranno in una gara di velocità di calcolo. La posizione di partenza delle coppie è schiena contro schiena.

1. Chiamiamo: «3, 2, 1, giro!». I componenti della coppia fanno un saltello e mezzo giro per ritrovarsi di fronte al compagno e giocare un numero con le dita di una mano.
2. Il più veloce a sommare i numeri giocati e a pronunciarlo ad alta voce fa punto.

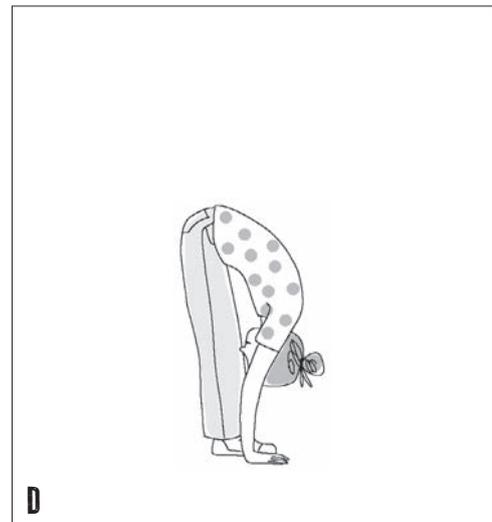
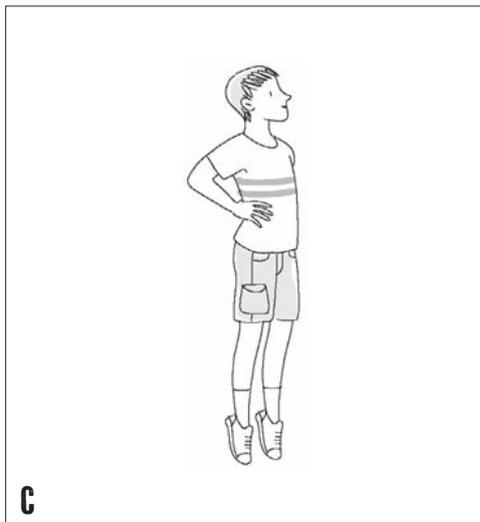
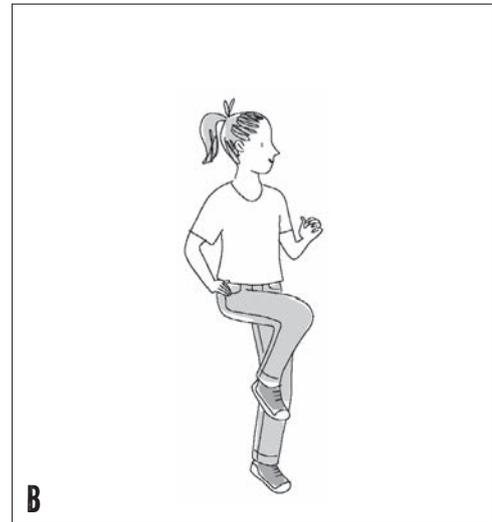
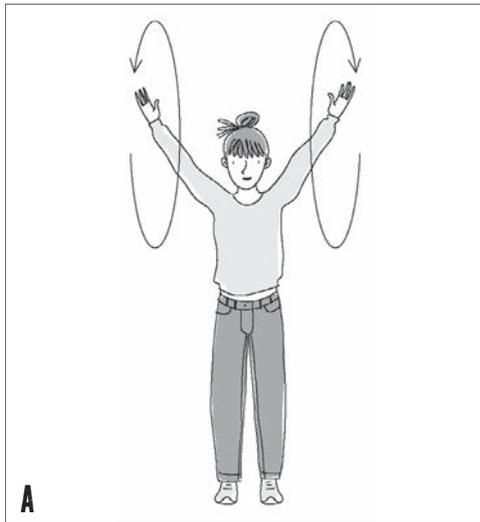
VARIANTI: I numeri giocati si possono moltiplicare.
Si possono giocare i numeri con entrambe le mani.

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: Nessun attrezzo.

COME SI FA: Gli alunni si sfidano in un torneo di «SASSO – CARTA – FORBICE» dinamico. Prima di ogni giocata si fanno tre saltelli; il terzo è la giocata. Le giocate sono le seguenti:

- Forbice (gambe divaricate sul piano sagittale; fig. 1)
- Carta (braccia aperte; fig. 2)
- Sasso (pugni chiusi braccia incrociate sul petto; fig. 3).

Forbice batte Carta; Carta batte Sasso; Sasso batte Forbice.

Scopo del gioco è totalizzare più punti possibile nel tempo di gioco stabilito.

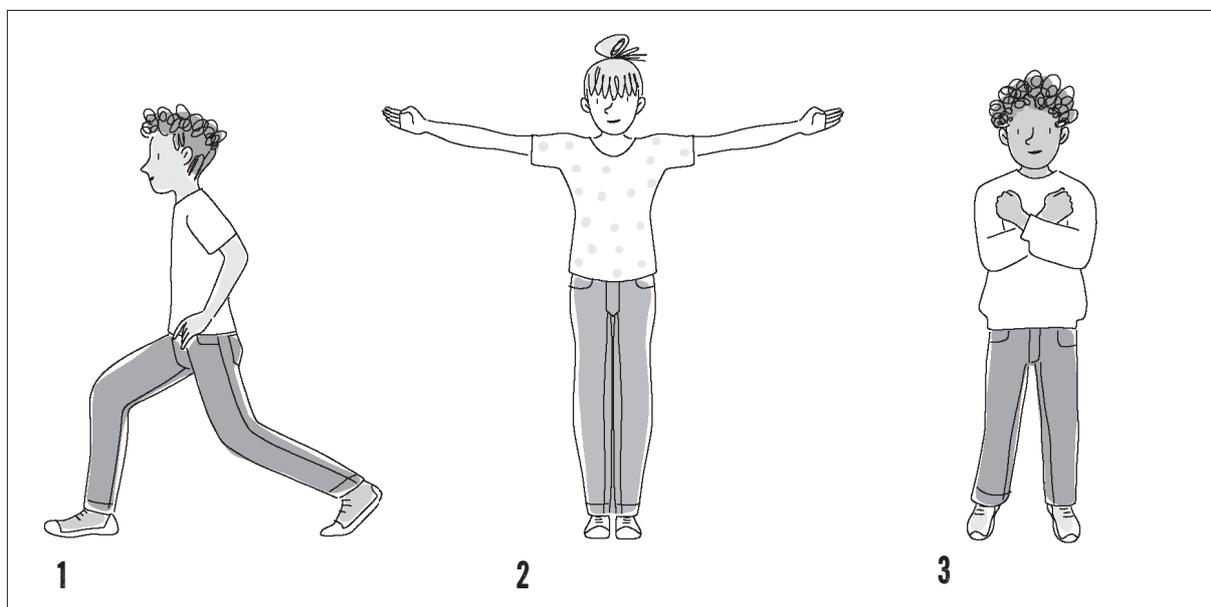
Una partita vinta vale un punto.

Una partita si vince al meglio delle tre giocate (chi arriva prima a due giocate vinte).

Prima di iniziare individuamo 4 punti nell'aula (possono essere i 4 angoli), che diventano le postazioni di gioco denominate A, B, C, D. Dividiamo gli alunni tra le due stazioni A e B.

Il gioco inizia con gli alunni che sfidano (al meglio delle tre giocate) un avversario nella loro stessa postazione di gioco (A o B); chi vince corre alla postazione C e sfida uno tra gli altri compagni vincenti, chi perde corre alla postazione D e sfida uno tra gli altri compagni che hanno perso il primo turno di gioco.

Il gioco prosegue con gli alunni che vincono che si sfidano rimanendo o spostandosi nella postazione C e quelli che perdono che si sfidano rimanendo o spostandosi nella postazione D.

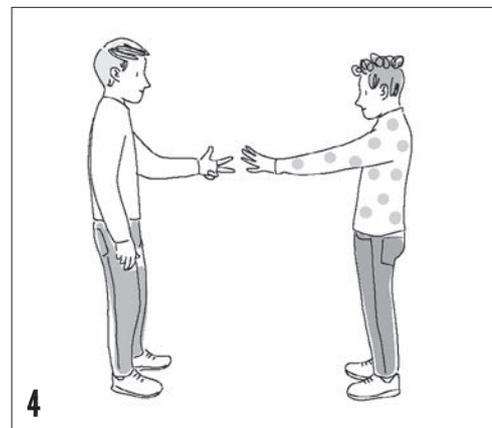
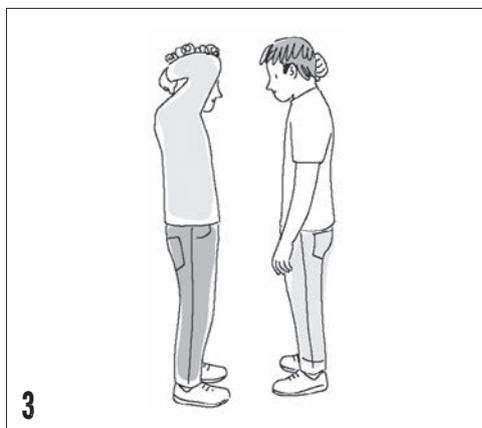
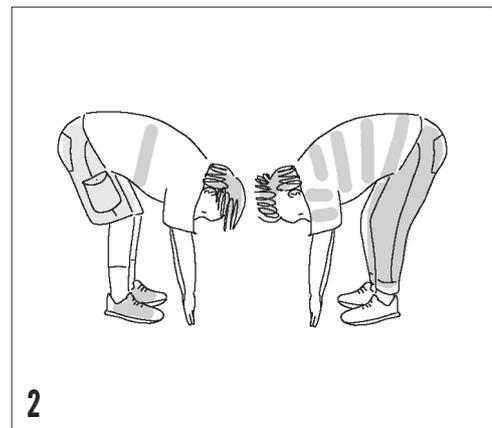
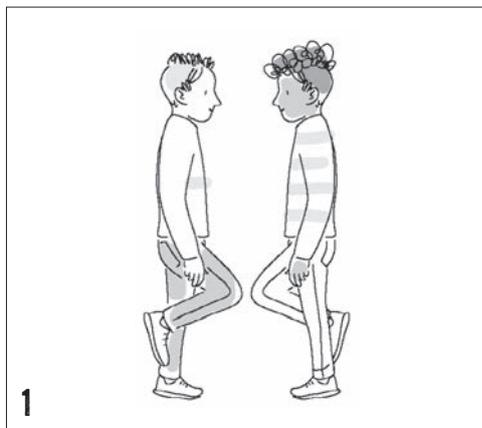


DOVE: Aula.

COSA SERVE: Nessun attrezzo.

COME SI FA: Prima di iniziare il gioco individuiamo 3 punti dell'aula che diventano le tappe di un giro del mondo di fantasia, e le denominiamo, ad esempio, Africa, Asia e Australia. Dividiamo gli alunni tra i tre continenti.

1. Il gioco inizia con gli alunni che sfidano un avversario trovato nella loro stessa postazione di gioco (Africa, Asia e Australia).
 2. Gli alunni si sfidano in un torneo di «pari o dispari» dinamico:
 - prima di ogni giocata i due sfidanti si mettono uno di fronte all'altro e dichiarano la loro previsione: se uno dichiara «pari» l'altro dichiarerà «dispari»;
 - a questo punto inizia il gioco. Si eseguono in sequenza questi movimenti: tre saltelli su una gamba, tre saltelli sull'altra gamba (fig. 1), si tocca terra con due mani (fig. 2), si torna su, si porta una mano chiusa a pugno dietro la nuca (fig. 3) e mentre si dice «BUM» si gioca un numero, aprendo le dita della mano davanti a sé (fig. 4). La somma dei numeri giocati con le dita dai due giocatori sarà pari o dispari e risulterà vincitore chi ha indovinato la previsione.
 3. Chi vince viaggia fino alla postazione successiva (in senso orario), chi perde rimane sul posto.
 4. Il gioco prosegue fino al termine del tempo di gioco stabilito con gli alunni che avanzano nel loro giro del mondo ogni volta che vincono.
- Vince chi compie il maggior numero di giri del mondo.



DOVE: Aula.

COSA SERVE:

- Una pallina (può essere anche di carta) o un piccolo oggetto di comune uso scolastico.
- Cronometro.

COME SI FA: Tutti gli alunni stanno in piedi a fianco al proprio banco. Scegliamo l'alunno dal quale comincerà il gioco e consegnamogli la pallina. Scopo del gioco è far compiere alla pallina un percorso passando di mano in mano tra tutti gli alunni.

1. Facciamo una prova non cronometrata per stabilire che percorso dovrà compiere la pallina.
2. Al via facciamo partire il cronometro mentre l'alunno che ha la pallina la consegna al compagno più vicino e si siede.
3. I passaggi proseguono seguendo il percorso stabilito fino a quando tutti i giocatori sono seduti e l'ultimo che ha ricevuto la palla la riconsegna all'insegnante che ferma il cronometro.
4. Il tempo impiegato è quello da battere nella prova successiva.

VARIANTI: Per compiere il percorso la pallina viaggia dal primo all'ultimo alunno in ordine alfabetico (secondo l'appello).

115

SALUTO COREOGRAFICO

DOVE: Aula, spazi ricreativi, palestra.

COSA SERVE: Nessun attrezzo.

COME SI FA: Alunni a coppie.

1. Ogni coppia ha un minuto a disposizione per creare una stretta di mano o un saluto originale e dinamico composto di almeno cinque movimenti.
2. Ogni coppia presenta alla classe il suo saluto.

VARIANTI: Si può votare il migliore saluto, che diventerà il saluto ufficiale tra compagni di classe per un certo periodo di tempo (fino alla scelta di un nuovo saluto attraverso lo stesso procedimento).

116

DANZA MIA

DOVE: Aula, spazi ricreativi, palestra.

COSA SERVE:

- Nessun attrezzo.
- Musica (facoltativa).

COME SI FA: Alunni in piedi vicino al proprio posto. Questa pausa consiste nel creare un ballo o una sequenza coreografica di otto movimenti.

1. Scandiamo lentamente e progressivamente i numeri da uno a otto mentre gli alunni mettono insieme dei movimenti (uno per ogni numero chiamato) che vanno a formare una personale mini-coreografia.
2. Ciascun alunno impiega il resto del tempo dedicato alla pausa provando la propria coreografia in otto movimenti che potrà essere eseguita anche con la musica come base ritmica.

SUGGERIMENTI: Se il tempo a disposizione e le abilità degli alunni lo permettono, o se la pausa si ripete nel corso della giornata o periodicamente, si possono creare altre sequenze coreografiche da unire tra loro e presentare alla classe in un'apposita occasione.

117

È ARRIVATO IL TEMPORALE

DOVE: Aula.**COSA SERVE:** Nessun attrezzo.**COME SI FA:** Guidiamo una esecuzione corale che vuole riprodurre il suono di un temporale. Alunni in piedi.

- Iniziamo strofinandoci le mani (comincia a cadere una pioggerellina).
- Battiamo due dita sull'altra mano aperta (piove).
- Ogni 5 secondi facciamo un salto sul posto (tuono).
- Battiamo le mani (piove più forte) con un salto sul posto (tuono) ogni 5 secondi.
- Schiaffeggiamo le cosce velocemente e vigorosamente e battiamo i piedi a terra alternativamente con un tuono (salto sul posto) ogni 3 secondi.

Adesso il temporale è al suo culmine e pian piano diminuisce di intensità.

- Smettere di battere i piedi e schiaffeggiare solo le cosce.
- Tornare a battere due dita sull'altra mano aperta.
- Strofinare le mani e fermarsi.

118

LETTURA ESPRESSIVA

DOVE: Aula.**COSA SERVE:** Nessun attrezzo.**COME SI FA:** Leggiamo ad alta voce un paragrafo o una pagina di un libro e ogni volta che pronunciamo un verbo d'azione gli alunni devono mimarlo per 5 secondi.**VARIANTI:** La lettura può essere fatta in una lingua straniera.

119

LA MIA CANZONE PER VOI

DOVE: Aula, spazi ricreativi, palestra.

COSA SERVE: Musica di sottofondo.

- COME SI FA:**
1. Come compito a casa invitiamo gli alunni a preparare una breve routine di esercizi ginnici da eseguire, avendo come base musicale la loro canzone preferita. Concordiamo un calendario per le esecuzioni con tutta la classe.
 2. Ogni settimana un alunno a turno guiderà l'esecuzione della routine preparata sulle note della sua canzone preferita.

120

SCRITTO IN ARIA

DOVE: Aula, spazi ricreativi, palestra.

COSA SERVE: Nessun attrezzo.

- COME SI FA:**
1. Ciascun alunno scrive il proprio nome (o qualsiasi altra parola o frase) in aria impugnando una penna immaginaria.
 2. L'attività prosegue scrivendo nell'aria con altre parti del corpo (un gomito, un ginocchio, un piede, la testa, ecc.).

VARIANTI: In coppia. Scriviamo in aria qualcosa che il partner deve indovinare. Scambiarsi i ruoli.

DOVE: Aula.

COSA SERVE: Cronometro.

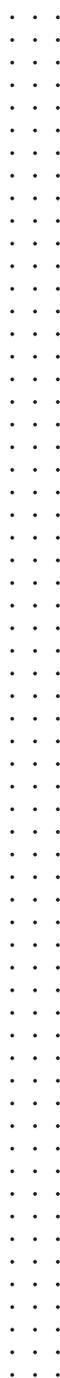
COME SI FA: Gli alunni stanno seduti al proprio posto. Scopo dell'attività è cronometrare mentalmente un minuto avvicinandosi il più possibile al tempo misurato dal cronometro.

1. Invitiamo tutti a poggiare la testa sul banco, chiudere gli occhi e rimanere in silenzio per meglio concentrarsi sul conteggio silenzioso dei 60 secondi che partirà al nostro via.
2. Dopo il via ciascun alunno procede con il suo conteggio silenzioso e quando ritiene che sia trascorso un minuto solleva la testa dal banco e apre gli occhi mentre alza la mano. A quel punto annotiamo il tempo.

Quando anche l'ultimo alunno ha sollevato la mano condividiamo i risultati. Vince l'alunno che si è avvicinato maggiormente al minuto del cronometro.

SUGGERIMENTI: Di solito capita che più di un alunno sollevi la mano contemporaneamente o in tempi molto ravvicinati per cui risulta difficile annotare tutti i tempi; l'importante è rilevare quelli che più si avvicinano al minuto esatto.

Questa pausa può essere ripetuta periodicamente con l'obiettivo, per ciascun alunno, di migliorare i risultati precedenti.





LA GIUSTA POSTURA

DOVE: Aula.

COSA SERVE: Una sedia per ogni alunno.

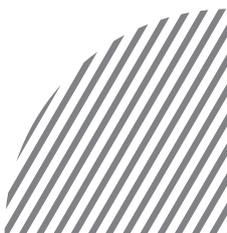
COME SI FA: Alunni seduti al loro posto.

1. L'invito a focalizzare l'attenzione sul proprio modo di sedere al banco rivolto agli alunni è un importante elemento di prevenzione e consapevolezza corporea. Forniamo le seguenti istruzioni per una corretta postura da seduti e invitiamoli a praticarla:

- schiena ben appoggiata allo schienale
- glutei ben appoggiati in fondo alla sedia
- avambracci poggiati sul banco, gomiti a 90°, spalle rilassate
- piedi ben appoggiati a terra.

Riusciamo a rimanere concentrati sulla corretta postura per un minuto?

SUGGERIMENTI: La giusta postura può essere esercitata quotidianamente, invitando gli alunni ad una sfida con sé stessi per mantenerla il più a lungo possibile.



DOVE: Aula.

COSA SERVE: Una sedia per ogni alunno.

COME SI FA: Alunni seduti al loro posto; schiena ben appoggiata allo schienale, glutei ben appoggiati in fondo alla sedia, braccia lungo i fianchi, spalle rilassate, piedi ben appoggiati a terra.

Stare seduti per lungo tempo scrivendo o con lo sguardo prevalentemente rivolto a un punto crea tensioni e affatica la muscolatura del collo e delle spalle.

Dalla posizione descritta invitiamo gli alunni a:

- sollevare lentamente le spalle mentre inspirano, poi espirare tornando alla posizione iniziale. Ripetere 10 volte;
- ruotare lentamente il capo da destra verso sinistra, e viceversa. Ripetere 10 volte (fig. 1);
- inclinare lentamente il capo avanti e indietro. Ripetere 10 volte (fig. 2);
- inclinare lentamente il capo a sinistra senza sollevare la spalla (che rimane rilassata) e fermarsi per 10 secondi, poi tornare alla posizione iniziale e ripetere dal lato opposto. Ripetere 5 volte per lato;
- eseguire delle rotazioni del capo tracciando degli ampi cerchi con la fronte. Una rotazione in senso orario e una in senso antiorario.

