

Modulo «Pause in movimento»

Di cosa si tratta

«scuola in movimento» è un programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport UFSPPO che promuove il movimento quotidiano a scuola. Tutte le scuole e le classi partecipanti si impegnano a fare almeno 20 minuti movimento al giorno.

Gli esercizi di questo mazzo di carte possono essere svolti in aula – senza alcun materiale in ogni momento – per una pausa in movimento. I diversi gradi di difficoltà degli esercizi garantiscono che ogni allievo venga stimolato sulla base del suo personale livello.

Auguriamo a tutti buon divertimento con il movimento quotidiano con «scuola in movimento»!

Maggiori informazioni ed altre idee al sito www.scuolainmovimento.ch



Livello superiore/Adulti

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPPO

Redazione: Patricia Steinmann, Janine Gerber

Traduzione: Roberta Ottolini, Gianlorenzo Ciccozzi

Illustrazioni: Lucas Zbinden

Layout: Media didattici SUFSM

Edizione: 2015



Misto

Gruppo di prodotti provenienti da foreste gestite in modo corretto e da altre origini controllate
www.fsc.org Cert no. SQS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizra dala directurs chantunala da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO

Gioco con le dita

Il pollice acrobata

Formate con le mani il pugno e nascondeteci dentro il pollice. Aprite le mani contemporaneamente e poi chiudete nuovamente il pugno, con il pollice rivolto in alto. Cambiate continuamente fra queste due posizioni.

Varianti

- Stesso esercizio ma alternato. In una mano il pollice è chiuso nel pugno, nell'altra guarda verso l'alto; poi si aprono i pugni e si cambia. Riuscite a cambiare continuamente fra le due posizioni? Anche se saltellate ritmicamente sul posto o camminate per la stanza?
- Più facile: una mano è aperta, l'altra chiusa a pugno.



Modulo «Pause in movimento»

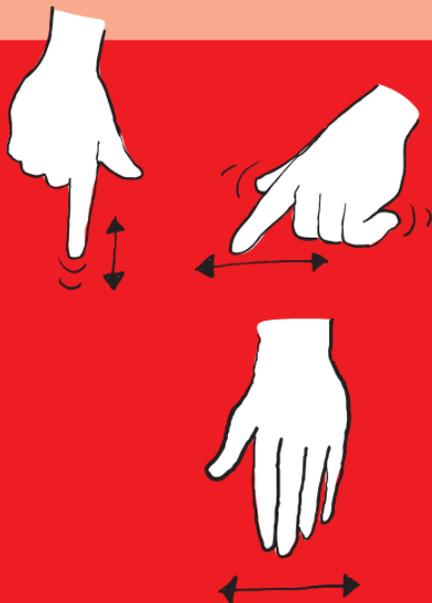
**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch



Gioco con le dita

Ginnastica per le mani



Con le dita della mano destra picchiettate sul bordo del tavolo ritmicamente. La mano sinistra scivola lungo l'orlo del tavolo avanti e indietro. Al comando le mani cambiano; la sinistra picchietta e la destra scivola sul tavolo. Ci riuscite senza confondere i due movimenti?

Varianti

- Ginnastica per i piedi: chi riesce a svolgere l'esercizio con i piedi?
- Cercate di picchiettare leggermente con una mano sulla vostra testa e con l'altra di disegnare un cerchio sulla pancia. Dopo un po' cambiate il compito delle due mani!



Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

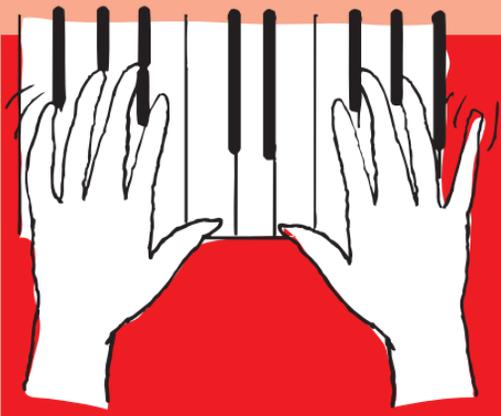
Gioco con le dita

Il pianoforte

Stendete le mani davanti a voi in modo che le dieci dita poggino sul tavolo. Sollevate contemporaneamente i pollici, poi a seguire gli indici, i medi, gli anulari e i mignoli. Ripetete partendo ora dai mignoli.

Varianti

- Iniziate a muovere il pollice della mano destra e il mignolo della sinistra. Riuscite e restare coordinati?
- Riuscite ad eseguire l'esercizio anche con le mani incrociate?
- Mani con le palme in alto e le dita allargate. Numerate le dita da sinistra a destra: il pollice è l'1, l'indice il 2, il medio il 3 e così via fino ad arrivare al pollice destro che è il 10. Il docente o un compagno decidono quali dita si toccano chiamando due numeri per volta. Ad esempio se indica «1 e 9» si toccano il pollice sinistro e l'indice destro.



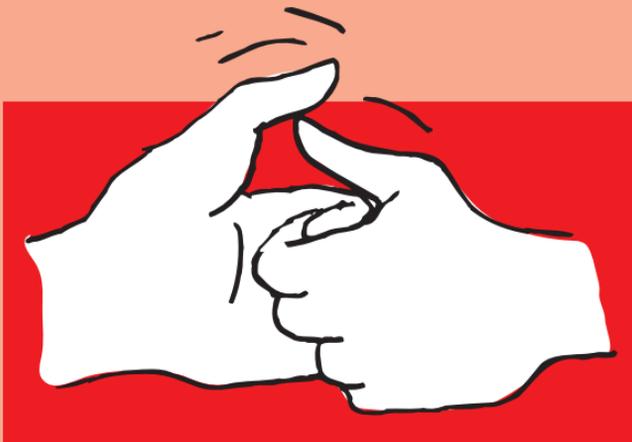
Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Gioco con le dita

La lotta dei pollici



Divisi in coppie disponetevi uno davanti all'altro. Afferratevi per le dita della mano destra in modo che i pollici guardino verso l'alto. Al comando dovete cercare di prendere con il vostro pollice quello dell'avversario e di spingerlo in basso. Ottiene un punto chi riesce e blocca per due secondi il pollice dell'avversario. Vince chi totalizza per primo tre punti. Alternare sempre le mani.

Variante: Rituale: al posto di un comando a voce potete stabilire un rituale da eseguire prima della lotta. Ad esempio prima di iniziare incrociare i pollici due volte, a destra e a sinistra.



Modulo «Pause in movimento»

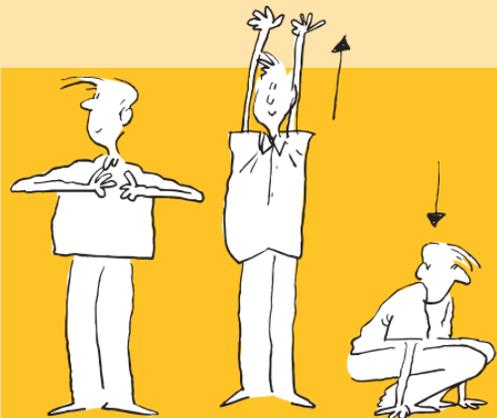
**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità/Rilassarsi

Il girasole

In posizione eretta, con i piedi aperti per la larghezza di una mano. Mettere le mani l'una sull'altra davanti al petto e poi incurvarle lentamente come se si stesse schiudendo dentro di loro un grande fiore.



Espirando rivolgete braccia e mani verso l'alto, fino a quando si trovano distese al di sopra della testa. Aprite lentamente le braccia, poi lasciatele cadere di lato e in basso, come un fiore ormai sfiorito. Infine anche la testa inizia ad appassire il mento si piega verso il petto. Fate cadere le spalle lentamente in avanti, piegate il tronco in avanti fin quando le braccia toccano terra, flettete lentamente le ginocchia fino a trovarvi accovacciati a terra. Rialzatevi lentamente e ripetete alcune volte la sequenza di movimenti.

Durante tutta la sequenza respirate in modo calmo e regolare.

Varianti

- A coppie o gruppetti di 4 disponetevi di fronte e fate l'esercizio in perfetta sincronia.
- Eseguite il saluto al sole con una musica lenta (musica meditativa).



Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità/Rilassarsi

La fisarmonica

Sedetevi a gambe larghe sul bordo della sedia e fate cadere lentamente la testa in avanti, con ogni espirazione arrotolatevi vertebra dopo vertebra verso il basso, fin quando le braccia toccano terra. Poi raddrizzatevi gradualmente seguendo il ritmo delle inspirazioni, vertebra dopo vertebra. Ripetete l'esercizio diverse volte.

Varianti

- Twister: sedetevi in posizione eretta al contrario su una sedia. Ruotate il tronco da un lato fino a sentire tutta la zona inferiore della schiena. Se vi tenete ai braccioli della sedia lo stiramento è ancora più accentuato.
- Il tergicristallo: sedetevi sul bordo della sedia e appoggiatevi sulle mani sollevando i piedi da terra. Poggiate tutto il peso del corpo sulle mani ed oscillate con le ginocchia da un lato all'altro, come un tergicristallo.



Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch



Mantenere la mobilità/Rilassarsi

Allungamento con la sedia



Mettetevi davanti a una sedia con la schiena rivolta alla stessa... Appoggiare un ginocchio e lo stinco sulla seduta e fissate il piede al bracciolo. Allungate dolcemente il muscolo della coscia facendo scivolare lentamente la coscia in avanti. Respirate con il muscolo e irrigidite leggermente gli addominali.

Variante: In piedi in posizione eretta, sollevate il piede all'indietro fino all'altezza del gluteo e tenetelo fermo con la mano destra. Le ginocchia dovrebbero restare parallele. Respirate con calma per qualche secondo, poi ripetete l'esercizio con la gamba sinistra.



Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità/Rilassarsi

Per le spalle

Dalla posizione a gambe leggermente divaricate sollevare un braccio in alto e poi piegarlo al di sopra della testa dal lato opposto. L'altro braccio può poggiare leggero sull'anca. Contare lentamente fino a 15 prima di smettere e ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

Varianti

- A coppie disponetevi affiancati al compagno in posizione a gambe divaricate. Sollevate ciascuno il braccio esterno al di sopra della testa e piegatevi di lato fino a darvi la mano. Eseguite l'esercizio anche dall'altro lato. Potete provare a passare da un lato all'altro senza lasciare la presa delle mani. Dalla posizione iniziale giratevi fino a tenere la schiena una contro l'altra e formare insieme una sorta di tunnel. Poi continuate a ruotare lentamente fino a ritrovarvi a tirare dall'altro lato.
- Suddivisi a coppie disponetevi uno di fronte all'altro e datevi le mani. Senza staccare le mani cercate ora di passare con una gamba al di sopra delle braccia, poi di ripetere l'operazione con l'altra gamba per potervi infine girare nuovamente nella posizione iniziale.
- Cercate di toccarvi le mani dietro la schiena. Sollevate un braccio al di sopra della testa e con la mano dietro di essa spingete in basso verso la schiena. L'altro braccio è piegato dietro la schiena dal basso e spinge verso l'alto per portare la mano a contatto con l'altra. Riuscite a far toccare le mani? Siete ugualmente mobili da ambedue i lati?



Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

La molletta

Toccate con la mano sinistra l'orecchio destro e con la mano destra il naso. Ora cercate di cambiare la posizione in modo che la mano sinistra tocchi il naso e la destra l'orecchio sinistro.

Varianti

- La cosa è ancora più difficile se prima di cambiare la posizione vi date una manata sulle cosce.
- La proboscide: con la sinistra toccatevi il naso, mentre con la destra (la proboscide) passate nell'apertura che si viene a formare. Alternate le mani che fanno da proboscide. Per rendere l'esercizio più difficile anche qui prima del cambio ci si può dare una manata sulle cosce.



Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch



Migliorare l'abilità

Il direttore d'orchestra

Allungate le braccia davanti a voi fino ad avere le mani all'altezza del petto. Cercate di disegnare con le mani all'altezza del petto e dell'addome due cerchi in direzione opposta. Le mani si incrociano sempre nel punto più alto e più basso della traiettoria circolare.

Varianti

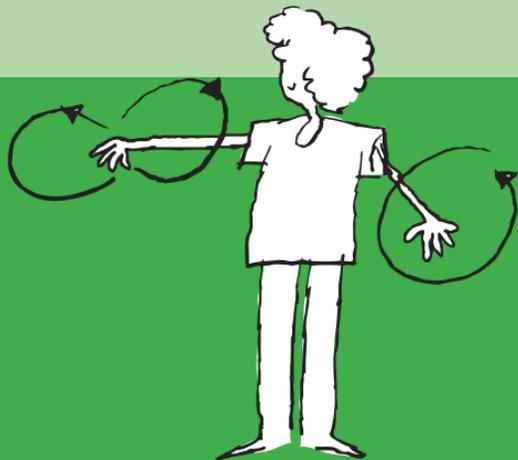
- Al posto di due cerchi potete provare a disegnare in aria due quadrati, cosa che risulta più facile.
- Cerchi con le braccia: in piedi in posizione eretta con le braccia sollevate in alto. Cercate di disegnare con ciascun braccio un cerchio in aria. Un braccio si muove in avanti, l'altro all'indietro.
- Il direttore d'orchestra: con una mano disegnate un cerchio davanti al tronco e cercate con l'altra di disegnare un otto. Invertire i compiti delle mani.



Modulo «Pause in movimento»

Livello superiore Adulti

www.scuolainmovimento.ch



Migliorare l'abilità

Prova di equilibrio



In piedi su una gamba portate il piede dell'altra nell'incavo del ginocchio. Incrociate le braccia dietro la schiena. Chiudete gli occhi per 10 secondi. Dopo altri 20 secondi incassate la testa nella nuca. Dopo 30 secondi chi riesce ancora a stare fermo in posizione? Chi dopo 40 secondi è ancora in posizione è davvero bravo! Alla fine ripetere lo stesso esercizio con l'altra gamba.

Variante: Anziché incrociare la braccia dietro la schiena potete far passare un pallone o una matita attorno al corpo.



Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

Disegno geometrico

Una mano passa continuamente dalla spalla sinistra all'anca destra (diagonale). Ora provate a disegnare con l'altra un triangolo (sterno, anca destra, anca sinistra) o un quadrato (spalla destra anca destra anca sinistra spalla sinistra). Poi scambiate le mani. Non è facile e richiede un po' di esercizio. Lo scopo è riuscire ad eseguire l'esercizio con un certo ritmo.



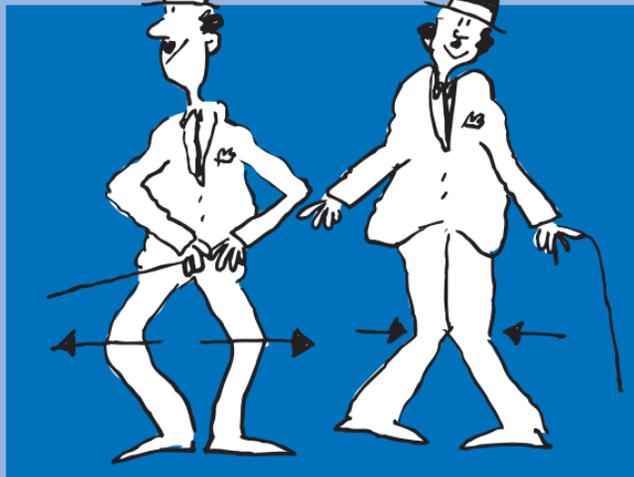
**Modulo «Pause
in movimento»**

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Saltello alla Chaplin



Eeguire saltelli ruotando i piedi e le mani all'interno e all'esterno. Chi riesce ad eseguire saltelli ritmici e con una certa velocità?

Varianti

- All'inverso: mani e piedi eseguono un movimento contrario. Se i piedi ruotano all'interno le mani vanno verso l'esterno e viceversa. Cercare di eseguire anche questi saltelli con ritmo e velocità.
- Chi riesce ad eseguire questi tipi di saltello in perfetta sincronia con un compagno?



Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Saltelli incrociati



Mettetevi dietro la sedia ed eseguite saltelli sul posto. Toccate con il gomito sinistro la coscia destra e poi con il gomito destro quella sinistra.

Varianti

- Saltellando toccate con la mano sinistra il piede destro e con la destra il piede sinistro davanti al corpo. Chi riesce ad eseguire l'esercizio toccando i piedi dietro al corpo?
- Twister: saltellare a piedi uniti facendo in modo che le ginocchia guardino alternativamente a sinistra e a destra. Le braccia sono rivolte sempre nella direzione opposta.
- Potete eseguire questi movimenti incrociati anche saltellando per l'aula.



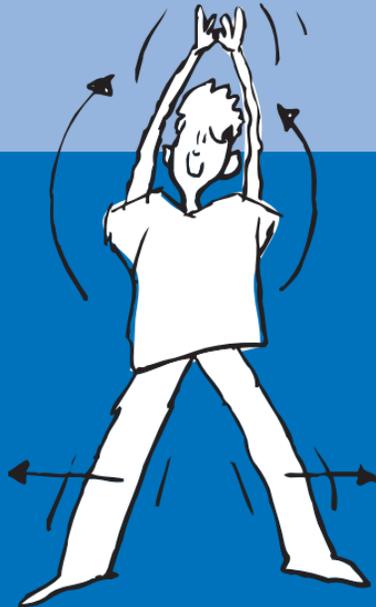
**Modulo «Pause
in movimento»**

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Jumping Jack



Stando in piedi eseguite il classico saltello a gambe e braccia divaricate; divaricando le gambe si battono le mani al di sopra della testa. Quando le gambe vengono nuovamente chiuse le braccia sono disposte lungo il corpo. Eseguite il saltello diverse volte, poi provate una variante «inversa»: divaricando le gambe le braccia restano lungo i fianchi, quando le gambe sono unite le braccia si incrociano al di sopra della testa.

Variante: Con soste: ogni tre saltelli le gambe si fermano mentre le mani continuano il movimento ritmico. Lo stesso è possibile anche al contrario; una volta su tre lasciate le braccia ferme e continuate a saltellare con le gambe, divaricandole e chiudendole.



Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

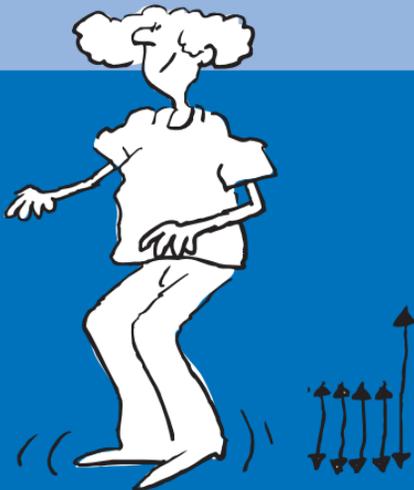
Rafforzare le ossa

«Da uno a dieci»

Stando dietro la sedia eseguire saltelli sul posto. Fare serie di 5 saltelli bassi e poi inserire salti in alto. La prima volta saltare 1 volta in alto, la seconda volta 2 volte, la terza 3 e così via. Continuate fino ad aver eseguito dieci saltelli in alto. Chi ci riesce senza commettere errori?

Varianti

- Saltare seguendo la tabella pitagorica: eseguire saltelli seguendo un dato numero, ad esempio il 7. Ogni volta che viene un multiplo dello stesso eseguire un salto in alto; 7-14-21-28, fino a 70 e poi di nuovo fino a 0. Chi commette un errore deve iniziare da capo.
- Le decine: scegliete 10 esercizi di salto. Il primo viene eseguito 10 volte, il secondo 9 volte, il terzo 8 volte, fino a svolgere il decimo esercizio una sola volta. Ad esempio saltelli a gambe unite 10 volte, saltelli a ginocchia in alto 9 volte, 8 volte a gambe divaricate, 7 volte twist, 6 volte saltelli a forbice, e per chiudere saltare una volta il più in alto possibile. Chi commette un errore deve ricominciare da capo con i 10 esercizi.



Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

Lo scrivano



Sedetevi di lato sulla sedia e tenete sollevate le gambe. Cercate di scrivere il vostro nome in aria con i piedi.

Varianti

- Scrivete in aria con i piedi dei numeri. Il vostro compagno di banco riesce a leggere quello che scrivete? Potete eseguire semplici operazioni aritmetiche (addizioni e sottrazioni)?
- Remare: sempre seduti lateralmente sulla sedia, flettete le ginocchia verso il petto e stendete le braccia in avanti. Ora come se remaste stendete le gambe e contemporaneamente flettete le braccia.
- La bicicletta: seduti sul bordo della sedia sollevate le gambe in aria ed iniziate a pedalare. Dapprima con un movimento breve e veloce, poi sempre più ampio e lento.



Modulo «Pause in movimento»

Livello superiore Adulti

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

Il campanello

In posizione seduta appoggiate gli avambracci al ripiano del tavolo, caricando sempre più peso fino a sollevare i glutei dalla sedia. Fermi in questa posizione potete ora far oscillare ritmicamente le gambe avanti e indietro.

Sedetevi di nuovo sulla sedia, appoggiatevi con le mani sulla seduta e cercate di sollevare il peso. Riuscite a stendere le gambe in avanti? Ripetete entrambe gli esercizi più volte.

Variante: Stando in appoggio sulle mani potete eseguire anche altri esercizi come ad esempio aprire e chiudere le gambe, flettere le ginocchia al petto, ecc.



Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

Fitness da tavolo

Assumete la posizione iniziale delle flessioni appoggiandovi con le mani al ripiano del tavolo. Abbassate lentamente il corpo tenendolo teso fino a toccare il ripiano con il naso. Attenzione a mantenere i glutei sollevati e ad evitare un incurvamento della schiena!

Varianti

- Chi riesce ad eseguire le flessioni anche su un piede solo?
- Prova di forza: anziché il ripiano del tavolo potete usare la sedia o anche fare le flessioni direttamente a terra. Più sono basse le braccia, più forza è necessaria per fare l'esercizio!
- Tricipiti: appoggiatevi al ripiano con la schiena rivolta al tavolo e abbassate lentamente i glutei verso terra cercando di mantenere le spalle più basse possibile. L'esercizio si può eseguire anche in appoggio sulla sedia.



Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

Il ponte

Distendersi sulla schiena, flettere le gambe e disporre la braccia di fianco. Sollevare lentamente il bacino mantenendo le spalle a terra. Contare lentamente fino a 10 prima di appoggiare di nuovo la schiena a terra e rilassarsi. Ripetere l'esercizio 15 volte.

Varianti

- Assumere nuovamente la posizione a ponte. Sollevare lentamente una gamba e distenderla in diagonale verso l'alto. Dopo una breve pausa ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
- Il ponte: distendetevi a terra sulla schiena, con le ginocchia flesse e le mani appoggiate accanto alla testa. Provate a sollevare la schiena da terra distendendo il più possibile le braccia. Non deve fare male!
- Il gambero: assumete la posizione in appoggio su gambe flesse e braccia con la schiena rivolta a terra tenendo il bacino il più in alto possibile. Sollevate una gamba in aria per 5 secondi, poi l'altra. Naturalmente potete anche percorrere qualche metro in questa posizione, muovendovi in avanti, all'indietro o lateralmente.



Modulo «Pause in movimento»

**Livello superiore
Adulti**



www.scuolainmovimento.ch