

Modulo «Pause in movimento»

Di cosa si tratta

«scuola in movimento» è un programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport UFSPO che promuove il movimento quotidiano a scuola. Tutte le scuole e le classi partecipanti si impegnano a fare almeno 20 minuti movimento al giorno, per la durata di un trimestre o più.

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 inferiore/medio

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO

Redazione: Patricia Steinmann, Janine Gerber

Illustrazioni: Lucas Zbinden

Impaginazione: Media didattici SUFSM

Edizione: 2013



Misto

Gruppo di prodotti provenienti da foreste gestite in modo corretto e da altre origini controllate
www.fsc.org Cert.no. SQ5-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council

Gioco con le dita

Il pollice acrobata

Idea del gioco: fare il pugno con ogni mano e nascondervi il pollice. Aprire contemporaneamente entrambe le mani e rifare il pugno tenendo però il pollice rivolto verso l'alto. Cambiare da una posizione all'altra (pollice nascosto/pollice alzato).

Varianti

- Fare la stessa cosa a specchio, ossia una mano con il pollice alzato e l'altra con il pollice nascosto nel pugno. Siete capaci di cambiare continuamente da una posizione all'altra? E di farlo anche muovendovi ritmicamente su posto oppure camminando attraverso la stanza?
- Per semplificare: una mano chiusa, una mano aperta.

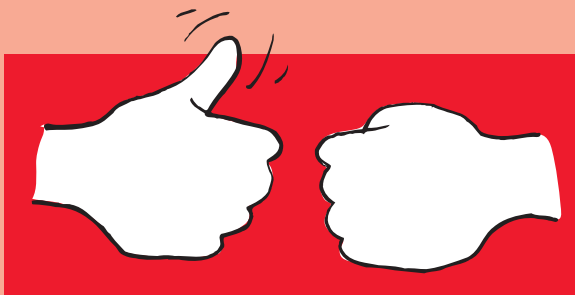


Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio

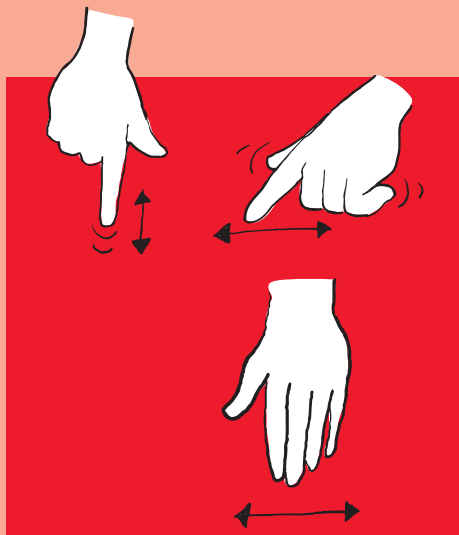


www.scuolainmovimento.ch



Gioco con le dita

Ginnastica per le mani



Idea del gioco: tamburellare ritmicamente con le dita della mano destra sul bordo del banco e contemporaneamente far scivolare avanti e indietro la mano sinistra. Al comando le due mani invertano il compito: la mano sinistra tamburella e quella destra scivola avanti e indietro. Lo sapete fare senza confondere i due movimenti?

Varianti

- Ginnastica per i piedi: riuscite a fare lo stesso con i piedi?
- Provare a tamburellare dolcemente con una mano sulla testa mentre l'altra disegna un cerchio sul ventre. Dopo un po' di tempo invertire i ruoli.



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

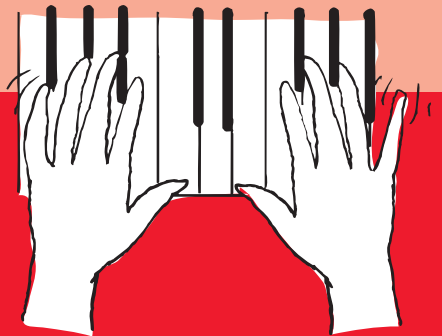
Gioco con le dita

Il pianoforte

Idea del gioco: posate davanti a voi le mani in modo che tutte le dieci dita tocchino il banco. Alzate contemporaneamente entrambi i pollici, gli indici, i medi ecc. Dopo un po' iniziate da dietro alzando i mignoli, gli anulari, ecc.

Varianti

- Suonate il pianoforte con il pollice della mano sinistra e con il mignolo della mano destra. Riuscite a suonare bene i tasti?
- Riuscite a suonare anche incrociando le mani?



Modulo

«Pause in movimento»

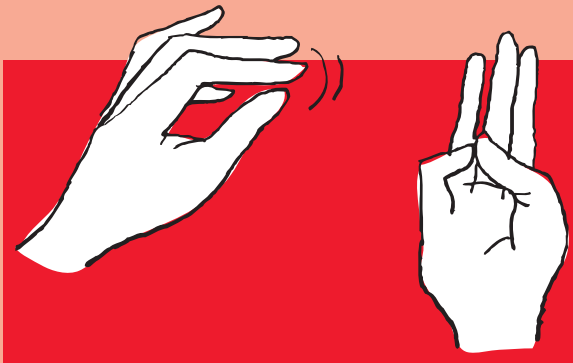
Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Gioco con le dita

Il ballo delle dita



Idea del gioco: con il pollice toccate uno alla volta l'indice, il medio, l'anulare e il mignolo. Fatelo solo con la mano destra o con la sinistra.

Varianti

- Con entrambe le mani sincronicamente.
- Una mano inizia con il mignolo, l'altra con l'indice: riuscite a fare il movimento in senso inverso con ogni mano senza sbagliare dito?
- Scegliete un ritmo: il pollice tocca ogni dito una volta, due volte, tre volte ecc.



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Mantenere l'abilità/rilassarsi

Il girasole



Idea del gioco: in piedi, tenere le gambe a una distanza di circa una mano. Poggiate una mano sull'altra tenendole poi davanti a voi all'altezza del petto. Come un fiore che sboccia espirate alzando dolcemente mani e braccia in alto sopra la testa. Allargate le mani e lasciatele cadere lentamente a lato fino sui fianchi come un fiore che sfiorisce. Piegate la testa in avanti poggiando il mento sul petto. Lasciate pendere in avanti le spalle, iniziate ad inginocchiarvi piegando il torso in avanti fino a che le braccia tocchino a terra. Alzatevi e ripetete l'esercizio. Respirate in modo regolare e tranquillo.

Varianti

- In gruppi di 2 o 4 fate l'esercizio sincronicamente uno davanti all'altro.
- Fate l'esercizio più lentamente al ritmo di una musica rilassante.



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità

La fisarmonica

Idea del gioco: sedete sul bordo della sedia tenendo le gambe leggermente allargate e lasciando penzolare la testa. Con ogni espirazione abbassate una vertebra dopo l'altra fino a toccare con le mani a terra. Respirando rialzate lentamente vertebra per vertebra. Ripetete l'esercizio alcune volte.

Varianti

- **Twister:** in posizione eretta sedetevi sulla sedia da rovescio. Tenendo le mani sullo schienale piegate il torso su un lato.
- **Tergicristallo:** sedetevi sul bordo della sedia e appoggiatevi con le mani sul bordo. Fate pesare tutto il vostro peso sulle mani muovendo le gambe a destra e sinistra come un tergicristallo.



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio



www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità/rilassarsi

Lo zoo

Idea del gioco: immaginate di andare allo zoo e di incontrare gli animali seguenti.



- La lince: tirate le orecchie indietro massaggiandone dolcemente il bordo partendo dall'elice fino al lobo. Fate l'esercizio dalle 5 alle 8 volte.
- Il gufo: con la mano destra massaggiate la muscolatura della spalla sinistra. Girate lentamente la testa da destra a sinistra e così via. Massaggiate poi la spalla destra con la mano sinistra tenendo sempre in movimento la testa.
- L'elefante: immaginate un grande otto. Puntate in avanti il braccio destro – la proboscide – e poggiate la testa sulla spalla destra. Adesso disegnate l'otto con il braccio, la testa e con gli occhi incominciando in alto in senso orario. Poi disegnate l'otto con il braccio sinistro e così via.
- Il marasso: immaginate che le vostre braccia e le gambe siano dei serpenti. Incrociate le gambe come dei serpenti avvinghiati. Incrociate poi le braccia e chiudete le mani palmo verso palmo rigirandole verso di voi in modo che poggino sul petto. Con la lingua pressate leggermente il palato. Aprite le gambe poggiando un piede vicino all'altro, aprite le mani puntando le dita le une contro le altre.

Respirate sempre in modo regolare e rilassato.



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

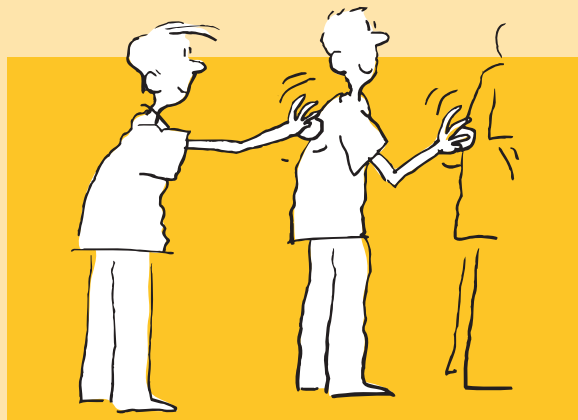
Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Rilassarsi

Il massaggiatore

Idea del gioco: formate delle coppie. Uno prende una pallina, l'altro si stende per terra a pancia in giù.



Con il footbag o con una pallina riccio massaggiare la nuca, le braccia, la schiena e le gambe del compagno sdraiato. Attenzione: massaggiare solo i muscoli senza fare pressione sulle articolazioni e le vertebre.

Varianti

- Massaggio circolare: mettetevi in cerchio guardando il compagno davanti a voi che vi rivolge la schiena. Massaggiategli la schiena. Giratevi dall'altra parte e massaggiare schiena e nuca al compagno davanti a voi.
- La tartaruga: in coppia, l'uno si siede sulla sedia e poggia il torso sulle cosce lasciando penzolare le braccia. L'altro pressa sulla parte superiore della schiena del compagno – il guscio della tartaruga. Quello che sta sotto prova a respingere la mano del compagno rialzando il torso.



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

La molletta



Idea del gioco: con la mano sinistra toccate l'orecchio destro e con la mano destra il naso. Provate ad invertire la posizione delle mani.

Varianti

- L'esercizio diventa più difficile se prima di cambiare posizione battete le mani sulle coscie.
- La proboscide dell'elefante: con la mano sinistra toccate il naso e infilate il braccio destro nell'apertura che si è formata. Cambiate la posizione in modo che il braccio destro e sinistro siano di volta in volta la proboscide. L'esercizio diventa più difficile se prima di cambiare posizione battete le mani sulle coscie.



Modulo

«Pause in movimento»

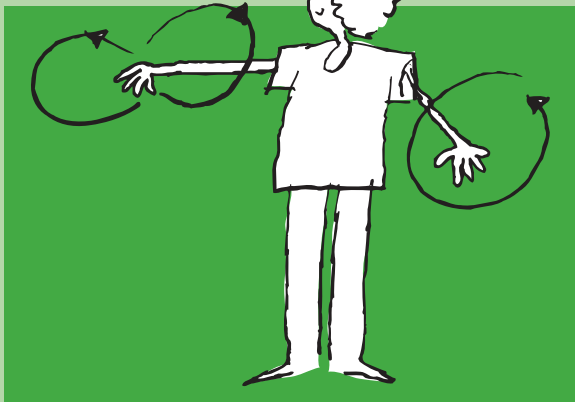
Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

Il direttore d'orchestra



Idea del gioco: con una mano disegnatte davanti a voi un cerchio in aria e con l'altra disegnatte un otto. Invertire i compiti delle mani.

Varianti

- Disegnatte in aria un cerchio con un piede e una mano.
- Con una mano disegnatte in aria un cerchio e con il piede provate e disegnare un otto.
- Con una mano disegnatte in aria il vostro nome e provate contemporaneamente a disegnare un otto con una mano o un piede. Riuscite ad usare entrambi i lati del corpo?
- Disegnatte contemporaneamente con entrambe le mani un triangolo, un quadrato, un otto, un fiore, ecc. Riuscite a disegnare con ogni mano qualcos'altro?



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

L'albero



Idea del gioco: tenetevi dritti in piedi e poggiate il piede destro su quello sinistro in modo che il bacino sia leggermente girato. Sentite che la schiena si allunga lentamente? Alzate lateralmente le braccia fino a che si tocchino al di sopra della testa. Contate lentamente fino a dieci, abbassate le braccia e rimettete i piedi uno vicino all'altro. Ripetete l'esercizio iniziando con il piede sinistro poggiato su quello destro.

Varianti

- Poggiate il peso sulla gamba sinistra, fissate un punto e alzate la gamba destra indietro fino a toccare il sedere e tenetela con la mano destra. Le ginocchia devono essere parallele alla stessa altezza. Alzate lentamente il braccio sinistro e allungatevi verso l'alto.
- Appoggiate il piede di lato pressandolo sull'altra coscia. Alzate le braccia fino a che le mani si tocchino sopra la testa e allungatevi verso l'alto.



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

Il duello

Idea del gioco: a coppie, uno di fronte all'altro tenendosi su un piede, mettetevi mano contro mano. Provate a fare perdere l'equilibrio al compagno spingendo, cedendo alla sua pressione o spostando il palmo della mano. Cambiate frequentemente piede.

Varianti

- Riuscite a duellarvi ad occhi chiusi?
- I gladiatori: il vincitore affronta un altro vincitore, i perdenti di affrontano tra di loro. Questa forma di torneo può protrarsi sull'arco di varie pause.
- Lottare con i piedi: piede a piede cercate di fare perdere l'equilibrio al compagno.



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

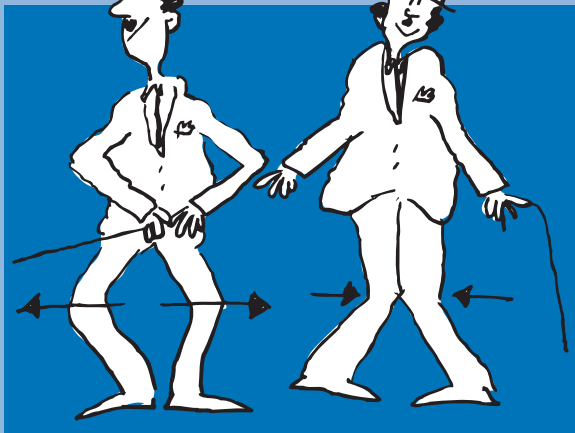
Livello medio

www.scuolainmovimento.ch



Rafforzare le ossa

Saltello alla Chaplin



Idea del gioco: salterellare aprendo e chiudendo i piedi, le braccia e le mani (come faceva Charlie Chaplin). Saltate e puntate mani e piedi verso l'interno in modo che le dita si tocchino con il palmo delle mani rivolto verso l'interno.

Varianti

- Chaplin all'inverso: i piedi rivolti all'interno, le mani verso l'esterno. Provate a fare questa figura ad un ritmo veloce.
- Riuscite a imitare Chaplin (anche all'inverso) in coppia sincronicamente?



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Saltelli incrociati



Idea del gioco: fare saltelli sul posto in piedi dietro la sedia. Con il gomito sinistro toccate la coscia destra, poi con il gomito destro la coscia sinistra e così via.

Varianti

- Saltellando toccate con la mano sinistra il piede destro e poi con la mano destra il piede sinistro davanti al corpo. Siete capaci di fare il movimento anche dietro la schiena (toccare il piede con la mano)?
- Twister: saltellate con entrambe le gambe in modo che le ginocchia siano rivolte di volta in volta a destra o a sinistra tenendo le mani sempre nella direzione opposta.
- Questi movimenti incrociati si possono fare anche saltellando per l'aula.



Modulo

«Pause in movimento»

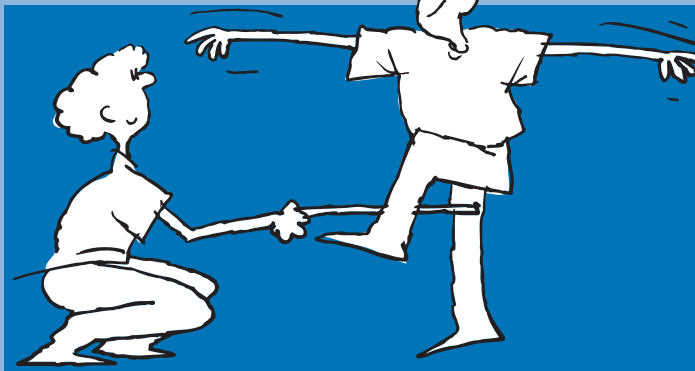
Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Salto in alto



Idea del gioco: formate delle coppie. Uno regge una riga, un ramo o un bastone e l'altro lo deve scavalcare. All'inizio tenere basso l'ostacolo (all'altezza dei polpacci) e poi gradualmente alzarlo (ginocchia, coscia, ecc.).

Variante: L'uno è seduto e tiene le gambe allargate a circa 10 centimetri da terra. L'altro si tiene in piedi fra le gambe del compagno e quando questi chiude le gambe fa un salto allargando le sue.



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Da uno a dieci



Idea del gioco: in piedi dietro la sedia saltellando con entrambe le gambe sul posto. Fate cinque saltelli alti e cinque bassi. La prima volta fate un salto alto, la seconda volta fatene due alti, la terza tre e così via fino a farne 10. Riuscite a farlo senza errori?

Varianti

- Saltellare al ritmo di una tabella pitagorica, ad esempio il numero sette: saltellate con entrambe le gambe contando e quando arrivate a una cifra divisibile per sette fate un salto alto fino ad arrivare a settanta. A settanta iniziate a contare all'indietro facendo un salto alto quando è una cifra divisibile per sette. Chi fa un errore deve ricominciare da capo.
- Definite dieci forme diverse di salto (ad esempio: con entrambe le gambe, alzando le ginocchia, a gambe divaricate, twist, a forbice, ecc.). Fate il primo esercizio 10 volte, il secondo 9, il terzo 8 e così via e alla fine fate un salto alto. Se fate un errore dovete ricominciare da capo.



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

Lo scrivano



Idea del gioco: sedetevi sulla sedia lateralmente e tenete alzate le gambe. Provate a tenere le gambe in modo da poter scrivere in aria il vostro nome.

Varianti

- L'acrobata: scrivete in aria delle cifre. Il compagno di banco risce a leggere quello che scrivete? Provate a scrivere sottrazioni o moltiplicazioni e il compagno le deve risolvere.
- Il rematore: sedetevi lateralmente sulla sedia, alzate e tenete le ginocchia vicino al corpo e allungate le mani in avanti. Remando allungate le gambe e tirate verso di voi le braccia e viceversa.
- Il ciclista: sedetevi sul bordo della sedia, alzate le gambe e iniziate a pedalare in aria con movimenti piccoli e veloci e poi con movimenti più ampi e lenti.



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch



Rafforzare i muscoli

La processione degli animali

Idea del gioco

- Il cane: poggiate le mani davanti a voi sul pavimento in modo che gambe, schiena/braccia e pavimento formino un triangolo. Poggiate a terra il palmo delle mani e la pianta dei piedi tenendo le gambe completamente tese.
- La lucertola: fate scendere lentamente il corpo dalla posizione a triangolo tenendolo rigido. Prima di stendervi a terra provate a rimanere immobili a un paio di centimetri da terra.
- Il cobra: una volta sdraiati a terra a pancia in giù allargate le braccia di lato tenendole leggermente piegate in avanti. Alzate le braccia insieme al torso tenendo il bacino e le cosce pressate a terra, le gambe tese e le dita dei piedi puntate a terra.

- Il coccodrillo: abbassate il torso a terra e puntate in avanti le mani. Poggiate un braccio sull'altro e aprite ampiamente quello sopra come la bocca del coccodrillo tenendo le gambe pressate a terra. Aprite quattro volte il braccio destro e quattro volte quello sinistro e poi poggiatevi sulle mani per ritornare nella posizione iniziale del cane.

Ripetete tutto l'esercizio più volte facendo attenzione a mantenere una respirazione regolare.



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio



www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

La cornacchia



Idea del gioco: inginocchiatevi e poggiate le mani a terra tenendole tra le gambe. Pressate le ginocchia verso l'interno sulle braccia. Poggiate il peso sulle braccia e lasciatevi pendere in avanti in modo da poter lentamente iniziare ad alzare i piedi. Attenzione: cercate il buon equilibrio per non cadere sul naso! Ripoggiate i piedi a terra e rilassatevi prima di ripetere la figura.

Varianti

- L'airbag: mettetevi davanti un cuscino per attenuare un'eventuale caduta.
- In coppia: il compagno vi sorregge dolcemente alle spalle.



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch



Rafforzare i muscoli

La spaghetтата

Idea del gioco: dividete la classe in due gruppi: i cuochi e gli spaghetti. Gli spaghetti si sparpagliano sdraiandosi a terra. Se non sono ancora cotti a puntino, sono rigidi e tengono la muscolatura del corpo tesa. Se sono al dente – ossia sono a metà cottura – hanno le gambe molli e il torso teso. Se sono scotti, torso e gambe sono molli.

I cuochi alzano i piedi dei compagni (degli spaghetti) per indovinare a che punto di cottura sono. Ci riusciranno?

I ruoli vanno poi invertiti.

Variante: controllare gli spaghetti puntando un dito sulla coscia, la pancia e le braccia.

Fonte: Stefan Häusermann (animato – Baden)



Modulo

«Pause in movimento»

Livello inferiore

Livello medio

www.scuolainmovimento.ch