

Modulo «Pause per rilassarsi»

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 classi e scuole partecipanti si impegnano a fare almeno 20 minuti di movimento al giorno.

Il modulo «Pause per rilassarsi» è indicato per pause di movimento durante la lezione. Come tutti gli altri moduli proposti da «scuola in movimento» può essere utilizzato con il dado da «scuola in movimento». Il mazzo di carte comprende 40 giochi di movimento suddivisi in cinque temi, provati sul campo a tutti i livelli scolastici. Per giocare non c'è bisogno di alcun materiale.

Auguriamo a tutti buon divertimento con un'attività fisica quotidiana nell'ambito di «scuola in movimento»!

Maggiori informazioni e idee su come usare le carte:
www.scuolainmovimento.ch



Editore: Ufficio federale dello sport
UFSPPO

Redazione: Katharina Ackermann,
Stefan Wyss

Illustrazioni: Lucas Zbinden

Impaginazione: Media didattici SUFSM

Edizione: 2014



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



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Confederaziun svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO

Rilassamento attivo

Tutto diventa pesante

Idea de gioco: gli allievi sono distesi a terra o seduti comodamente. Chi dirige il gioco pronuncia formule che vengono ripetute mentalmente da ciascuno: «il braccio destro è pesantissimo», «il braccio sinistro è pesantissimo», «le braccia sono pesantis-

sime», «le gambe sono pesantissime», «braccia e gambe sono pesantissime». Cercare di sentire il peso delle parti del corpo citate man mano per circa 30 secondi. Alla fine allungare tutto il corpo cinque volte per alcuni secondi.

Variante: sostituire il senso di pesantezza con quello di calore: «il braccio destro è caldo», «il braccio sinistro è caldo», «le braccia sono calde», «le gambe sono calde», «braccia e gambe sono calde». Alla fine allungare tutto il corpo cinque volte per alcuni secondi.

Consiglio: utilizzare regolarmente tale forma di rilassamento, che può essere svolto anche a casa.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento attivo

Massaggio con la mano

Idea de gioco: iniziate a massaggiare con il pollice di una mano il palmo dell'altra. Passate su tutte le dita e massaggiatele, alla fine accarezzate il dorso della mano.

Variante: fate massaggiare la mano dal compagno di banco.

Compiti a casa

Ruotare la testa: lasciar cadere la testa in avanti sul petto, poi ruotarla lentamente da un lato all'altro, tenendo gli occhi chiusi e respirando con calma e profondamente. Ripetere l'esercizio ogni 15' mentre si svolgono i compiti a casa.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»



www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento attivo

Massaggiare picchiando

Idea de gioco: con la destra picchiate leggermente il braccio sinistro, iniziando dall'interno in alto, per poi risalire sulla parte esterna. Ripetere l'esercizio due volte. Poi fare la stessa cosa sul braccio destro. Respirare profondamente, sentendo il rilassamento

Varianti

- Picchiare su tutto il corpo, seguendo l'ordine; braccia, testa, schiena, glutei, parte esterna della gamba, dita dei piedi, risalire passando dalla parte interna della gamba.
- Picchiare un solo lato del corpo e poi rilevare le differenze rispetto all'altro lato.



**Modulo
«Pause
per rilassarsi»**

www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento attivo

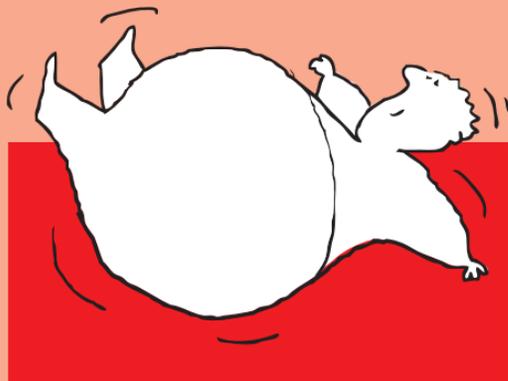
Il pallone

Idea de gioco: sedetevi su una sedia o stendetevi a terra. Immaginate di essere come un pallone senza aria. Chi dirige il gioco indica in che modo si può gonfiare il pallone: prima la mano destra, poi la sinistra, il braccio sinistro, il destro, il piede destro, il sinistro, la gamba destra, poi la sinistra, la testa, la gola e il petto. A questo punto galleggiare nell'aria per tutta la stanza; all'improvviso l'aria esce di nuovo e vi afflosciate a terra.

Variante: a coppie, un allievo fa la pompa e l'altro il pallone sgonfia. Il compagno gonfia l'altro unendo le mani a imbuto davanti alla bocca e soffiando sulle varie parti del corpo dell'altro. Quando il pallone è completamente gonfio galleggia in aria per la stanza e può essere guidato dal compagno con il soffio. Anche questo pallone però all'improvviso esplosione e l'allievo si affloscia di nuovo a terra. Scambiarsi i ruoli.



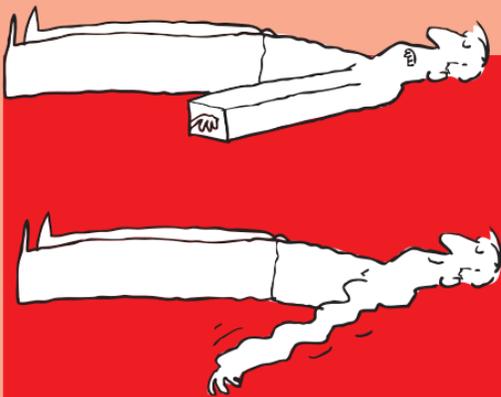
Modulo
«Pause
per rilassarsi»



www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento attivo

Rilassamento per tutto il corpo



Idea de gioco: chiudere gli occhi e tendere una dopo l'altra le diverse parti del corpo. Mantenere la tensione per 5-7 secondi, per scioglierla solo al segnale del docente. Sentire il rilassamento per una ventina di secondi. L'esperienza mostra che vale la pena di seguire un ordine preciso per tensione e rilassamento: 1 mani e avambracci, 2 parte superiore del braccio, 3 fronte, naso e arcate oculari, 4 bocca e mascella, 5 nuca e gola, 6 spalle, 7 petto, 8 parte superiore della schiena, 9 addominali, 10 coscia, 11 polpacci e piedi, 12 corpo intero.

Variante: tendere solo alcune parti del viso (fare delle smorfie). Mantenere la tensione per alcuni secondi e rilassarsi espirando. Ad esempio si possono inarcare le sopracciglia e aggrottarle, arricciare il naso, stringere le labbra, tendere il mento, ridere in modo esagerato.

Consiglio: utilizzare regolarmente tale forma di rilassamento, che può essere svolto anche a casa.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento attivo

Lo shaker



Idea de gioco: togliere le scarpe e disporsi con i piedi alla larghezza delle anche a lato della sedia. Iniziate a molleggiare lievemente, eseguendo piccoli movimenti, iniziando dai piedi e aggiungendo in successione braccia e mani. Riprendete il molleggio con tutto il corpo e poi lasciatelo esaurire lentamente, tornando alla posizione iniziale di calma.

Compiti a casa

Sbadigliare: chiudere gli occhi, aprire la bocca e cercare di sbadigliare, massaggiandosi le guance nella zona degli zigomi.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento attivo

Massaggio col calore

Idea de gioco: strofinare energicamente le mani fino a farle divenire calde, poi passarle su fronte, guance, mento, tempie, occhi, bocca, gola, nuca e reni. Sentite il calore che emana dalle mani e fluisce nel corpo (se necessario di tanto in tanto scaldarsi nuovamente le mani).

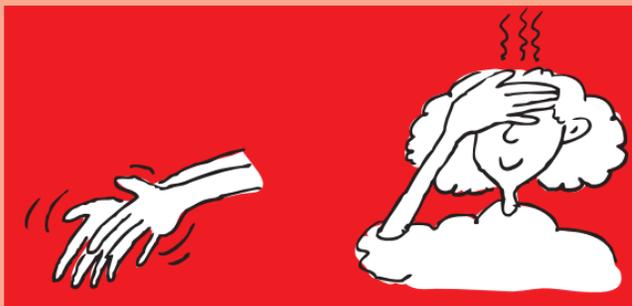
Compiti a casa

Rilassare la vista: poggiare i palmi delle mani sulle orbite, per far arrivare meno luce possibile agli occhi, che restano però sempre aperti. Godersi l'oscurità per un minuto circa. L'esercizio rilassa gli occhi.

Variante: riscaldare i palmi delle mani strofinandoli vigorosamente l'uno contro l'altro prima di metterli sulle orbite.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»



www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento attivo

Oscillare dolcemente



Idea de gioco: incrociare le gambe e flettere leggermente le ginocchia, tenendo gli occhi chiusi. Lasciare pendere il tronco in avanti e far oscillare dolcemente le braccia.

Variante: in piedi a occhi chiusi ruotare il tronco, lasciando che le braccia rilassate seguano il movimento.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di respirazione

Il tulipano



Idea de gioco: in piedi in posizione eretta, respirare a fondo. Inspirando portare le braccia lateralmente in alto al di sopra della testa, congiungendo le mani a forma di tulipano. Espirare e con le braccia descrivere un ampio cerchio fino a toccare le cosce. Ora il tulipano è completamente aperto. Ripetere l'esercizio 20 volte a occhi chiusi.

Consiglio: l'importante è non sollevare le spalle mentre si esegue l'esercizio.

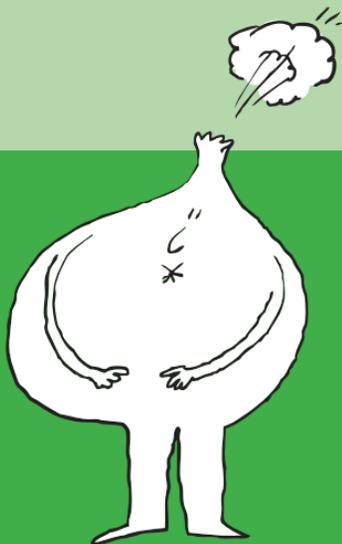


Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di respirazione

Palloncino nello stomaco



Idea de gioco: appoggiare le mani sulla pancia; respirare con il naso cercando di immettere nell'addome quanta più aria possibile. Immaginate che si stia gonfiando nella pancia un palloncino. Trattenete il respiro per un po' e poi espirate completamente. La cavità addominale si incurva seguendo il respiro?

Varianti

- Poggiare le mani sulla pancia e inspirare a fondo attraverso il naso. Cercare di utilizzare la gabbia toracica, senza muovere l'addome. Ripetere l'esercizio 10 volte.
- Sotto forma di esperimento. Distesi sulla schiena con le punte delle dita che si toccano al di sopra dell'ombelico. Respirare profondamente più volte osservando il respiro. Ripetere mentre si toccano solo pollice e mignolo; si sente la differenza? spesso si sente prima la respirazione addominale (si toccano le punte di tutte le dita) di quella intercostale (sono a contatto solo pollici e mignoli).



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di respirazione

Abete nella tempesta



Idea de gioco: gli allievi sono sparsi in piedi nell'aula. Respirare lentamente, immaginando di essere degli abeti. I rami si muovono leggermente al vento, che man mano diventa più forte, coinvolgendo la respirazione e tutti i rami. Il vento si trasforma in tempesta (respirare rumorosamente e con vigore), fin quando inizia a ondeggiare anche il tronco degli abeti. Ad un tratto il vento cessa del tutto e si sente solo il rumore delle inspirazioni e delle espirazioni profonde.

Compiti a casa

Gli artigli: formare con le mani degli uncini, unirle insieme e esercitare una forte tensione in senso orizzontale con le braccia. Ripetere l'esercizio sei volte e poi cambiare la presa.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di respirazione

Respirazione alternata



Idea de gioco: seduti in posizione eretta a occhi chiusi. Con il pollice della mano destra chiudere la narice destra. Per 4 secondi respirare attraverso la narice sinistra. Tapparsi il naso con il pollice e l'indice destri e trattenere il respiro per 4 secondi. Aprire la narice destra (pollice) ed espirare completamente per otto secondi. Ripetere la procedura dal lato opposto – inspirare attraverso la narice destra ed espirare con la sinistra. Ripetere per 3-8 volte.

Consiglio: i più avanzati modificano il rapporto fra inspirare, trattenere il respiro ed espirare da 4:4:8 a 4:8:8: a 4:12:8.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

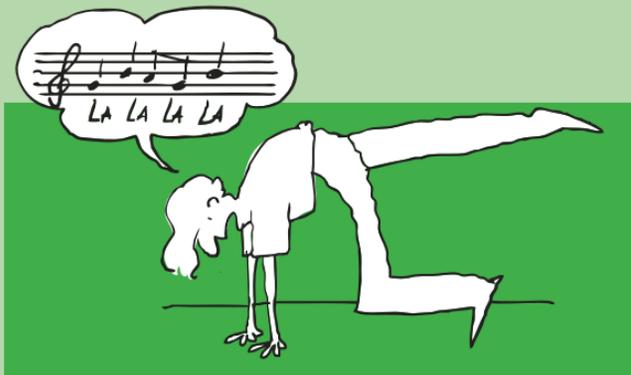
Esercizi di respirazione

Cantare una canzoncina

Idea de gioco: cantare una canzoncina assumendo delle posture strane e inconsuete. Ad esempio stendersi a terra sulla pancia o sulla schiena, allungare braccia o gambe, mettersi in posizione eretta o inarcare la schiena. Quali posizioni sono adatte a cantare, e quali invece sono piuttosto di ostacolo?



Modulo
«Pause
per rilassarsi»



www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di respirazione

Viaggiare con la fantasia

Idea de gioco: chi dirige il gioco racconta una storia fantastica in cui si presentano diverse forme di respirazione; sbadigliare, respirare lentamente, rapidamente, con la pancia, con la cavità toracica, trattenere il respiro, respirazione piatta, sospiri, risate, colpi di tosse. Gli allievi seguono il racconto e riprendono di volta in volta la respirazione indicata. Alla fine si presenta una situazione con un respiro calmo e profondo (si dorme).



Modulo
«Pause
per rilassarsi»



www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di respirazione

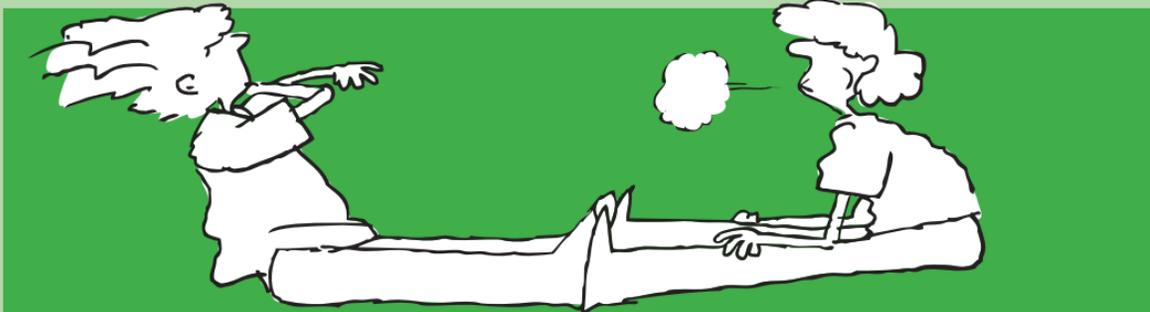
Spazzami via

Idea de gioco: a coppie, seduti uno davanti all'altro in posizione eretta, con le piante dei piedi che si toccano. L'allievo A soffia così forte da spazzare quasi via il compagno B, che si ritrova steso a terra. Non appena A inspira nuovamente, B viene come risucchiato e si rialza nuovamente. Almeno 15 ripetizioni per allievo.

Variante: sedersi a terra formando un semicerchio, con il docente disposto di fronte. Soffiargli contro con tanta forza da farlo ondeggiare come un fucello. Quando si ritrova a terra, inspirare tutti insieme con forza per risucchiarlo in posizione seduta.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

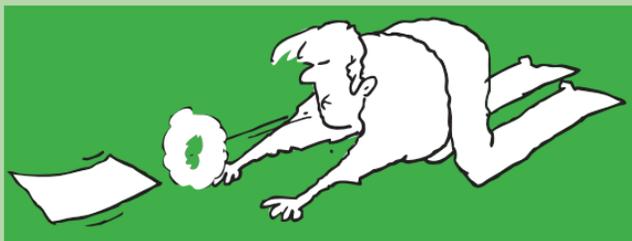


www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di respirazione

Barca a cuscino d'aria

Idea de gioco: disporre a terra su una linea di partenza un foglio di carta. Chi riesce a spingere il proprio foglio il più lontano possibile con un soffio vigoroso?



Varianti

- A coppie, disporre i fogli sul tavolo. Chi riesce a soffiare il più vicino al bordo, magari facendolo volare via?
- Su un foglio formato A3 disegnate un percorso di minigolf largo una decina di centimetri. Ambedue gli allievi formano una pallina di carta che poi cercano di spostare sul percorso soffiandoci sopra. Chi deve soffiare meno volte per arrivare al traguardo?

Compiti a casa

Premere i polpastrelli: tenendo i gomiti aperti e in alto premere i polpastrelli uno contro l'altro con la massima forza possibile. Ripetere l'esercizio cinque volte con 30 secondi di pausa fra l'uno e l'altro.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esperienze sensoriali

Cambiare la prospettiva

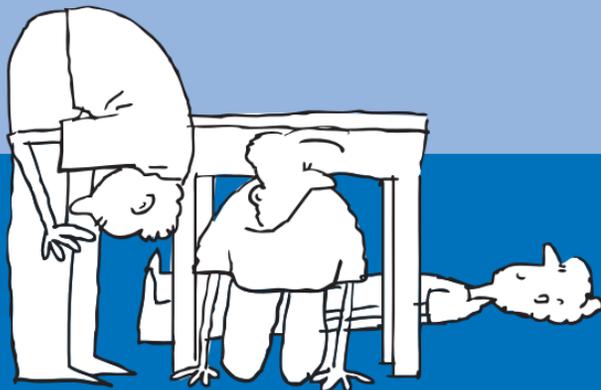
Idea de gioco: muovendovi per la stanza cercate di vedere il mondo da una prospettiva diversa. Ad esempio potete provare a guardare attraverso le vostre gambe, da sotto il banco, stando distesi a terra, in piedi sulla sedia, con un occhio solo... Osservate le cose con la maggiore precisione possibile.

Variante: seguire la lezione restando in questa posizione (per 10-20 minuti).



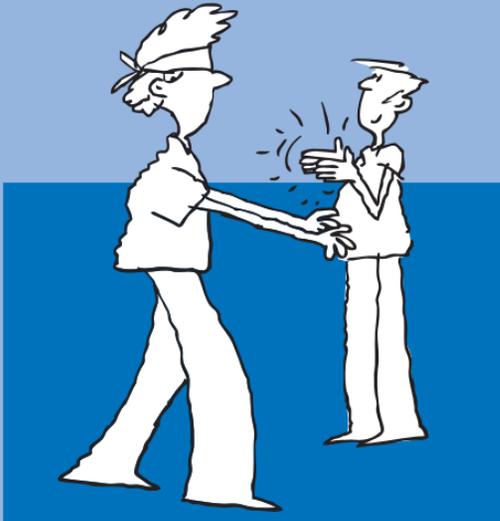
Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch



Esperienze sensoriali

Seguimi



Idea de gioco: a coppie. Un allievo chiude gli occhi, il compagno lo guida per la stanza parlando a bassa voce o usando rumori concordati in precedenza.

Varianti: guidare il compagno senza parlare, utilizzando solo leggeri tocchi con le punte delle dita.

Compiti a casa

Stirare la nuca: incrociare le mani dietro la nuca, premere la testa all'indietro e contemporaneamente esercitare una uguale pressione delle mani in avanti verso la testa. I gomiti sono sempre rivolti all'esterno. Ripetere l'esercizio cinque volte con 30 secondi di pausa fra l'uno e l'altro.

Consiglio: braccia e gomiti restano aperti e non devono piegarsi intorno alla testa, perché altrimenti si esercita una pressione insufficiente sulla colonna vertebrale.

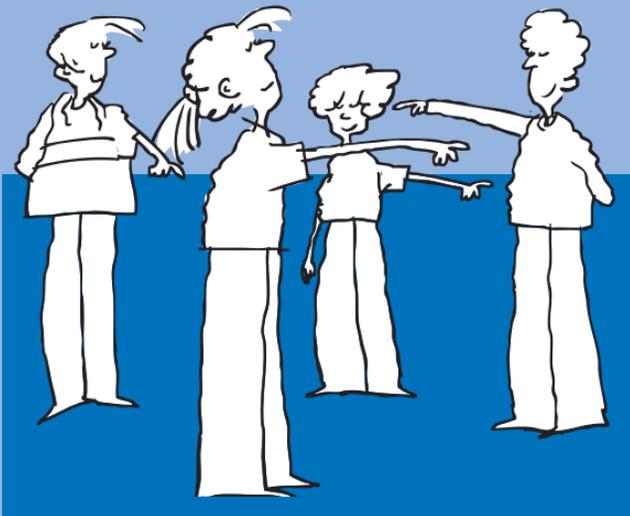


**Modulo
«Pause
per rilassarsi»**

www.scuolainmovimento.ch

Esperienze sensoriali

Compagni cercansi



Idea de gioco: muovetevi per la stanza cercando di memorizzare la posizione dei compagni. Quando chi dirige il gioco dice «stop» fermatevi e chiudete gli occhi, dite il nome di un compagno e indicatelo, sempre a occhi chiusi. Aprite gli occhi e verificate se indicate nella direzione giusta.

Variante: restate fermi a occhi chiusi e cercate di indicare verso chi dirige il gioco, che a sua volta si sposta per la stanza, sale sui banchi, si accovaccia a terra etc. chi riesce a individuarlo per il rumore che provoca e mostra nella giusta direzione?

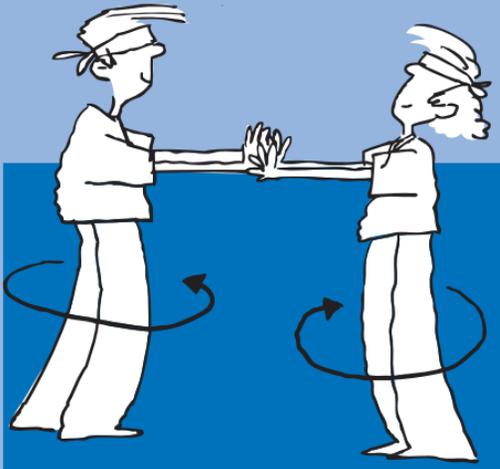


Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esperienze sensoriali

Giostra alla cieca



Idea de gioco: a coppie disponetevi uno di fronte all'altro e appoggiate brevemente le mani su quelle del compagno. Chiudete gli occhi e fate un giro su voi stessi a occhi chiusi, poi cercate di nuovo il contatto con le mani. Chi ci riesce?

Varianti

- Concordate delle sequenze di movimento più difficili (flessioni, un passo indietro e poi di nuovo in avanti). Riuscite e ritrovare le mani dell'altro anche ora?
- Disponetevi in cerchio con le mani appoggiate a quelle del compagno all'altezza delle spalle. Chiudete gli occhi, poi tutti insieme contate fino a tre ed eseguite un movimento concordato in precedenza. Alla fine cercate nuovamente le mani del compagno all'altezza delle spalle.

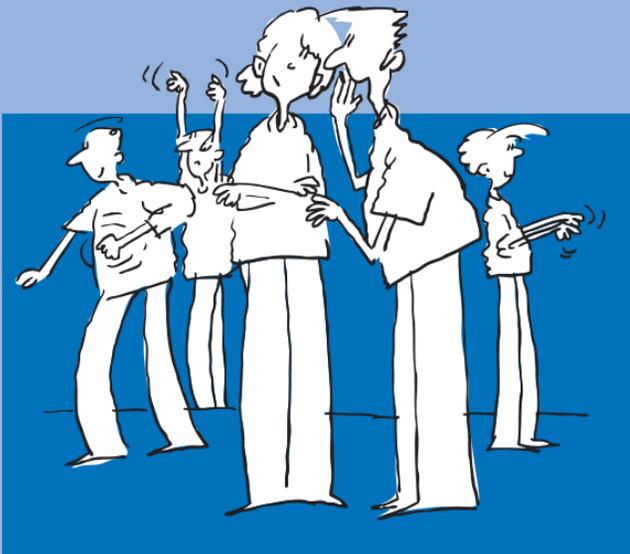


Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esperienze sensoriali

Trovare i compagni di lavoro



Idea de gioco: muovetevi in silenzio per la stanza. Il direttore di gara sussurra nell'orecchio di ognuno una determinata professione. Poi tutti eseguono movimenti relativi alla rispettiva professione. Senza parlare cercatevi il compagno di lavoro, fin quando si formano dei gruppi per professione.

Variante: le professioni si possono sostituire con gruppi di animali, discipline sportive, stati d'animo, etc.

Compiti a casa

Premere sulla sedia: tenendo la schiena completamente distesa afferrare con le mani il bordo inferiore della sedia. Tirare verso l'alto per dieci secondi con la massima forza possibile. Ripetere l'esercizio cinque volte con 30 secondi di pausa fra l'uno e l'altro.

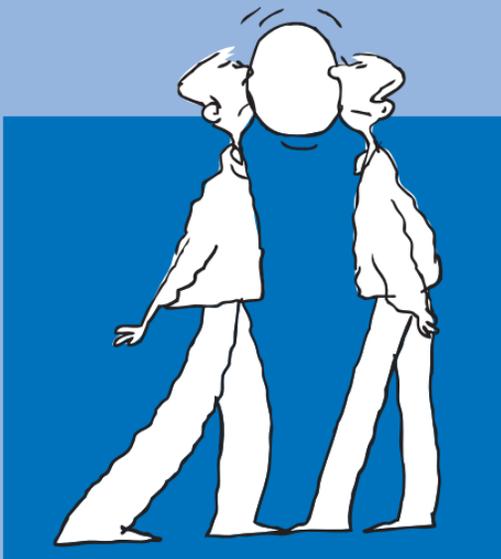


Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esperienze sensoriali

I gemelli siamesi



Idea de gioco: a coppie, trasportare senza parlare diversi oggetti (matita, gomma per cancellare, palla...) tenendoli bloccati fra di voi (braccia, naso, addome). Eseguite un percorso prestabilito in aula, senza far cadere l'oggetto a terra.

Varianti

- Reggete diversi oggetti fra voi, chi riesce a compiere un giro di percorso senza che cadano a terra?
- Formate gruppi più grandi e bloccate fra voi sempre più oggetti.
- Non tenete più oggetti fra di voi, ma attaccatevi come gemelli siamesi in alcuni punti del corpo (mani, gambe, spalle, schiena, piedi). Cercate di eseguire in questo modo diversi movimenti e di superare ostacoli (salire su una sedia, passare sotto il tavolo).

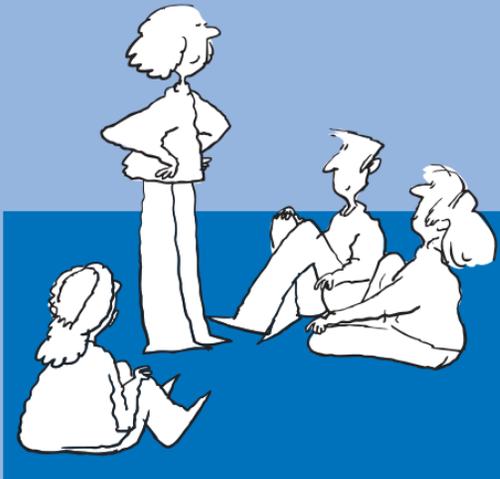


Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esperienze sensoriali

Senza parole



Idea de gioco: quattro allievi, seduti in cerchio. Ognuno vorrebbe alzarsi più frequentemente possibile per poi rimettersi seduto. Può stare in piedi solo uno per volta; si può comunicare solo con lo sguardo, senza gesti, per concordare chi può alzarsi di volta in volta. Per garantire uno scambio continuo nella posizione in piedi e seduta non prevedete una sequenza fissa. Ogni volta che ci si alza si riceve un punto, ma ci si può alzare solo due volte di seguito. Se due si alzano contemporaneamente vengono penalizzati entrambi di un punto. Alla fine del gioco chi ha raccolto più punti?

Varianti

- Gruppi più grandi.
- Introdurre altre combinazioni di movimenti (alzarsi – sedersi, in piedi – saltelli a gambe e braccia divaricate, distesi – flessioni).



Modulo «Pause per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esperienze sensoriali

La stretta di mano

Idea de gioco: formare un cerchio, prendersi per le mani e chiudere gli occhi. Chi dirige il gioco stringe una mano a caso, la stretta viene poi trasmessa attraverso tutto il gruppo; ognuno la passa al compagno successivo. Se si stringe la mano del vicino due volte, si cambia direzione.

Varianti

- Strette di mano in due direzioni opposte.
- Disporsi in modo da avere contatto con i piedi. Oltre alla stretta di mano trasmettere al compagno un impulso con il piede.
- Disporsi schiena contro schiena. Oltre agli impulsi con le mani e i piedi si possono inviare impulsi con la schiena



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

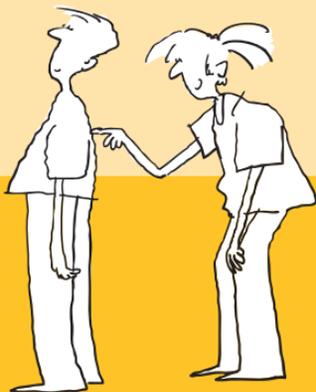


www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento passivo

Schiena come lavagna

Idea de gioco: a coppie, uno dietro l'altro. Chi sta dietro disegna con le dita sulla schiena del compagno, che a sua volta cerca di indovinare di cosa si tratta. Se indovina, il compagno passa il cancellino sulla schiena e in gioco ricomincia a ruoli invertiti.



Varianti

- Chi sta dietro preme con alcune dita sulla schiena del compagno, che deve indovinare quante sono.
- In sei, formare una fila uno dietro l'altro. Il primo e l'ultimo hanno ognuno un foglio e una matita. L'ultimo della fila fa lo stesso disegno sul foglio e sulla schiena del compagno che lo precede, che a sua volta copia il disegno sulla schiena di chi gli sta davanti. Arrivati al primo della fila, questo riproduce il disegno su carta. È interessante vedere se e come differiscono i disegni fatti all'inizio e alla fine del gioco. Cambiare posto e ricominciare.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento passivo

Massaggio secondo il tempo che fa

Idea de gioco: a coppie. Uno è disteso sulla pancia con la schiena in alto a simboleggiare un prato. L'altro fa la parte degli agenti atmosferici che si alternano al di sopra del campo. Sole = passare con il palmo della mano sulla schiena (trasmettere calore), pioggia = picchiare leggermente con le punte delle dita (piano o più forte), grandine, tuoni = battere con i pugni chiusi sulla schiena (non

troppo forte); fulmine = con un dito disegnare rapidamente una linea a zig zag sulla schiena; vento = con tutte e due le mani accarezzare «a caso» la schiena. Al termine di tutte questi sbalzi atmosferici deve sempre tornare a splendere il sole.

Variante: al posto del tempo si possono scegliere anche altri temi e inventare storie sempre nuove (fare una pizza, svolgere i lavori di giardinaggio, etc.).



Modulo
«Pause
per rilassarsi»



www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento passivo

L'impianto di lavaggio



Idea de gioco: la classe forma una fila doppia, in cui ogni allievo si trova di fronte un compagno. Il primo della fila entra nell'autolavaggio: viene spruzzato d'acqua, insaponato, spazzolato dolcemente, asciugato e lucidato. Subito dopo è la volta del compagno successivo, e così via.

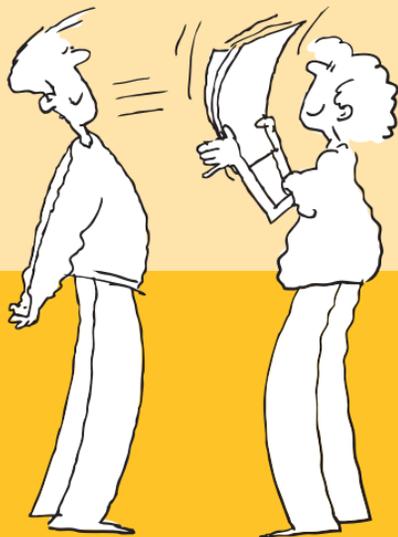


Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento passivo

Impianto eolico



Idea de gioco: a coppie, disposti uno accanto all'altro e in silenzio per tutta la durata dell'esercizio. Un allievo chiude gli occhi, il compagno senza toccarlo agita in aria un quaderno, generando una lieve corrente d'aria. Il soffio si trasmette lentamente a tutto il corpo. L'allievo a occhi chiusi si concentra solo sul lieve soffio d'aria sulla propria pelle.

Compiti a casa

Cosa sento mai? Quali rumori sentite a casa, se ascoltate attentamente mentre state facendo i compiti? Annotate tutti i rumori che sentite per tre minuti. A scuola scambiatevi le impressioni con i compagni.

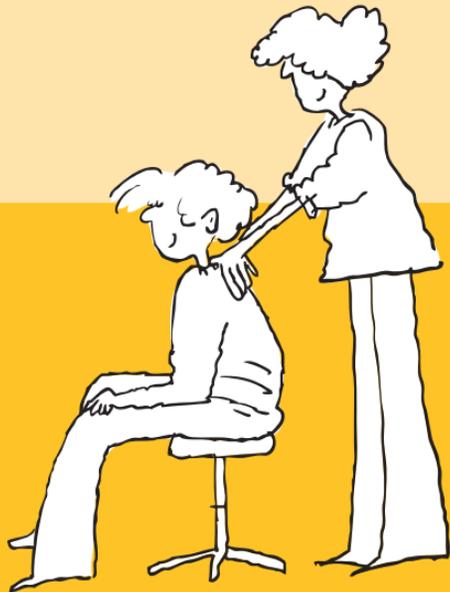


Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento passivo

Massaggio alla nuca



Idea de gioco: a coppie gli allievi si massaggiano reciprocamente leggermente la nuca, soffermandosi un po' più a lungo dove sentono un indolenzimento. Attenzione, agire con prudenza. Il migliore risultato si ottiene usando pollice, dita e palmi delle mani.

Variante: disporsi in cerchio uno dietro l'altro e massaggiare la nuca del compagno che sta davanti.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento passivo

Il budino



Idea de gioco: a coppie, un allievo si distende a terra completamente rilassato. Il compagno solleva con la massima attenzione un arto (braccio o gamba) da terra e lo scuote leggermente. L'allievo a terra fa attenzione a restare completamente rilassato, senza aiutare. Sentite come l'arto sembra pesante.

Compiti a casa

Massaggiare le orecchie: con pollice, medio e indice strofinarsi le orecchie tirandole leggermente verso l'esterno. Iniziate da sopra scendendo man mano fino ad arrivare al lobo.



Modulo
«Pause per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento passivo

Schiudere un fiore



Idea de gioco: a coppie, un allievo rappresenta il fiore e si distende a terra sul fianco assumendo una posizione di massima raccolta. Il compagno funge da giardiniere e con movimenti lievi e prudenti aiuta il fiore a schiudersi e a distendere i petali. Apre le braccia, lo dispone sulla schiena, lo tira per le braccia, distende a terra la testa e forma con le gambe gambo e foglie, che si muovono leggermente al vento.

Consiglio: eseguire l'esercizio suddivisi in maschi e femmine.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Rilassamento passivo

Il lavaggio



Idea de gioco: suddivisi a coppie gli allievi si dispongono uno davanti all'altro. Uno dei due lava il corpo dell'altro. Prima lo bagna (imitare con le mani il getto d'acqua e spostarlo lungo tutto il corpo), poi lo insapona per bene e infine lo risciacqua accuratamente. Alla fine con un quaderno simula il getto di aria calda dell'asciugacapelli e lo asciuga.

Consiglio: eseguire l'esercizio suddivisi in maschi e femmine.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di concentrazione

La storia condivisa



Idea de gioco: chi dirige il gioco racconta una storia. Quando pronuncia una determinata parola, gli allievi eseguono un esercizio concordato in precedenza (alzarsi in piedi, abbassarsi sulle ginocchia, allungarsi al massimo).

Variante: utilizzare lettere al posto delle parole. Per ogni parola che inizia per la lettera concordata eseguire una consegna motoria predefinita.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di concentrazione

Punti di contatto

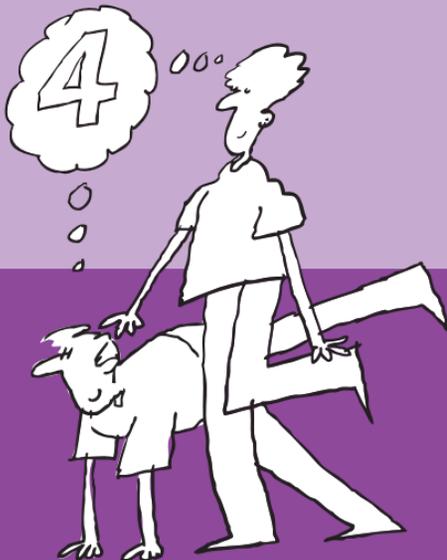
Idea de gioco: a coppie, chi dirige il gioco indica un numero da 1 a 8. Formare una scultura in cui toccano terra un numero corrispondente di parti del corpo.

Varianti

- È chi dirige il gioco a decidere quante mani o piedi possono toccare il terreno.
- Provare ad eseguire l'esercizio anche con gruppi più grandi.

Compiti a casa

Scrivere con i piedi: prima di tutto massaggiare vigorosamente e sciogliere i piedi. Poi fissare una matita fra le dita e cercare di scrivere o disegnare qualcosa. Portare il disegno a scuola per mostrarlo agli altri.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di concentrazione

Cartello indicatore



Idea de gioco: a coppie; l'allievo A chiude gli occhi, B usando delle matite forma un sentiero a angolo retto sul pavimento. A copre il percorso a occhi chiusi, tastando il terreno. Le matite vengono coperte e A apre gli occhi e cerca di eseguire il percorso come lo ha memorizzato. Determinate il numero di passi prima di ogni cambio di direzione.

Variante: sulla base dell'immagine che vi siete fatta del percorso tastandolo cercate di individuare il punto di arrivo. Tastare il percorso, dichiarare dove si trova l'arrivo e mettersi in cammino per raggiungerlo. Chi lo raggiunge davvero, e chi fa la giusta descrizione del percorso?

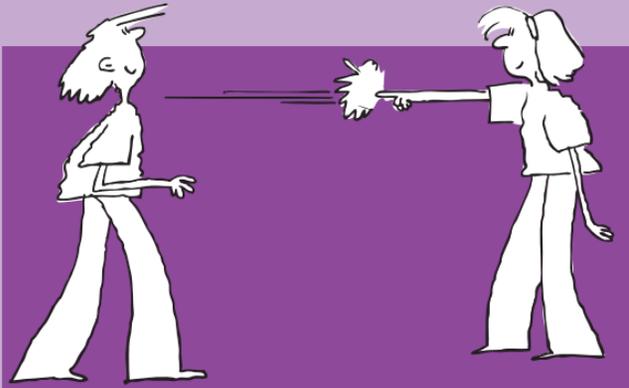


Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di concentrazione

Bacchetta magica



Idea de gioco: a coppie, a due o tre metri di distanza l'uno dall'altro. Immaginare che dal braccio teso di A si sprigiona una bacchetta magica. A guida il compagno B usando solo la bacchetta magica. Con un po' di esercizio si può guidare il compagno per tutta l'aula facendogli aggirare tutti gli ostacoli.

Varianti

- Restando in silenzio e con il solo aiuto della bacchetta magica di eseguire movimenti difficili (capirola in avanti, saltelli sul posto, strisciare a terra).
- In tre. Con una bacchetta magica per ogni braccio un allievo cerca di guidare contemporaneamente due compagni.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di concentrazione

Combinazioni di numeri

Idea de gioco: mettere le mani sulle cosce, numerare le dita da destra (mignolo della destra) a sinistra (mignolo della sinistra) da 1 a 10. Chi dirige il gioco indica due numeri o un numero a due cifre (3 e 7 o 37). Picchiettare con le dita corrispondenti il più velocemente possibile.

Varianti

- A coppie; il primo numero viene evidenziato dall'allievo A, il secondo da B.
- Chi dirige il gioco scrive una serie di numeri alla lavagna (3-3-1-7-8). Sollevare leggermente le dita corrispondenti.

Consiglio: per semplificare le cose scrivere sulle dita i numeri corrispondenti.



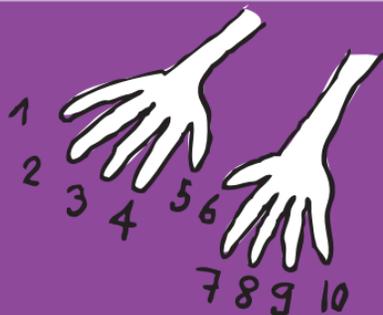
**Modulo
«Pause
per rilassarsi»**

www.scuolainmovimento.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO



Esercizi di concentrazione

Questo è il mio ...



Idea de gioco: da cinque a sette allievi si dispongono in cerchio. Uno si tocca una parte del corpo e ne dice il nome (ad es. toccarsi l'orecchio e dire «questo è il mio orecchio»). L'allievo seguente ripete il movimento e il nome e poi indica a sua volta una parte del corpo chiamandola per nome. Chi sbaglia fa dieci flessioni sulle ginocchia e poi continua a giocare. Chi riesce a ricordare nell'ordine giusto tutte le parti del corpo citate?

Varianti

- Per rendere le cose più difficili si dice un nome sbagliato per la parte del corpo che si tocca (toccarsi il ginocchio dicendo «questa è la mia spalla»). Chi riesce a ricordare un massimo di combinazioni (parti toccate e nomi sbagliati)?
- Chi riesce a fare il contrario, toccandosi la parte del corpo indicata e citando il nome giusto per quella toccata dal compagno?

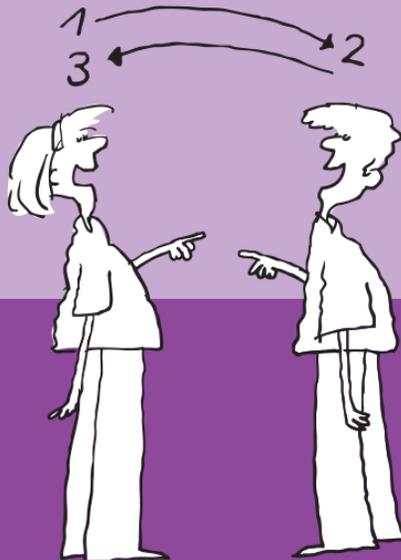


Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di concentrazione

Esercizio di base



Idea de gioco: a coppie, gli allievi contano fino a tre alternandosi. Contare il più velocemente possibile indicando sempre un solo numero per persona (A dice 1. B 2, A 3, B 1 e così via).

Varianti

- Sostituire un numero con un movimento (ad es. 1 = battere le mani). Contare nuovamente il più velocemente possibile da uno a tre (battere le mani – 2 – 3). Cambiare il 2 e poi il tre, sempre cercando di contare o eseguire i movimenti nell'ordine esatto.
- Cambiate la grandezza dei gruppi o scegliete altri numeri.

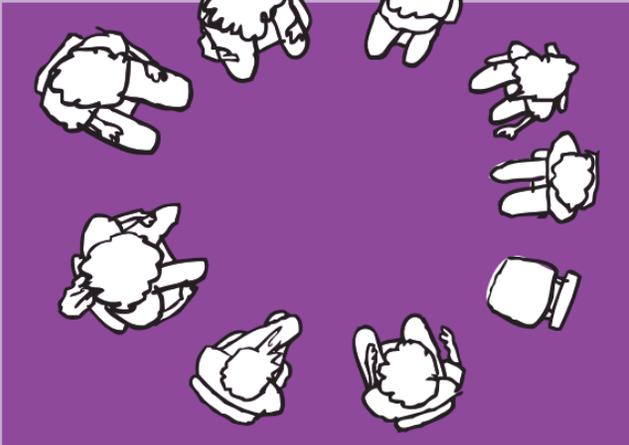


Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi di concentrazione

Il posto alla mia destra è vuoto



Idea de gioco: formare un cerchio in cui un posto resta vuoto. L'allievo A, alla sinistra del posto vuoto, inizia il gioco dicendo «il posto alla mia destra è vuoto, ci voglio XX» (un compagno). L'allievo chiamato lascia il suo posto e corre in quello libero. Ora tocca all'allievo C, che si è venuto a trovare con il posto alla sua destra vuoto, e così via.

Varianti

- Utilizzare più di un posto libero.
- Per rendere le cose più difficili usare nel gioco nomi sbagliati. Ad esempio ciascuno prende il nome del compagno alla propria destra.



Modulo
«Pause
per rilassarsi»

www.scuolainmovimento.ch