

Modulo «Apprendere 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 di movimento al giorno.

Il modulo «Apprendere in movimento» offre idee per l'apprendimento in movimento in classe. Gli esercizi mostrano come unire i contenuti da imparare a scuola con attività motorie. I bambini imparano meglio se vengono stimolati tutti i canali sensoriali. Sono in grado di capire e ad assorbire in maniera più efficace i temi trattati e al contempo vengono coinvolti diversi stili di apprendimento e si stimola la concentrazione. Il movimento favorisce infatti l'apprendimento.

Gli esercizi di questo modulo possono essere adattati facilmente ed essere utilizzati anche per altri temi scolastici.

Provate a unire all'apprendimento quanto più movimento possibile. Basta porsi le domande giuste: «I contenuti didattici possono essere combinati con il movimento?». Nella maggior parte dei casi la risposta è «sì». Basta un po' di creatività per far fare agli allievi un po' di movimento.

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

Per maggiori informazioni e per idee concrete:
www.scuolainmovimento.ch



Prescuola/Livello inferiore

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO

Idea: Virgil Brügger, Susanne Beck
(insegnanti della classe modello di Macolin)

Autori: Evelyne Dür, Ronja Frey

Disegni: Lukas Zbinden

Impostazione grafica: Media didattici
SUFMS

Traduzione: Servizi linguistici UFSPO

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
Conferenza Svizzera dei direttori cantionali della pubblica educazione
Conferenza svizra dala directurs chantunals da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Modulo «Apprendere in movimento»

Struttura del modulo

- Il modulo comprende 4 ambiti tematici con ciascuno da 3 a 5 suggerimenti: matematica (5), lingua (5), natura/uomo/ambiente (4), arte (3). La priorità è definita in base all'orario delle lezioni.
- Tutti gli esercizi contengono le indicazioni con la durata, il livello e il materiale necessario. Gli esercizi più impegnativi sono contrassegnati con una stella (★).
- Sul retro delle carte sono indicate le informazioni per scaricare il materiale e i consigli per gli esercizi.

Contesto

Le idee di movimento sono nate direttamente dalla pratica. La classe modello di Macolin implementato nel modulo «Apprendere in movimento» tutta l'esperienza acquisita nel corso delle lezioni in movimento.

Il progetto «Classe modello»

Nell'autunno 2008 la Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM ha lanciato la classe modello nell'ambito di un progetto scolastico della classe in movimento. Nel quadro di uno studio pilota nazionale, incentrato sulla promozione del movimento dei bambini dai 5 ai 10 anni, per quattro anni 22 fra bambini e bambine hanno frequentato lezioni incentrate sull'insegnamento globale e sull'integrazione del movimento nell'attività quotidiana. Il programma prevedeva un'ora di movimento al giorno e una mattinata trascorsa nel bosco ogni settimana.



www.scuolainmovimento.ch



Matematica

Salta e conta

«Giochi al chiuso»

Durata: ca. 5 minuti per riga

Livello: prima-terza elementare

Materiale: nessuno

Obiettivo: esercitare le tabelline muovendosi

Organizzazione: disponetevi in un ampio cerchio guardando verso il centro.

Idea di movimento: scegliete una riga della tavola pitagorica e cominciate a leggere tutti insieme. Aggiungete dei movimenti e pronunciate ad alta voce i numeri della riga.

Seconda serie: saltate divaricando gambe e braccia (jumping jack). Ogni volta che battete le mani pronunciate un numero ad alta voce (2, 4, 6 ecc.).

Terza serie: saltate una volta prima sulla gamba destra e poi sulla sinistra, toccando con la mano la gamba alzata di volta in volta dietro la schiena. Al 3, 6, 9 ecc. saltate con entrambe le gambe battendo le mani.

Quarta serie: saltate tre volte e atterrando incrociate le gambe prima la destra davanti alla sinistra e viceversa. Al quarto salto atterrate con le gambe divaricate battendo le mani.



Modulo
**«Apprendere
in movimento»**

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Matematica

Quinta serie: fate quattro passi verso il centro del cerchio, al quinto passo atterrate su entrambe le gambe battendo le mani. Per i cinque numeri successivi fate lo stesso ma andando indietro.

Sesta serie: sempre nel cerchio giratevi di 90 gradi verso destra e fate 5 passi in avanti. Al sesto passo fatene uno indietro. Ora fatene di nuovo 5 in avanti ecc.

Varianti

- Cercate di fare l'esercizio con i salti al ritmo di musica.
- Riuscite a contare a mente e a pronunciare solo i numeri delle serie?
- Riuscite a contare le serie al contrario? Iniziate con il numero più alto possibile della serie.
- Cercate di inventare nuovi salti o nuovi movimenti per le serie. In ogni caso potete utilizzare anche altro materiale, ad esempio il footbag.
- ★ Organizzate e suddividete i bambini in diverse serie. Riuscite a muovervi in tutte le serie senza distrarvi a vicenda? Contate tutti insieme facendo i movimenti della vostra serie.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Matematica

Conta in cerchio

«Giochi al chiuso/all'aperto»

Durata: 30 minuti

Livello: seconda-terza elementare

Materiale: corda, carte dei numeri, gessetti

Obiettivo: esercitare l'addizione e la sottrazione

Organizzazione: formate gruppi di circa 10 persone. Tutti hanno una corda. Definite un campo di gioco a forma di cerchio e mettetene una carta iniziale al centro, ad esempio con il numero 100. Disponete ora la vostra corda a raggio partendo dalla carta iniziale. Ad ogni alunno viene assegnato una sezione tra due corde. Scrivete il vostro nome su questa sezione di gioco. Per ciascuno vengono messe 5-10 carte coperte a circa 5 metri dal cerchio. Viene disposto lo stesso numero di carte per tutti i giocatori.

Idea di movimento: posizionatevi in corrispondenza del vostro nome. Al via prendete una carta. Tornate correndo verso la vostra sezione del cerchio e riponete la carta accanto alla carta iniziale. Sottraete il numero scritto sulla carta da 100 e annotate il risultato (p. es. 83, se sulla carta c'è 17). Poi prendetene un'altra e sottraete il numero dal risultato di prima.

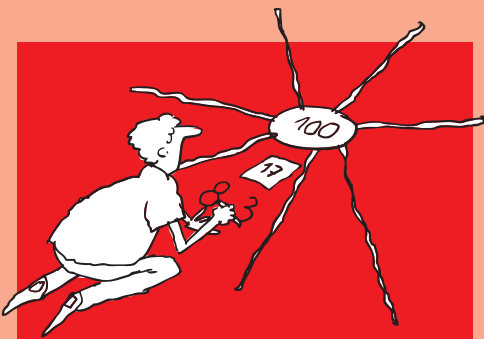
Quando tutti hanno finito di fare i calcoli vengono controllati i risultati. Spostatevi di una posizione in senso orario. Iniziate dal numero finale e sommate di nuovo fino ad arrivare al numero iniziale. Verificate i risultati.



Modulo
**«Apprendere
in movimento»**

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Matematica

Varianti

- Inventate un movimento da fare prima di andare a prendere una nuova carta.
- Formate 4 gruppi, il cerchio viene diviso in quattro. Sottraete in gruppi. Vince il gruppo che ottiene per primo 10 risultati corretti.
- Cambiate la carta iniziale al centro del cerchio o le carte con i numeri.
- Potete anche disegnare il cerchio di calcolo con i gessetti sulla piazzola usata per la pausa. Disegnate un campo di gioco a forma di cerchio con il raggio di circa 2 metri e disponete la carta iniziale al centro. Legate un gessetto a una corda in modo da formare un compasso e disegnate tanti raggi per quanti sono i giocatori.

Consiglio: cambiando le carte dei numeri e la carta iniziale si può variare il grado di difficoltà dell'esercizio.

Download: le carte dei numeri possono essere scaricate dal sito:
www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio)



Modulo
**«Apprendere
in movimento»**

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Matematica

L'orologio matto

«Giochi al chiuso/all'aperto»

Durata: 30 minuti

Livello: prima-seconda elementare

Materiale: nastro adesivo, corda, gessetti

Obiettivo: imparare a leggere l'orologio



Organizzazione: disegnate un grosso orologio sul pavimento. Scrivete i numeri da 1 a 12 su fogli di carta e riponeteli formando il quadrante con i numeri. Con il nastro adesivo potete contrassegnare i minuti.

Idea di movimento

- Salto delle ore: un bambino si posiziona sulle 12 e salta in senso orario dicendo l'ora in corrispondenza di ogni salto (l'una, le due ecc.). Segue un secondo giro per arrivare alla mezzanotte. Si alterna la persona che salta.
- Datevi dei compiti: saltate tutti i 10 minuti dalle 10:10 alle 12:50.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Matematica

Varianti

- Salto sui minuti: iniziate dalle 12. Contate ogni volta 4 salti a bassa voce e al quinto ad alta voce. Contate un giro fino a 60.
- Le braccia sono la lancetta dei minuti, le gambe la lancetta delle ore. Disponetevi all'interno dell'orologio e segnate un'ora. Chi sa dire che ore sono?
- Saltando dite l'ora in una lingua straniera.
- Attività da fare all'aperto: formate gruppi di due persone e disegnatte l'orologio sulla piazzola della pausa. Legate il gessetto a una corda lunga un metro e mezzo. Un allievo fissa il centro del cerchio, l'altro disegna la linea del cerchio. Disegnatte sulla linea del cerchio delle barre lunghe per le ore e corte per i minuti. Si possono utilizzare anche ciottoli, pigne o castagne. Scrivete i fogli con le ore da 1 a 12. Potete anche scrivere i minuti da 1 a 60.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Matematica

In viaggio

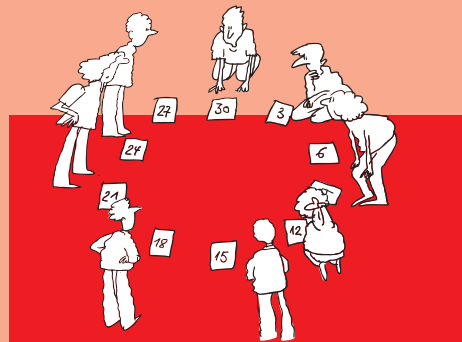
«Giochi al chiuso/all'aperto»

Durata: 30 minuti

Livello: prima-terza elementare

Materiale: carte con tutte le serie della tavola pitagorica

Obiettivo: esercitare la tavola pitagorica



Organizzazione: disporre tutte le carte scoperte con i numeri della tavola pitagorica sul pavimento (si vedano i consigli sul retro). Formate gruppi di circa 10 persone e scegliete per ogni gruppo una serie della tavola pitagorica. Cercate tutti i numeri della vostra serie e disponetele nell'ordine giusto formando un cerchio. I cerchi sono le vostre stazioni (ad esempio stazione del 3, stazione del 6). Ogni numero corrisponde a un binario. Disponetevi dietro una carta, ovvero dietro un binario.

Idea di movimento: al ritmo di musica disponetevi sul binario successivo pronunciando ad alta voce il numero. Al segnale rimanete fermi al binario. In corrispondenza del numero del vostro binario trovate i numeri necessari per calcolare quel numero (p. es. al binario 27: $27 = 9 \times 3$, se vi trovate nella stazione del 3). Continuate a saltare al ritmo di musica ai binari successivi.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Matematica

Varianten

- Scegliete un'altra serie per la vostra stazione.
- Cercate di cambiare i binari andando indietro.
- Disegnate la «stazione» con i gessetti sulla piazzola per la pausa.
- Disponetevi in cerchio. Un allievo è il turista e arriva in classe. Fategli delle domande sul suo viaggio, alle quali può rispondere con dei numeri (p.es. «Quanti binari hai dovuto cambiare?», «Quanto tempo è durato il viaggio in treno?»). Il turista prende le mani e i piedi dei compagni per rappresentare il numero corrispondente.

Consiglio: le 100 carte contengono i primi dieci numeri delle serie da 1 a 10. A seconda dell'età si possono imparare anche altre serie.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Matematica

Conta con il gatto con gli stivali

«Giochi al chiuso»

Durata: 10-20 minuti

Livello: prima-seconda elementare

Materiale: ca. 500 «chicchi», travestimento del gatto con gli stivali, musica

Obiettivo: stimare e confrontare delle quantità



Organizzazione: delimitate un campo di gioco rotondo (ca. 2 metri di raggio) come «zona di cattura». Mettete i chicchi (p.es perle, castagne, gettoni) al centro del cerchio. Un allievo vestito da gatto con gli stivali si mette vicino ai chicchi. Gli altri allievi sono le galline e cercano un nido fuori dalla zona e lo contrassegnano.

Idea di movimento: quando parte la musica il gatto dorme accanto ai chicchi. Le galline danzano piano intorno al gatto. Quando la musica si ferma tutte le galline cercano di rubare i chicchi. Il gatto si sveglia e cerca di impedirglielo toccando le galline all'interno della «zona di cattura». Se una gallina viene catturata deve rimettere i chicchi per terra. I chicchi che le galline riescono a rubare vengono portati nei loro nidi.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Matematica

★ Quando vengono rubati tutti i chicchi, andate di nido in nido e stimate (non contate!) il numero dei chicchi. Annotate il numero. Adesso ognuno conta i propri chicchi e annota il numero accanto al nido. Al secondo giro calcolate la differenza tra il numero che avete stimato e il numero effettivo dei chicchi. Chi ci è andato più vicino?

Varianti

- Modificate la grandezza del campo o il numero dei gatti.
- Cercate di fare dei grossi mucchietti dei vostri chicchi.
- Inventate dei calcoli da fare con i chicchi e interrogatevi a vicenda.
- Musica: muovetevi come galline alla ricerca dei chicchi oppure come un gatto.

Consiglio: nel modulo «Musica per muoversi» trovate la musica adatta (Giganti e nani) per iniziare (si vedano le varianti). Potete utilizzare anche la musica scelta da voi.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Lingua

Il mimo parlante

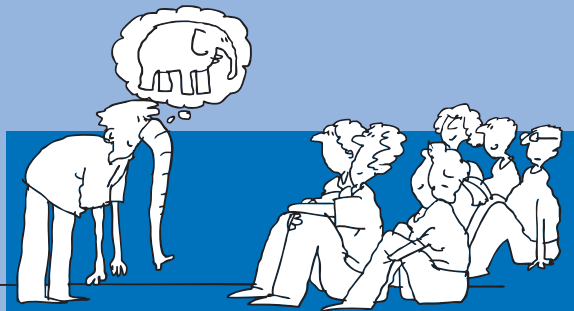
«Giochi al chiuso»

Durata: 20 minuti

Livello: seconda e terza elementare

Materiale: carte e penne

Obiettivo: indicare le parti del discorso



Preparazione: fate un ripasso delle tre parti del discorso che devono essere individuate nel gioco (nomi, verbi e aggettivi).

Organizzazione: preparate innanzitutto delle carte con delle parole. Tutte devono avere ciascuna un nome un verbo e un aggettivo. Distribuite le carte coperte sul pavimento. Fate due gruppi (A e B) e predisponetevi a semicerchio.

Idea di movimento: un allievo del gruppo A prende una parola e la mima al centro del cerchio. Il gruppo A ha due minuti di tempo per indovinare la parola. Chi indovina la parola deve anche indicare correttamente di quale parte del discorso si tratta per ottenere un punto.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Lingua

Se la parola non viene indovinata tocca al gruppo B. Decidete all'interno del gruppo. Anche il gruppo B ottiene un punto se indica correttamente la parte del discorso.

Il gioco ricomincia e il gruppo B prende una carta e così via.

Varianti

- Il gioco è più semplice se disegnatte le parole sulle carte e se utilizzate prima solo i nomi e i verbi.
- Pictionary: disegnatte la parola estratta alla lavagna.
- ★ Tabù: descrivete la parola senza utilizzare parole della stessa radice linguistica.
- Distribuite le carte a tutti gli allievi e assegnateli alla parte del discorso corretta. Divideteli ad esempio tra tre tovaglie di diverso colore in base alla parte del discorso (nomi, verbi o aggettivi).

Consiglio: le carte con le parole possono essere utilizzate anche per fare il gioco «Comporre delle frasi» (categoria Lingua).



Modulo
**«Apprendere
in movimento»**

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Lingua

L'«appendi-nome»

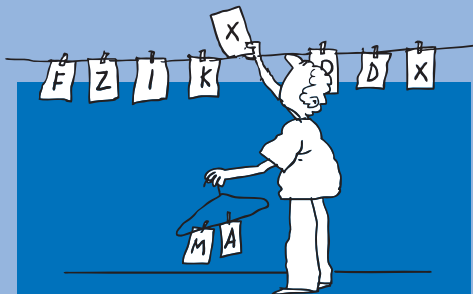
«Giochi al chiuso»

Durata: 10-20 minuti

Livello: prima elementare

Materiale: carte con immagini per ciascun alunno, carte con tutte le lettere, corda, appendiabito o righello, mollette

Obiettivo: imparare a scrivere i nomi



Preparazione: ciascun bambino riceve una carta con un'immagine (p. es. l'immagine di un animale).

Organizzazione: le lettere dei nomi di tutti gli allievi vengono appese con delle mollette a una corda posta un po' in alto nell'aula.

Idea di movimento: ogni allievo riceve una carta con un'immagine e un appendiabito. Scrivete il nome dell'allievo al quale è stata data la carta con l'immagine staccando le lettere dalla corda e fissandole all'appendiabito.

Alla fine agganciate l'appendiabito e controllate i nomi in classe.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Lingua

Varianti

- Scambiate le lettere al vostro appendiabito e chiedete a un compagno di classe di rimetterle nell'ordine giusto.
- Tutte le lettere vengono distribuite in disordine sugli appendiabiti. Cercate di scambiare e negoziare tutte le lettere giuste in modo da poter scrivere il vostro nome.
- Le lettere possono essere appese anche allo schienale della sedia o a un righello.
- Proseguite l'attività in palestra e attaccate le lettere con il nastro adesivo al quadro svedese.

Consiglio: all'inizio della lezione può essere assegnata a ciascun allievo un'immagine che può essere utilizzata anche come diverse etichette (guardaroba, quaderni, banco ecc.).



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Lingua

Dettato in passeggiaggio

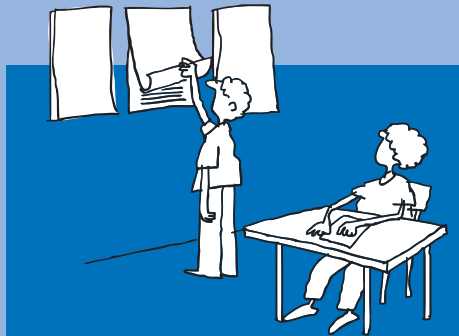
«Giochi al chiuso»

Durata: 20 minuti

Livello: prima-terza elementare

Materiale: testo per dettato su un foglio, quaderno e penne

Obiettivo: memorizzare un testo letto e scriverlo



Organizzazione: per ciascun allievo attaccate alle pareti della classe un testo coperto per dettato.

Idea di movimento: andate dal vostro posto verso uno dei testi per dettato attaccato alle pareti. Leggetelo con attenzione e tornate al vostro posto. Scrivete sul quaderno quello che vi ricordate. Tornate ogni volta al testo fino a quando non avete scritto sul quaderno tutto quanto.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Lingua

Varianti

- Il testo del dettato è suddiviso per frasi su diversi fogli. Le frasi vengono numerate in base all'ordine di successione e poi attaccate alle pareti dell'aula.
- Su alcuni dei fogli al posto del testo si trova un movimento da eseguire. Mentre si esegue il movimento è possibile ripetere il testo già scritto sul quaderno.
- Cambiate lo strumento per scrivere (penna stilografica, matita, gesso, pennello ecc.).
- Utilizzate lo stesso metodo per eseguire compiti di matematica o per imparare temi di altre materie.
- Eseguite l'esercizio nella piazzola per la pausa o nel bosco. Utilizzate la corda o il nastro adesivo per attaccare i fogli agli alberi o agli steccati ecc.

Consiglio: a seconda del livello il testo per il dettato può contenere anche singole parole, frasi o un testo intero.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Lingua

Comporre delle frasi

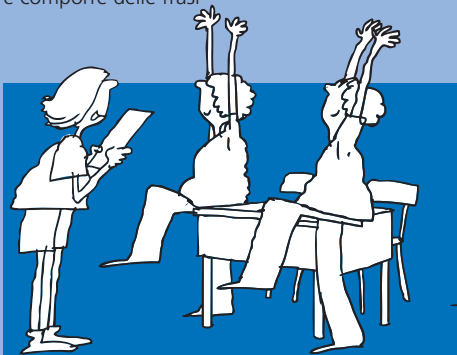
«Giochi al chiuso»

Durata: 30 minuti

Livello: seconda-terza elementare

Materiale: carte, palla, quaderno e penne

Obiettivo: definire la parte del discorso e comporre delle frasi



Preparazione: fate una breve ripetizione delle parti del discorso (nomi, verbi, aggettivi) e spiegate come individuarle.

Organizzazione: fate delle carte con un nome, un verbo e un aggettivo. Ora distribuite le carte coperte sul pavimento.

Idea di movimento

Prima parte: mettetevi tutti al vostro posto. L'insegnante lancia una palla a un allievo che va dall'arbitro, sceglie una carta e legge la parola ad alta voce. Definite la parte del discorso corretta ed eseguite il relativo movimento.

- Nome: stendetevi sul pavimento o salite su una sedia.
- Verbo: fate un giro in cerchio.
- Aggettivo: saltellate su una gamba.



Modulo
**«Apprendere
in movimento»**

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Lingua

Seconda parte: se la parte del discorso è corretta l'arbitro invita un compagno di classe a comporre una frase con quella parola. Se è una frase di senso compiuto (con un verbo) la classe la ripete e rimane seduta. Se è una frase incompleta, tutti quanti si mettono sotto il tavolo. Alla fine l'arbitro scrive la frase corretta sulla lavagna. Tutti gli allievi la ricopiano nel quaderno. L'arbitro lancia la palla a un altro compagno di classe che a sua volta diventa il nuovo arbitro.

Consiglio: potete utilizzare le carte con le parole anche per l'esercizio «Il mimo parlante» (categoria Lingua).



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Lingua

Lettere in movimento

«Giochi al chiuso»

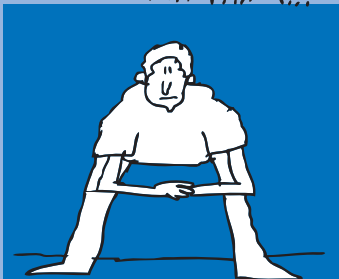
Durata: 10-15 minuti

Livello: prima-seconda elementare

Materiale: nessuno

Obiettivo: imparare le lettere attraverso i movimenti

A... A... A...



Preparazione: per ogni lettera definite un movimento, ad esempio:

- assumere la forma della lettera: «S come un serpente»: stendetevi sul pavimento e formate una «S» come un serpente. Fate il verso del serpente mostrando la lingua facendola fischiare tra i denti («ss..sss»).
- assumere l'immagine della lettera raffigurata sulle carte dell'alfabetiere. «T come topo»: andate alla ricerca di cibo proprio come un topo.
- mimate un personaggio/un evento di una storia ascoltata o una favola con la quale ci sia un legame con la lettera dell'alfabeto. «P come Pippi calze-lunghe»: cantate la canzone di Pippi e ballatela.
- cercate di riprodurre il suono della lettera. Provate a fare il verso della mucca: «M come mucca, mmmmuuuu».

Organizzazione: mettetevi in cerchio.

Idea di movimento: l'insegnante o un allievo nomina una lettera. Eseguite il relativo movimento e pronunciate la lettera ad alta voce.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Lingua

Varianti

- Ciascun allievo propone un movimento per una determinata lettera. Mostrate il movimento a vicenda e sceglietene uno insieme. Esercitate il movimento e annotatelo.
- ★ Quando avete un movimento per ciascuna lettera, «scrivete» parole intere facendo i movimenti corrispondenti per tutte le lettere.
- ★ Fate indovinare a un compagno di classe una parola che «scrivete» facendo i movimenti corrispondenti alle lettere.
- ★ Leggete insieme un testo. Decidete quali lettere raffigurare non appena compaiono nel testo.

Consiglio: l'attività può essere svolta parallelamente all'insegnamento di una nuova lettera. Definite subito per ogni nuova lettera imparata un nuovo movimento.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Natura/uomo/ambiente

I giorni della settimana

«Giochi al chiuso»

Durata: 10 minuti

Livello: prima-seconda elementare

Materiale: set di carte con i giorni della settimana per ciascun gruppo, foglio di controllo

Obiettivo: imparare i giorni della settimana



Organizzazione: formate gruppi da 2 a 5 persone. Ogni gruppo riceve un set di carte con tutti i giorni della settimana.

Preparazione: riordinate le carte nell'ordine giusto sul pavimento. Confrontatele con il foglio di controllo.

Idea di movimento: un'allieva si posiziona accanto alla carta del «lunedì». A questo punto salta da un giorno all'altro fino ad arrivare alla «domenica». Tutto il gruppo la accompagna citando ad alta voce il giorno della settimana. Cambiate la persona che deve fare i salti.



Modulo
«Apprendere in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Natura/uomo/ambiente

Varianti

- Variate i salti (a gambe chiuse, su una gamba sola, con un mezzo giro, saltellare e battere le mani allo stesso tempo ecc.).
- Dite i giorni della settimana in una lingua straniera.
- ★ Fate delle domande sull'ordine dei giorni della settimana. Per esempio: «Oggi è venerdì, che giorno era l'altro ieri?». Siete accanto al venerdì e saltellate due giorni indietro. Che giorno era?
- ★ Inventate una canzoncina per dire i giorni della settimana saltellando.
- Sulla piazzola della pausa disegnate con dei gessi sul pavimento «Il gioco della campana» con i giorni della settimana. Dite i giorni della settimana saltellando da una casella all'altra.
- Fate lo stesso esercizio con i nomi dei mesi.

Download: il set di carte con i giorni della settimana e dei mesi (foglio di controllo) può essere scaricato dal sito www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio).



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Natura/uomo/ambiente

L'esploratore del bosco

«Nel bosco»

Durata: 30-60 minuti

Livello: Prescuola-terza elementare

Materiale: una scatoletta per ciascuno

Obiettivo: scoprire il bosco con i cinque sensi



Idea di movimento: scoprire il bosco con i vostri sensi.

Udito – Il concerto del bosco: chiudete gli occhi e per un paio di minuti restate in ascolto dei rumori del bosco. Discutete e confrontate quello che avete ascoltato. Chi ha ascoltato così bene da aver sentito le formiche strisciare o uno gnomo del bosco starnutire?

Olfatto – La collezione di profumi: cercate nel bosco dieci diversi odori (fiori, resina di albero, foglie secche ecc.). Mettete nella scatoletta due dei vostri profumi preferiti per farli riconoscere ai vostri genitori una volta tornati a casa.

Vista – La macchina fotografica: un allievo è il fotografo e l'altro è la macchina fotografica. Il fotografo porta la sua «macchina fotografica» cieca per il bosco facendo attenzione. Quando il fotografo preme leggermente con la mano sulla testa della sua «macchina fotografica», quest'ultima apre gli occhi e scatta una foto. Dopo quattro foto la «macchina fotografica» deve ritrovare i luoghi fotografati.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Natura/uomo/ambiente

Tatto – La dimora per gli gnomi: formate gruppi da 2 a 4 persone. Per dieci minuti cercate più oggetti naturali possibili, prestando attenzione alla loro conformazione. Costruite una dimora per gli gnomi del bosco. Fate visitare agli altri gruppi la vostra dimora e a vostra volta andate a vedere quelle degli altri.

Gusto – Lo schiaccianoci: raccogliete diverse noci commestibili e schiacciatele. Che sapore hanno?

Varianti

- ★ Udito: scrivete quali rumori avete sentito.
- ★ Olfatto: cercate nel vocabolario i nomi degli oggetti che avete annusato.
- ★ Vista: mettete i diversi oggetti del bosco sotto un tovagliolo. Memorizzatevi bene. Un allievo guarda da un'altra parte mentre gli altri tolgono un oggetto. L'allievo deve indovinare l'oggetto mancante.

- ★ Tatto: inventate un teatro delle marionette e costruite il palco con gli oggetti presi dal bosco.
- ★ Gusto: portatevi la colazione da dividere con gli altri. Ad occhi chiusi cercate di indovinare cosa state mangiando.

Consiglio: è importante fissare delle regole di sicurezza prima di entrare nel bosco.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Natura/uomo/ambiente

Gli animali del bosco

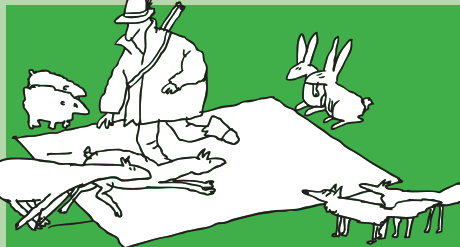
«Giochi all'aperto/in palestra»

Durata: 10-20 minuti

Livello: prescuola-terza elementare

Materiale: corda (per delimitare il campo), eventualmente dei nastri

Obiettivo: conoscere gli animali del bosco e imparare a distinguerli



Organizzazione: Scercate una superficie piana sulla piazzola della pausa, in palestra o una radura nel bosco facendo attenzione a che non ci siano pietre appuntite o rami. Delimitate un campo di gioco di circa 4 metri per 8 come «zona di caccia».

Idea di movimento

1. La caccia è aperta: decidete 2-4 persone che faranno i cacciatori e si muoveranno solo nella «zona di caccia». Gli altri allievi vengono suddivisi in 4-6 gruppi di animali del bosco (cervi, cinghiali, cinciallegre, scoiattoli ecc.) e si distribuiscono intorno alla zona delimitata. Definite per ciascun gruppo un segno caratteristico (p. es. il colore del nastro).

L'arbitro chiama di volta in volta un animale. Tutti gli allievi di questo gruppo di animali devono correre attraversando la zona di caccia cambiando la propria postazione. Se nella corsa vengono toccati dai cacciatori, devono andare a toccare l'«albero magico» (definito in precedenza) prima di poter tornare nel gioco. Cambiate i ruoli.



Modulo
«Apprendere in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Natura/uomo/ambiente

Varianti

- Zoo: quando l'arbitro grida «zoo», tutte le specie animali devono attraversare il campo e cercare una nuova postazione.
- Cercate di muovervi come gli animali che rappresentate.
- Trovate altre specie di animali.

2. Vero o falso?: formate due gruppi (p. es. cinghiali e cervi) e mettetevi l'uno contro le spalle dell'altro. Per ciascun gruppo definite alla fine del campo una zona di sicurezza. L'arbitro pone una domanda, ad esempio: «Durante l'inverno tutti gli uccelli rimangono in Svizzera?». Se la risposta è «sì», tutti i cervi corrono il più velocemente possibile nella loro zona di sicurezza, mentre i cinghiali cercano di catturarli. Chi viene preso si trasforma nell'animale dell'altro gruppo.

Varianti

- ★ Cambiate le posizioni di partenza: sulle ginocchia, sulla pancia, sulla schiena ecc.
- ★ Ponete diverse domande sui temi natura/uomo/ambiente: alberi, piante, animali, geografia ecc.
- ★ Al posto di domande chiedete di effettuare calcoli a mente. Ai risultati pari corrono i cinghiali, a quelli dispari corrono i cervi.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Natura/uomo/ambiente

La farfalla

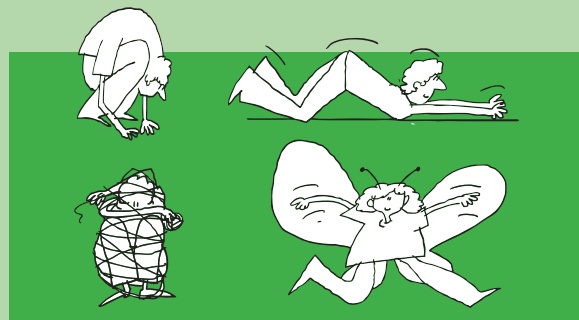
«Giochi al chiuso»

Durata: 10-20 minuti

Livello: prescuola-seconda elementare

Materiale: strumento o CD musicale

Obiettivo: scoprire e vivere il ciclo di vita della farfalla



Organizzazione: disegnate il ciclo di vita della farfalla passo per passo e discutatene insieme.

Idea di movimento: muovetevi insieme seguendo le tappe di crescita, dall'uovo fino alla farfalla.

1. Deposizione dell'uovo: in gruppo mettetevi l'uno vicino all'altro come un pacchetto sul pavimento. Al segnale musicale cambiate lentamente il luogo di deposizione dell'uovo e mettetevi nuovamente tutti insieme vicini l'uno all'altro.

2. Bruco: strisciate come bruchi nella classe. Mettetevi proni sul pavimento e stendete prima le braccia in avanti e poi i piedi facendo una piccola gobbetta ogni volta.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Natura/uomo/ambiente

3. Crisalide: attaccatevi tutti come una crisalide, per esempio al tavolo. Al segnale musicale cambiate posto.

4. Farfalla: quando inizia la musica potete volare tutti come farfalle nella stanza

Varianti

- Per la fase 1: l'insegnante mostra con la mano un numero oppure lancia un dado. Gli allievi formano dei gruppi con il numero di persone corrispondenti al numero indicato.
- Per la fase 2: definite un percorso lungo il quale dovrete strisciare.
- A seconda della fase di sviluppo disegnatte l'immagine corrispondente nel vostro quaderno. Disegnatte più farfalle possibili e più colorate possibili.
- ★ Approfondite altri cicli di vita (rana, ciclo dell'acqua ecc.).

Consiglio: per il ciclo di vita della rana potete fare delle maschere e utilizzarle (esercizio «La maschera della rana» nella categoria Arte).

Download: Il ciclo di vita della farfalla può essere scaricato dal sito:
www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio).



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Arte

Arte campestre

«Giochi all'aperto/nel bosco»

Durata: 20-30 minuti

Livello: prescuola-terza elementare

Materiale: oggetti della natura

Obiettivo: comporre insieme un'opera d'arte con oggetti della natura

Organizzazione: scegliete una piccola pianura nel bosco e cercate 4 rami lunghi (di circa 2 metri) per comporre la cornice del vostro quadro naturale. Cercate altri rami di diversa lunghezza e spessore e poneteli nella cornice in modo da comporre diversi piccoli quadrati (cfr. immagine).

Idea di movimento: quando la cornice e i piccoli riquadri sono pronti cercate gli oggetti più diversi dalla natura per il vostro quadro. Riempite i diversi quadrati con gli oggetti dello stesso colore o tipo.



Modulo
**«Apprendere
in movimento»**

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Arte

Varianti

- Cambiate la forma della cornice (p. es. cerchio, casa, animali).
- Disegnate il quadro con matite colorate nel vostro quaderno.
- Formate gruppi più piccoli e componete ognuno un quadro naturale.
- Inventate giochi con salti da fare nei riquadri ancora vuoti.
- ☆ Definite il materiale da utilizzare. Potete usare un dizionario con i nomi della natura.
- ☆ Disegnate un sistema di coordinate e numerate i campi. Fatevi delle domande sui diversi campi. (p. es. «Cosa vedi nel riquadro A1?» «Qual è il riquadro più chiaro?»).

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Arte

Percorso vita

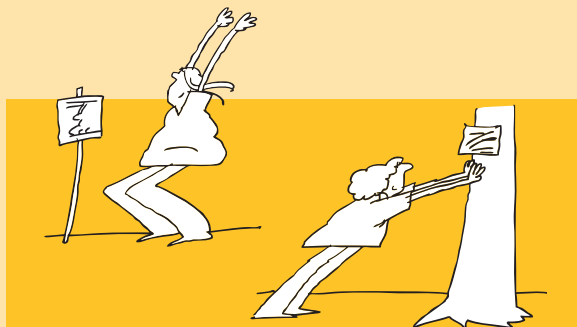
«Giochi al chiuso/all'aperto»

Durata: 20 minuti per i cartelli, 40 minuti per il percorso

Livello: Prima-terza elementare

Materiale: fogli, plastificatore, neocolor, corda e forbici

Obiettivo: elaborare un percorso vita e seguirlo



Preparazione: pensate a un movimento da effettuare. Mostratevelo cercando di trovare esercizi diversi e un buon mix di movimenti in modo da poter esercitare la resistenza, la flessibilità, l'abilità e rafforzare le ossa e i muscoli.

Svolgimento del percorso vita

1. Disegnate e/o scrivete con i neocolor un cartello con il movimento da effettuare: ci possono essere i contenuti seguenti: nome dell'esercizio, raffigurazione dell'esercizio, una parola chiave o una descrizione del compito (★), numero delle ripetizioni ecc. Plastificate i fogli.
2. Decidete la sequenza degli esercizi.
3. Posizionate il percorso vita nel posto giusto. Fissate i cartelli con la corda.
4. Fate il percorso tutti insieme o in gruppi.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Arte

Varianti

- Cercate di includere negli esercizi anche oggetti dell'ambiente circostante (panche, tronchi di legno ecc.).
- Informate i vostri genitori, fratelli o sorelle del percorso vita e fatelo insieme a loro al di fuori dell'orario scolastico.
- Mostrate il percorso anche ad altre classi. Forse hanno altre idee?
- Ripetete ogni giorno 2-3 esercizi del percorso vita in classe.

Consiglio: se volete fare in modo che il percorso vita rimanga, informatevi prima in merito all'autorizzazione necessaria.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch



Arte

La maschera della rana

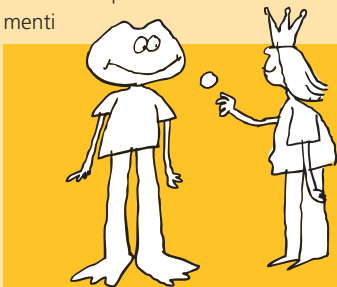
«Giochi al chiuso»

Durata: 30 minuti

Livello: prescuola-seconda elementare

Materiale: cartone, forbici, acquerelli, pennelli, taglierino, elastici, neocolor; musica o strumenti

Obiettivo: fabbricare una maschera e utilizzarla per effettuare dei movimenti



Preparazione: coprite i vostri banchi con fogli di giornale e preparate gli acquerelli e i pennelli. Copiate la sagoma di una rana su un cartone.

Istruzioni

- Tagliate la maschera seguendo la sagoma.
- Colorate la maschera con gli acquerelli, disegnate gli occhi con i neocolor.
- Tagliate la bocca della rana con il taglierino. Grazie a quest'apertura potrete vedere anche indossando la maschera. Vi può aiutare l'insegnante?
- Attaccate un elastico alla maschera in base alla grandezza della vostra testa.
- Scrivete il vostro nome all'interno della maschera.

Idea per il movimento: formate delle coppie e inscenate la favola del «Principe ranocchio». Il ranocchio salta mentre la principessa lancia in alto delle palle oppure cerca di fare dei giochi di destrezza. Alla musica A il ranocchio segue la principessa nella classe. Alla musica B il ranocchio e la principessa giocano a lanciarsi le palle. Scambiatevi i ruoli.



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Arte

Varianti

- Cambiate il modo di giocare con le palle (con due mani, con una mano, con le ginocchia ecc.).
- Fabbricate una corona per la principessa: perché non travestirsi da principessa?
- Recitate piccole scenette teatrali (p.es. scene di una favola o una storia inventata da voi). Cercate di inserire più movimenti possibili.
- Fabbricate altre maschere e inscenate una danza degli animali, un carnevale degli animali o uno spettacolo per il circo.
- Inserite la rana in diversi giochi da voi conosciuti (p.es. acchiapparello, salto con gli ostacoli, ecc.).

Consiglio: troverete la musica adatta nel modulo «Musica per muoversi» (Giganti e nani).

Download: la sagoma della rana è scaricabile dal sito:
www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio).



Modulo
«Apprendere
in movimento»

Prescuola
Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

