Modulo Andando a scuola

Di cosa si tratta

scuola in movimento è un programma dell'Ufficio federale dello sport UFSPO che promuove il movimento quotidiano nelle scuole. Le scuole e le classi iscritte si impegnano a fare almeno 20 minuti di movimento al giorno durante almeno un trimestre.

Il nome del modulo «Andando a scuola» è emblematico. Gli esercizi sul frontespizio delle carte – da fare dentro – possono svolgersi durante la lezione a titolo di pause attive e sono abbinati a domande impegnative sulla circolazione stradale. Sul retro figurano compiti ed esercizi improntati sull'osservazione e da fare all'aperto sia a piedi sia in bicicletta o usando mezzi assimilabili ai veicoli. Va comunque sempre data la priorità alla sicurezza. Il modulo offre anche l'opportunità di partecipare gratuitamente a un'azione comune per tutta la classe con l'estrazione di premi! Insieme al set di carte «Andando a scuola» le classi iscritte ricevono un gioco memory con i segnali più importanti della circolazione stradale. Informazioni più dettagliate su come usare il modulo figurano sul retro della carta.
Non ci rimane che augurarvi buon divertimento con le attività di scuola in movimento!

I mezzi didattici sulla circolazione stradale sono reperibili nel sito www.educazione-stradale.ch
Per saperne di più sulle attività di scuola in movimento consultate il sito www.scuolainmovimento.ch

Prescuola/Livello inferiore

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO, in collaborazione con la Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM

Redazione: Katharina Ackermann, Stefan Wyss

Illustrazioni: Lucas Zbinden

Traduzione: Roberta Ottolini

Impaginazione: Media dello sport SUFSM

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

EDK | CDIP | CDPE | CDEP |
Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Domande sulla circolazione stradale

Ogni scheda per esercizi dentro casa contiene una domanda sulla circolazione stradale. Le risposte si trovano sulle schede azzurre allegate. Le risposte vengono date sotto forma di movimento. Gli allievi possono scegliere fra tre risposte: risposta A = saltare come una marionetta, risposta B = stare su una gamba.

Memory sulla circolazione stradale

Il memory sulla circolazione stradale è parte integrante del modulo «Andando a scuola». Serve per tutti gli esercizi di questo modulo contrassegnati con la designazione «Memory». Le 15 carte doppie contengono segnali che bambini e giovani devono conoscere per muoversi nel traffico. Naturalmente si può giocare a memory indipendentemente dal modulo «Andando a scuola».

Azione di gruppo

Quest'iniziativa abbinata al modulo «Andando a scuola» è un'opportunità ideale per tematizzare il percorso casa-scuola in classe. Partecipare è semplice:

- Scrizione: non necessaria!
- Durata: 4 settimane
- Periodo: nei primi 2/3 dell'annno
- Notifica: a conclusione dell'azione bisogna iscriversi nel sito www.scuolainmovimento/Attuazione/Moduli
- Premi: 10 buoni per un allenamento per guidare in sicurezza la bicicletta o il monopattino per tutta la classe (durata: 2-3 ore)

Per saperne di più: consultare la scheda «Azione di gruppo».

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

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per allenare la resistenza scuola inferiore

Percorso su strada (con memory)
«Idee per attività in locali chiusi»

Approntate in classe un percorso stradale usando le carte memory (frecce, stop, ciclopista, strada principale, ecc.). Poi percorretelo da ciclista o pedone adeguando la velocità. Rispettate i segnali e fate il cenno con la mano per svoltare. Fate il percorso anche a marcia indietro.

Varianti

- A coppie: un allievo è cieco e deve svolgere il percorso ascoltando il compagno. L'allievo che da le indicazioni deve vigilare sul rispetto dei segnali e evitare incidenti.
- Creare strade a senso unico, strade senza uscita, ecc. per approntare una rete stradale. Chi deve andara alla lavagna o dal docente deve rispettare i segnali.

Modulo Andando a scuola Prescuola/Livello inferiore

4 Si può circolare sul marciapiede con il monopattino o i pattini inline?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi da fare a casa

Raccoglitore

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta
- Monopattino
- Pattini inline

Creare un corridoio con circa 4-5 m di bicchieri di plastica vuoti. Un bicchiere a testa in giù, il secondo poggiato sopra. Senza scendere dal monopattino o dalla bicicletta e senza fermarsi raccogliere più bicchieri che possibile.

Varianti

- Togliete i bicchieri da un lato e riponeteli dall'altro.
- Ponete i bicchieri direttamente per terra.

Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione consigliato!

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per allenare la resistenza scuola inferiore

Percorso memory (con memory)
«Idee per attività in locali chiusi»

Formate tre gruppi e fissate un percorso da fare correndo (aula, scuola). Per ogni gruppo vengono predisposte cinque paia di carte lungo il percorso. Per ogni giro il gruppo può scoprire solo una carta. Obiettivo: trovare tutti gli abbinamenti.

Regole: scoprire una carta per giro, al massimo due carte scoperte, correre fino a che sono ricomposti tutti gli abbinamenti.

Variante
Formare due gruppi piazzandosi su un lato dell'aula. Ogni gruppo riceve un biglietto della lotteria che rappresenta 15 carte memory. Le 30 carte memory vengono piazzate a testa in giù dall'altro lato dell'aula. Due a tre allievi del gruppo corrono sull'altro lato e scoprono una carta e se è una segnata sul biglietto la prendono altrimenti la ricoprono e così via.

Attenzione! Per preparare il gioco vanno fotocopiate tutte le 30 carte memory e numerate da 1 a 15.

17 Chi deve rispettare i segnali stradali?

Modulo Andando a scuola Prescuola/Livello inferiore

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi da fare a casa

Slalom

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta
- Monopattino
- Pattini inline

Creare un percorso a slalom con circa 10 bicchieri pieni di sabbia e improntatelo con la bicicletta, il monopattino o i pattini inline.

Varianti

- Variare la distanza tra i bicchieri (più facile/difficile).
- Alla fine dello slalom provate ad immobilizzarvi sul mezzo.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione consigliato!

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

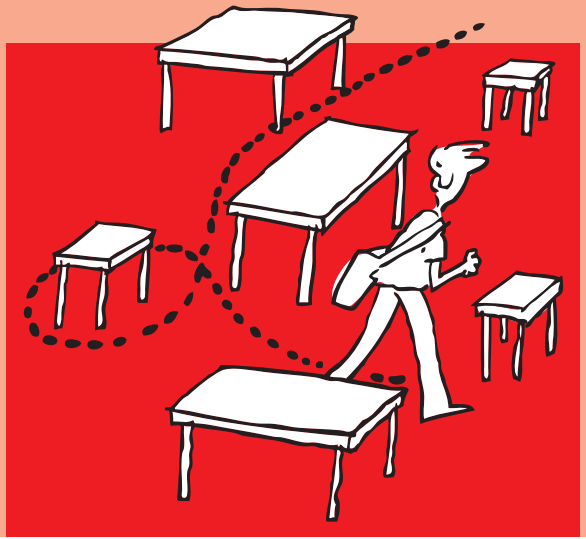
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per allenare la resistenza scuola inferiore

Il postino

«Idee per attività in locali chiusi»



Create un percorso con sedie e tavoli e immaginate di essere il postino. Il docente indica una strada contorta per giungere a una cassetta delle lettere (sopra/sotto, girando attorno agli oggetti, ecc.). Provate a copiare il percorso rappresentato.

Varianti

- Vanno designate varie cassette della posta e per ognuna esiste un altro percorso da memorizzare. Una settimana dopo ve lo ricordate ancora?
- A coppie: un allievo fa il postino e stabilisce il percorso. L'altro è cieco e segue il postino tenendolo per la spalla. Il cieco deve memorizzare il percorso perché poi ad occhi aperti lo deve rifare.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

8 Come va indossato il casco?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

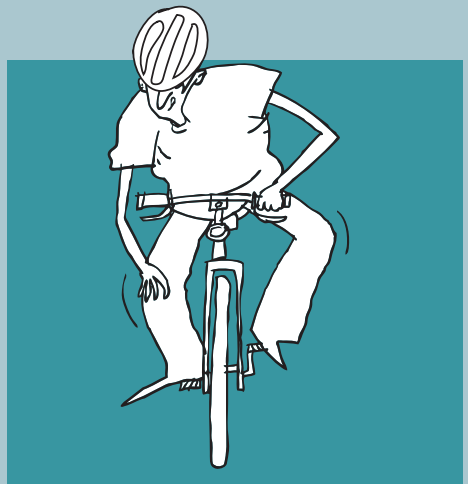
Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi da fare a casa

Cerchio

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta



Percorrete lentamente un grande cerchio. Con la mano destra toccate il ginocchio destro e poi, sempre girando, toccate lo stinco facendo il movimento di pedalata. Provate a toccare il piede facendo il movimento e poi fate il movimento con tutto il corpo. Poi ricominciate con la mano sinistra.

Variante

Fare cerchi sempre più stretti fino a che il manubrio lo permette. Diviene più difficile con una mano.

Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione consigliato!

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

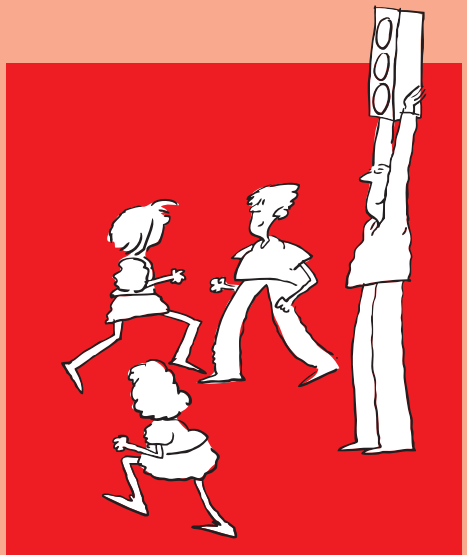
Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per allenare la resistenza scuola inferiore

Il semaforo (con memory)
«Idee per attività in locali chiusi»



Gli allievi si sparpagliano in classe. Se il docente alza il semaforo verde ci si muove liberamente. Se mostra il rosso ci si immobilizza. Col verde il docente può prescrivere come muoversi.

Suggerimento: cambiare spesso il modo di muoversi, ad es. saltellare, strisciare, sulle dita dei piedi, pestare, indietro, galoppare, ballare, ecc.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

19 Come è composta un'attrezzatura di protezione per i pattini inline?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi da fare a casa

Bilanciarsi
«Idee per attività all'aperto»

Provate a bilanciarvi su tutto ciò che trovate e casa: marciapiede, muro, tronchi, massi, ecc. Scegliete l'altezza in modo da poter scendere comodamente.

Variante
Bilanciarsi all'indietro, lateralmente o alla cieca.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

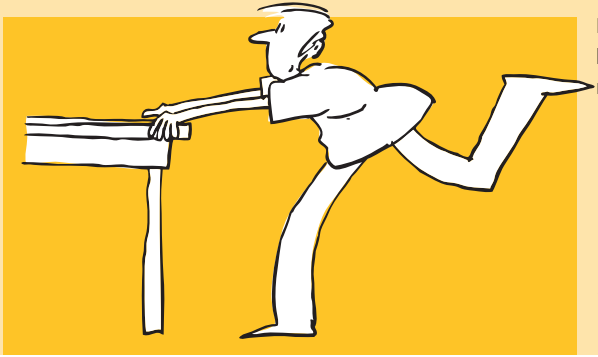
Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per mantenere l'agilità

Allenarsi col monopattino

«Idee per attività in locali chiusi»

Il docente dirige l'allenamento di monopattino. Ad es.: «Immaginate di essere un professionista di monopattino. Una mano sta sempre sul manubrio (bordo del tavolo). Alzate un piede e afferratelo con l'altra mano dietro la schiena (stiramento muscolatura della coscia; destra/sinistra). Immaginate che sia un monopattino extra lungo, poggiate un piede sull'estremità della pedana flettendo leggermente la gamba anteriore (stiramento destra/sinistra). Poi mettetevi in posizione laterale sulla pedana a gambe divaricate. Flettete di volta in volta la gamba destra e sinistra ecc. (stiramento adduttori). Infine guidate senza mani! Alzate le mani al livello delle spalle con il palmo verso l'alto e il pollice rivolto all'indietro e tirate indietro (stiramento muscolatura del petto). Per finire l'allenamento inchinatevi davanti al pubblico però tenendo il manubrio con entrambe le mani e stirando le braccia.»



Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

1 Cosa significano i colori del semaforo?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi da fare in cortile

A due e tre ruote

«Idee per attività all'aperto»

Formare gruppi a tre e alcune coppie. Le coppie sono i cacciatori e devono acchiappare i membri di un gruppo a tre. I prigionieri si associano alla coppia e con ciò cambiano anche i ruoli: la coppia che rimane diventa cacciatore e il nuovo gruppo a tre viene perseguitato.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per mantenere l'agilità

Il lavabiciclette

«Idee per attività in locali chiusi»

Il banco è la bicicletta che va pulita a fondo con ampi movimenti rotatori. Poi la bicicletta va lucidata fino a che brilla completamente. Se possibile vanno usati degli stofinacci. Chi la pulisce più a fondo?

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

3 Di notte o con visibilità ridotta anche i ciclisti o gli utenti di monopattino o pattini inline devono munirsi di un catarifrangente davanti (bianco) e dietro (rosso)?

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi da fare in cortile

Rosso o verde?

«Idee per attività all'aperto»

Prendere due palle di colori distinti (nel caso ideale rosso e verde come il semaforo) e sparpagliarsi nel cortile della scuola. Correre e lanciarsi le palle. Chi agguanta la palla verde deve fare un percorso prestabilito. Chi prende una palla rossa si immobilizza e poi riprende a correre.

Variante

Usare altre palle e definire i movimenti.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per mantenere l'agilità

Domande sulla circolazione stradale
«Idee per attività in locali chiusi»

Il docente interroga la classe su tutte e venti le domande e per le risposte si seguono le istruzioni delle copertine (a = saltare come una marionetta; b = stare su una gamba).

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

14 Se nel giro di 50 metri non c'è né un passaggio, un sottopassaggio o un soprapassaggio pedonale si può attraversare comunque la strada?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi da fare in cortile

Cambiare marcia

«Idee per attività all'aperto»

Immaginate di essere una bicicletta con 10 marce: la prima è la più lenta, la decima la più veloce. Scegliete un capogioco che stabilisce quale marcia va usata.

Varianti

- Oltre alle marce si possono modificare anche i movimenti (a gattoni, su una gamba, ecc.).
- Fare dei rumori per segnalare il cambio di marcia (ad es. usare il clacson se qualcuno vi ostacola).

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per mantenere l'agilità

Cercare un partner (con memory)
«Idee per attività in locali chiusi»

Le carte memory vengono distribuite in classe a testa in giù (gli allievi non sanno chi ha quale carta). Ognuno fa una rappresentazione muta del segnale rappresentato sulla carta e cerca rapidamente il compagno che fa gesti simili. Quale coppia si ricompone per prima?

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

10 Quando bisogna far sedere il bambino in un apposito seggiolino in macchina?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi da fare in cortile

Nascondino (con memory)
«Idee per attività all'aperto»

Un allievo inizia la pausa un paio di minuti in anticipo, porta con se le carte memory e le nasconde nel cortile della scuola. Quando inizia la pausa i compagni vanno alla ricerca delle carte e chi ne trova di più può nasconderle il giorno dopo.

Variante
Chi è campione di memory alla fine della settimana/mese?

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per l'agilità

Indicare la strada

«Idee per attività in locali chiusi»

In coppia: facendo segnali di morse sulla schiena del compagno indicategli la strada che dovrà fare. Colpetto a sinistra = un passo a sinistra. Colpetto a destra = un passo a destra. Colpetto in mezzo in alto = un passo in avanti. Colpetto in mezzo in basso = un passo indientro. Esempio: 4 colpetti in alto in mezzo, 3 a destra, 2 in basso in mezzo = 4 passi diritti, 3 a destra, due indietro. L'allievo segnala quando non riesce più a memorizzare.

Suggerimento: annotare il percorso per poterlo verificare.

Variante

Si può anche disegnare il percorso sulla schiena del compagno. Non appena avete finito, il compagno parte.

13 Come si attraversa correttamente un passaggio pedonale?

Modulo Andando a scuola Prescuola/Livello inferiore

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Azione di gruppo

Usare il proprio corpo
«Idee per attività all'aperto»

Mettetevi d'accordo in classe e durante quattro settimane fate il percorso casa-scuola usando la forza del corpo (bicicletta, a piedi o mezzi simili ai veicoli). Chi sta molto lontano dalla scuola può abbinare i mezzi di trasporto pubblico o lo scuolabus. Tenete il conto dei minuti di movimento svolti e annotateli in un diario apposito. Forse non tutti gli allievi partecipano, ma se vi partecipano due terzi della classe durante quattro settimane il compito è assolto. Per partecipare al concorso annunciate la vostra iniziativa nel sito www.scuolainmovimento.ch/attuazione/moduli e chissà ... forse con un pizzico di fortuna sarete i vincitori.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

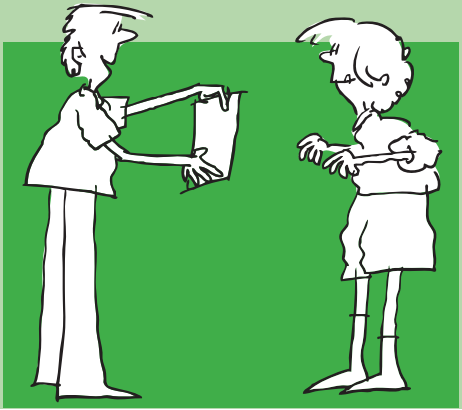
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per l'agilità

Spazio d'arresto

«Idee per attività in locali chiusi»



In coppia: un allievo tiene un foglio A4 fra l'indice e il pollice. Il compagno tiene indice e pollice al di sotto del foglio e prova a catturarlo quando l'altro lo lascia cadere.

Suggerimento: marcate sui fogli i punti dove vanno agguantati.

Variante

Tenere un foglio in entrambe le mani. Siete veloci con entrambe le mani?

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

6 Da che età in poi un bambino può circolare da solo in bicicletta in strada?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Azione di gruppo

Diario percorso casa-scuola

(Indicare il numero di minuti di attività fisica effettivamente fatta ogni giorno)

Nome e cognome:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Settimana 1					
Settimana 2					
Settimana 3					
Settimana 4					

Modulo Andando a scuola Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per l'agilità

Incrociare la croce (con memory)
«Idee per attività in locali chiusi»

Il capogioco indica varie direzioni con la carta memory con la freccia (su, giù, destra, sinistra). La classe si muove nella direzione indicata (su = salto, giù = in ginocchio, destra/sinistra = passo a destra/sinistra) e chiamando a voce alta la direzione.

Varianti

- Intraprendere una direzione diversa da quella indicata (ad es. freccia in su: chiamare «giù» e fare un salto; freccia a destra: chiamare «sinistra» e fare un passo a destra, ecc.).
- Chiamare la direzione e muoversi al contrario.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

15 In quali quattro gruppi si suddividono i segnali stradali?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Azione di gruppo

Accumulare minuti di movimento

«Idee per attività all'aperto»

Mettetevi d'accordo in classe e durante quattro settimane accumulate minuti di movimento nel tempo libero. A titolo di motivazione potete scegliere un obiettivo comune, ad es. il tratto Appenzello-Zermatt = 350 km x 20 minuti = 7000 minuti di movimento della classe. Sta a voi decidere come fare movimento (bicicletta, giocare a calcio, equilibrismo, ecc.). Tenete il conto dei minuti di movimento svolti e annotateli in un diario apposito. Per partecipare al concorso annunciate la vostra iniziativa nel sito www.scuolainmovimento.ch/attuazione/moduli e chissà...forse con un pizzico di fortuna sarete i vincitori.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione consigliato!

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

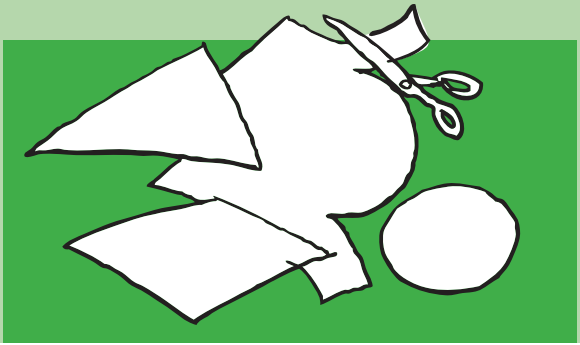
Esercizi per l'agilità

Forme

«Idee per attività in locali chiusi»

Ritagliare sul cartone rettangoli, triangoli e cerchi. Le forme corrispondono ai segnali di pericolo, indicazione e prescrizione. Ponete i segnali in un sacco e tastateli alla cieca. Riuscite a riconoscere le forme e ne ricordate il significato?

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore



9 Per attraversare un passaggio pedonale bisogna spingere la bicicletta?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Azione di gruppo

Diario di movimento

(Indicare il numero di minuti di attività fisica effettivamente fatta ogni giorno)

Nome e cognome:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Settimana 1							
Settimana 2							
Settimana 3							
Settimana 4							

Modulo Andando a scuola Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

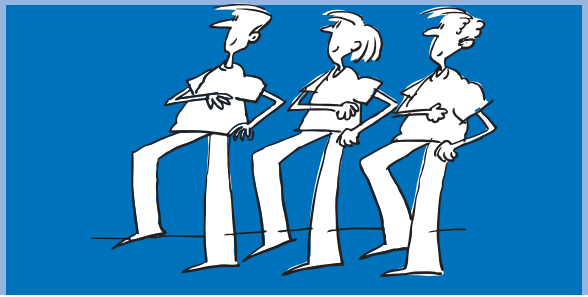
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per rafforzare l'ossatura

Percorso avventuroso

«Idee per attività in locali chiusi»



Il docente racconta una storia sull'avventuroso percorso casa-scuola e gli allievi fanno dei movimenti specifici per illustrare la storia. Ad esempio: «Al mattino ci si incontra alla fontana. Siamo in estate e ci spruzziamo addosso con l'acqua (gli allievi muovono le braccia) e poi ci rifugiamo correndo in una strada (gli allievi corrono nell'angolo dell'aula). Ma veniamo ostacolati da grandi massi rocciosi che dobbiamo superare (gli allievi saltellano). Il parcheggio di un'azienda è chiuso da una catena: immaginatevi di essere un'equilibrista per attraversare (gli allievi stanno su una gamba). Attenzione, qualcuno ci ha visto e brontola: via tutti! (gli allievi corrono in tutte le direzioni) A scuola ritroviamo i compagni e raccontiamo loro la nostra avventura mattutina.»

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

2 Con quale mezzo si frena meglio?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per strada

Giganti o nani?

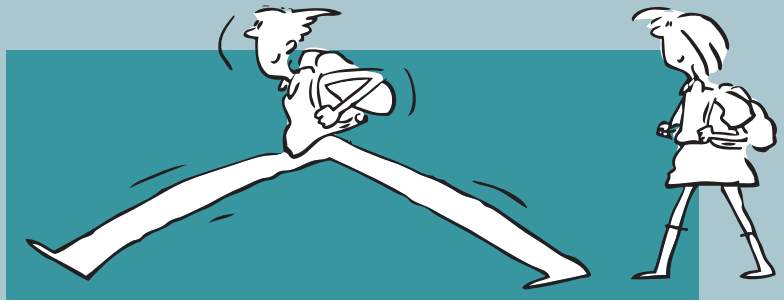
«Idee per attività all'aperto»

In genere quanto ci mettete per andare a scuola? Fate il percorso una volta con passi da gigante, un'altra normalmente, un'altra ancora a passo d'oca, ecc. Quanto tempo si impiega e quanto grandi sono le differenze?

Variante

Gli allievi che sanno già contare bene contano i passi. In un giorno vanno fatti circa 12 000 passi … un bel po'!

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore



www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

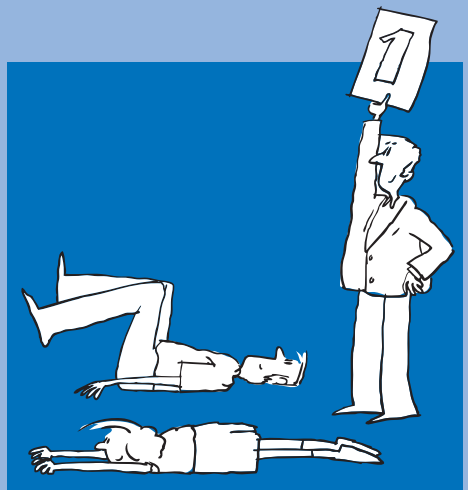
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per rafforzare l'ossatura

Allenarsi a cadere

«Idee per attività in locali chiusi»



Camminare in aula: quando il docente chiama uno, mettetevi sulla schiena; quando chiama due, per terra e a tre a pancia in giù. Quando è finita la serie di movimenti si riprende a camminare.

Variante

Tenere le braccia incrociate per fare il movimento.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

20 Come è composta un'attrezzatura di protezione per kickboard?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

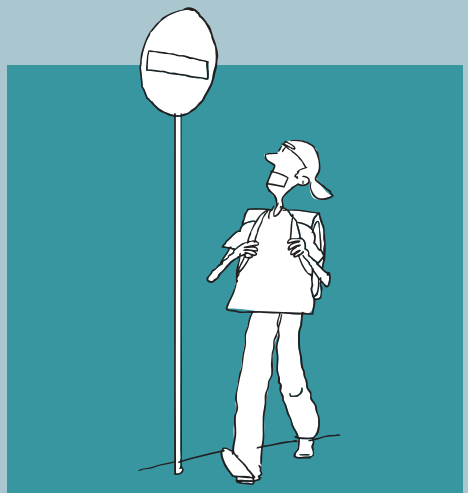
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per strada

Zitti tutti

«Idee per attività all'aperto»



Andate a scuola passeggiando e silenziosi. Osservate attentamente l'ambiente che vi circonda. In classe formate due cerchi, uno interno e uno esterno. Fronteggiando il compagno dell'altro cerchio raccontategli durante ca. 30 secondi un'osservazione fatta andando a scuola. Poi il cerchio esterno si sposta di una posizione e così via.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

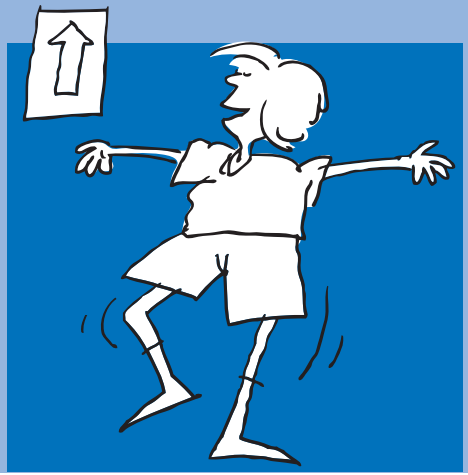
Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per rafforzare l'ossatura

Il vigile (con memory)
«Idee per attività in locali chiusi»



Le carte del memory vengono abbinate a dei movimenti: freccia in su = fare un salto, freccia in giù = lasciarsi cadere per terra velocemente, freccia a destra/sinistra = saltare nella direzione indicata, semaforo rosso = immobilizzarsi («freeze»), striscia pedonale = scuotere la testa, ecc. Il capogioco fa vedere le carte memory per le quali bisogna fare i movimenti.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

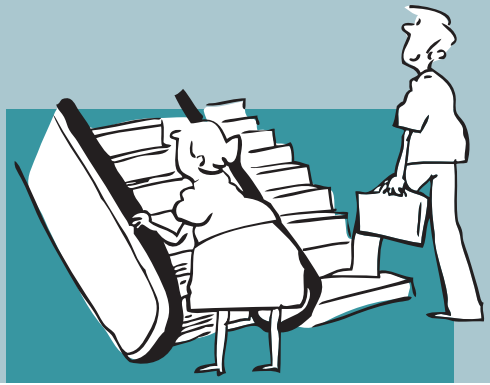
Esercizi per strada

Amici e nemici del movimento

«Idee per attività all'aperto»

Sapete che ci sono mezzi che ci permettono di evitare il movimento (ad es. ascensore, automobile, ecc.) e che chiameremo «nemici del movimento». Però esiste anche il contrario, ossia gli «amici del movimento» (ad es. scale, sottopassaggio, ecc.). Andando a scuola cercate amici o nemici del movimento e definite per chi sono particolarmente utili. Usate soprattutto gli … «amici del movimento».

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore



www.scuolainmovimento.ch

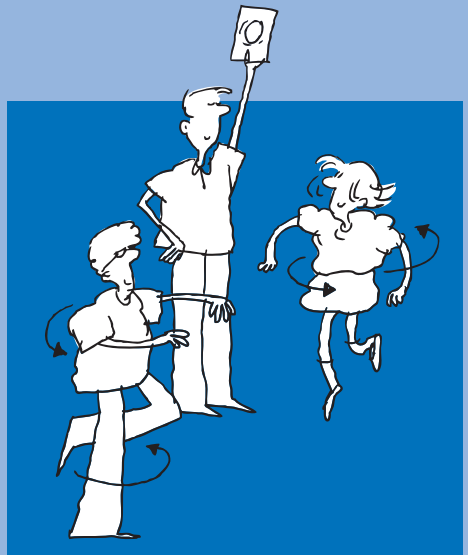
Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per rafforzare l'ossatura

La segnaletica stradale (con memory)
«Idee per attività in locali chiusi»



Immaginare dei movimenti da abbinare alle carte memory. Poi il capogioco mostra una a una le carte e gli allievi fanno i movimenti. Ad es. la giratoria: saltellare girandosi sulla propria asse, la ciclopista: pedalare da seduti, il sottopassaggio: passare sotto il banco e ritornare in posizione passando sopra, semaforo rosso: immobilizzarsi («freeze»), zona d'incontro: salutare dando la mano a dieci persone.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

5 Come si attraversa correttamente una striscia pedonale?

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per strada

Cercare il segnale (con memory)
«Idee per attività all'aperto»

Mettetevi d'accordo in coppia o a tre con compagni che abitano all'incirca alla stessa distanza da scuola. Prima di andare a scuola ogni gruppo pesca una carta memory. Andando a casa cercate tutti i segnali della carta.

Varianti

- Chi sa già leggere e scrivere annota i nomi delle strade. Gli allievi più anziani possono anche fare un tragitto alternativo per cercare i segnali.
- Se non trovate i segnali corrispondenti fate il compito in classe, ad es. durante un'escursione, andando a fare ginnastica o a nuotare, ecc.).

Suggerimento: informare i genitori che l'allievo forse ritarda nel tornare a casa.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per rafforzare la muscolatura

Pedalare sul posto

«Idee per attività in locali chiusi»

Poggiate i gomiti sul banco e tenete le gambe in modo che non tocchino per terra. Pedalate per circa 1 minuto.

Varianti

- Sedersi sulla sedia e tenersi allo schienale. Alzare le gambe, aprirle e chiuderle variando la cadenza (lento/veloce).
- A coppie: mettersi sulla schiena, alzare le gambe a 90° con i talloni che si sfiorano. Pedalare e variare la forza schiacciando i piedi del compagno.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

16 Per andare a scuola come ti vesti? A cosa fai attenzione?

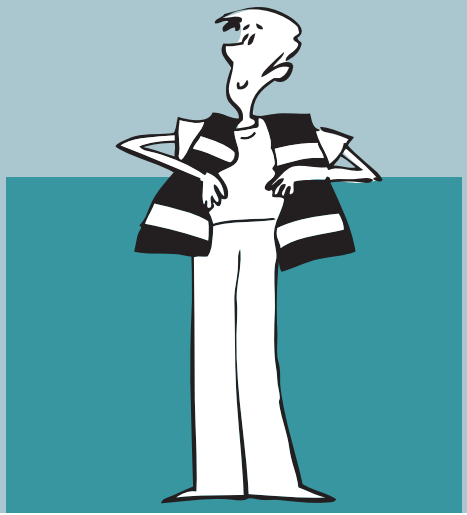
Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Compiti a casa

Abbigliamento



Portate a scuola due indumenti di tipo riflettente che secondo voi al calare della notte sono a) ben visibili b) poco visibili. Abbassate progressivamente le luci in aula (ad es. abbassare le tapparelle) e rivolgete una pila sugli indumenti. Che differenze notate?

Variante

Gli indumenti scuri sono visibili da una distanza di 25 m, quelli chiari da 40 m e quelli riflettenti di buona qualità già da 140 m. Provate a marcare queste distanze nel cortile della scuola.

Materiale supplementare: Pila.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

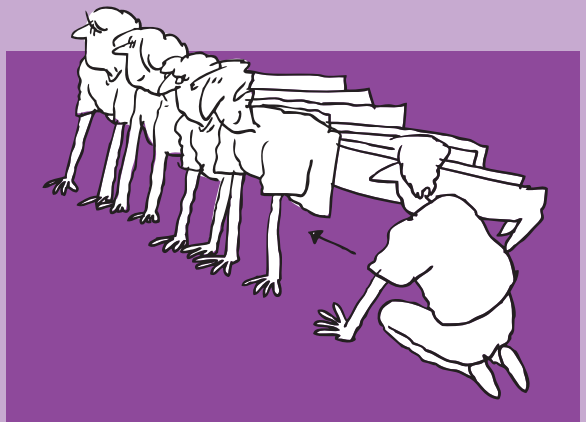
Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per rafforzare la muscolatura

La galleria

«Idee per attività in locali chiusi»

Mettetevi in fila a sei come per fare delle flessioni (sulla pancia o sulla schiena). Il primo della fila striscia sotto il tunnel e si rimette in posizione uscendone e così via in modo che il tunnel lentamente si sposta. Percorrere tutta la lunghezza dell'aula.



Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

11 Su quale lato della strada si circola quando manca un marciapiede?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Compiti a casa

Sicurezza e visibilità

Chiedete ai genitori se hanno vestiti di protezione o di sicurezza che indossano nel traffico (ad es. casco, guanti, ginocchiere, strisce riflettenti, luci, ecc.) e se ve lo permettono portatene alcuni a scuola, specialmente quelli più utili.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per rafforzare la muscolatura

Memory con le persone (mit Memory)
«Idee per attività in locali chiusi»

Dodoci allievi pescano sei coppie di memory. Poi si mettono in tre file assumento posizioni impegnative (flessione, su una gamba, in ginocchio, ecc.). Le carte memory vengono poste per terra e due allievi giocano scoprendo le carte «viventi». Se trovano una coppia assumono a loro volta il ruolo dei portacarte. Prima di ricominciare un'altra mano le carte vengono mescolate e gli allievi scambiano i ruoli.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

7 Posso circolare con la bicicletta sul marciapiede?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

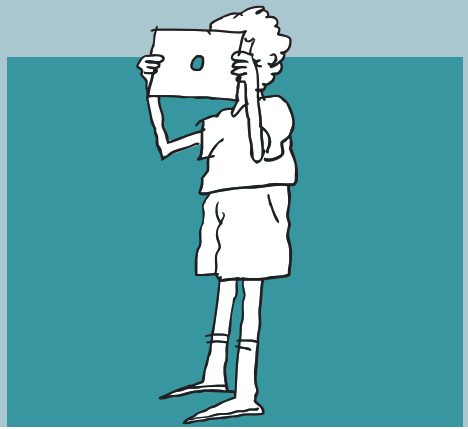
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Compiti a casa

Visuale

Provate a limitare la vostra visuale: chiudere un occhio, mettere un foglio con un buco davanti a un occhio, fare un cannocchiale con un foglio, ecc. Cosa cambia nella vostra percezione? A visuale ridotta provate a fare una parte dei compiti oppure a muovervi in camera.



Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

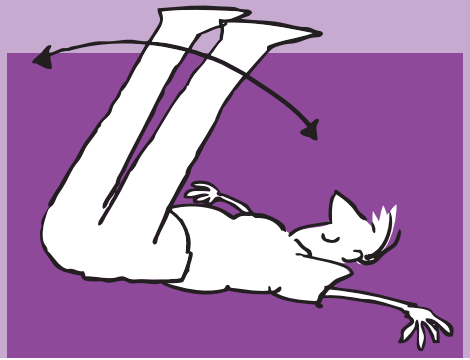
Ufficio federale dello sport UFSPO

Esercizi per rafforzare la muscolatura

Il tergicristallo

«Idee per attività in locali chiusi»

Mettersi sulla schiena e alzare le gambe diritte. Muovere le gambe come un tergicristallo (lentamente a destra e sinistra). Tenere fermo il busto tendendo i muscoli.



Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

12 Quale altra designazione si da alle strisce pedonali?

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

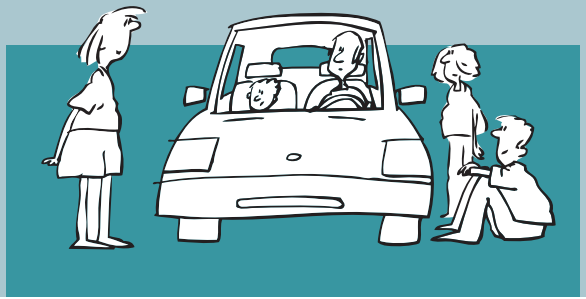
Ufficio federale dello sport UFSPO

Compiti a casa

Guidare

«Idee per attività all'aperto»

Esperimento: sedete vicino al genitore in macchina mentre altri bambini si piazzano attorno alla macchina (in piedi, in ginocchio, sdraiati, ecc.). Chi riuscite a vedere e perché? Parlatene in classe.



Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Domande sulla circolazione stradale

1 Cosa significano i colori del semaforo?

A Rosso = aspettare, arancione/giallo = frenare e aspettare (da verde all'arancione/giallo) oppure prepararsi a proseguire (dal rosso all'arancione/giallo), verde = via libera.

B Rosso = aspettare, arancione = affrettarsi ad attraversare, verde = via libera.

2 Con quale mezzo si frena meglio?

A Bicicletta.

B Monopattino e pattini inline.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Domande sulla circolazione stradale

3 Di notte o con visibilità ridotta anche i ciclisti o gli utenti di monopattino o pattini inline devono munirsi di un catarifrangente davanti (bianco) e dietro (rosso)

A No, basta indossare indumenti riflettenti.

B Sì, sempre!

4 Si può circolare sul marciapiede con il monopattino o i pattini inline?

A Sì, però dando la precedenza ai pedoni.

B No, si può circolare solo sulla strada ai lati del marciapiede.

Modulo Andando a scuola Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Domande sulla circolazione stradale

5 Come si attraversa correttamente una striscia pedonale?

A Fermati – guarda, ascolta – attraversa.

B Io ho sempre la precedenza e perciò attraverso senza fermarmi.

6 Da che età in poi un bambino può circolare da solo in bicicletta in strada?

A Dall'inizio della scuola dell'obbligo, ma deve essere in grado di guidare la bicicletta con sicurezza!

B Il bambino può andare da solo in strada nel momento in cui guida con sicurezza la bicicletta.

Modulo Andando a scuola Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Domande sulla circolazione stradale

7 Posso circolare con la bicicletta sul marciapiede?

A 👎 Sì, se non so ancora andare bene in bicicletta.

B 👍 No!

8 Come va indossato il casco?

A 👎 Basta allacciarlo strettamente.

B 👍 Taglia idonea: quando è slacciato non deve spostarsi. I cinturini vanno adeguati. Posizione corretta: il bordo del casco si trova due dita sopra la radice del naso.

Modulo Andando a scuola Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Domande sulla circolazione stradale

9 Per attraversare un passaggio pedonale bisogna spingere la bicicletta?

A 👎 No, si può pedalare al bordo del passaggio pedonale.

B 👍 Sì, a meno che non ci sia un'apposita ciclopista.

10 Quando bisogna far sedere il bambino in un apposito seggiolino in macchina?

A 👎 Il bambino non ha bisogno di un seggiolino se supera i 10 anni o 1,20 m di altezza.

B 👍 Il bambino inferiore ai 12 anni o a 1,5 m di altezza deve sedersi nel seggiolino.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Domande sulla circolazione stradale

11 Su quale lato della strada si circola quando manca un marciapiede?

A Sul lato sinistro, perché così i veicoli che mi vengono incontro mi vedono meglio.

B A destra tenendosi possibilmente vicino al bordo per non ostacolare i veicoli.

12 Quale altra designazione si da alle strisce pedonali?

A Passaggio pedonale.

B Sottopassaggio pedonale.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Domande sulla circolazione stradale

13 Come si attraversa correttamente un passaggio pedonale?

A Non appena il veicolo frena si attraversa correndo.

B Quando il veicolo si è completamente fermato si attraversa senza correre.

14 Se nel giro di 50 metri non c'è né un passaggio, un sottopassaggio o un soprapassaggio pedonale si può attraversare comunque la strada?

A Sì, ma facendo attezione che non ci siano veicoli sulla carreggiata. Si attraversa in linea trasversale in modo da intrattenersi il minimo indispensabile sulla strada.

B No, non si può attraversare in nessun caso: bisogna attendere il prossimo passaggio pedonale.

Modulo Andando a scuola Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Domande sulla circolazione stradale

15 In quali quattro gruppi si suddividono i segnali stradali?

A 👍 Pericolo (a triangolo), prescrizioni da osservare (a disco), precedenza (varie forme), semplice indicazione (rettangolari).

B 👎 Blu e rettangolari: divieti. Rosso e a disco: attenzione.

16 Per andare a scuola come ti vesti? A cosa fai attenzione?

A 👎 Scelgo indumenti scuri, perché sono ben visibili per gli automobilisti.

B 👍 Scelgo indumenti colorati e persino riflettenti perché sono ben visibili per gli automobilisti.

Modulo Andando a scuola Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Domande sulla circolazione stradale

17 Chi deve rispettare i segnali stradali?

A Gli automobilisti e i ciclisti.

B **Tutti gli utenti della strada!**

18 Come ti comporti avvicinandoti a un incrocio?

A Osservo il traffico.

B **Osservo il traffico e cerco i segnali della circolazione.**

Modulo Andando a scuola Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Domande sulla circolazione stradale

19 Come è composta un'attrezzatura di protezione per i pattini inline?

A 👍 Casco, ginocchiere, polsiere, gomitiere.

B 👎 Casco, ginocchiere, pannelli stinco, guanti, gomitiere.

20 Come è composta un'attrezzatura di protezione per monopattino?

A 👎 Casco, ginocchiere, polsiere, gomitiere.

B 👍 Casco, ginocchiere, gomitiere.

Modulo
Andando a scuola
Prescuola/Livello inferiore

www.scuolainmovimento.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO