

Modulo «Muoversi e imparare»

Di cosa si tratta

«scuola in movimento» è un programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport UFSPD 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 propone istruzioni e contenuti per trasformare la trave, il rullo e il rola rola in postazioni da integrare nelle lezioni e nelle attività di movimento alle quali abbinare anche esercizi di giocoleria. Il materiale accessorio è acquistabile a basso costo oppure si fabbrica da sé. Sul retro figurano maggiori informazioni. Molti degli esercizi possono essere adeguati e semplificati per il korondo o la pedana propriocettiva.

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

Letteratura consultata:

- DVD Lernen in Bewegung. Ordinazione tramite: Ingold Verlag: ISBN 978-3-03700-113-5/no. 17.119.113
- Müller U., Baumberger J. (2010). Giocolare – Bälle kunstvoll jonglieren lernen. Horgen: bm-Sportverlag.ch.



Editore: Ufficio federale dello sport
UFSPD

Redazione: Stefan Wyss, Evelyne Dürr

Esperti: Eduard Buser-Balzli, Hansruedi
Baumann

Traduzione: Servizi linguistici UFSPD

Immagini: Lucas Zbinden

Layout: 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. SCS-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
Conferența școlară a directorilor școlare din educația publică



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD

Installare il percorso

Le postazioni proposte dal modulo consentono di fare delle pause attive o di insegnare in spazi ristretti ponendo l'accento sull'individualità e sul movimento. Il divertimento fa appello a tutte le esperienze sensoriali e si abbina all'efficacia intellettuale per promuovere il processo dell'apprendimento. Senza rendersene conto, gli allievi assimilano delle tecniche che potranno sfruttare anche per studiare a casa.

L'intero sistema di equilibrio, ossia il sistema unificatore che dà vita allo sviluppo dell'essere umano, ne trae un chiaro beneficio (Ayres; 1983). Senza pensare poi che un allenamento quotidiano e intenso della capacità d'equilibrio aiuta a prevenire gli incidenti da caduta.

Suggerimenti per installare le postazioni

- Avisare la direzione della scuola e il bidello.
- Provvedere a un tappeto per attutire i punti rischiosi.
- Immagazzinare il materiale con un sistema logico affinché sia accessibile per i compagni.
- Eliminare gli ostacoli nella zona d'atterraggio.
- Spazio minimo per un allievo per le postazioni giocoliere, rola rola e rullo ca. 2 x 1 m.
- Se possibile allenarsi scalzi o con calze antiscivolo

Stato d'animo

Chi si sente forte ha maggiori probabilità di avere successo perché ha di sé un'immagine positiva. Esprimendosi in termini come «Sono bravo e lo so fare!» l'allievo sottolinea questo stato d'animo.

Ayres A. J. (1983). Sensory integration and learning disorder. Los Angeles: Western Psychological Services.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch

Introduzione alla giocoleria

Giocoleria

Introduzione

La giocoleria presuppone un'alta concentrazione. Le attività incrociate stimolano entrambi gli emisferi del cervello e migliorano la circolazione sanguigna cerebrale. Perciò è uno strumento adatto per preparare il corpo a fornire delle ottime prestazioni e ad assimilare meglio quanto appreso.

Stato d'animo

Per fare dei progressi nella giocoleria non si deve aver paura di fare degli errori. Chi persevera nell'allenamento e non si lascia distrarre da piccoli sbagli proverà la sensazione di aver raggiunto un traguardo grazie alle proprie capacità. Ecco alcuni trucchi per non mollare:

- Se fai uno sbaglio: fermati, respira e riprendi.
- Termina l'allenamento sempre con un esercizio che sai fare.
- Ripeti più volte i passaggi facili per automatizzarli.
- Portati appresso sempre tre palline per poterti allenare ovunque tu sia.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Introduzione alla giocoleria

Il passaporto di giocoliere

Le carte formano un set progressivo con il quale la classe impara a giocolare in maniera strutturata fino a costituire un passaporto di giocoliere. Il singolo allievo usa le carte per allenarsi da solo o per fare dei compiti a casa. Prima di passare alla carta seguente bisogna aver fatto l'esercizio di base di una carta almeno dieci volte senza errori e bisogna saper abbinare altri elementi.

È possibile iniziare subito con le palline tralasciando gli esercizi 1 a 3.

Come scaricare il materiale accessorio

Passaporto da giocoliere

Il sito www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio) propone un modello da copiare.

Diploma di giocoliere

L'allievo che ha svolto tutte le attività per conseguire il passaporto viene premiato con un diploma. Il sito www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio) propone un modello da copiare.



**Modulo
«Muoversi
e imparare»**

www.scuolainmovimento.ch

Giocolare

Fabbricare le palline

Le palline costruite da soli non solo costano poco, ma sono anche un fattore motivante per i bambini. Anche i più piccoli possono fabbricare le proprie palline con l'aiuto del docente o di allievi più grandi.

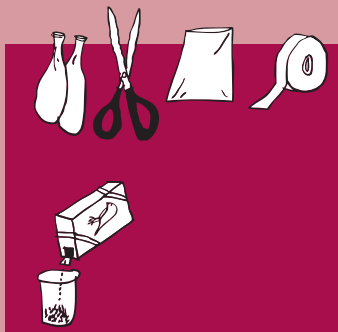
Materiale

- Per una pallina servono due a tre palloncini colorati da gonfiare di un diametro di circa 33 cm. Ogni bambino ne fabbrica tre.
- Il migliore materiale di riempimento è il nutrimento per le cocorite perché costa poco, è compatto e ha un peso idoneo. Come alternativa si può ricorrere al miglio o a una miscela di segatura e sabbietta per gatti.
- Sacchettiini piccoli e sottili.
- Forbice.
- Bilancia.
- Nastro adesivo.
- Bicchiere di plastica (da usare come misurino).
- Pazienza ... per sopportare il caos momentaneo.

Come procedere: v. retro



Modulo
**«Muoversi
e imparare»**



www.scuolainmovimento.ch

Giocolare

Istruzioni



1. Pesare il materiale per una pallina, ossia circa 90 gr. per un palloncino di un diametro di 33 cm, e versare il contenuto nel bicchiere.
2. Fare una marcatura sul bicchiere per ricordarsi fino a dove va riempito.
3. Versare il materiale nei sacchetti.
4. Chiudere i sacchetti attorcigliandoli e facendo uscire tutta l'aria. Attenzione: non annodarli!
5. Tagliare via la «coda» del sacchettino.
6. Sigillare bene usando il nastro adesivo.
7. Eliminare ancora una volta la parte superflua del sacchettino e infilarlo nei palloncini colorati. Se i palloncini sono di vari colori verrà fuori una pallina variopinta.

Film: un'istruzione su video è reperibile nel sito www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio).



Modulo
«Muoversi e imparare»

www.scuolainmovimento.ch

Giocolare 1

Un fazzoletto



Esercizio di base

Con una mano lanciare un fazzoletto e riprenderlo con l'altra facendo un otto orizzontale con le mani.

Varianti

- Mettersi il fazzoletto in faccia e soffiare via. Afferrare il fazzoletto ora con la mano destra ora con la sinistra.
- Lanciare in aria il fazzoletto e riprenderlo con il piede sinistro e con il destro.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Giocolare 2

Due fazzoletti

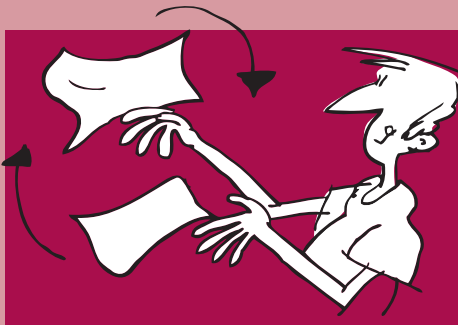
Esercizio di base

Tenere un fazzoletto in ogni mano. Lanciare i fazzoletti da una mano all'altra in modo che si incrocino e recitare a voce alta: «tira – tira – prendi – prendi» oppure «1 – 2 – 3 – 4».

Suggerimento: Scegliere due colori diversi per distinguere meglio i fazzoletti.



Modulo
«Muoversi
e imparare»



www.scuolainmovimento.ch



Giocolare 3

Tre fazzoletti



Esercizio di base

Tenere in una mano un fazzoletto e due nell'altra. Iniziare sempre con la mano coi due fazzoletti. Lanciare un fazzoletto in diagonale e quando arriva al culmine con l'altra mano lanciare in aria in diagonale il secondo fazzoletto. Passare così i fazzoletti da una mano all'altra mentre le mani fanno il movimento di un otto orizzontale.

Variante: Muoversi lentamente in avanti e indietro.

Suggerimento: Scegliere due colori diversi per distinguere meglio i fazzoletti.

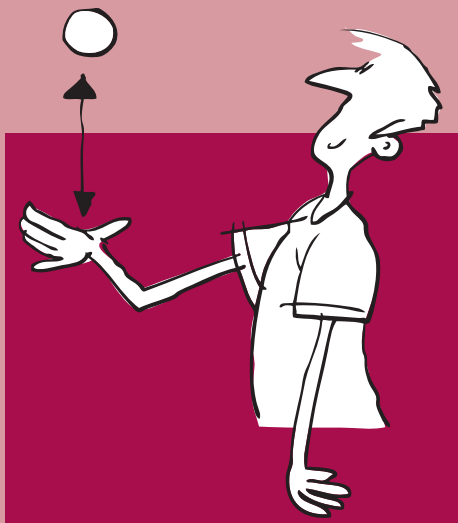


Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch

Giocolare 4

La torre con una pallina



Esercizio di base

Lanciare la pallina con una mano fino all'altezza della fronte e riprenderla con la stessa mano. Ripetere il lancio con l'altra mano. Riuscite a lanciare e a riprendere la pallina?

Varianti

- Lanciare la pallina ritmicamente da una mano all'altra facendo contemporaneamente dei movimenti come sedersi, alzarsi, girarsi, camminare, reggersi su una gamba, ecc.
- Inventare abbinamenti creativi e presentarli in classe.

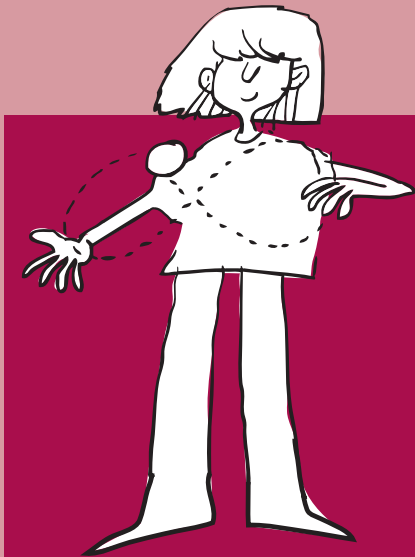


Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch

Giocolare 5

La pallina solitaria



Esercizio di base

Lanciare la pallina da una mano all'altra facendo un movimento come un otto orizzontale.

Varianti

- Ingrandire o rimpicciolire il movimento.
- Dopo ogni lancio toccare una parte del corpo (ad es. ginocchio, orecchio, naso, ecc.).



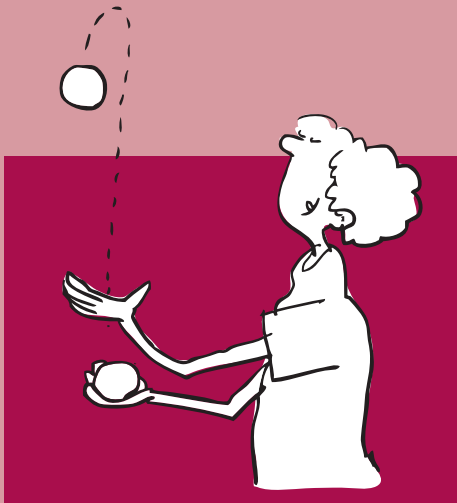
Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Giocolare 6

La torre con due palline



Esercizio di base

Una pallina per mano. Con la mano debole lanciare la pallina fino all'altezza della fronte e riprenderla. Poi fare lo stesso con l'altra mano.

Varianti

- Lanciare in aria anche la seconda pallina non appena la prima arriva al culmine.
- Fare l'esercizio camminando, su una gamba, ecc.

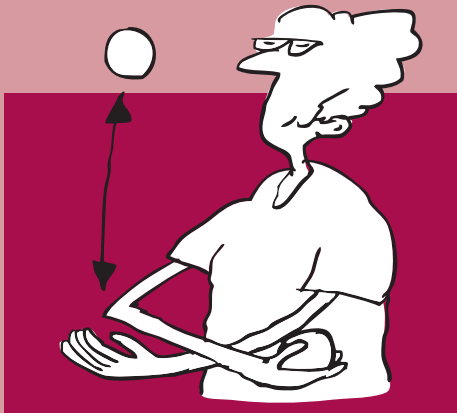


Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch

Giocolare 7

Il ponte



Esercizio di base

Una pallina per mano. Con la sinistra lanciare la pallina passando sotto il braccio destro e riprenderla con la stessa mano. Fare il movimento con l'altra mano.

Variante: Lanciare in aria entrambe le palline e riprenderle incrociando le braccia.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Giocolare 8

Giocolare con due palline



Esercizio di base

Una pallina per mano. Con la mano debole lanciare la pallina in alto in diagonale e quando arriva alla fronte lanciare la seconda pallina in diagonale. Riuscite a riprendere le palline in modo che vadano a finire nell'altra mano? Le mani fanno un movimento di otto orizzontale.

Suggerimenti

- Scegliere due colori diversi per distinguere meglio le palline.
- Facendo l'esercizio recitare «tira–tira–prendi–prendi» oppure «1–2–3–4».



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch

Giocolare 9

La cascata di palline

Esercizio di base

Tenere due palline in una mano e una pallina nell'altra. Numerare le palline.

1 = Pallina davanti (nella mano che ne tiene due)

2 = Pallina nell'altra mano.

3 = Pallina dietro (nella mano che ne tiene due)

Lanciare in aria le palline e lasciarle cadere senza toccarle. Atterrano nell'ordine giusto (1 – 2 – 3)?

Suggerimento: Scegliere due colori diversi per distinguere meglio le palline.



Modulo
«Muoversi
e imparare»



www.scuolainmovimento.ch



Giocolare 10

La cascata al rallentatore con tre palline

Esercizio di base

Numerare le palline come descritto nella carta «Giocolare 9» e inginocchiarsi a gambe aperte. Lanciare la pallina 1 a terra verso l'interno. La pallina 2 va lanciata sopra la 1 sempre verso l'interno. Con l'altra mano riprendere la pallina 1 e lanciare la 3 sopra la 2. Riuscite a giocare lentamente e mantenendo un ritmo?

Variante: Allenarsi su una superficie inclinata (entrata del garage, banco inclinato) e contare ritmicamente «1 – 2 – 3» facendo rotolare le palline.



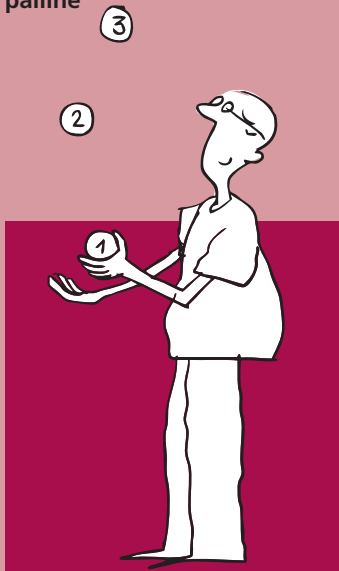
Modulo
«Muoversi
e imparare»



www.scuolainmovimento.ch

Giocolare 11

La cascata integrale con tre palline



Esercizio di base

Lanciare le palline secondo l'ordine 1 – 2 – 3 provando a riprenderle tutte e tre. Incominciare a turno con le mani (tre palline nella destra, poi nella sinistra, ecc.).

Suggerimento: Tirare le palline leggermente indietro o mettersi di fronte a un muro. Aiuta a non tirarle troppo in avanti.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch

Giocolare 12

Allenamento a cascata con tre palline

5x



Esercizio di base

Ripetere la cascata e fissare un numero di lanci (ad es. 5) che si vogliono eseguire con successo recitando sempre a voce alta «1 – 2 – 3 – 4 – 5 – prendi».



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Giocolare 13

Cascata finale con tre palline



Esercizio di base

Esercitarsi ripetutamente a fare la cascata con le seguenti varianti.

- Variare l'altezza di tiro.
- Variare l'ampiezza del lancio diagonale.
- Muoversi (in punta di piedi, sulle ginocchia, ecc.).
- Lanciare altri oggetti.
- Giocolare tenendosi in equilibrio su un attrezzo (trave, pedana propriocettiva, rullo, rola rola).



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Giocolare 14

Diploma di giocoliere

Esercizio di base

Chi presenta 20 sequenze senza fare errori dimostra di aver eseguito con successo le istruzioni del passaporto e ottiene il diploma di giocoliere.

Suggerimento: Ehlers S. (2010). Imparare a giocare con garanzia di successo. Monaco: Fqi Publishing.

Diploma di giocoliere: un modello da scaricare è reperibile nel sito www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio).



Modulo
**«Muoversi
e imparare»**

www.scuolainmovimento.ch

Trave

Postazione a travi

Introduzione

La trave o le assi sono elementi ideali per costruire un circuito nel quale possono esercitarsi 4-8 allievi insieme. Parallelamente alla trave, a una distanza di circa 50 cm, va incollato a terra un nastro antiscivolo per facilitare il percorso.

Gli «input per muoversi» sono destinati agli allievi mentre gli «input per imparare» si rivolgono ai docenti.

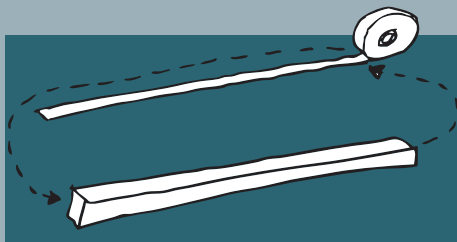
Materiale

- Trave/asse di legno (incollato).
Lunghezza ca. 2-5 m, altezza ca. 10-20 cm e larghezza ca. 7-10 cm.
- Delimitazione: 3-5 m di nastro antiscivolo.

Suggerimento: Si guadagna posto sfruttando il corridoio o un locale in comune.



Modulo
«Muoversi
e imparare»



www.scuolainmovimento.ch

Trave

Postazione a travi

Come procurarle

Riciclaggio

- Cercare travi da ginnastica già usate da rinnovare da sé.
- Ev. si possono reperire delle travi (più corte) presso falegnami, carpentieri o cantieri.

Acquisto

Travi o assi a basso costo vedi www.muttutgut.ch > Neue Produkte.

Letteratura

DVD – Lernen in Bewegung.

Ordinazione: Ingold Verlag: ISBN 978-3-03700-113-5
n° 17.119.113



**Modulo
«Muoversi
e imparare»**

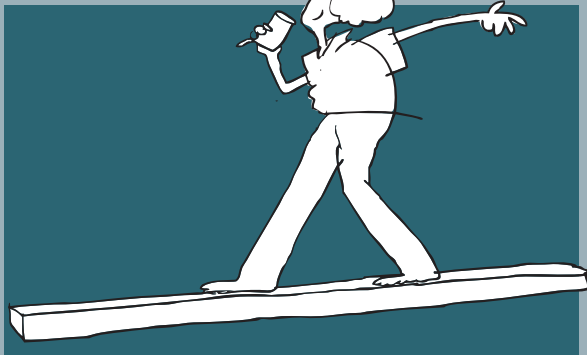
www.scuolainmovimento.ch



Trave

«Input per muoversi»

Trave per esploratori



Esercizio di base

Assumere una postura orgogliosa e eretta. Tenere lo sguardo dritto davanti a sé e camminare lentamente a passi piccoli sulla trave.

Variante: Camminare lateralmente.

Suggerimento: La postazione può essere utilizzata per fare delle pause per rifocillarsi: riempire la bottiglia e bevendo passare sopra... salute!



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch

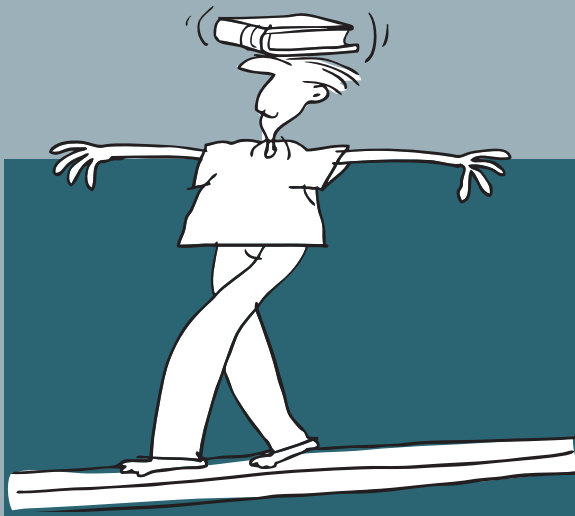


Trave

«Input per muoversi»

scuola in movimento

Trave per avanzati



Opzioni (stando sulla trave)

- Tenere degli oggetti in equilibrio sulla testa.
- Camminare indietro mettendo un piede dietro l'altro.
- Tenere gli occhi chiusi.
- Procedere inginocchiandosi.
- Andare a gattoni.
- Camminare e alzare degli oggetti da terra.
- Disporre sulla trave degli oggetti non contundenti e camminare indietro senza guardare: riuscite a non pestare gli oggetti?



Modulo
«Muoversi
e imparare»

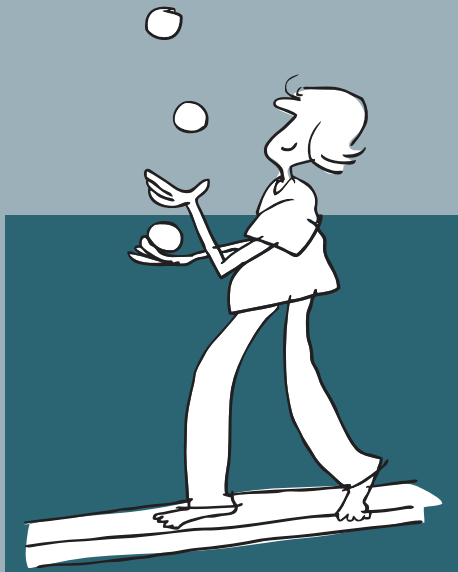
www.scuolainmovimento.ch



Trave

«Input per muoversi»

Trave per acrobati



Opzioni

- Giocolare con palline o fazzoletti camminando sulla trave.
- In coppia riuscite a lanciaarvi degli oggetti?



Modulo
«Muoversi
e imparare»

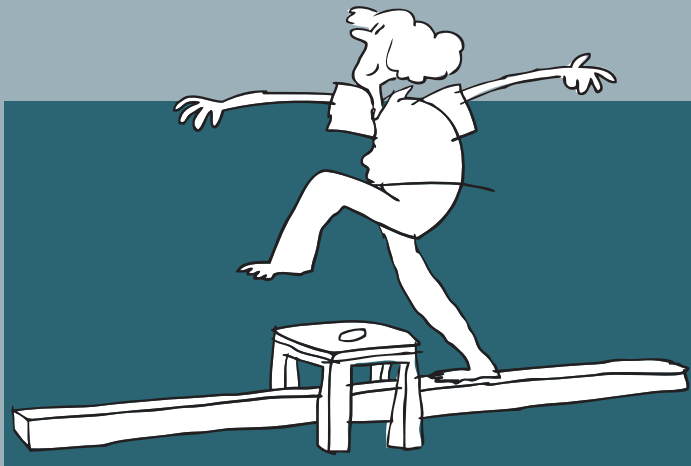
www.scuolainmovimento.ch



Trave

«Input per muoversi»

Trave per inventori



scuola in movimento

Opzione

Immaginate dei movimenti da fare sulla trave, descriveteli e fatene uno schizzo.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Trave

«Input per imparare»

scuola in movimento

Imparare un testo da soli



Opzioni (stando sulla trave)

- Leggere.
- Scrivere in aria delle parole scritte sulla lavagna.
- Recitare una poesia.
- Leggere una riga di un testo su carta (da vicino) e una riga dalla lavagna o da una proiezione (da lontano).
- Leggere un testo, ritornare al proprio posto e scriverlo nel quaderno. Ritornare sulla trave a leggere finché il testo è completo (dettato itinerante).
- Leggere un testo sussurrando.



**Modulo
«Muoversi
e imparare»**

www.scuolainmovimento.ch



Trave

«Input per imparare»

scuola in movimento

Imparare un testo in gruppo



Opzioni (stando sulla trave)

- In coppia, un allievo legge un dialogo e cammina in avanti, l'altro indietro (o viceversa).
- Due allievi leggono a turno una frase di un dialogo su carta (da vicino) e sulla lavagna o da una proiezione (da lontano). Un allievo cammina indietro, l'altro in avanti (o viceversa).
- L'uno scrive con un dito una parola sulla schiena del compagno che gli cammina davanti e quest'ultimo deve ripetere la parola a voce alta.
- Un allievo (a terra) interroga oralmente il compagno (sulla trave) a proposito di un testo.
- Il docente forma dei gruppi di circa otto allievi e numera le frasi di un testo da uno a otto. Ogni allievo riceve un numero e tutti si mettono in fila secondo i numeri per affrontare il percorso a trave. Camminando sulla trave ripetono la propria frase nell'ordine giusto.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Trave

«Input per imparare»

scuola in movimento

Calcoli da fare da soli



Opzioni (stando sulla trave)

- Risolvere dei calcoli usando cartoncini che recano la soluzione sul retro.
- Sussurrare le tabelline camminando in avanti e indietro.
- Leggere il compito e poi andare al posto, scriverlo nel quaderno e risolverlo.
- Leggere il compito sulla lavagna e andare a scrivere la soluzione sulla lavagna.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Trave

«Input per imparare»

Calcoli da fare in gruppo



Opzioni (in coppia sulla trave)

- Interrogare il compagno sui calcoli dei cartoncini: uno cammina in avanti, l'altro indietro.
- Sussurrarsi a vicenda le tabelline in maniera ritmica mentre l'uno cammina in avanti e l'altro indietro.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Rullo

Postazione per rullo

Introduzione

Il rullo è uno strumento ideale per esercitare l'equilibrio quando lo spazio è ristretto. Il grado di difficoltà varia a seconda del diametro del rullo, ossia più è grande più è facile stare in equilibrio. Al rullo si possono abbinare tutta una serie di attrezzi da tenere in mano. Gli «input per muoversi» sono destinati agli allievi mentre gli «input per imparare» si rivolgono ai docenti.

Sicurezza: Se è necessario un sostegno, l'aiutante si piazza dando la schiena al compagno che sta facendo l'esercizio per offrirgli un appiglio.

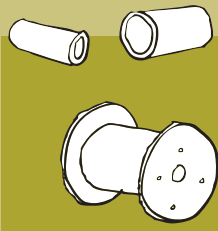
Materiale: Si possono usare rulli di legno, cartone o materiale sintetico.

Suggerimenti

- Integrare il rullo nelle lezioni di educazione fisica.
- Si guadagna posto sfruttando il corridoio o un locale in comune.



**Modulo
«Muoversi
e imparare»**



www.scuolainmovimento.ch

Rullo

Postazione per rullo

Come procurarli

Riciclaggio

I rulli di legno di grosso diametro sono reperibili a basso costo presso aziende di cablaggio o negozi di materiale elettrico. I rulli di cartone di dimensioni più piccole si trovano presso produttori di carta o stamperie.

Acquisto

Il sito www.muttutgut.ch (> neue Produkte) offre rulli e korondo* specialmente ideati per le scuole in movimento.

*Korondo o pedana propriocettiva

Permettono di fare esercizi più semplici rispetto al rullo o la rola rola e richiedono meno spazio.

Letteratura

DVD – Lernen in Bewegung.

Ordinazione: Ingold Verlag: ISBN 978-3-03700-113-5, n° 17.119.113



Modulo
**«Muoversi
e imparare»**

www.scuolainmovimento.ch



Rullo

«Input per muoversi»

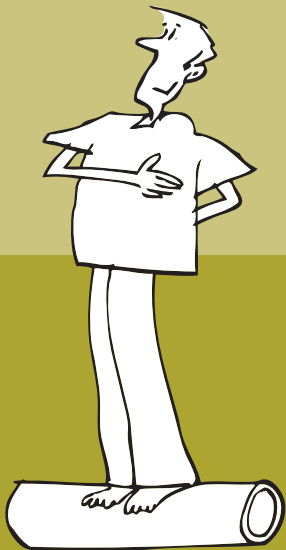
scuola in movimento

Rullo per esploratori

Esercizio di base

Assumere una postura orgogliosa e eretta. Fissare un punto distante e cercare l'equilibrio dinamico.

Variante: Rotolare lentamente in avanti.



Modulo
**«Muoversi
e imparare»**

www.scuolainmovimento.ch



Rullo

«Input per muoversi»

scuola in movimento

Rullo per avanzati



Opzioni (stando sul rullo)

- Allenarsi con rulli di vari diametri (8-100 cm) provando anche a tenere in equilibrio sulla testa degli oggetti.
- Tenersi in equilibrio ad occhi chiusi.
- Fare un cambio di direzione.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Rullo

«Input per muoversi»

scuola in movimento

Rullo per acrobati



Opzioni (stando sul rullo)

- Giocare con palline o fazzoletti.
- Alzare da terra un oggetto (ad es. palla).
- Lanciarsi una palla senza cadere.
- Lanciarsi altri oggetti.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Rullo

«Input per muoversi»

scuola in movimento

Rullo per inventori



Opzione

Immaginate dei movimenti da fare sul rullo, descriveteli e fatene uno schizzo.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch

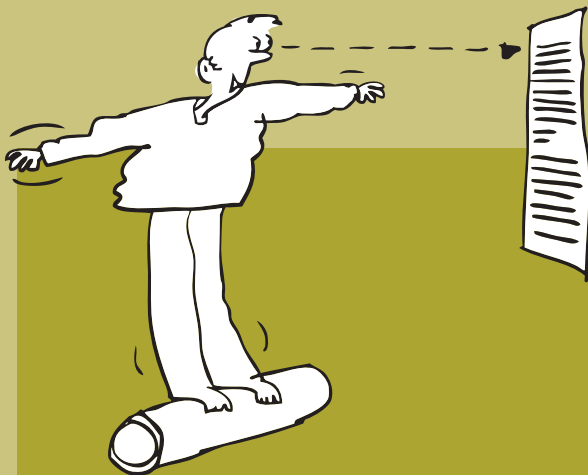


Rullo

«Input per imparare»

scuola in movimento

Imparare un testo da soli



Opzioni (stando sul rullo)

- Leggere.
- Scrivere in aria delle parole scritte sulla lavagna.
- Recitare una poesia.
- Leggere una riga di un testo su carta (da vicino) e una riga dalla lavagna o da una proiezione (da lontano).
- Leggere un testo, ritornare al proprio posto e scriverlo nel quaderno. Ritornare sul rullo per leggere finché il testo è completo (dettato itinerante).
- Leggere un testo sussurrando.



**Modulo
«Muoversi
e imparare»**

www.scuolainmovimento.ch

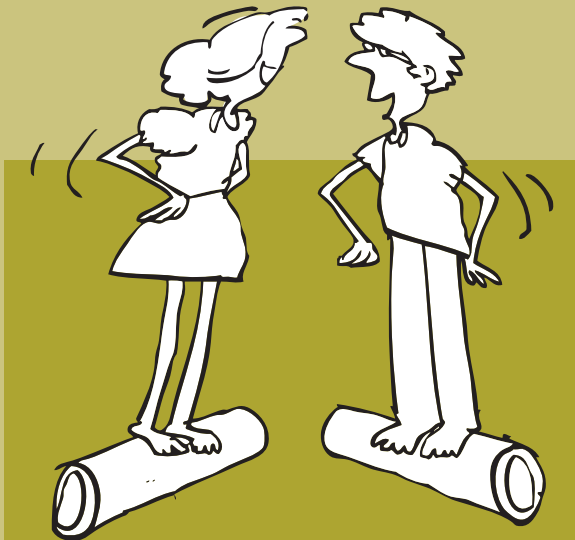


Rullo

«Input per imparare»

scuola in movimento

Imparare un testo in gruppo



Opzioni (ciascuno su un rullo)

- In coppia leggere un dialogo.
- Due allievi leggono a turno una frase di un dialogo su carta (da vicino) e sulla lavagna o da una proiezione (da lontano).
- Un allievo (a terra) interroga oralmente il compagno (sul rullo) a proposito di un testo.
- L'uno (a terra) scrive con un dito una parola sulla schiena del compagno (sul rullo) e quest'ultimo deve ripetere la parola a voce alta.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Rullo

«Input per imparare»

scuola in movimento

Calcoli da fare da soli



Opzioni (stando sul rullo)

- Risolvere dei calcoli usando cartoncini che recano la soluzione sul retro.
- Posizionare il rullo davanti alla lavagna e risolvere i compiti scritti (metà lavagna per ogni allievo).
- Sussurrare le tabelline rotolando in avanti e indietro.
- Leggere il compito e poi andare al suo posto, scriverlo nel quaderno e risolverlo.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Rullo

«Input per imparare»

Calcoli da fare in gruppo



Opzioni (ciascuno su un rullo)

- Interrogare il compagno sui calcoli dei cartoncini.
- Sussurrarsi a vicenda le tabelline in maniera ritmica e dandosi il cambio.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Rola rola

Postazione rola rola

Introduzione

La rola rola è uno strumento molto stimolante per allenare l'equilibrio. I primi successi si manifestano rapidamente e permettono di sperimentare tutta una serie di movimenti. Il grado di difficoltà varia a seconda degli attrezzi a mano che si abbinano. Gli «input per muoversi» sono destinati agli allievi mentre gli «input per imparare» si rivolgono ai docenti.

Sicurezza

- Se è necessario un sostegno, l'aiutante si piazza dando la schiena al compagno che sta facendo l'esercizio per offrirgli un appiglio.
- Prevedere uno spazio di caduta.

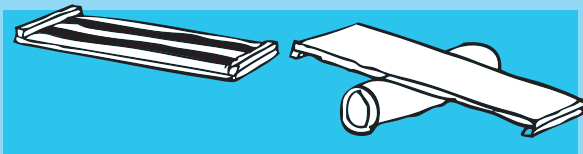
Materiale: Tavole e rulli possono essere di spessore e diametro diversi in modo da promuovere la capacità di differenziazione.

Suggerimenti

- Integrare la rola rola nelle lezioni di educazione fisica come una postazione per muoversi.
- Un leggio facilita la lettura.



Modulo
**«Muoversi
e imparare»**



www.scuolainmovimento.ch

Rola rola

Postazione rola rola

Istruzioni per fabbricare la rola rola nelle lezioni di lavoro manuale

- Rullo di cartone, legno o di materiale sintetico (ad es. cilindro di un rotolo di carta o di tappeto), diametro di ca. 10-12 cm.
- Tavola di legno massiccio o legno stratificato. Lunghezza ca. 60 cm, larghezza ca. 20-30 cm e spessore ca. 2 cm.
- Apporre del nastro antiscivolo sul lato inferiore della tavola.
- Ai bordi del lato inferiore fissare delle stecchette di legno o un fermaporta.
- Smussare bordi e angoli e l'attrezzo è pronto!

Acquisto

Il sito www.muttutgut.ch (> neue Produkte) offre dei set di rola rola e korondo* ideati apposta per la scuola in movimento.

*Korondo o pedana propriocettiva

Permettono di fare esercizi più semplici rispetto al rullo o la rola rola e richiedono meno spazio.

Letteratura

DVD – Lernen in Bewegung.

Ordinazione: Ingold Verlag: ISBN 978-3-03700-113-5, n° 17.119.113



**Modulo
«Muoversi
e imparare»**

www.scuolainmovimento.ch

Rola rola

«Input per muoversi»

scuola in movimento

Rola rola per esploratori



Esercizio di base

Piazzarsi a gambe aperte sulla tavola e spostare lentamente il peso fino a tenere la tavola in orizzontale. Tenere sempre entrambi i piedi sulla tavola e cercare l'equilibrio perfetto.

Variante: Variare la distanza fra i piedi.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Rola rola

«Input per muoversi»

scuola in movimento

Rola rola per avanzati



Opzioni (stando in equilibrio)

- Tenere degli oggetti in equilibrio sulla testa.
- Ad occhi chiusi.
- Variare la posizione: a gambe inginocchiate, stare sulle ginocchia, seduti, straiati, ecc. lasciando spazio alla fantasia.

Suggerimento: Sperimentare il maggior numero di posizioni immaginabili.



Modulo
**«Muoversi
e imparare»**

www.scuolainmovimento.ch



Rola rola

«Input per muoversi»

scuola in movimento

Rola rola per acrobati



Opzioni (stando in equilibrio)

- Giocare con palline o fazzoletti.
- Tenersi in equilibrio e alzare oggetti da terra.
- Tenersi in equilibrio e lanciare una pallina attraverso il rullo senza cadere.
- Lanciarsi delle palline.
- Stile surfbalance: piazzare i piedi di lato.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

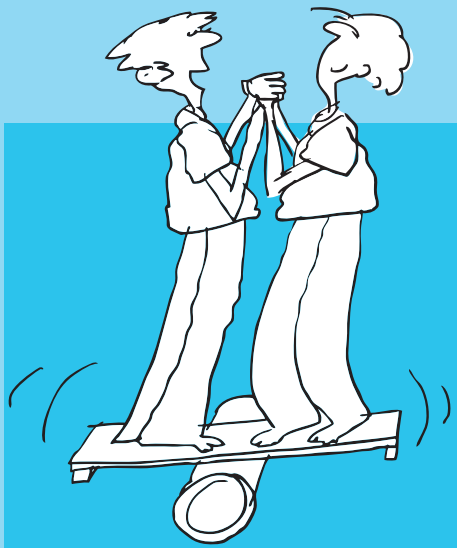
www.scuolainmovimento.ch



Rola rola

«Input per muoversi»

Rola rola per inventori



Opzione

Immaginate dei movimenti da fare, descriveteli e fatene uno schizzo.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch



Rola rola

«Input per imparare»

Imparare un testo da soli



Opzioni (stando in equilibrio)

- Leggere un testo.
- Scrivere in aria delle parole scritte sulla lavagna.
- Recitare una poesia.
- Leggere una riga di un testo su carta (da vicino) e una riga dalla lavagna o da una proiezione (da lontano).
- Leggere un testo, ritornare al proprio posto e scriverlo nel quaderno. Ritornare sul rullo per leggere finché il testo è completo (dettato itinerante).
- Leggere un testo sussurrando.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch

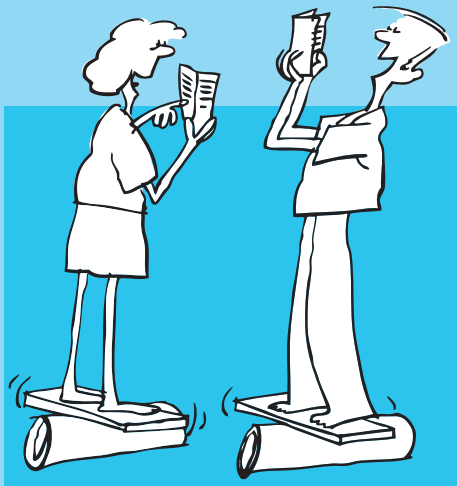


Rola rola

«Input per imparare»

scuola in movimento

Imparare un testo in gruppo



Opzioni (ciascuno su una rola rola)

- In coppia leggere un dialogo.
- Due allievi leggono a turno una frase di un dialogo su carta (da vicino) e sulla lavagna o da una proiezione (da lontano).
- Un allievo (a terra) interroga oralmente il compagno (sulla rola rola) a proposito di un testo.



**Modulo
«Muoversi
e imparare»**

www.scuolainmovimento.ch



Rola rola

«Input per imparare»

scuola in movimento

Calcoli da fare da soli



Opzioni (stando in equilibrio)

- Risolvere dei calcoli usando cartoncini che recano la soluzione sul retro.
- Posizionare la rola rola davanti alla lavagna e risolvere i compiti scritti (un allievo per lavagna!).
- Sussurrare le tabelline.
- Leggere il compito e poi andare al suo posto, scriverlo nel quaderno e risolverlo.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

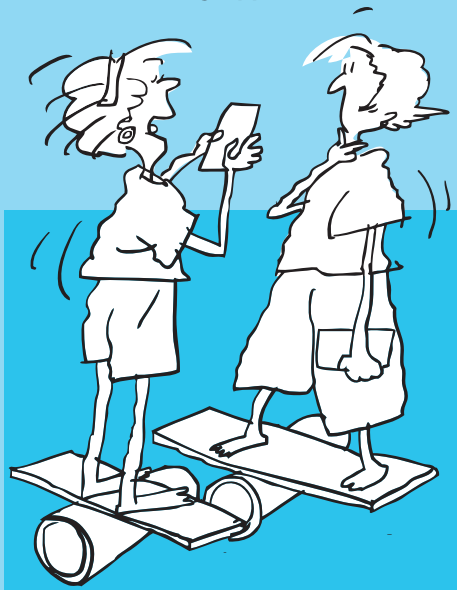
www.scuolainmovimento.ch



Rola rola

«Input per imparare»

Calcoli da fare in gruppo



Opzioni (ciascuno su una rola rola)

- Interrogare il compagno sui calcoli dei cartoncini.
- Sussurrarsi a vicenda le tabelline in maniera ritmica e dandosi il cambio.



Modulo
«Muoversi
e imparare»

www.scuolainmovimento.ch

