

# Giochi di transizione – Tornare alla calma: La schiena è una lavagna

Essere in grado di rilassarsi e di concentrarsi allo stesso tempo: Questo gioco richiede entrambe le abilità in modo uguale.



Gli allievi formano gruppi da due. Un compagno si sdraia sul pavimento con la pancia a terra. Il secondo allievo si siede accanto e disegna qualcosa sulla schiena del compagno che cerca di indovinare la forma. Appena ha indovinato, l'allievo che ha fatto il disegno «pulisce» la lavagna passando con il palmo della mano sulla schiena. Cambiare i ruoli.

## Varianti

- L'allievo preme un numero variabile di dita contro la schiena del compagno a terra che deve indovinare il numero di dita.
- In piccoli gruppi: gli allievi si siedono in fila sul pavimento e si collocano in modo da poter toccare la schiena della persona davanti a loro. L'allievo in fondo dipinge con il dito qualcosa sulla schiena davanti a lui. In seguito, il secondo della fila copia la forma sulla schiena davanti a lui. In questo modo il disegno continua il suo viaggio fino a quando raggiunge l'allievo al primo posto. Questo riporta il disegno che pensa di aver percepito su un pezzo di carta o dice che cos'è: è sempre la stessa immagine? In seguito cambiare posto.

**Materiale:** matite, carta da disegno



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**