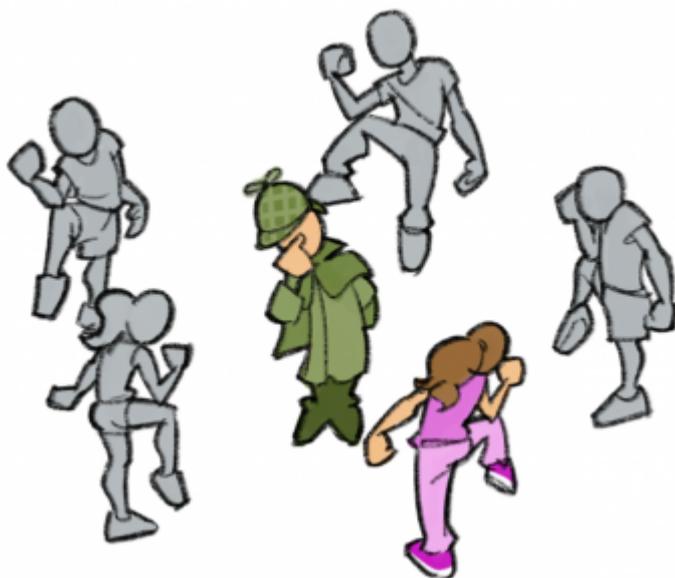


Giochi di transizione – Con molto spazio: Personal trainer

Il «personal trainer» mostra un movimento che viene imitato dagli altri studenti. Nel frattempo un'investigatore e deve scoprire l'identità del «personal trainer».



Gli allievi definiscono una persona (detective). Il detective esce dallo spazio oppure si gira e chiude gli occhi. Il gruppo definisce un allenatore personale, che avrà il compito di dimostrare un movimento che poi tutti gli altri imitano.

Il detective entra al centro del cerchio e cerca di capire chi è l'allenatore personale. Dopo un paio di secondi, l'allenatore personale cambia l'esercizio (movimento) che tutti devono copiare. Quando il detective capisce chi è l'allenatore personale si riassegnano i ruoli.

Altri ruoli possibili:

- Il neofita: si muove sempre in modo diverso rispetto all'allenatore personale e confonde il gioco.
- Il bradipo: esegue i movimenti molto più lentamente e cambia esercizio sempre in ritardo.
- Il bodybuilder: è fissato sul lato estetico del movimento e attiva in modo esagerato i muscoli.

Varianti

- **Chi è il direttore d'orchestra?** Un allievo si allontana o gira rispetto al gruppo. Gli altri definiscono il direttore d'orchestra. Il gruppo inizia a suonare diversi strumenti eseguendo la pantomima (p. es. fluato, violino, chitarra, ecc.). L'allievo che si era allontanato torna nel gruppo mentre tutti stanno già suonando. Il direttore d'orchestra cambia strumento e tutti gli altri lo seguono cambiando il loro strumento. L'allievo venuto da "fuori" deve scoprire chi è il direttore d'orchestra.
- **Circo:** Un allievo si allontana o gira rispetto al gruppo. Gli altri definiscono il direttore del circo. Con l'aiuto della pantomima, il gruppo inizia a rappresentare i diversi ruoli del circo (pagliaccio, artista, acrobata, ecc.). L'allievo che si era allontanato torna nel gruppo mentre tutti si sono già immedesimati nei loro ruoli. A un certo punto, il direttore del circo cambia ruolo e tutti lo imitano eseguendo lo stesso ruolo. L'allievo venuto da "fuori" deve scoprire chi è il direttore del circo.
- **Stessa cosa, ma nello zoo.**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO