

Scuola in movimento 2017: Tutto il repertorio da scaricare

Il programma «Scuola in movimento» è stato gestito dall'Ufficio federale dello sport UFSPPO per oltre dieci anni e trasferito a Swiss Olympic alla fine del 2017. Tutti i moduli del programma dell'UFSPPO sono ancora disponibili qui gratuitamente.

Nota importante

Il contenuto pubblicato di seguito è tratto dall'archivio del programma «Scuola in movimento» gestito dall'Ufficio federale dello sport UFSPPO fino al 2017. Gli insegnanti delle scuole possono continuare a usare questo materiale per creare lezioni stimolanti.

I materiali aggiuntivi menzionati nei set di carte, come attrezzature sportive, CD musicali e altri materiali, non sono più disponibili. L'UFSPPO non intrattiene alcuna corrispondenza relativa al contenuto pubblicato su questa pagina.

Il filmato descrive esclusivamente il programma gestito dall'UFSPPO e non ha alcun legame con l'attuale programma, che dal 2018 è supervisionato da Swiss Olympic (vedi riquadro alla fine dell'articolo).

Il programma «Scuola in movimento» dell'Ufficio federale dello sport fino alla fine dell'anno 2017 si rivolgeva a tutte le classi e gruppi della Svizzera e del Liechtenstein per motivarne quante più possibile ad integrare l'attività fisica nella quotidianità scolastica. L'idea di base era semplice: «scuola in movimento» metteva a disposizione gratuitamente idee di movimento facili da realizzare

Opuscolo: [«Ogni giorno più movimento a scuola»](#) (pdf)

I compiti in movimento

Sono disponibili dodici moduli di movimento e due moduli aggiuntivi, tutti scaricabili in questa panoramica, disposti in ordine alfabetico sotto forma di set di carte. Contengono esercizi facili da mettere in pratica, raggruppati per tema, destinati a tutti i livelli della scuola obbligatoria.

Storie in movimento

I racconti rappresentano un importante momento della quotidianità scolastica nella scuola elementare e dell'infanzia e aiutano i bambini a scoprire il mondo e ad imparare. Tramite il movimento si facilita l'accesso del bambino al linguaggio, e viceversa il racconto permette di scoprire il movimento da un'altra ottica.

- [Storie in movimento](#) (pdf)

Muoversi ed imparare

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.

- [Muoversi e imparare](#) (pdf)
- [Diploma di giocoleria](#) (pdf)

Pausa in movimento

Gli esercizi di questo set possono essere svolti in qualsiasi momento in aula – senza alcun materiale – per proporre agli allievi una pausa in movimento. I diversi gradi di difficoltà degli esercizi garantiscono che ogni allievo venga stimolato sulla base del suo personale livello.

- [Pausa in movimento](#) (livello inferiore/medio)(pdf)
- [Pausa in movimento](#) (livello superiore/adulti)(pdf)

Pause per rilassarsi

Il modulo «Pause per rilassarsi» è indicato per organizzare pause in movimento durante la lezione. Come

tutti gli altri moduli proposti da «scuola in movimento» può essere utilizzato con il dado da «scuola in movimento».

- [Pause per rilassarsi](#) (pdf)

Alimentazione (modulo accessorio)

Questo modulo accessorio fornisce importanti informazioni di base sul tema dell'alimentazione e spunti su come la scuola potrebbe contribuire a diffondere i principi di un'alimentazione sana fra i giovani. L'argomento è adatto sia per le normali lezioni, sia per una giornata o una settimana tematica.

- [Alimentazione \(Modulo accessorio\)](#) (pdf)

«Footbag+»

«Footbag+» è indicato per le pause in movimento durante la lezione, per la ricreazione ed il tempo libero e per i compiti motori da svolgere a casa.

- [«Footbag+»: prescuola/livello inferiore](#) (pdf)
- [«Footbag+»: livello medio/livello superiore](#) (pdf)

Nota: i footbag menzionati nel set non sono più disponibili.

Giochi di movimento

Il modulo «Giochi di movimento» è indicato per pause in movimento durante la lezione. Il set di carte comprende 40 giochi suddivisi in cinque temi, sperimentati nella pratica a tutti i livelli scolastici. Per giocare non c'è bisogno di alcun materiale.

- [Giochi di movimento](#) (pdf)

Apprendere in movimento

Questo modulo offre idee per l'apprendimento in movimento in classe. Gli esercizi mostrano come unire i contenuti da imparare a scuola con attività motorie.

- [Apprendere in movimento](#) (pdf)

Muoversi con il latte (modulo accessorio)

Oltre ad un'alimentazione sana e variata è importante inoltre sostenere il bisogno naturale di movimento che tutti i bambini hanno, se possibile all'aperto, all'aria fresca. «Muoversi con il latte» si basa sulla piramide alimentare ed è adatto per il normale insegnamento, delle giornate di approfondimento o anche settimane tematiche.

- [Muoversi con il latte \(modulo accessorio\)](#) (pdf)

Musica per muoversi

Con il modulo «Musica per muoversi» è facile abbinare musica e movimento per fare delle pause attive in classe. I giochi offrono momenti di svago nei quali i bambini si divertono, apprendono in maniera ludica a seguire il ritmo, affinano la coordinazione e imparano a cooperare fra di loro.

- [Musica per muoversi](#) (pdf)
- [Tutti si muovono \(canzone, note per il pianoforte\)](#) (pdf)
- [Boogie Woogie](#) (pdf)

Nota: il CD menzionato nel set di carte non è più disponibile.

Movimento in cortile

Il modulo «Movimento in cortile» propone esercizi per un movimento variato e intenso nei periodi non dedicati alle lezioni. Il modulo propone numerose idee di gioco, che possono essere messe in pratica dai bambini in autonomia e con poco materiale.

- [Movimento in cortile](#) (pdf)

Andando a scuola

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

- [Andando a scuola – Prescuola/Livello inferiore](#) (pdf)
- [Andando a scuola – Livello medio/superiore](#) (pdf)

Corda +

Il modulo «Salta la corda» è indicato per fare delle pause di movimento durante la lezione a ricreazione, nel tempo libero o sotto forma di compiti a casa.

- [Corda + Livello inferiore/medio](#) (pdf)
- [Corda + Livello superiore/Adulti](#) (pdf)

Muoversi insieme

«Muoversi insieme» affronta il tema dell'integrazione in maniera semplice e ludica. Si rivolge a docenti che considerano l'attività fisica come un'opportunità per rafforzare lo spirito di coesione in classe. Gli esercizi sono uno spunto per fare delle pause in movimento durante la lezione oppure per la ricreazione e il tempo libero.

- [Muoversi insieme](#) (pdf)

Materiale accessorio

- [Calendario dell'avvento \(vuoto\)](#) (I) (pdf)
- [Diario scolastico](#) (D/F/I) (pdf)
- [Calendario \(vuoto\)](#) (D/F/I) (pdf)
- [Orologio](#) (pdf)
- [Dado](#) (D/F/I) (pdf)

Scuola in movimento

Un impegno di  **swiss olympic**

Il nuovo programma

Il programma «Scuola in movimento» per la promozione del movimento negli istituti scolastici svizzeri è gestito da Swiss Olympic dal 2018. Agli insegnanti offre aiuto per introdurre il movimento nelle loro lezioni.

[Sito internet](#)

Fonte: [Ufficio federale dello Sport UFSP](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP