

Catalogo di esercizi per pause in movimento. Esercizi per stimolare la concentrazione ©

Promozione della salute, movimento,  
partecipazione, apprendimento



MOVING SCHOOL 21

PROGETTO “LA SCUOLA IN MOVIMENTO”

CATALOGO DI ESERCIZI PER PAUSE IN MOVIMENTO. ESERCIZI PER STIMOLARE LA CONCENTRAZIONE

Autore: Stephan Riegger, Berlinbewegt e.V., Moving School 21

Catalogo di esercizi per pause in movimento. Esercizi per stimolare la concentrazione ©

Esercizio / Categoria	Durata	Nome	Descrizione - Obiettivo	Varianti	Forma di socializzazione	Materiali	Commenti
Stimola la concentrazione  Coordinazione, Cooperazione, Mobilità	3-5'	<b>Nodo gordiano</b>	Tutti i bambini si dispongono in cerchio con le spalle a contatto, guardando verso l'interno. Chiudono gli occhi, intrecciano le braccia e si toccano le mani al centro del cerchio. Ogni giocatore deve prendere due mani, e bisogna fare attenzione che nessuno prenda entrambe le mani di un altro giocatore, o una mano di un suo vicino. L'obiettivo del gioco è di sciogliere, con gli occhi aperti, questo "Nodo Gordiano" senza lasciarsi le mani attraverso movimenti appropriati. Alla fine, tutti sono di nuovo in cerchio chiuso e si guardano.	Tutti i bambini formano un cerchio. I vicini si prendono per mano. In un punto il cerchio viene aperto, e si forma un lungo serpente. La testa si muove nella stanza – il resto la segue senza sciogliere le mani. La testa ha il compito di camminare in cerchio finché tutti stanno attaccati, ed il serpente non si può più muovere. Allora la testa cerca una via d'uscita sotto le braccia degli altri alunni (in questo modo si forma un nodo gordiano). Il resto dei bambini deve seguirlo senza mollare mai le mani. Alla fine tutti gli alunni tornano in cerchio.	Esercizio di gruppo	Nessuno	

Catalogo di esercizi per pause in movimento. Esercizi per stimolare la concentrazione ©

Esercizio / Categoria	Durata	Nome	Descrizione - Obiettivo	Varianti	Forma di socializzazione	Materiali	Commenti
Stimola la concentrazione, Agilità, Tranquillità, Coordinazione	5'	<b>Bilanciare</b>	Stando seduti viene tenuto in equilibrio un pennarello. Dapprima viene tenuto sul dorso di una mano, poi sulla punta delle dita e su differenti parti del corpo. Il pennarello può essere mosso nell'aria: triangoli, quadrati, sù, giù ecc.).	Camminando, contemporaneamente, usando altri materiali: ad esempio (un sasso, un quaderno, un righello), camminando per la stanza, guidare un compagno mentre li tiene in equilibrio	Esercizio singolo o di coppia	Per ciascuno una sedia, un pennarello o altri oggetti da tenere in equilibrio	Può presto diventare facile per gli alunni, quindi renderlo sempre più difficile
Stimola la concentrazione, Rilassante, Cooperazione	5'	<b>Specchio</b>	Due bambini stanno uno di fronte all'altro. Un bambino fa un movimento, l'altro deve fare lo stesso movimento nella stessa direzione, come uno specchio.		Esercizio di coppia	Nessuno	
Stimola la concentrazione, Reattività, Coordinazione	5-7'	<b>Fazzoletto</b>	Ogni bambino lancia in alto un telo/foulard e lo osserva attentamente. Deve imitare con tutto il corpo il movimento del telo mentre cade. Appena prima che tocchi terra deve essere preso.	Il telo deve essere lanciato in modo tale da poter essere preso con diverse parti del corpo	Esercizio individuale	Un telo/foulard per ogni alunno	

Catalogo di esercizi per pause in movimento. Esercizi per stimolare la concentrazione ©

Esercizio / Categoria	Durata	Nome	Descrizione - Obiettivo	Varianti	Forma di socializzazione	Materiali	Commenti
Stimola la concentrazione,  Cooperazione, Attivazione del senso del tatto	5-10'	<b>Telegrafare</b>	I bambini si dispongono l'uno dietro l'altro, lo sguardo sulla schiena del compagno davanti a sè. L'insegnante dà un messaggio all'ultimo giocatore (una parola o un numero). Il messaggio deve essere "telegrafato nella la linea": i giocatori devono disegnare o scrivere sulla schiena del compagno che ha davanti. Così il messaggio viene trasmesso fino alla fine. Non si può parlare. Quando il messaggio è arrivato all'ultimo giocatore, viene confrontato con quello iniziale (simile al Telefono senza fili).		Esercizio di gruppo	Nessuno	
Stimola la concentrazione,  Cooperazione, Coordinazione, Concentrazione	5-7'	<b>Teli volanti</b>	Tutti i bambini si dispongono in cerchio con lo sguardo rivolto verso l'interno e tengono un lembo di un telo nella mano destra. Ad un segnale acustico il telo viene lanciato al vicino destro, che lo deve prendere con la mano destra e lanciato di nuovo al prossimo segnale.	Anche con la mano sinistra e nella direzione opposta	Esercizio di gruppo	Un telo per ogni alunno	

Catalogo di esercizi per pause in movimento. Esercizi per stimolare la concentrazione ©

Esercizio / Categoria	Durata	Nome	Descrizione - Obiettivo	Varianti	Forma di socializzazione	Materiali	Commenti
Stimola la concentrazione,  Rilassamento, Concentrazione	3-5'	<b>Raccogliere le mele</b>	I bambini si alzano dalla sedia e si stirano come se volessero cogliere delle mele su un ramo alto. Poi lasciano scendere le braccia e appoggiano la "mela" in un cesto vicino ai piedi. La raccolta viene ripetuta finché il cesto immaginario viene riempito (15 – 10 mele). Nel corso del gioco vengono stirati e rilassati gambe e piedi – l'allungamento viene tenuto più a lungo per l'ultimo turno, per poter sentire meglio il rilassamento conclusivo.	Inspirare in allungamento, espirare in rilassamento	Esercizio individuale	Nessuno	
Stimola la concentrazione,  Attivazione del senso dell'udito	5'	<b>Sentire suoni fuori dalla finestra</b>	Tutti gli alunni siedono al loro posto e chiudono gli occhi. Il maestro apre tutte le finestre. Per un minuto, gli alunni devono ascoltare attentamente ciò che sentono al di fuori. Poi le finestre vengono chiuse e si possono riaprire gli occhi. Ora si raccolgono tutti i rumori ascoltati.	Aprire la porta sul corridoio ed ascoltare i rumori.	Esercizio individuale	Nessuno	Effetto collaterale: nella stanza entra aria fresca

Catalogo di esercizi per pause in movimento. Esercizi per stimolare la concentrazione ©

Esercizio / Categoria	Durata	Nome	Descrizione - Obiettivo	Varianti	Forma di socializzazione	Materiali	Commenti
Stimola la concentrazione,  Attivazione del senso dell'udito	5'	<b>Sentire la direzione</b>	Tutti gli alunni siedono al loro posto e chiudono gli occhi. L'insegnante produce un suono in un angolo della classe, e gli alunni devono indicare con il braccio la direzione da cui lo percepiscono provenire. ripetere il procedimento da differenti punti della stanza.		Esercizio individuale	Differenti oggetti di uso quotidiano o musicali	
Stimola la concentrazione,  Attivazione del senso del tatto	5-7'	<b>Sottobicchieri</b>	Un alunno si distende a pancia in giù per terra o sopra un tavolo. Un compagno posa dei sottobicchieri sulla sua schiena. Poi inizia a togliere con attenzione i sottobicchieri. Il bambino disteso deve dire (tenendo gli occhi chiusi) quando e dove ha sentito dei cambiamenti.		Esercizio di coppia	Sottobicchieri	
Stimola la concentrazione,  Attivazione del senso dell'udito	3-5'	<b>Suono lungo</b>	Tutti i bambini stanno seduti o in piedi in cerchio attorno al maestro, tenendo gli occhi chiusi. Il maestro produce un suono usando uno strumento che emette un suono prolungato. Gli alunni devono alzare la mano (sempre con gli occhi chiusi) quando non riescono più a sentirlo.	Differenti strumenti	Esercizio di gruppo	Strumento musicale	Non deve diventare una gara: per vincere bisogna alzare il braccio per ultimi.

Catalogo di esercizi per pause in movimento. Esercizi per stimolare la concentrazione ©

Esercizio / Categoria	Durata	Nome	Descrizione - Obiettivo	Varianti	Forma di socializzazione	Materiali	Commenti
Stimola la concentrazione,  Coordinazione	3-5'	<b>Danza delle dita</b>	Alle dita di una mano vengono assegnati dei numeri (pollice 1, indice 2, e così via). La mano viene posata sul tavolo. Il maestro chiama uno o più numeri (1 – 5). Le dita indicate devono alzarsi.	Entrambe le mani, numeri da 1 a 10	Esercizio individuale	Nessuno	
Stimola la concentrazione,  Attivazione del senso del tatto, Rilassamento	5-10'	<b>Il sole</b>	Massaggiare la schiena del proprio compagno eseguendo le seguenti azioni: Splende il sole = Appoggiare le mani sulle scapole finchè il calore viene trasmesso Arriva una nuvola = ritirare le mani, diventa più freddo Leggera pioggerellina = bussare lievemente con la punta delle dita Pioggia più forte = bussare con attenzione con i pugni chiusi Acquazzone = bussare più forte con le punte delle dita L'acqua scorre via = accarezzare dalle scapole alla parte bassa della schiena con le mani aperte (ripetere per 5 volte)	Sedersi con le schiene a contatto e percepire il calore del "sole" (del compagno).	Esercizio di coppia	Nessuno	

Catalogo di esercizi per pause in movimento. Esercizi per stimolare la concentrazione ©

Esercizio / Categoria	Durata	Nome	Descrizione - Obiettivo	Varianti	Forma di socializzazione	Materiali	Commenti
Stimola la concentrazione  Attivazione dei sensi, Percezione dello scorrere del tempo	3-5'	<b>Un minuto eterno</b>	<p>I bambini appoggiano la testa sopra il tavolo e chiudono gli occhi.</p> <p>A partire da un segnale del maestro devono calcolare un minuto.</p> <p>Quando ritengono che il minuto sia trascorso, alzano la testa ed aprono gli occhi.</p> <p>L'insegnante prende nota di chi si alza e quando, e alla fine rende noti i risultati.</p>		Esercizio individuale	Cronometro	Con tanti bambini può diventare difficile annotare tutto quanto, eventualmente può essere utile redigere in precedenza una lista dei nomi degli alunni, per dover scrivere solo il tempo.