



**PROGRAMMA WAHPS A-SCUOLA**

**MOVIMENTO IN CLASSE  
CON LE PAUSE ATTIVE**

Quaderno

**Progetto CCM 2019 - WAHPS**

APPROCCIO SISTEMICO ED ECOLOGICO

PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA NEL SETTING SCOLASTICO

WHOLE ACTIVE HEALTH PROMOTING SCHOOL

#### **COMPONENTI DEL GRUPPO DI PROGETTO:**

MINISTERO DELLA SALUTE - Direzione Generale Prevenzione, Ufficio 8 Promozione della salute e prevenzione e controllo delle malattie cronico-degenerative: Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano

REGIONE ABRUZZO – Dipartimento Sanità, Servizio della Prevenzione e Tutela Sanitaria: Franco Caracciolo, Manuela Di Giacomo

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELL'AQUILA – Dipartimento Medicina Clinica Sanità Pubblica Scienze della Vita e dell'Ambiente (MeSVA): Maria Scatigna (Responsabile Scientifico di progetto), Emanuele D'Angelo, Marco Cameli, Stefania Mancini, Pamela Renzetti

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ - Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione (CNAPPS): Chiara Cattaneo

REGIONE LOMBARDIA - DG Welfare – UO Prevenzione - UO a valenza regionale "Promozione della Salute" ATS Città Metropolitana di Milano: Corrado Celata, Guendalina Locatelli, Lia Calloni, Lucia Pirrone

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA – Dipartimento di Psicologia: Veronica Velasco

ISTITUTO SCOLASTICO SUPERIORE 'DELL'ACQUA' DI LEGNANO (MI): Laura Landonio

AZIENDA SANITARIA TERRITORIALE DI ASCOLI PICENO, Dipartimento di Prevenzione, UOSD Promozione Educazione Alla Salute (PEAS): Maria Grazia Mercatili, Giulia Del Vais, Daniele Luciani

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI PIACENZA – Dipartimento di Sanità Pubblica – UOC Medicina dello Sport e Promozione della Salute: Giorgio Chiaranda

COMUNE DI PIACENZA – Centro di Educazione alla Sostenibilità: Alessandra Bonomini

TUTORS JUNIOR DI PROGETTO: Jacopo Di Fabio, Emanuele Di Meo, Fabiana Candia, Fabiana Laurenti, Giovanni Angelini, Denise Bachetti, Riccardo Tolomini, Mattia Viardi

#### **INFORMAZIONI EDITORIALI:**

La pubblicazione è stata prodotta nell'ambito del Progetto 'Approccio sistemico ed ecologico per la promozione dell'attività fisica nel setting scolastico: Whole Active Health Promoting Schools (WAHPS)' realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute – Centro Nazionale per il Controllo delle Malattie (CCM) nell'ambito del Programma della Prevenzione 2019 (ente partner: Regione Abruzzo).

La pubblicazione riflette l'opinione degli autori e il Ministero della Salute non è responsabile per qualsiasi utilizzo delle informazioni contenute.

L'Aquila (Italia)  
13 novembre 2023

Il progetto grafico del logo è a cura dell'Istituto Superiore di Sanità - Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione

Per contatti rivolgersi a:  
Dipartimento di Medicina Clinica Sanità Pubblica Scienze della Vita e dell'Ambiente  
Università degli Studi dell'Aquila  
Via G.Petrini – Edificio Rita Levi Montalcini  
67010 COPPITO (L'AQUILA) ITALY

Tel. +39 0862 434692

Fax +39 0862 433425

E-mail: [wahps.ccm2019@univaq.it](mailto:wahps.ccm2019@univaq.it)

Sito internet: [www.progettowahps-ccm2019.org](http://www.progettowahps-ccm2019.org)

## **CONTENUTI**

### **1. Pause attive**

- 1.1 Modello logico di riferimento pag.1
- 1.2 Struttura generale di una pausa attiva (**Scheda#1**) pag.1
- 1.3 La banca del Movimento (**Schede #2 - #5**) pag.3
- 1.4 Proposte predefinite per le pause attive (**Schede #6 - #107**) pag.7

### **2. Pause con altri contenuti rilassanti o attivanti**

- 2.1 Giochi di gruppo a bassa intensità fisica (**Scheda#108**) pag.57
- 2.2 Pause di connessione mente-corpo pag.58

### **3 Uso delle tecnologie multimediali (Scheda#109)** pag.59

### **Bibliografia e sitografia** pag.62

Il presente Quaderno è abbinato al Manuale "MOVIMENTO IN CLASSE CON LE PAUSE ATTIVE", nel quale viene fatto riferimento specifico alle Schede presentate di seguito.



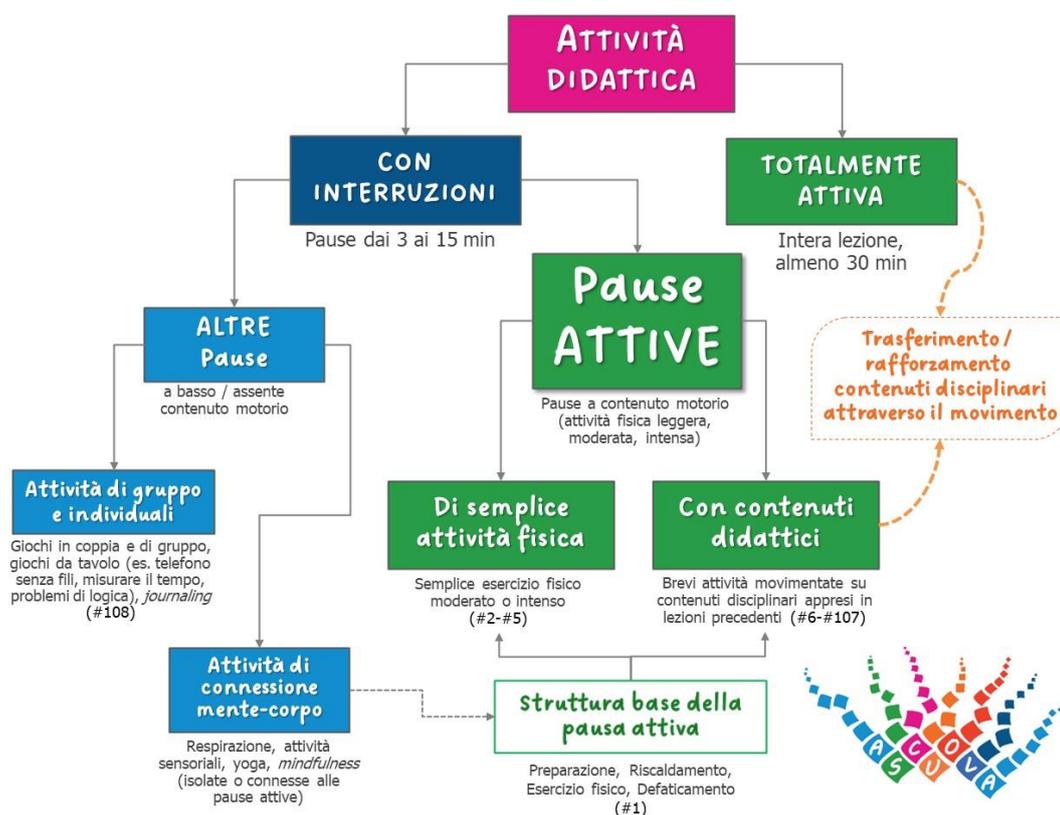
# 1 – PAUSE ATTIVE

## 1.1 MODELLO LOGICO DI RIFERIMENTO

Il presente Quaderno contiene indicazioni operative e risorse pratiche per realizzare un intervento sulle Pause Attive nel contesto della scuola globalmente attiva, come nelle finalità del Programma 'WAHPS A-SCUOLA'. Nel Manuale abbinato ne sono stati presentati i contenuti fondamentali (perché, che cosa, chi, come, quando); in particolare, sono state illustrate le diverse finalità e modalità di utilizzo del movimento nel contesto dell'aula (paragrafi 2.1-2.6).

La Figura 1 rappresenta il modello logico utilizzato nel Manuale e nel Quaderno e contiene i richiami alle Schede operative (**Schede #1-#108**).

**Figura 1.** Modello logico di riferimento per l'introduzione di pause attive nell'attività didattica di classe nel programma 'WAHPS A-SCUOLA'.



## 1.2 STRUTTURA GENERALE DI UNA PAUSA ATTIVA (SCHEDA #1)

Nella **Scheda#1** è riportata la struttura generale di una pausa attiva, come descritta nel Manuale al paragrafo 2.4. I movimenti possono essere proposti in modo divertente come semplici esercizi fisici (piegamenti delle gambe, salti, rotazioni del busto, allungamenti) oppure con contenuti immaginativi e narrativi (es. muoversi come i diversi tipi di animali, richiamare le sensazioni ambientali come la pioggia, mimare i colori del semaforo,

inspirare ed espirare con il gioco della rosa e della candela, etc.) oppure introducendo contenuti disciplinari (es. l'alfabeto, le tabelline, i verbi, le lingue straniere, etc.).

La durata della pausa può variare in relazione all'*expertise* acquisita nel tempo e le indicazioni delle durate presenti nella scheda tengono conto di questa variabilità.

Va specificato, infine, che la struttura proposta si adatta al caso di pause strutturate e di durata maggiore (8-15 minuti) ricordando, però, che le pause possono essere introdotte nella routine quotidiana proponendo alla classe semplici esercizi motori o giochi di gruppo di minore durata (3-5 minuti).

## SCHEDA #1 - STRUTTURA GENERALE DI UNA PAUSA ATTIVA

FASE	OBIETTIVO	CONTENUTI	ESEMPI	RACCOMANDAZIONI
<b>PREPARAZIONE</b>  <b>1-2 minuti</b>	Preparare le bambine e i bambini all'attività	Iniziare la pausa	Indicare un poster affisso in aula, mostrare un oggetto, usare un campanellino, battere le mani in un certo modo  Se si intende utilizzarla, avviare la risorsa tecnologica (es. LIM)	Dare il segnale che si sta per iniziare una pausa con segni chiari e ben riconoscibili dalle bambine e dai bambini  Svolgere la routine preparatoria di posizionamento nella classe: alzarsi in silenzio, posizionare la sedia sotto il banco, spostare gli zaini, alzare le braccia all'altezza delle spalle per avere spazio sufficiente intorno a sé
<b>RISCALDAMENTO</b>  <b>2 minuti</b>	Riscaldare il corpo e prepararlo al movimento	Esercizi moderati per l'attivazione cardio-respiratoria e muscolare (es. marcia sul posto, movimenti con le braccia)	Gioco 'Il semaforo'. Ciascun colore indicato dall'insegnante corrisponde a un comando: verde per la corsa sul posto, giallo per la marcia sul posto e rosso per lo stop nella posizione in piedi	Dare istruzioni chiare e concise  Richiamare le regole di sicurezza  Svolgere esercizi strutturati in precedenza dall'insegnante, incoraggiando all'attività di intensità moderata o vigorosa  Utilizzare comandi in forma ludica
<b>ESERCIZIO FISICO</b>  <b>5 minuti</b>	Far muovere le bambine e i bambini a intensità moderata - vigorosa	Esercizi più intensi (salti, corsa sul posto) intervallati con esercizi di coordinazione e di equilibrio	Svolgimento di serie di <i>jumping-jack</i> della durata ciascuna di 40 secondi, seguita da 20 secondi in posizione di equilibrio	È necessario un po' di tempo per abituarsi e quindi è opportuno che i diversi movimenti e le pause vengano ripetute per prenderne confidenza e incoraggiare le bambine e i bambini a svolgerli
<b>DEFATICAMENTO</b>  <b>3 minuti</b>	Ridurre l'eccitamento delle bambine e dei bambini e favorire il ritorno al lavoro scolastico	Esercizi di controllo del respiro e di rilassamento	Proporre il gioco 'Una rosa e una candela' o del serpente che respira	Suggerire esercizi di respirazione, <i>stretching</i> , yoga, meditazione  Utilizzare dei sistemi di transizione tradizionali come contare fino a 15, filastrocche, etc.

### 1.3 LA BANCA DEL MOVIMENTO (SCHEDE#2 - #5)

In questa sezione del Quaderno, viene fornita una batteria di idee su come variare e aggiungere alle attività delle pause attive diversi tipi di movimenti (con le gambe, con le braccia, con entrambi i tipi di arti). Tutti i movimenti possono essere eseguiti come descritti, sia strutturati in una routine sia aggiunti ai giochi e alle altre attività proposte nelle Schede di questo Quaderno.

Vengono proposti anche esercizi di rilassamento (*loosening-up*) e di allungamento (*stretching*) da utilizzare o come brevissime attività per pause a sé stanti oppure come contenuti della fase di defaticamento conclusiva di una pausa attiva. Una volta che le bambine e i bambini hanno preso familiarità con i diversi movimenti, divideteli in coppie o in piccoli gruppi, assegnando una propria routine di esercizi. Ogni coppia/gruppo può anche insegnarla agli altri bambini della classe [[Get Ireland Active, 2017](#)].

#### SCHEDE#2 – Movimenti delle gambe

Attività di intensità da moderata a vigorosa	
<b>Camminare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• camminate in modo casuale nello spazio a disposizione</li> <li>• camminate alzando le ginocchia più in alto</li> <li>• camminate a piccoli passi</li> <li>• camminate a passi da gigante</li> </ul>
<b>Marciare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• marciate sul posto o intorno nello spazio a disposizione</li> <li>• marciate come un soldato</li> </ul>
<b>Fare jogging</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fate <i>jogging</i> (una sorta di corsa leggera, a bassa intensità, con movimenti delle braccia e delle gambe non molto ampi) sul posto o intorno nello spazio a disposizione</li> </ul>
<b>Galoppare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immaginate di galoppare su un cavallo</li> </ul>
<b>Saltellare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saltellate su una gamba sola</li> <li>• saltellate su due piedi</li> <li>• saltellate come un coniglietto (<i>bunny hop</i>).</li> </ul>
<b>Squat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• state in piedi con le gambe allargate e i piedi in corrispondenza delle spalle e fate finta di sedervi su una sedia immaginaria</li> </ul>
<b>Step laterale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spostare il piede destro di lato e portare il piede sinistro in fuori per toccarlo</li> <li>• Ripetere portando il piede sinistro di lato e portando il piede destro a toccarlo [continuare a ripetere fino a quando tutti eseguono l'esercizio e incoraggiarli con la voce: 'Passo-tocco, passo-tocco' in inglese: '<i>Step-touch, step-touch</i>']</li> <li>• Proporre un passo più ampio: 'Questo gradino può essere trasformato in un doppio gradino laterale: invece di fare un passo di lato, fatene due. A destra: passo-tocco, passo-tocco. A sinistra: passo-tocco, passo-tocco'</li> <li>• Proporre di eseguire l'esercizio anche in avanti e indietro: 'Gamba destra in avanti, tocco della gamba sinistra. Passo dietro la schiena a sinistra, tocco della gamba destra'</li> </ul>

[continua SCHEDA#2]

<b>Esercizio della vite</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posizionate le gambe alla larghezza dei fianchi</li><li>• Fate un passo laterale con il piede destro, poi incrociate il piede sinistro dietro e quindi uscite lateralmente con il piede destro</li><li>• Ripetete lo schema con l'altro piede e vi muoverete lateralmente ricordando la forma con cui cresce una vite</li><li>• È possibile aggiungere un battito di mani su ciascun lato quando si esegue il passo correttamente</li></ul>
<b>curl-up delle gambe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Portate il tallone verso il sedere</li><li>• Fate un passo a destra, portare il tallone sinistro verso il sedere</li><li>• Fate un passo a sinistra, portare il tallone destro verso il sedere</li><li>• Le flessioni possono essere svolte in modo alternato oppure, come variante, se ne possono fare quattro su una gamba e quattro sull'altra</li></ul>
<b>Movimenti delle ginocchia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sollevate il ginocchio davanti al corpo verso la vita</li><li>• Create un angolo di 90 gradi con il ginocchio quando lo si solleva</li><li>• Come per i <i>curl-up</i> delle gambe, le flessioni delle ginocchia possono essere alternate o, per esempio, quattro possono essere eseguite su una gamba e ripetuti sull'altra gamba</li><li>• Quando si ripete su una gamba sola (per esempio, facendo quattro flessioni di fila), la routine prevede passo con la gamba destra, sollevamento con la sinistra, passo verso il basso con la sinistra e tocco con la destra</li><li>• Si può anche eseguire in successione: il passo laterale, l'esercizio della vite e a seguire il sollevamento delle ginocchia o il <i>curl-up</i> delle gambe alla fine</li></ul>
<b>Passo a 'V'</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Iniziate con i piedi uniti</li><li>• Immaginate di creare una forma a "V" con i piedi.</li><li>• Se si inizia da destra, fate un passo avanti e indietro con il piede destro, fate un passo avanti e indietro con il piede sinistro, tornate al centro con il piede destro, tornare al centro con il piede sinistro</li><li>• Si possono alternare le gambe, iniziare con il piede destro e fare come sopra, ma quando si riporta il piede sinistro al centro, toccare e poi iniziare con il piede sinistro</li></ul>
<b>Passo della scatola</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il movimento è come il passo a "V", ma inizia con i piedi alla larghezza delle spalle</li><li>• Se si inizia con la destra, fate un passo in avanti e in fuori con la gamba destra e in fuori e in avanti con la gamba sinistra.</li><li>• Fate un passo indietro e fuori a destra e indietro e fuori a sinistra</li><li>• Immaginate di provare a entrare negli angoli di una scatola</li><li>• I passi sono sempre ampi</li></ul>
<b>Calci</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sono movimenti molto semplici</li><li>• Tenete una gamba appoggiata sul pavimento e calciare di lato con l'altra gamba</li><li>• Tenete la gamba tesa quando calciate, non calciate troppo in alto (all'incirca all'altezza del ginocchio)</li><li>• Cambiate gamba e calciate dall'altro lato</li><li>• I calci possono essere eseguiti in avanti, indietro e in diagonale</li></ul>

[Fonte: [Get Ireland Active, 2017](#)]

## SCHEDA#3 – Movimenti delle braccia e braccia-gambe

<b>Attività di intensità leggera</b>	
<b>Esercizi dei bicipiti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il movimento può essere svolto utilizzando un solo braccio o entrambe le braccia alla volta</li> <li>• Flettete il gomito come se alzaste un bicchiere</li> </ul>
<b>Battere le mani</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si può aggiungere il battito di mani per chiudere gli esercizi con le gambe (passi laterali, <i>curl-up</i> o dei salti)</li> </ul>
<b>Oscillare le braccia di fianco</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muovete le braccia proprio come quando si cammina. Le oscillazioni possono essere piccole o grandi a seconda dell'intensità</li> </ul>
<b>Attività di intensità moderata</b>	
<b>Sollevamento delle braccia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sollevamento laterale: questo movimento può essere eseguito con un braccio o entrambe le braccia contemporaneamente, le braccia vengono sollevate di lato all'altezza delle spalle</li> <li>• Sollevamento frontale: il movimento del braccio può essere eseguito utilizzando un braccio o entrambe le braccia insieme. Il braccio viene portato davanti al corpo e sollevato dritto all'altezza delle spalle e abbassato di nuovo. Il dorso delle mani è rivolto verso l'alto</li> <li>• Nuotare con le braccia: rana, stile libero in avanti e indietro</li> </ul>
<b>Attività di intensità vigorosa</b>	
<b>Movimenti rapidi delle braccia e del corpo insieme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sollevate le braccia sopra la testa (un braccio alla volta o entrambe le braccia)</li> <li>• Sferrate pugni: in alto sopra la testa, in avanti, di lato</li> <li>• Muovete braccia e gambe insieme</li> <li>• Saltare alla corda (con una corda immaginaria)</li> <li>• <i>Ski-Stride</i> (saltare con due piedi avanti e indietro lungo una linea immaginaria)</li> <li>• <i>Twist</i> (da un lato all'altro)</li> <li>• <i>Jumping Jack</i> (in piedi con le braccia lungo le gambe saltare e atterrare divaricandole mentre si alzano le braccia portando le mani sopra la testa; fare un altro salto per ritornare alla posizione di partenza; ripetere più volte)</li> <li>• Sforbiciate</li> </ul>

[Fonte: [Get Ireland Active, 2017](#)]

## SCHEDA#4 – ESERCIZI PER SCARICARSI (*LOOSENING UP*)

- Strofinare il corpo con le mani: strofinarsi insieme polsi e mani, gomiti, spalle, pancia, cosce, ginocchia, parte posteriore delle gambe, caviglie
- Scuotere i polsi agitandoli su e giù
- Alzare le spalle e ruotarle avanti e indietro, braccia lungo i fianchi
- Ruotare il capo guardando sopra le spalle sinistra e destra e fletterlo guardando verso il basso, braccia lungo i fianchi
- Ruotare il tronco a destra e a sinistra, mani ai fianchi
- Alzare le ginocchia verso l'alto in modo alternato, mani ai fianchi
- Flettere le gambe indietro alzando i piedi verso i glutei in modo alternato, mani ai fianchi
- Far oscillare le gambe dolcemente, prima l'una e poi l'altra, mani ai fianchi
- Elevare leggermente una gamba alla volta e compiere dei movimenti circolari con le caviglie (in entrambe le direzioni), mani ai fianchi

[Fonte: [Get Ireland Active, 2017](#)]

## SCHEDA#5 – ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO (*STRETCHING*)

<b>Allungamento completo del corpo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stare con i piedi divaricati. Allungare e mantenere le braccia sopra la testa. Quindi allargare le braccia a forma di V. Sollevare i talloni da terra. Mantenere la posizione per 6-8 secondi</li> </ul>
<b>Allungamento nella posa 'del gatto'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stare con i piedi divaricati, schiena neutra, ginocchia piegate e mani sulle gambe: da questa posizione iniziale, curvarsi in avanti lentamente inarcando la schiena e portando il mento al petto, come a formare una "U" rovesciata o a imitare la gobba di un gatto; contrarre leggermente l'addome, ruotare leggermente in dentro il bacino e rilassare la testa. Tornare alla posizione di partenza facendo scorrere lentamente la curva della schiena per riportarla in posizione neutra e ripetere. Mantenere la posizione per 6-8 secondi</li> </ul>
<b>Allungamento del petto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stare con i piedi divaricati e le mani unite dietro la schiena. Mantenere. Stringere le scapole l'una verso l'altra come a 'strizzare' la schiena. Mantenere la posizione per 8 secondi. Quindi rilassarsi e ripetere</li> </ul>
<b>Allungamento del polpaccio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portare una gamba davanti e piegare il ginocchio. Tenere l'altra gamba dritta e spingere indietro il tallone verso il pavimento. Mantenere la parte bassa della schiena dritta. Mantenere la posizione per 8 secondi. Cambiare gamba e ripetere</li> </ul>
<b>Allungamento del quadricipite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se necessario, usare il muro o il compagno di banco per mantenersi in equilibrio. Stare sulla gamba sinistra, afferrare il piede e portarlo all'altezza dell'anca. Tirare il piede verso l'alto finché non si sente un po' di tensione sulla parte anteriore della coscia destra. Mantenere la posizione per 8-10 secondi. Cambiare gamba e ripetere</li> </ul>
<b>Allungamento del tendine del ginocchio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere un piede circa 5 cm avanti all'altro, piegare la gamba posteriore e tenere la gamba anteriore dritta. Fare come per sedersi sulla gamba posteriore. Per mantenersi in equilibrio, mettere entrambe le mani sulla parte superiore della coscia piegata oppure sui fianchi. Sentire l'allungamento lungo la parte posteriore della coscia dritta. Mantenere la posizione per 8-10 secondi. Ripetere dall'altra parte. Si può anche alzare la punta del piede per un ulteriore allungamento</li> </ul>

[Fonte: [Get Ireland Active, 2017](#)]

## 1.4 PROPOSTE PREDEFINITE PER LE PAUSE ATTIVE (SCHEDE #6 - #107)

In questo Quaderno sono proposte pause attive predefinite (**Scheda#6 - Scheda#107**), ovvero descritte in dettaglio e pronte per essere eseguite: nove sono state reperite tra le risorse di progetti e pubblicazioni nazionali<sup>1</sup> e internazionali<sup>2</sup> e un centinaio sono originali, create dagli insegnanti partecipanti al Progetto CCM 2019 - WAHPS con la supervisione dei tutors motori di progetto.

Ogni pausa è descritta secondo questo schema comune, dettagliato nella relativa scheda:

- Gruppi classe suggeriti
- Materiale necessario
- Numero di partecipanti
- Preparazione
- Collegamenti curriculari
- Come si gioca
- Varianti
- Esempi.

Le proposte costituiscono una base di partenza, ma gli insegnanti possono modificarle o inventarne di proprie per adattarle alle esigenze delle classi e al proprio stile di conduzione, avvalendosi anche della banca del movimento disponibile nelle **SCHEDE#2 - SCHEDE#5**.

In generale, nell'esecuzione delle proposte predefinite e di quelle originali che da queste potranno essere ispirate e create, si raccomanda di fare riferimento alle indicazioni per la struttura generale delle pause attive riportata nella **Scheda#1**.<sup>3</sup>

Le proposte prevedono idee ludiche e/o collegamenti curriculari che sono state catalogate nella Tabella 1, sulla base delle discipline collegate e del livello di intensità<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Progetto Regione Lazio 'Sanochisa'; Progetto I-MOVE Regione Emilia-Romagna e Università di Bologna.

<sup>2</sup> Gruppo irlandese *Physical Activity Team, Health Promotion & Improvement, Cork Kerry Community Healthcare, Health Service Executive* e contenute nel Manuale '*Get Active In the Classroom! - Classroom-based Physical Activity for Schools*' pubblicato nel 2017.

<sup>3</sup> Le Schede numero #49, #51 #68 #83 #84 #96 #97 conservano la struttura originale della pausa attiva proposta dagli autori (*Get-Ireland-Active, 2017*, Versione in italiano tradotta per il Progetto della Regione Lazio 'Sanochisa'). Per il loro utilizzo è quindi necessario e corretto prevedere le fasi di riscaldamento e di defaticamento non presenti nel testo originale; a tal fine si rimanda alla sezione "La banca del movimento" Scheda#2 - Scheda#5), che propone una gamma di esercizi di movimento, di rilassamento (*loosening-up*) e di allungamento (*stretching*) utilizzabili nella fase di riscaldamento e defaticamento. Si ricorda inoltre che la fase di defaticamento può essere considerata pausa a sé stante: si potrà quindi considerare di utilizzarla non solo nel contesto dei giochi strutturati, ma ogni qual volta il docente ritenga necessario o adeguato ristabilire la concentrazione, rilassare o calmare la classe, centrare il focus, gestire la stanchezza degli alunni e dello stesso docente.

<sup>4</sup> Per la definizione di intensità consultare il paragrafo 2.3 del Manuale "MOVIMENTO IN CLASSE CON LE PAUSE ATTIVE".

**Tabella 1.** Pause Attive classificate per collegamento curriculare e livello di intensità

DISCIPLINE		INTENSITÀ		
		Leggera 	Moderata 	Intensa 
Arte e Immagine		#25	#46, #87	
Educazione Civica		#8, #21	#42	
Educazione Motoria		#8, #11, #14, #17, #21, #26, #27, #29	#32, #34, #37, #40, #42, #46, #48, #49, #54, #60, #63, #66, #67, #69, #73, #76, #79, #83, #84, #87, #90	#96, #97, #99, #102, #103
Geografia		#17	#40, #43, #46, #51, #63, #82, #87	
Inglese		#13, #22, #23, #28, #30	#31, #33, #34, #35, #41, #43, #46, #58, #72, #78, #81, #82, #87, #88	#94, #101
Italiano		#9, #16, #18, #19, #20	#36, #41, #44, #50, #56, #57, #61, #66, #71, #85, #91, #92	#95, #105
Matematica		#6, #23	#47, #48, #58, #67, #70, #75, #78, #80, #86, #87	#106
Multidisciplinare		#7, #10, #15	#39, #68, #80, #83, #84	#105, #107
Musica		#8, #17, #20, #21, #24	#35, #40, #42, #45, #50, #52, #59, #74, #77, #87, #89	#95, #100
Scienze		#12	#37, #38, #41, #42, #43, #49, #52, #53, #55, #62, #64, #67, #89	#93, #94, #98
Tecnologia		#17		

## SCHEDA#6

### BATTI E RIBATTI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla seconda classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** matematica.

**Fase di riscaldamento:** ruotare il tronco a destra e a sinistra, mani ai fianchi.

**Fase di attivazione:** si eseguono addizioni e sottrazioni entro il numero 100. Se il risultato è pari batti le mani, se il risultato è dispari batti i piedi.

**Fase di defaticamento:** contare alla rovescia partendo da 30.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#7

### BRAIN BREAK EXPERIENCE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** libro di testo (voce e partecipazione attiva dell'insegnante).

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** lettura breve su una disciplina curricolare.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** interdisciplinare.

Nasce da un'esperienza naturale vissuta da una maestra in classe: l'idea è quella di rendere vive le materie di studio, avvicinandole al gioco che i bambini già praticano spontaneamente.

**Fase di riscaldamento:** nessuna

**Fase di attivazione:** si chiede ai bambini di alzarsi dalla sedia e mentre l'insegnante leggerà e racconterà, i bambini proveranno ad imitare ed a interpretare ciò che sentono e comprendono (5 minuti).

**Fase di defaticamento:** riflessione su come ognuno interpreta ciò che l'insegnante ha letto.

**Varianti:** si può applicare a qualsiasi disciplina curricolare.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#8

### BUTTERFLY



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** musica (ritmo), educazione motoria (parti del corpo), educazione civica (rispetto verso l'altro).

**Fase di riscaldamento:** respiro profondamente ad occhi chiusi.

**Fase di attivazione:** quando l'insegnante dà il comando le braccia dei bambini si trasformano in ali ed iniziano a volare intorno al banco.

**Fase di defaticamento:** ritorno alla posizione iniziale, respiro lentamente da seduto.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 2° Circolo Scuola Primaria 'Giuseppe Mazzini', Piacenza)

## SCHEDA#9

### DOLCE O DURO?



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** prima classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare la sedia sotto il banco.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** italiano.

**Fase di riscaldamento:** ripasso dei suoni dolci e suoni duri (consonante C)

**Fase di attivazione:** ad ogni parola detta dal conduttore:

- Quando la parola contiene un suono duro: battono le mani sul banco 1 volta.
- Quando una parola contiene un suono dolce: saltano sulle punte a piedi uniti fino allo stop del conduttore.

**Fase di defaticamento:** 1 minuto di respirazione seduti al banco.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#10

### FACCIAMO UNA STORIA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla terza alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** carta e penna.

**N. di partecipanti:** dipende dal numero di spazio disponibile.

**Preparazione:** disporre i banchi su più file.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** multidisciplinare.

**Fase di riscaldamento:** preparazione della scaletta alla lavagna.

**Fase di attivazione:** il primo bambino di ogni fila dovrà scrivere sul foglio assegnato alla propria fila l'indicazione del punto 1, piegare il foglio in modo che non si legga quanto scritto e passarlo al compagno dietro di lui che a sua volta scriverà le indicazioni del punto 2, piegherà il foglio, e lo passerà al compagno dietro di lui; si continua finché la fila non esaurirà tutti i punti scritti alla lavagna.

**Fase di defaticamento:** lettura delle brevi storie prodotte.

Esempio:

- 1- Scrivere il nome di compagno
- 2- Scrivere aggettivo
- 3- Scrivere azione
- 4- Scrivere luogo
- 5- .....

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#11

### GLI OPPOSTI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** i bambini rimangono seduti al banco e si alzano in base alla richiesta del gioco.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** Educazione motoria (conoscenza del proprio corpo, percezione spaziale).

**Fase di riscaldamento:** portare le spalle verso le orecchie inspirando, espirando lasciare cadere con forza verso il basso

**Fase di attivazione:** L'insegnante dalla cattedra ad intervalli di 10" compie un movimento del tipo: si alza/si siede; alza un arto o l'altro; si gira di spalle agli alunni/frontera agli alunni; fa un passo avanti o indietro; etc.

I bambini devono compiere il movimento che, secondo loro, è opposto: se il docente è in piedi loro si siedono; se alza la mano sinistra loro alzano la destra e via dicendo.

Non ci sono eliminazioni, il gioco serve per dare spunto di riflessione sugli opposti e sull'interpretazione che ne danno i bambini.

**Fase di defaticamento:** *stretching* delle braccia per 1 minuto.

Autore: Dott. Emanuele Di Meo – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC di Città Sant'Angelo - PE)

## SCHEDA#12

### HABITAT



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** scienze.

**Fase di riscaldamento:** camminata sul posto.

**Fase di attivazione:** il docente dice il nome di un animale e i bambini mimano l'ambiente in cui vive l'animale pronunciato.

**Fase di defaticamento:** 1 minuto di relax seduti al banco.

**Esempi:**

- 1- Aria: i bambini fingono di volare.
- 2- Terra: i bambini camminano.
- 3- Acqua: i bambini fingono di nuotare.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#13

### IL GUERRIERO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla terza alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare zaini e sedie sotto al banco.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** inglese.

**Fase di riscaldamento:** i bambini provano la posizione del guerriero su entrambe le gambe.

**Fase di attivazione:** i bambini eseguono la posizione del guerriero, prima su una gamba poi sull'altra per 30 secondi. I bambini contano i secondi che passano in inglese, in ordine crescente, prima su una gamba poi sull'altra.

**Fase di defaticamento:** camminata sul posto.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#14

### IL SENTIERO DELLA NATURA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** *flashcard* con immagini.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** mettere in sicurezza l'aula, spiegare ai bambini che dovranno alzarsi in piedi posizionandosi dietro alla sedia.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria

**Fase di riscaldamento:** "sentiero": marcia sul posto per simulare una camminata in un sentiero.

**Fase di attivazione:** associare un movimento ad una parola; quando quella parola viene pronunciata i bambini eseguono il movimento.

**Fase di defaticamento:** camminata sul posto e respirazione.

**ESEMPI:**

1. Montagna: distendere gli arti superiori verso il basso
2. Terra: *squat*
3. Mare: movimento laterale delle braccia
4. Sole: braccia in alto e le mani brillano come i raggi del sole

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#15

### IL VOLO DEL BOCCINO (DI HARRY POTTER)



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** piccola palla di spugna (il boccino).

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare gli zaini sotto al banco.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** multidisciplinare.

**Fase di riscaldamento:** non necessaria.

**Fase di attivazione:** ad un/a bambino/a viene consegnata una piccola palla di spugna: dovrà lanciairla ad un altro/a compagno/a dicendo (esempio per una classe I):

- A come....
- B come...

la pallina verrà lanciata/indirizzata al primo bambino che risponderà correttamente e così via

**Fase di defaticamento:** battito di mani e stop.

**Varianti:** per le classi successive si potrà diversificare l'attività con domande su regole grammaticali, conoscenze storiche, geografiche, scientifiche.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#16

### LANCIO DI PAROLE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla terza classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** gli alunni si alzano dalla sedia e si posizionano davanti ad essa.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** italiano.

**Fase di riscaldamento:** camminata sul posto.

**Fase di attivazione:** Partendo da una parola "lanciata" dalla maestra ad un alunno; quest'ultimo riceve la parola e deve pensare e dire ad alta voce un'altra parola che inizia con la sillaba finale della parola precedentemente detta. Si "lanciano" la parola mimando una pallina immaginaria e chiamano il compagno che la riceve facendo un salto a piedi uniti sul posto.

**Fase di defaticamento:** si continua il gioco stando seduti (senza movimento).

**Esempi:**

- 1- Parola lanciata dall'insegnante: mare
- 2- Parola successiva potrebbe essere: regina
- 3- Parola seguente: nave
- 4- Parola seguente: ventaglio
- 5- E così via...

**Varianti:** si può dare un tema logico alle parole da scegliere (per esempio: nomi di animali, nomi propri, nomi comuni).

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#17

### LE BOTTIGLIE SONORE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla terza classe della primaria.

**Materiale necessario:** bottiglie di plastica con dentro ghiaia/palline.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** predisporre i banchi a ferro di cavallo.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** musica, educazione motoria, geografia, tecnologia.

**Fase di riscaldamento:** eseguire 10 circonduzioni delle braccia.

**Fase di attivazione:** i bambini eseguono dei movimenti con le braccia tenendo le bottiglie sonore in mano (braccia in alto, in basso, a destra, a sinistra, etc.).

**Fase di defaticamento:** lenta camminata sul posto

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#18

### LE SILLABE IN GIOCO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** La classe si divide in gruppi ed ogni gruppo rappresenta una vocale. Ad ogni gruppo viene distribuita una cartella con la vocale.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** italiano.

**Fase di riscaldamento:** braccia rilassate lungo il corpo, compiere 5 circonduzioni lente con le spalle prima in un senso e poi nell'altro.

**Fase di attivazione:** L'insegnante presenta una cartella con una consonante e pronuncia ad alta voce una sillaba, per esempio 'BA'. Il primo del gruppo appartenente alla vocale A, ad esempio, dice una parola che comincia con quella sillaba. Poi passa il foglio 'A' al compagno dello stesso gruppo, che si alza e pronuncia un'altra parola (con la stessa sillaba). Stesso procedimento verrà fatto per gli altri gruppi appartenenti alle altre vocali, con l'insegnante che presenterà altre cartelle con altre consonanti.

**Fase di defaticamento:** respirare per un minuto seduti al banco.

Autore: Dott. Jacopo Di Fabio – Progetto WAHPS (Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Roseto1 di Roseto degli Abruzzi - TE)

## SCHEDA#19

### LOGICA ATTIVA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** italiano.

**Fase di riscaldamento:** ripasso della regola grammaticale.

**Fase di attivazione:** l'insegnante pronuncia delle frasi. Se queste sono composte da un soggetto espresso, si esegue un movimento definito all'inizio; se invece sono frasi con soggetto sottinteso, i bambini si accucciano.

**Fase di defaticamento:** camminata sul posto.

**Varianti:** può anche essere eseguito se la frase è attiva o passiva.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#20

### L'ALTERNATORE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** i bambini rimangono seduti al banco.

**Livello attività:** leggero

**Collegamenti curriculari:** musica, italiano (lettura e produzione orale).

**Fase di riscaldamento:** mani dietro la testa, avvicinare e allontanare i gomiti con ampio movimento di apertura per 5 volte.

**Fase di attivazione:** Ad intervalli di tempo regolari crescenti (5" di attività e 5" di silenzio, poi 10"-10", 15"-15", 20"-20", 30"-30", 40"-40") i bambini, utilizzando un tono della voce libero (o condizionato dal docente), devono cantare o parlare o leggere un testo per il primo intervallo di tempo, e restare completamente in silenzio per il secondo.

L'obiettivo è alternare stato di attività e di quiete sotto forma di gioco, incrementando la loro capacità di controllare le proprie emozioni ed impeto in maniera responsabile.

**Fase di defaticamento:** respirare in silenzio per 1 minuto.

Autore: Dott. Emanuele Di Meo – Progetto WAHPS

## SCHEDA#21

### MIRRORING



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione (lavoro in coppia specularmente, numero pari di bambini).

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curriculari:** musica (ritmo), educazione motoria (parti del corpo), educazione civica (rispetto verso l'altro).

**Fase di riscaldamento:** movimenti di attivazione con rotazioni braccia e bacino.

**Fase di attivazione:** a turno, per 30 secondi ciascuno, 1 alunno della coppia produce movimenti da fermo con le mani, braccia, gambe e il compagno li riproduce e nomina le parti del corpo interessate.

**Fase di defaticamento:** respirazione di 1 minuto.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 2° Circolo Scuola Primaria 'Giuseppe Mazzini', Piacenza)

## SCHEDA#22

**MOVE IT!**



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** inglese.

**Fase di riscaldamento:** camminata sul posto

**Fase di attivazione:** il leader pronuncia in sequenza azioni che gli alunni devono svolgere (*jump, walk, run, stand up, sit down, dance, turn you shoulder, clap your hands, etc.*)

**Fase di defaticamento:** esercizi di *stretching*.

**Varianti:**

- 1- In base alla classe cambia il numero delle azioni.
- 2- Aumentare la velocità della sequenza.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#23

**NUMBERS**



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** prima classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare i banchi in fondo all'aula.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** inglese e matematica.

**Fase di riscaldamento:** camminata sul posto con movimenti degli arti superiori e delle mani.

**Fase di attivazione:** tutti i bambini sono in cerchio tranne uno che è posizionato al centro. Il bambino al centro "lancia" con un battito di mani un numero in inglese ad un compagno senza chiamarlo per nome. Chi riceve il numero restituisce il battito delle mani al conduttore al centro del cerchio pronunciando il numero successivo. Il conduttore continua il gioco seguendo la sequenza numerica con altri bambini. Se la sequenza si spezza o si termina, si lascia spazio ad un altro bambino che diventerà il conduttore e il gioco riinizia da capo.

**Fase di defaticamento:** i bambini respirano insieme, guidati dal docente e durante la fase di espirazione pronunciano i numeri in inglese.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#24

### PASSA IL RITMO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla terza alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** se svolto in cerchio, distanziati, potrebbe essere necessario spostare l'arredo; si può anche eseguire in file.

**Livello di attività:** leggero

**Collegamenti curricolari:** musica.

**Fase di riscaldamento:** incrociare le braccia toccando le spalle con le mani, poi estendere fuori e indietro avvicinando le scapole

**Come si gioca:** I ragazzi si siedono in cerchio, distanziati. Si nomina un bambino che darà inizio al ritmo (batte le mani due volte). Il bambino accanto prende il ritmo e lo passa al compagno seguente. La sequenza continua finché il ritmo passa a tutti i bambini del cerchio e ritorna al bambino che lo ha iniziato. Il leader poi aggiunge un ritmo alla prima sequenza (ad esempio, batte le mani due volte, batte i piedi due volte). La sequenza si ripete come la prima volta, si passa il ritmo.

**Fase di defaticamento:** contare alla rovescia partendo da 30.

**Varianti:** Si possono aggiungere delle azioni per cambiare il modo in cui si passa il ritmo, ad esempio, "spingi i freni" e il ritmo si ferma e ritorna da dove proviene.

Fonte: Get-Ireland-Active, 2017 (Titolo originale: *Pass It On*),  
Versione in italiano tradotta per il Progetto della Regione Lazio 'Sanochisa'.

## SCHEDA#25

### POSE D'AUTORE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** accensione della LIM con presentazione di quadri d'autore.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** arte e immagine.

**Fase di riscaldamento:** 5 *jumping jack*

**Fase di attivazione:** L'Insegnante inviterà gli alunni ad osservare quadri d'autore precedentemente scelti, che raffigurano pose. I bambini saranno invitati a mettersi in stazione eretta, dietro il proprio banco, per riprodurre le pose.

**Fase di defaticamento:** esercizi di *stretching*.

Autore: Dott. Jacopo Di Fabio – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Mosciano-Bellante - TE)

## SCHEDA#26

### RISCALDAMENTO MUSCOLARE PER PARTIRE AL MATTINO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** posizionare sedia e zaino sotto il banco.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria

**Fase di riscaldamento:** intrinseca alla pausa

**Fase di attivazione:** esercizi di riscaldamento muscolare.

Esempi:

- con le braccia tese in avanti si muovono le dita in modo alternato o simulando di impastare qualcosa, contando fino a 15
- con le braccia lungo i fianchi si muovono le spalle facendole ruotare in avanti
- si ruota lentamente la testa, socchiudendo gli occhi prima da una parte e poi dall'altra
- breve pausa
- mani sui fianchi si dondola avanti/indietro, poi si ruotano i fianchi, come per far ruotare l'hula hoop con i fianchi disegnando un 8 o un infinito
- breve pausa
- con i gomiti leggermente piegati simuliamo una camminata lenta e faticosa, come per salire in montagna
- acceleriamo come in discesa senza saltellare per non far rumore
- breve pausa

**Fase di defaticamento:** cantiamo insieme la canzone degli indiani modulando la voce.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#27

### STUDIO E MI RILASSO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** in piedi dietro il banco.

**Fase di riscaldamento:** Far oscillare le gambe dolcemente, prima l'una e poi l'altra, mani ai fianchi

**Livello di attività:** leggero, principalmente di rilassamento.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria.

**Fase di attivazione:** dopo una verifica o un'attività particolarmente impegnativa dal punto di vista cognitivo, i bambini vengono invitati ad alzarsi in piedi e prendersi per mano.

Ad occhi chiusi alzano le braccia insieme per 10 secondi e poi per altri 10 le tengono giù, respirando lentamente. L'attività si ripete per quattro volte.

**Fase di defaticamento:** seduti sul banco per un minuto a occhi chiusi, contando le inspirazioni.

Autore: Dott. Emanuele Di Meo – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico Convitto Nazionale 'G.B. Vico di Chieti)

## SCHEDA#28

### THE OPPOSITE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** coppie di oggetti scelti tra il materiale scolastico (esempio: pastello rosso/blu, forbici/temperino, colla/righello).

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** inglese.

**Fase di riscaldamento:** 5 squat

**Fase di attivazione:** l'insegnante pronuncia uno dei due oggetti della coppia e l'alunno deve afferrare l'oggetto opposto a quello nominato.

**Fase di defaticamento:** camminata sul posto per 1 minuto

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#29

### UN-DUE-TRE STAI LÀ (DIETRO IL BANCO)



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** In piedi dietro il banco.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria.

**Fase di riscaldamento:** mani alle spalle, 5 circonduzioni in avanti e 5 indietro

**Fase di attivazione:** ogni alunno si posiziona dietro il banco e si muove liberamente mentre un compagno conta, di spalle alla lavagna, fino a 10. Quando finisce si gira e se vede ancora qualcuno in movimento, lo elimina per un turno dal gioco.

Ogni tre turni si cambia studente che conta.

**Fase di defaticamento:** *stretching* da accovacciati per un minuto

Autore: Dott. Emanuele Di Meo – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico Convitto Nazionale 'G.B. Vico di Chieti)

## SCHEDA#30

### WATCH OUT



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** seconda classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** l'intero gruppo classe.

**Preparazione:** liberare i banchi e rimanere seduti.

**Livello di attività:** leggero.

**Collegamenti curricolari:** inglese.

**Fase di riscaldamento:** stabilire i vocaboli da rappresentare e come rappresentarli in riferimento al proprio corpo; dopo pochi minuti passare alla variante n.1.

**Fase di attivazione:** L'insegnante nomina le seguenti "prepositions of place":

*on* – i bambini posizioneranno una mano sulla testa

*in* – simuleranno di infilare un dito dentro la bocca (la preposizione che piace di più)

*under* – mano sotto il mento

*behind* – mani dietro la testa

*up* – braccia in alto

*down* – braccia giù

*out* – braccio in fuori

**Varianti:**

- Durante il gioco l'insegnante funge da distrattore: mimerà i movimenti sbagliati in modo da stimolare la concentrazione degli alunni affinché non si lascino condizionare dai suoi movimenti
- Alzarsi in piedi, posizionarsi accanto al proprio banco e seguire le indicazioni con il proprio corpo in riferimento alle preposizioni UP and DOWN

**Fase di defaticamento:** rispondere ai comandi sempre più lentamente e senza distrarsi.

Autori: Dott. Giovanni Angeli e Dott.ssa Denise Bachetti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Ascoli Centro D'Azeglio- plesso Malaspina di Ascoli Piceno)

## SCHEDA#31

### ENGLISH BREAK – FAST



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla terza alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** posizionare la sedia sotto al banco.

**Livello di attività:** leggero/moderato.

**Collegamenti curricolari:** inglese.

**Fase di riscaldamento:** camminata sul posto.

**Fase di attivazione:** l'insegnante pronuncia in inglese un mese dell'anno e i bambini mimano l'azione relativa al mese.

**Fase di defaticamento:** camminata lenta con circonduzione delle braccia sul posto.

**Esempi:**

*January*=sciare

*February*=lanciare coriandoli

*March*=cogliere i fiori a terra (eseguendo uno squat)

*April*=mimare l'apertura dell'ombrello

*May*=andare in bicicletta

*June*=lancio del quaderno e raccogliere le ciliegie

*July*=nuotare

*August*= stesi a prendere il sole

*September*=bruncio e faccia triste perché l'estate è finita

*October*=pigiatura dell'uva

*November*=boccaccia dei mostri

*December*=scarto dei regali e luci dell'albero di Natale a intermittenza

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#32

### PIRIPICCHIO-PIRIPACCHIO-PIRINASO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** di fianco al banco.

**Livello di attività:** da leggero a moderato.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria.

**Fase di riscaldamento:** mano ai fianchi, sollevare la gamba e mantenere la posizione di equilibrio per 7 secondi, prima con la destra, poi con la sinistra

**Fase di attivazione:** L'Insegnante stabilisce un comando associandolo ad un movimento:

PIRIPICCHIO = si solleva la mano destra

PIRIPACCHIO = si solleva la mano sinistra

PIRINASO = si tocca con il dito il naso.

**Varianti:** A seconda della classe e dell'età degli alunni si aggiunge un maggior numero di comandi. I comandi si alternano modificando anche la velocità del comando stesso. A turno si può far dare il comando ai bambini.

**Fase di defaticamento:** mani ai fianchi, compiere dei movimenti circolari con le caviglie, 5 verso l'interno 5 verso l'esterno

Autore: Dott. Jacopo Di Fabio – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Mosciano-Bellante - TE)

## SCHEDA#33

### THE PINK FLAMINGO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dall'infanzia alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** mettere la sedia e lo zaino sotto il banco e posizionarsi davanti al proprio banco.

**Livello di attività:** leggero/moderato.

**Collegamenti curricolari:** inglese.

**Fase di riscaldamento:** l'insegnante inizia con il comando in inglese "take your right/left leg and stay in balance for 20 seconds" e dimostra l'esercizio.

**Fase di attivazione:** l'insegnante dà il comando in inglese "jump with right/left leg for 10 times" poi "stay in balance for 5 seconds" (ripetere l'esercizio per due volte).

**Fase di defaticamento:** l'insegnante dà il comando in inglese "stay in balance with one leg for 10 seconds with arms up." Poi si esegue lo stesso esercizio con l'altra gamba.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#34

A, B, C



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla quarta alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** LIM.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare le sedie e lo zaino sotto il banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria e inglese.

**Fase di riscaldamento:** Ruotare il capo guardando sopra le spalle sinistra e destra e fletterlo guardando verso il basso, braccia lungo i fianchi

**Fase di attivazione:** la maestra pronuncia le lettere dell'alfabeto in inglese e gli alunni associano a ciascuna di esse un movimento visualizzato sulla LIM.

**Fase di defaticamento:** esercizi di defaticamento mediante la respirazione.

**Varianti:** l'insegnante nella fase successiva pronuncerà delle parole in inglese associate ai movimenti.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#35

ACTIVE MEMORY



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla quarta alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** disposizione su quattro file di banchi singoli, in piedi dietro il banco, sedia e zaino sotto il banco, apprendimento dei comandi.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** musica, inglese.

**Fase di riscaldamento:** saltelli su un solo piede, 5 volte per ogni gamba.

**Fase di attivazione:** suddividendo l'attività in due turni, il primo turno sarà così distribuito: la prima fila di banchi, coordinati dall'insegnante, eseguirà un ritmo del genere = battito di mani, battito di mani, spostamento a sinistra laterale (*clap, clap, left*); la seconda fila eseguirà gli stessi quantitativi di battiti di mani più uno spostamento a destra laterale (*clap, clap, right*); la terza fila eseguirà oltre ai battiti di mani un giro intorno a se stesso (*clap, clap, turn around*); l'ultima fila eseguirà oltre ai battiti di mani un salto verso l'alto (*clap, clap, up*). Nel secondo turno i compiti verranno 'scalati' da fila a fila: la prima fila eseguirà i comandi dell'ultima fila, la seconda fila eseguirà i comandi della prima fila, la terza fila eseguirà i comandi della seconda fila, l'ultima fila eseguirà i comandi della prima fila. Si prosegue fino a che tutte le file avranno compiuto i movimenti assegnati alle altre file.

**Fase di defaticamento:** Ruotare il tronco a destra e a sinistra, mani ai fianchi per 10 volte

Autore: Dott. Jacopo Di Fabio – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Roseto1 di Roseto degli Abruzzi - TE)

## SCHEDA#36

### ANALISI GRAMMATICALE DEL CORPO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionarsi in piedi dietro al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** italiano (analisi grammaticale).

**Fase di riscaldamento:** associazione del movimento con analisi grammaticale.

**Fase di attivazione:** si scrive o si pesca una frase e i bambini svolgono l'analisi grammaticale con i movimenti.

**Fase di defaticamento:** esercizi di allungamento.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#37

### ANDATURE DEGLI ANIMALI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla terza classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria e scienze.

**Fase di riscaldamento:** camminata sul posto.

**Fase di attivazione:** l'insegnante pronuncia un animale e i bambini imitano l'andatura dell'animale.

**Fase di defaticamento:** camminata sul posto.

**Varianti:** può essere condotto da un bambino.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#38

### ANIMALI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare la sedia sotto al banco e posizionarsi di fronte ad esso.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** scienze.

**Fase di riscaldamento:** prova dei movimenti (salto sul posto per 10 secondi, *jumping jack* per 10 secondi, 10 squat, braccia aperte/chiuso, ...).

**Fase di attivazione:** il leader pronuncia il nome di un animale e i bambini compiono un determinato movimento in base alla categoria a cui l'animale appartiene.

**Fase di defaticamento:** 1 minuto di silenzio con respiro guidato.

**Esempi:**

Mammiferi: salto sul posto per 10 secondi.

Rettili: *jumping jack* per 10 secondi.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#39

### AVANTI O INDIETRO?



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** quarta classe della primaria.

**Materiale necessario:** quiz (domande).

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** ci si posiziona in uno spazio ampio dove è presente un pavimento con piastrelle ampie.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** multidisciplinare.

**Fase di riscaldamento:** i partecipanti si dispongono davanti a quella che è stata contrassegnata come prima casella.

**Fase di attivazione:** l'insegnante pone delle domande di cultura generale: se si risponde giusto si salta in avanti, se si risponde sbagliato si salta indietro.

**Fase di defaticamento:** camminata sul posto.

**Esempi di domande:**

- 1- 7x8
- 2- Articoli determinativi
- 3- 35-6
- 4- Numero di fasce climatiche italiane
- 5- I regni della natura
- 6- La città italiana più importante
- 7- Presente congiuntivo verbo amare 1° persona plurale

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 2° Circolo Scuola Primaria 'Giuseppe Mazzini', Piacenza)

## SCHEDA#40

### BATTO LE MANI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla terza classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** musica, educazione motoria e geografia.

**Fase di riscaldamento:** eseguire 5 *squat*

**Fase di attivazione:** i bambini eseguono differenti movimenti a seconda del ritmo che viene creato dall'insegnante battendo le mani.

Esempi:

- 1 battito di mani → bambini in piedi saltellano avanti ed indietro
- 2 battiti di mani → accovacciati con braccio destro in alto
- 3 battiti di mani → in ginocchio con braccio sinistro in alto.

**Fase di defaticamento:** allungamento dei quadricipiti per 1 min

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#41

### BODY ACTION GYM



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla terza alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto il banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** italiano, inglese, scienze.

**Fase di riscaldamento:** i bambini si posizionano in piedi vicino al banco e abbinano il lessico ad un movimento corporeo (esempi: *clap your hand*=un battito di mani, *move your head, jump, step your feet, etc.*).

**Fase di attivazione:** l'insegnante/leader impartisce i comandi in inglese in ordine casuale per circa 2 minuti, intervallati con pause di 20 secondi; una volta acquisiti i vari movimenti, si esegue una *body percussion* tutti insieme.

**Fase di defaticamento:** inspirazione ed espirazione a tempo.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 2° Circolo Scuola Primaria 'Giuseppe Mazzini', Piacenza)

## SCHEDA#42

### BOOGIE WOOGIE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla seconda classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** musica, educazione motoria, educazione civica scienze.

**Fase di riscaldamento:** nominare e toccare le parti del corpo.

**Fase di attivazione:** i bambini eseguono un canto ed un ballo sulle parti del corpo.

**Fase di defaticamento:** ritorno al posto eseguendo una lenta respirazione, toccare le parti del viso per rilassare.

**Varianti:** canzone in inglese sul corpo.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#43

**BREAK!**



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla terza classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** scienze, inglese, geografia.

**Fase di riscaldamento:** 4 saltelli a piedi uniti, 4 saltelli alternati dx/sx, 4 torsioni del busto, 4 piegamenti alternati delle braccia, 4 circonduzioni del capo (360°).

**Fase di attivazione:** i bambini eseguono determinati movimenti, precedentemente stabiliti con dei numeri, quando il leader ne dà la consegna.

**Fase di defaticamento:** esercizi di rilassamento.

**Esempi:**

- 1- Salto piede destro per 15 secondi
- 2- Salto piede sinistro per 15 secondi
- 3- Salto a piedi uniti per 15 secondi
- 4- Piego il busto in avanti, dietro battendo le mani
- 5- Imitare la raccolta dell'uva in alto e in basso
- 6- Guardare verso destra e verso sinistra, in alto e in basso

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#44

**CATENA DI PAROLE, GESTI, SUONI E MOVIMENTI**



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** italiano (lessico, grammatica).

**Fase di riscaldamento:** marcia sul posto per 2 minuti.

**Fase di attivazione:** l'insegnante inizia con una parola accompagnata da un gesto/suono; l'alunno vicino deve dire una parola che inizia con la sillaba finale della parola precedente, accompagnandola con un gesto/suono.

**Varianti:** si può svolgere anche con i multipli, associandolo ai salti (es. due per tre, tre per quattro, quattro per due, due per due, ecc.).

**Fase di defaticamento:** respirazione guidata per 1 minuto.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#45

### CHAIR DANCE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare gli zaini sotto al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** musica.

**Fase di riscaldamento:** i bambini tengono il tempo battendo le mani.

**Fase di attivazione:** i bambini muovono gli arti liberamente a ritmo di musica stando seduti sulla sedia.

**Fase di defaticamento:** ascolto di una musica rilassante.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#46

### COLORE E MOVIMENTO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla terza classe della primaria.

**Materiale necessario:** carte colorate.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria, inglese, geografia, arte e immagine.

**Fase di riscaldamento:** ripasso dei colori e dei concetti topologici.

**Fase di attivazione:** i bambini si alzano in piedi e, guardando l'insegnante, associano il colore mostrato ad un movimento preciso.

**Fase di defaticamento:** seduti sulla sedia ascoltano l'insegnante che ripete i colori.

**Varianti:** l'insegnante nomina i colori in lingua inglese.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#47

### CONTIAMO INSIEME



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** i bambini si posizionano in piedi dietro la sedia.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** matematica.

**Fase di riscaldamento:** 10 saltelli a piedi uniti.

**Fase di attivazione:** inizia un bambino che pronuncia un numero; successivamente passa il testimone ad un suo compagno eseguendo uno squat ed un battito di mani; il compagno che riceve il testimone pronuncia il numero successivo o precedente (a seconda che si conti in ordine crescente o decrescente).

**Fase di defaticamento:** camminata sul posto.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#48

### CORPI GEOMETRICI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla terza alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** la classe si sposta in corridoio e si divide in 4/5 gruppi.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria e matematica (geometria).

**Fase di riscaldamento:** allungamento di braccia e gambe.

**Fase di attivazione:** i bambini, divisi per piccoli gruppi, formano delle figure geometriche utilizzando gli arti superiori e inferiori.

**Fase di defaticamento:** un gruppo alla volta rappresenta la propria figura e gli altri devono denominare la figura geometrica creata.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#49

### CUORE INTELLIGENTE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovere ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** scienze, educazione motoria.

**Come si gioca:** Insegnare ai bambini delle nozioni sul cuore:

- La sua posizione nel corpo – a sinistra nel petto
- La dimensione – la dimensione di un pugno
- A cosa serve – a portare il sangue nel corpo
- Cosa rende il cuore più forte – l'attività fisica come saltare, nuotare, correre, etc. (gli alunni mimeranno queste azioni)
- Cosa rende il cuore più debole? L'inattività, fumare, non mangiare sano.

L'insegnante dice varie abitudini che rafforzano o indeboliscono il cuore. Per le abitudini che rafforzano il cuore, gli alunni devono saltare per 15 secondi. Se è un'abitudine che indebolisce il cuore, gli alunni devono accovacciarsi (o cadere giù) per 5 secondi.

Seguono alcuni esempi di attività:

- 1- Andare in bici – gli alunni saltano
- 2- Nuotare – saltano
- 3- Mangiare fast food – vanno giù
- 4- Giocare al computer per molto tempo – vanno giù
- 5- Fare una passeggiata – saltano
- 6- Salire le scale – saltano
- 7- Guardare sempre la TV – vanno giù
- 8- Prendere l'ascensore – vanno giù
- 9- Fumare – vanno giù
- 10- Mangiare frutta e verdura – saltano
- 11- Ballare – saltano
- 12- Mangiare molte caramelle e patatine – vanno giù

Fonte: Get-Ireland-Active, 2017 (Titolo originale: *Heart Smart*),

Versione in italiano tradotta per il Progetto della Regione Lazio 'Sanochisa'.

## SCHEDA#50

### DIVISIONE IN SILLABE E RITMO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** in piedi dietro il banco, sedia e zaino sotto il banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curriculari:** musica, italiano.

**Fase di riscaldamento:** jogging sul posto, 2 minuti.

**Fase di attivazione:** Scegliere parole bisillabe, trisillabe, quadrisillabe ed eseguire una marcia sul posto corrispondente al numero delle sillabe, battere le mani in base all'accento delle parole. Esempio: COMODINO = co (marcia) mo (marcia) di (marcia + battito di mani) no (marcia).

**Fase di defaticamento:** scuotere i polsi agitando su e giù per 1 minuto.

Autore: Dott. Jacopo Di Fabio – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Roseto1 di Roseto degli Abruzzi - TE)

## SCHEDA#51

### DOVE IN ITALIA?



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovere ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curriculari:** geografia.

**Come si gioca:** L'insegnante scrive alcune regioni dell'Italia sulla lavagna con le corrispondenti attività fisiche.

**Esempio 1:** Piemonte – jogging sul posto; Lombardia – saltelli a stella; Lazio – torsioni laterali; Sicilia – sollevamenti ginocchia. Gli insegnanti possono scegliere una serie di domande in base all'età degli alunni.

**Esempio 2:** per i bambini più grandi l'insegnante potrebbe scegliere le città, le montagne e i fiumi, come negli esempi seguenti. I bambini rispondono svolgendo l'attività che corrisponde al nome della regione, o a quello della propria città, quartiere e via.

- In che regione si trova Perugia?
- In che regione si trova Domodossola?
- In che regione si trova Genova?
- In che regione si trova il Monte Bianco?
- In che regione si trova la foce del Tevere?
- In che regione si trova Milano?
- In che regione si trova la foce del Po?
- In che regione si trova Torino?

Fonte: Get-Ireland-Active, 2017 (Titolo originale: *Where in Ireland*),

Versione in italiano tradotta per il Progetto della Regione Lazio 'Sanochisa'.

## SCHEDA#52

### FAMIGLIE DI ANIMALI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla terza classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare i banchi in fondo all'aula.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** musica e scienze.

**Fase di riscaldamento:** vocalizzi e marcia sul posto con movimenti delle braccia

**Fase di attivazione:** il docente comunica ad ogni bambino il nome di un animale della fattoria in modo che nessun altro possa ascoltare. Successivamente ogni bambino si posiziona in fondo all'aula. Al via del docente ogni bambino inizia a muoversi come l'animale e a fare il suo verso. Lo scopo è cercare i compagni della propria famiglia solo riconoscendo versi e gesti. La fase termina quando si sono riunite tutte le famiglie.

**Fase di defaticamento:** esercizi di allungamento.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#53

### FARFALLE O API



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** spiegazione e comprensione del gioco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** scienze.

**Fase di riscaldamento:** alzarsi dalla sedia e simulare con le braccia le ali delle api.

**Fase di attivazione:** le api escono dall'alveare e cercano i fiori.

**Fase di defaticamento:** si accasciano sui fiori.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 2° Circolo Scuola Primaria 'Giuseppe Mazzini', Piacenza)

## SCHEDA#54

### GIRA LA RUOTA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla terza classe della primaria.

**Materiale necessario:** LIM e metronomo.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** in piedi dietro al banco e alle sedie.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curriculari:** educazione motoria.

**Fase di riscaldamento:** marcia sul posto per 1 minuto

**Fase di attivazione:** l'insegnante, attraverso la piattaforma online *Wordwall*, crea una ruota con i comandi che decide di proporre. Attraverso la LIM touch, fa girare la ruota e i bambini dovranno concentrare l'attenzione per leggere il comando estratto. I bambini dovranno eseguire il comando rispettando il tempo dato dal metronomo finché non gira nuovamente la ruota.

Movimenti da eseguire:

- Battere le mani 2 volte
- Eseguire 2 *jumping jack*
- Corsa sul posto
- Compiere un giro intorno al proprio banco
- Eseguire 3 salti a piedi uniti

**Fase di defaticamento:** *stretching* dei quadricipiti per 30 secondi.

Varianti:

- proporre un'altra ruota
- ad ogni parola che esce, contare da quante lettere è composta ed eseguire salti a piedi uniti tanti quante sono le lettere
- nella nuova ruota proporre parole che si collegano ai contenuti curriculari dell'Educazione Civica (aspettare, insieme, superare, ascoltare, abbracciare, sognare, proteggere, condividere, aiutare, rispettare).

Autori: Dott. Giovanni Angelini e Dott.ssa Denise Bachetti – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Ascoli Centro D'Azeglio- plesso Malaspina di Ascoli Piceno)

## SCHEDA#55

### GLI STATI DELL'H<sub>2</sub>O



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla quarta alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curriculari:** scienze.

**Fase di riscaldamento:** 1 minuto di esercizio per attivare le braccia e 1 minuto per attivare le gambe con la spiegazione e comprensione del gioco.

**Fase di attivazione:** l'insegnante scrive alla lavagna gli stati della materia con le diverse relazioni con l'attività fisica:

- Gas: salto e battito delle mani
- Liquido: mani sul petto e salto a gambe divaricate
- Solido: imito il movimento del serpente

**Fase di defaticamento:** camminata sul posto

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 2° Circolo Scuola Primaria 'Giuseppe Mazzini', Piacenza)

## SCHEDA#56

### GRAMMATICA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla quarta alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curriculari:** italiano (analisi grammaticale).

**Fase di riscaldamento:** marcia sul posto mentre l'insegnante scrive la legenda/frase.

**Fase di attivazione:** la maestra legge la frase intera una volta e poi legge una parola per volta. Gli alunni eseguono gli esercizi della legenda.

**Fase di defaticamento:** camminata sul posto.

**Esempi:**

- 1- Articolo: 3 salti sul posto
- 2- Nome: 2 piegamenti sulle braccia
- 3- Verbo: 5 *jumping jack*
- 4- Articolo indeterminativo: 3 squat
- 5- Aggettivo: 2 giravolte su se stessi.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#57

### GRAMMATICA ATTIVA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** terza classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** in piedi dietro il banco, sedia e zaino sotto il banco

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curriculari:** italiano (grammatica).

**Fase di riscaldamento:** camminata sul posto per 1 minuto.

**Fase di attivazione:** l'insegnante pronuncia ad alta voce un nome: se è di cosa, i bambini con le mani disegnano una scatola; se è di animale, imitano con l'espressione facciale e con il corpo l'animale proposto; se è di persona, disegnano con le mani la sagoma. Se il nome è singolare, effettueranno un salto, se è plurale due salti. Se è femminile, battono le mani una volta, se maschile battono i piedi una volta.

**Fase di defaticamento:** respirare per un minuto ponendo attenzione all'espiazione.

Autore: Dott. Jacopo Di Fabio – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Roseto1 di Roseto degli Abruzzi - TE)

## SCHEDA#58

### HAPPY MOVEMENTS



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** prima classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** inglese, matematica.

**Fase di riscaldamento:** *stretching* in prossimità del banco imitando i movimenti dell'insegnante.

**Fase di attivazione:** l'insegnante, in inglese, annuncia un numero e i bambini eseguono i movimenti corrispondenti.

**Fase di defaticamento:** esercizi di respirazione.

**Varianti:** i numeri (e i rispettivi movimenti) si aggiungono mese per mese.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#59

### IL GIOCO DELL'ONDA



5-10 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** bambini seduti al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** musica.

**Fase di riscaldamento:** sollevamento laterale delle braccia per 1 min

**Fase di attivazione:** Partendo sempre da un punto diverso (banco) che genera "l'onda", i bambini si alzano e portano le braccia in alto a mo' di onda e di ola per poi risedersi, uno alla volta, cercando di produrre un ritmo quanto più possibile armonico. L'onda finisce al ritorno al primo alunno che l'ha generata. Cambiare i punti di generazione ad ogni giro. Lavorare sulla precisione, ritmizzazione e armoniosità.

Il gioco può durare dai 5' ai 10'.

**Fase di defaticamento:** eseguire l'esercizio sempre più lentamente.

Autore: Dott. Emanuele Di Meo – Progetto WAHPS (Gruppo di Lavoro Scolastico ISC di Città Sant'Angelo - PE)

## SCHEDA#60

### IL GRILLO SALTERINO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** se presenti spostare i banchi ai lati dell'aula

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria (spazialità).

**Fase di riscaldamento:** saltelli all'interno dei quadrati del pavimento (comandi: avanti, indietro, destra, sinistra, sul posto, etc.).

**Fase di attivazione:** un compagno/leader dà i comandi di spostamento e deve far sì che i compagni fra di loro non si incontrino.

**Fase di defaticamento:** camminata sul posto

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 2° Circolo Scuola Primaria 'Giuseppe Mazzini', Piacenza)

## SCHEDA#61

### IL TEMPO INDICATIVO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** in piedi dietro il banco, sedia e zaino sotto il banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** italiano.

**Fase di riscaldamento:** braccia lungo i fianchi, alzare le spalle e ruotarle avanti e indietro 1 minuto.

**Fase di attivazione:** L'Insegnante assegna ad ogni tempo verbale del modo indicativo un movimento, ad esempio: PRESENTE (5 saltelli sul posto a piedi uniti) IMPERFETTO (accovacciati) PASSATO REMOTO (10 spinte di braccia verso avanti) FUTURO SEMPLICE (corsa sul posto ginocchia al petto) PASSATO PROSSIMO (10 spinte di braccia verso l'alto) TRAPASSATO PROSSIMO (muovere il capo a destra e sinistra per 5 volte) TRAPASSATO REMOTO (alzata di spalle per 10 volte) FUTURO ANTERIORE (movimento bacino avanti e dietro per 10 volte).

**Fase di defaticamento:** respirazione guidata dall'insegnante per 1 minuto.

Autore: Dott. Jacopo Di Fabio – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Mosciano-Bellante - TE)

## SCHEDA#62

### IN CHE AMBIENTE VIVE?



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla terza classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare le sedie e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** scienze.

**Fase di riscaldamento:** marcia sul posto.

**Fase di attivazione:** l'insegnante pronuncia il nome di un animale. I bambini devono rispondere in quale ambiente vive abbinando dei movimenti precedentemente associati agli ambienti.

Esempi:

- Aria: i bambini muovono le braccia imitando il volo.
- Acqua: i bambini oscillano il corpo da destra a sinistra (imitano il nuoto).
- Terra: i bambini eseguono 3 saltelli con apertura e chiusura degli arti inferiori.

**Fase di defaticamento:** mano sulla pancia, i bambini si concentrano su inspirazioni ed espirazioni per 1 minuto.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#63

### LA VALIGIA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno, legenda scritta sulla lavagna.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** sistemare sedia e zaino sotto il banco, rimuovere oggetti da terra. I bambini si mettono in piedi dietro il proprio posto.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria e geografia.

**Fase di riscaldamento:** eseguire 7 *jumping jack*.

**Fase di attivazione:** Sulla lavagna vengono riportati, per ogni indumento (scarpe, sciarpa, maglia, pantaloni, accessori vari, etc.) una serie di esercizi fisici come: 4 *jumping jack*, 2 salti a piedi uniti, uno squat, 4 circonduzioni delle braccia etc.

L'insegnante guida il gioco per 3'-4' chiedendo ai bambini di preparare insieme la valigia per il viaggio a "...".

Ogni volta che nomina un indumento da mettere dentro, i bambini compiono il relativo movimento.

L'insegnante può utilizzare questo gioco per la conoscenza di località turistiche nel mondo e preparare la valigia in base al tipo di clima che ci si aspetta di trovare in quel luogo (Roccaraso clima freddo con indumenti pesanti, Santa Maria di Leuca clima caldo con indumenti leggeri e così via).

**Fase di defaticamento:** camminata sul posto per 1 minuto.

Autore: Dott. Emanuele Di Meo – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC di Città Sant'Angelo - PE)

## SCHEDA#64

### LE ANDATURE DEGLI ANIMALI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dall'infanzia alle prime classi della primaria.

**Materiale necessario:** immagini di animali.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** rimuovere i possibili oggetti che ostacolano l'esecuzione.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** scienze.

**Fase di riscaldamento:** piccoli passi sul posto.

**Fase di attivazione:** l'insegnante sorteggia delle immagini e i bambini imitano l'andatura dell'animale estratto.

**Fase di defaticamento:** esercizi di respirazione accompagnati da movimenti delle braccia.

**Varianti:** sostituire le immagini con nomi.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#65

### LE SCATOLINE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** prima classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** raggomitolati davanti al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** italiano, religione.

**Fase di riscaldamento:** *Curl-up* delle gambe per 2 minuti.

**Fase di attivazione:** al comando dell'insegnante 'le scatoline si aprono e diventano...', l'alunno esegue la forma di animale, di persona o di oggetto proposto.

**Fase di defaticamento:** *stretching* delle braccia 1 minuto.

Autore: Dott. Jacopo Di Fabio – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Roseto1 di Roseto degli Abruzzi - TE)

## SCHEDA#66

### LETTERE DELL'ALFABETO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** in piedi dietro il banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria, italiano.

**Fase di riscaldamento:** Saltare alla corda (con una corda immaginaria) 1 minuto.

**Fase di attivazione:** ad ogni bambino viene assegnata una lettera dell'alfabeto.

L'insegnante comunica alla classe una parola, e i bambini con le lettere interessate fanno uno squat sul posto in ordine di lettere. Esempio: MELA, dovranno eseguire uno squat gli alunni con le lettere corrispondenti, tutti insieme o rispettando l'ordine delle lettere.

**Fase di defaticamento:** lenta camminata sul posto.

**Varianti:** *Jumping jack*, corsa sul posto, marciando sul posto.

Autore: Dott. Jacopo Di Fabio – Progetto WAHPS (Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Mosciano-Bellante - TE)

## SCHEDA#67

### L'ALLEGRA FATTORIA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria, scienze, matematica (geometria).

**Fase di riscaldamento:** scuotere i polsi agitandoli su e giù per 1 minuto.

**Fase di attivazione:** Si abbina ad ogni verso di animale la direzione del dito.

Esempi:

- Mou → dito in alto
- Bee → dito in basso
- Miao → dito a destra
- Bau → dito a sinistra

**Fase di defaticamento:** far oscillare le braccia per 1 minuto.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#68

### L'ATTIVATORE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla classe quinta di scuola primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** potrebbe essere necessario spostare l'arredo per fare un cerchio; se non è possibile fare spostamenti (o non è possibile mantenere il distanziamento), si può eseguire in fila.

**Livello di attività:** moderato – chiamare i comandi velocemente per assicurarsi che i bambini continuino a muoversi.

**Collegamenti curricolari:** multidisciplinare (espressione orale e memoria).

**Come si gioca:** ogni bambino si siede sulla sedia. Il leader (un insegnante o un alunno) annuncia vari comandi che i bambini devono eseguire.

**Comandi:**

*Up:* in piedi (pronunciando "Ooh") e seduti (pronunciando "Aah").

*Up sinistra:* in piedi e muovere un passo a sinistra (tutti si muovono di un passo a sinistra).

*Up destra:* tutti gli alunni sono in piedi e si muovono a destra.

*Calpesta:* gli alunni battono i piedi fino al prossimo comando.

*Schiaffo alla sedia:* gli alunni si alzano, danno un colpo alla sedia e si risiedono.

*Ruota:* gli alunni si alzano, camminano formando un cerchio attorno alla sedia e si risiedono.

Fonte: Get-Ireland-Active, 2017 (Titolo originale: *Activator*),

Versione in italiano tradotta per il Progetto della Regione Lazio 'Sanochisa'.

## SCHEDA#69

### MEMORY-PASTEL



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** pastelli colorati/scheda.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** assegnare un colore ad ogni bambino. Uno stesso colore dovrà essere assegnato a 3 bambini, i quali cercheranno nel proprio astuccio il pastello della tonalità corrispondente

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamento curricolare:** educazione motoria.

**Fase di riscaldamento:** ogni bambino, avendo cura di nascondere il proprio pastello, si dispone a piacimento all'interno dell'aula.

**Fase di attivazione:** si sorteggia dall'elenco il nome di un alunno al quale chiediamo di mostrare il proprio pastello; successivamente egli dovrà chiamare due dei suoi compagni, con l'obiettivo di trovare i due colori uguali al suo. Una volta trovati tutti e tre i colori uguali, il trio si siederà ai propri posti.

**Fase di defaticamento:** contare alla rovescia partendo da 30.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#70

### META DISPARI - META PARI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla terza classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** moderato.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al tavolo.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** matematica.

**Fase di riscaldamento:** eseguire lo *skip* per 10 secondi.

**Fase di attivazione:** l'insegnante pronuncia un numero; se questo è pari si esegue un movimento, se è dispari se ne esegue uno diverso.

**Fase di defaticamento:** respirazione lenta accompagnata all'apertura delle braccia.

Esempio:

- Skip basso=numeri pari
- Skip alto=numeri dispari.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#71

### MI MUOVO CON LE SILLABE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** i bambini si posizionano in piedi dietro la sedia.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** italiano (divisione in sillabe).

**Fase di riscaldamento:** camminata sul posto.

**Fase di attivazione:** l'insegnante fornisce una parola ai bambini che la divideranno in sillabe, attribuendo ad ognuna di esse un movimento prestabilito.

**Fase di defaticamento:** camminata lenta con circonduzione delle braccia.

**Esempi:**

- Prima sillaba: battito di mani
- Seconda sillaba: schiocco delle dita
- Terza sillaba: battito di piedi a terra
- Quarta sillaba: battito di mani sul banco.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#72

### MOVED WORDS



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** *flashcard*.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** posizionare gli zaini fuori e le sedie sotto al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curriculari:** inglese.

**Fase di riscaldamento:** Sceglie una serie di parole, stabilendo una sequenza ordinata tra di esse, e Associare un movimento ad ogni parola; la stessa è rappresentata da una *flashcard*.

**Fase di attivazione:** l'insegnante pronuncia la prima parola in inglese e tutti eseguono il movimento ad essa associato. L'insegnante pronuncia le parole in successione fino a completare la memorizzazione della sequenza da parte dei bambini. Dopo alcuni turni l'insegnante elimina una parola alla volta, e i bambini, nell'eseguire la sequenza, non dovranno eseguirne il movimento associato. L'attività finisce quando rimarrà una sola parola.

Esempio, categoria colori:

- *Red* → salto sul posto
- *Yellow* → giro su sé stessi
- *Pink* → battere le mani
- *Brown* → salto su un piede solo
- *White* → ruoto la testa

**Fase di defaticamento:** camminata lenta sul posto per 1 minuto.

**Varianti:**

1. Si toglie un vocabolo e se ne aggiunge uno nuovo; se ne toglie sempre uno all'inizio e se aggiunge uno alla fine.
2. Si può applicare nelle altre discipline per l'apprendimento di nuovo lessico specifico.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#73

### MOVIMENTO A COLORI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** cartoncini colorati.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** si posizionano le sedie sotto al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curriculari:** educazione motoria

**Fase di riscaldamento:** mani sulle spalle, 10 circonduzioni delle braccia in avanti e 10 indietro.

**Fase di attivazione:** l'insegnante solleva il cartoncino di un determinato colore, i bambini eseguono il movimento ad esso associato ripetendolo per 10 volte. Esempi:

- Rosso → salto a piedi uniti
- Blu → estensione delle braccia verso l'alto
- Verde → mi accovaccio e stringo con le braccia le gambe
- Giallo → *jumping jack*
- Arancione → sollevare le gambe una per volta piegando le ginocchia
- Bianco → pausa, respiro lentamente
- Rosa → mani sulle spalle e ruoto indietro
- Viola → mani sulle spalle e ruoto avanti.

**Fase di defaticamento:** allungamento degli avambracci per 1 minuto.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#74

### MUOVITI CON LA MUSICA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla seconda classe della primaria.

**Materiale necessario:** LIM con musica o un registratore.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** liberare lo spazio intorno al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** musica.

**Fase di riscaldamento:** saltellate come un coniglietto (*bunny hop*) per 1 minuto.

**Fase di attivazione:** l'insegnante attiva la musica e i bambini si muovono nello spazio intorno al loro banco; l'insegnante interrompe la musica e i bambini si siedono per terra con le gambe incrociate.

**Fase di defaticamento:** Far oscillare le gambe dolcemente, prima l'una e poi l'altra, mani ai fianchi.

**Varianti:** aumentando e diminuendo il volume della musica i bambini accelerano o rallentano i propri movimenti.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#75

### PARI E DISPARI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** creare due fogli, uno con scritto D (=dispari) e l'altro P (=pari) e affiggerli alla parete.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** matematica.

**Fase di riscaldamento:** corsa lenta sul posto.

**Fase di attivazione:** l'insegnante dice un numero e gli alunni corrono verso la parete e toccano il cartello D se il numero è dispari, P se il numero pronunciato è pari.

**Fase di defaticamento:** camminata lenta sul posto.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#76

### PEDALA CHE TI PASSA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** sedia.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** allontanare il banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria

**Fase di riscaldamento:** mi piego e fingo di gonfiare le gomme, controllo la pressione e provo i freni

**Fase di attivazione:**

1. seduto impugno lo schienale della sedia e simulo la pedalata con le gambe in aria (2 minuti);
2. fermo al semaforo-suono il campanello indico la direzione con il braccio- svolto a destra- svolto a sinistra-stop (1 minuto);
3. riparto a pedalare (2 minuti);

**Fase di defaticamento:** scendo dalla bici-metto il cavalletto-mi siedo sulla panchina leccando il ghiacciolo.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 2° Circolo Scuola Primaria 'Giuseppe Mazzini', Piacenza)

## SCHEDA#77

### RITMY COLOR



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** pastelli colorati.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** ogni alunno riceve un foglio bianco sul quale l'insegnante con un dot pen segna alcuni "ostacoli".

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** musica.

**Fase di riscaldamento:** *Curl-up* delle gambe per 1 minuto.

**Fase di attivazione:** immaginando che il proprio pastello sia un'auto, i bimbi dovranno "tracciare" un percorso a tempo di musica classica, muovendosi più lenti o più veloci al variare del ritmo della musica.

**Fase di defaticamento:** contare alla rovescia da 30.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#78

### SACCHI NUMERICI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla terza alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** si posiziona la sedia sotto il banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** inglese, matematica.

**Fase di riscaldamento:** si propone il classico gioco del sacco pieno/mezzo/vuoto.

**Fase di attivazione:** l'insegnante pronuncia un numero dal quale si inizia; a seconda della tipologia di sacco, i bambini devono eseguire delle operazioni aritmetiche e pronunciare il risultato mentre fanno il movimento giusto del sacco.

**Fase di defaticamento:** contare da 15 ad 1 seduti al banco.

**Esempi:**

1- Sacco vuoto (+1)

2- Sacco mezzo (+2)

3- Sacco pieno (+3)

**Varianti:** con numerazione in lingua inglese.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#79

### SACCO PIENO, MEZZO VUOTO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto il banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria.

**Fase di riscaldamento:** allungamento (i bambini provano a toccarsi le punte dei piedi)

**Fase di attivazione:** si esegue il gioco di sacco pieno/sacco mezzo /sacco vuoto/sacco pienissimo.

**Fase di defaticamento:** scioglimento della schiena.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#80

### SALTO E CONTO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla terza classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N.di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** far disporre gli alunni in piedi dietro ai banchi e alle sedie. Se lo spazio lo consente si può svolgere in fila con l'insegnante di fronte.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** multidisciplinare (memoria di sequenza).

**Come si gioca:** l'insegnante sceglie la tabellina e scrive alla lavagna il movimento corrispondente alla numerazione. Es: Con la numerazione del 3 l'insegnante inizia a contare ad alta voce "1, 2..." al 3 è associato un movimento (in questo caso il salto sul piede dietro) e dopo che i bambini lo avranno eseguito prosegue "4, 5..." al 6 si salta di nuovo e così via.

**Movimenti associati:**

Tabellina 2 salto sul posto

Tabellina 3 salto piede destro

Tabellina 4 salto a gambe divaricate

Tabellina 5 salto sul piede sinistro

Tabellina 6 salto a piedi uniti a destra con ritorno

Tabellina 7 salto a piedi uniti a sinistra con ritorno

Tabellina 8 Braccia unite alzate in alto

Tabellina 9 Braccia aperte orizzontalmente

Tabellina 10 *Jumping jack*.

**Variazioni:** La numerazione può essere velocizzata a seconda della tabellina richiesta, se è semplice si può rendere il gioco più veloce altrimenti se è difficile si rallenta. Inoltre, la numerazione può essere pronunciata da un singolo bambino, collettivamente o in silenzio dicendo a voce alta soltanto il numero corrispondente alla numerazione richiesta e associando il movimento.

Autori: Dott. Giovanni Angeli e Dott.ssa Denise Bachetti – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Ascoli Centro D'Azeglio- plesso Malaspina di Ascoli Piceno)

## SCHEDA#81

### SCHOOL OBJECT



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno, preferibile in spazio aperto come atrio/cortile o in classe spostando i banchi.

**N. di partecipanti:** tutta la classe, a gruppi di 3-4.

**Preparazione:** sistemare per terra degli oggetti (penna, gomma, libro, quaderno, matita) come dentro un cruciverba, su caselle immaginarie distanti circa 50/70 cm (esempio: 1° casella gomma, 2° un passo avanti alla matita: penna, 3° un passo laterale alla penna: una matita, 4° un passo avanti alla penna: un libro etc.)

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** inglese.

**Fase di riscaldamento:** saltelli su un piede 4x, alternati

**Fase di attivazione:** L'insegnante sistema dietro la prima casella 4 bambini che si muoveranno insieme. Utilizzando piccole frasi in lingua inglese chiederà ai bambini, con un salto alla volta, di raggiungere la casella successiva o quella a destra/sinistra o di tornare indietro prendendo come punto di riferimento l'oggetto.

Esempio: "go to the rubber", "go to the book".

Possono essere organizzati più "copie" di questo mini-cruciverba di caselle, se lo spazio lo permette, per far giocare più gruppi di bambini contemporaneamente.

**Fase di defaticamento:** respirare per un minuto contando le inspirazioni.

Autore: Dott. Emanuele Di Meo – Progetto WAHPS (Gruppo di Lavoro Scolastico ISC di Città Sant'Angelo - PE)

## SCHEDA#82

### SCRIVI, SALTA E RIPOSA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla terza alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** bambini seduti al banco; sulla lavagna viene scritta una legenda.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** inglese, geografia.

**Fase di riscaldamento:** nei primi 2' l'insegnante chiede ai bambini di scrivere in aria con l'indice parole di semplice grado in inglese, magari riguardante oggettistica di scuola.

**Fase di attivazione:**

Nei successivi 3', sulla base della legenda scritta sulla lavagna, l'insegnante nomina una regione e i bambini compiono il numero di salti a piedi uniti relativi.

**Fase di defaticamento:** nell'ultimo minuto, l'insegnante chiede ai bambini di poggiare la testa sul banco, chiudere gli occhi e mantenere il silenzio fino allo stop.

Autore: Dott. Emanuele Di Meo – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC di Città Sant'Angelo - PE)

## SCHEDA#83

### SCUOTI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dall'infanzia alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovere ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria, multidisciplinare (espressione verbale).

**Come si gioca:** In piedi dietro le sedie, i bambini devono marciare sul posto. L'insegnante comunica varie azioni da completare. Iniziano scuotendo le dita. Poi dita e polsi. Poi dita, polsi e avambracci. Poi dita, polsi, avambracci e gomiti. Poi dita, polsi, avambracci, gomiti e spalle. Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle e torace. Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace e fianchi. Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace, fianchi e ginocchia. Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace, fianchi, ginocchia e testa. Si può anche iniziare dalla punta dei piedi salendo su per il corpo.

Fonte: Get-Ireland-Active, 2017 (Titolo originale: *Wiggles*),  
Versione in italiano tradotta per il Progetto della Regione Lazio 'Sanochisa'.

## SCHEDA#84

### SOPRA, SOTTO, ATTORNO E ATTRAVERSO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dall'infanzia alla classe terza della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovere ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi. Se lo spazio lo permette, si può svolgere in fila con l'insegnante/leader di fronte.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** multidisciplinare (espressione verbale, immaginazione), educazione motoria.

**Come si gioca:** L'insegnante/Leader decide un oggetto reale o immaginario e gli alunni vanno sopra, sotto, attorno e attraverso quest'oggetto.

L'insegnante/Leader è alla guida della fila di alunni e segue la forma indicata.

**Esempio 1** – "Sopra un mare di burro di arachidi appiccicoso, sotto un albero di ciliegie, attorno a un cono di gelato e attraverso un mare di gelatina".

**Esempio 2** – "Sopra una tartaruga, sotto un grande cane, attorno un elefante e attraverso le zampe di una giraffa".

Fonte: Get-Ireland-Active, 2017 (Titolo originale: *Over, Under, Around and Through*),  
Versione in italiano tradotta per il Progetto della Regione Lazio 'Sanochisa'.

## SCHEDA#85

### STATO NELL'ORTOGRAFIA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** italiano.

**Fase di riscaldamento:** ripasso della regola ortografica

**Fase di attivazione:** l'insegnante pronuncia delle parole. Se queste sono composte da "cie" si esegue un movimento stabilito all'inizio; se invece non contengono "cie" i bambini si accucciano.

**Fase di defaticamento:** camminata sul posto.

**Esempi:** parole con cie: i bambini eseguono un saltello sulle punte alzando le braccia in alto contemporaneamente per fare la "I".

**Varianti:** può essere eseguito con altre difficoltà ortografiche

- 1- C/Q (classe II)
- 2- CUO/QUO (classe II)
- 3- Doppie e senza doppie (classe II)

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#86

### TABELLINE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disponibile.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** matematica.

**Fase di riscaldamento:** corsa sul posto.

**Fase di attivazione:** l'insegnante assegna ad ogni bambino un numero. Mentre i bambini si riscaldano l'insegnante dice il risultato di una tabellina: il bambino che ha il numero pronunciato inizia a compiere un movimento precedentemente stabilito ed i bambini lo imitano per 1 minuto.

**Fase di defaticamento:** respirazione sul posto allungando le braccia.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#87

### TABELLINE IN CAMPANA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** occorrente per realizzare campana a terra, anche con scotch.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** preparare una campana per terra con materiale di facile utilizzo (o utilizzare quella del playground).

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** musica, educazione motoria, inglese, matematica, geografia, arte e immagine.

**Fase di riscaldamento:** corsa calciata sul posto per 1 minuto.

**Fase di attivazione:** si gioca a gruppi di circa 4 bambini per volta. Il gioco consiste nel compiere i salti in campana ripetendo i numeri o le terminologie specifiche poste a terra (scritte su un foglietto) per favorire la memorizzazione.

**Fase di defaticamento:** *stretching* dei quadricipiti 1 minuto.

Autore: Dott. Emanuele Di Meo – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico Convitto Nazionale 'G.B. Vico di Chieti)

## SCHEDA#88

### TOUCH YOUR BODY



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** al proprio banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** inglese.

**Fase di riscaldamento:** ascolto e ripetizione delle parole in inglese

**Fase di attivazione:** l'insegnante guida i bambini dicendo e mostrando le seguenti mosse:

- *On* (una mano chiusa a pugno e l'altra poggiata sopra)
- *In* (una mano chiusa a pugno e l'indice che entra nella mano)
- *Under* (una mano chiusa a pugno e l'altra poggiata sotto)
- *By* (entrambe le mani chiuse a pugno, vicine)

**Varianti:**

- *Shake your fists*
- *Touch your legs*
- *Wave your arms*
- *Turn around (with your finger)*

**Fase di defaticamento:** *Put your hands on the desk, close your eyes and listen to the music* (tempo 1 minuto).

Autori: Dott. Giovanni Angeli e Dott.ssa Denise Bachetti – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Ascoli Centro D'Azeglio- plesso Malaspina di Ascoli Piceno)

## SCHEDA#89

### TUCA-TUCA DEL SISTEMA SCHELETRICO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** in piedi dietro il banco, sedia e zaino sotto il banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** musica, scienze.

**Fase di riscaldamento:** *Ski-Stride* (saltare con due piedi avanti e indietro lungo una linea immaginaria)

**Fase di attivazione:** Dopo aver spiegato il sistema scheletrico, gli alunni a suon di musica e ascoltando le indicazioni del/della docente, toccano una parte del corpo.

**Fase di defaticamento:** ruotare il tronco a destra e a sinistra, mani ai fianchi per un minuto

**Varianti:** in piedi uno di fronte all'altro, ognuno tocca una parte del corpo del compagno.

Autore: Dott. Jacopo Di Fabio – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Mosciano-Bellante - TE)

## SCHEDA#90

### UNO, DUE, TRE, STELLA!



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile

**Preparazione:** posizionare le sedie e gli zaini sotto al banco

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria.

**Fase di riscaldamento:** eseguire i movimenti coinvolti nel gioco.

**Fase di attivazione:** al conteggio di '1, 2, 3 stella' i bambini eseguono i movimenti assegnati al numero, e quando sentono 'stella' si devono fermare per recuperare fiato.

**Fase di defaticamento:** minuto di respirazione.

Esempi:

- 1- salti sul posto
- 2- skip
- 3- *jumping jack*

**Varianti:** velocità e conteggio a discrezione dell'insegnante.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#91

### VERBI



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare la sedia sotto al banco, posizionarsi di fronte ad esso.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** italiano.

**Fase di riscaldamento:** prova dei movimenti (salto sul posto per 10 secondi, 5 salti ruotando di 180°, skip per 10 secondi con mani in avanti).

**Fase di attivazione:** il leader pronuncia dei verbi; a seconda del tempo verbale i bambini compiono un movimento.

**Fase di defaticamento:** 1 minuto in silenzio, con respiro guidato.

**Esempi:**

- 1- Tempo presente: salto sul posto per 10 secondi
- 2- Tempo passato: 5 salti ruotando a 180°
- 3- Tempo futuro: *skip* per 10 secondi con mani in avanti

**Varianti:** si possono modificare i movimenti in base ai tempi verbali presentati

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#92

### VERBILANDIA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** in piedi dietro al banco, sedia e zaino sotto il banco.

**Livello di attività:** moderato.

**Collegamenti curricolari:** italiano.

**Fase di riscaldamento:** *Ski-Stride* (saltare con due piedi avanti e indietro lungo una linea immaginaria)

**Fase di attivazione:** L'Insegnante chiede il verbo da coniugare e ad ogni risposta errata l'alunno dovrà eseguire uno squat. Il numero delle ripetizioni dipenderà dal numero delle lettere del verbo da coniugare. Ad ogni risposta corretta, invece, l'intera classe escluso l'alunno che ha risposto correttamente, eseguirà uno squat, e il numero delle ripetizioni dipenderà dal numero delle lettere del verbo da coniugare.

**Fase di defaticamento:** respirazione guidata seduti al banco per 1 minuto.

**Varianti:** Eseguire *jumping jack*, o saltelli a piedi uniti sul posto.

Autore: Dott. Jacopo Di Fabio – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Mosciano-Bellante - TE)

## SCHEDA#93

### ANIMAL



4 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla terza classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** liberare un po' di spazio intorno.

**Livello di attività:** moderato/intenso.

**Collegamenti curricolari:** scienze.

**Fase di riscaldamento:** si parte tutti imitando uccelli o animali volanti (es: farfalle) per circa 1 minuto.

**Fase di attivazione:** l'insegnante scrive alla lavagna le classi di animali con la relativa relazione con l'attività fisica:

- Mammiferi= 10 salti
- Uccelli= 2 giravolte
- Pesci= 10 squat
- Rettili= marcia sul posto
- Anfibi=10 piegamenti a terra

L'insegnante pronuncia una classe di animali e i bambini devono rispondere eseguendo l'attività indicata nella rispettiva classe (2 minuti).

**Fase di defaticamento:** si conclude imitando una sola classe di animali, eseguendo solamente l'attività fisica ad essa associata per 1 minuto (esempio: Pesci= squat per 1 minuto).

**Esempi:** (questa potrebbe essere una variante)

1. In quale categoria si trova il delfino?
2. In quale categoria si trova la tartaruga?
3. In quale categoria si trova l'aquila?

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS  
(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 2° Circolo Scuola Primaria 'Giuseppe Mazzini', Piacenza)

## SCHEDA#94

### ANIMALI "IN CLASSE"



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla terza alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare lo zaino e la sedia sotto il banco.

**Livello di attività:** moderato/intenso a seconda dei movimenti scelti.

**Collegamenti curricolari:** scienze, inglese.

**Fase di riscaldamento:** marcia sul posto per 30 secondi.

**Fase di attivazione:** ad ogni classe di animale corrisponde un movimento.

L'attivatore/leader dice il nome di un animale e i bambini rispondono con il movimento corrispondente.

**Fase di defaticamento:** sedersi sul pavimento in posizione di rilassamento con le gambe incrociate e gli occhi chiusi per un minuto.

Esempi:

- Pesci=nuotare
- Uccelli=volare
- Anfibi=saltare
- Mammiferi=correre sul posto
- .....

**Varianti:** può essere eseguito in lingua inglese.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#95

### BATTI LA SILLABA



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** posizionare la sedia sotto al banco.

**Livello di attività:** moderato/intenso.

**Collegamenti curricolari:** musica, italiano.

**Fase di riscaldamento:** l'insegnante spiega il gioco utilizzando un battito di mano ad ogni sillaba di una parola (3 minuti).

**Fase di attivazione:** i bambini a turno dicono alla classe una parola. La classe la divide in sillabe facendo un salto e un battito delle mani dopo ogni sillaba (5 minuti).

**Fase di defaticamento:** si ritorna ad utilizzare solo il battito delle mani ad ogni sillaba (2 minuti).

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 2° Circolo Scuola Primaria "Giuseppe Mazzini", Piacenza)

## SCHEDA#96

### FOTOCOPIATRICE PAUSA DI MOVIMENTO



5-8 min



L'insegnante esegue una sequenza di movimenti. Questa sequenza può essere ritmica, ad esempio con battito di mani, calpestio e percussione. Immediatamente l'intera classe riproduce la sequenza di movimenti. L'insegnante sceglie poi qualcuno che mostrerà la coreografia successiva.

**Livello di attività:** moderato/intenso.

**VARIANTE 1:** Possono essere inserite anche sequenze di movimenti con oggetti, ad esempio una corda da salto.

**VARIANTE 2:** Invece delle sequenze di movimenti vengono mostrati e riprodotti a coppie interi percorsi, eventualmente anche all'esterno dell'aula.

**VARIANTE 3:** La sequenza di movimenti deve essere riprodotta simultaneamente. Per favorire l'inclusione.

**Disabilità visive:** Descrivere la sequenza di movimenti mentre vengono mostrati e posizionarsi di fronte all'allievo con disabilità visive.

**Comunicazione:** Rendere il movimento udibile attraverso l'uso di suoni e della voce, concordare comandi per accompagnare i movimenti.

Fonte: Get-Ireland-Active, 2017 (Titolo originale: *Pair Claps*),  
Versione in italiano tradotta per il Progetto della Regione Lazio 'Sanochisa'.

## SCHEDA#97

### SALTELLI ALL'APERTO - PAUSA ATTIVANTE



5-8 min



Gli alunni fanno esercizi di saltelli. Al primo salto divaricano le gambe battendo contemporaneamente le mani sopra la testa. Al secondo salto chiudono le gambe stendendo le braccia aderenti al corpo.

**Livello di attività:** moderato/intenso.

Il livello sonoro causato da questo esercizio lo rende particolarmente consigliato all'aperto.

**VARIANTE 1:** *Jumping jack* invertito, gli alunni saltano a gambe divaricate e contemporaneamente attaccano le braccia al corpo. Al secondo salto si chiudono le gambe e si battono le mani sopra la testa.

**VARIANTE 2:** *Jumping jack* con arresti: gli alunni, una volta su tre, tengono le gambe o le braccia nella stessa posizione e continuano il salto solo con l'altra parte del corpo.

#### PER FAVORIRE L'INCLUSIONE

**Allievi su sedia a rotelle:** Con la sedia a rotelle compiere una rotazione di 1/2 o 1/4 di giro e poi battere le mani al di sopra della testa, ruotare di nuovo all'indietro e battere ancora le mani, etc.

**Presentazione degli esercizi:** adattare spazio, tempo o forza di esecuzione del movimento o proporre un esercizio di movimento affine.

**Disabilità motorie - Allievi con difficoltà di deambulazione:** Con l'aiuto di un compagno o appoggiati alla parete, senza saltare.

**Ambiente di apprendimento:** consentire il movimento indipendente attraverso adattamenti di natura personale, organizzativa e strutturale.

Fonte: Progetto della Regione Lazio 'Sanochisa'.

## SCHEDA#98

### ANIMALI IN MOVIMENTO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla terza alla quarta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto il banco.

**Livello di attività:** intenso.

**Collegamenti curricolari:** scienze.

**Fase di riscaldamento:** camminata sul posto per 1 minuto.

**Fase di attivazione:** ad ogni classificazione animale corrisponde un movimento corporeo; l'insegnante pronuncia un animale e i bambini svolgono il movimento della classe animale corrispondente.

**Fase di defaticamento:** esercizi di respirazione.

Esempi:

- Mammiferi → saltelli a piedi uniti (x4)
- Rettili → rotazione delle braccia (x10)
- Anfibi → saltare come rane (x6)
- Pesci → mimare le bracciate (x15)
- Uccelli → scuotere le braccia su e giù (x10)

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#99

### BICCHIERE VUOTO/SEMPIENO/PIENO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla scuola d'infanzia fino alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** tutta la classe.

**Preparazione:** in piedi dietro il banco, sedia e zaino sotto il banco.

**Livello di attività:** intenso.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria.

**Fase di riscaldamento:** eseguire 5 *squat*

**Fase di attivazione:** L'Insegnante si posiziona davanti alla lavagna e chiama i seguenti comandi:

VUOTO = rimanere in stazione eretta

SEMPIENO = assumere la posizione di squat o semplice piegamento delle gambe

PIENO = assumere la posizione di massima raccolta.

Ogni alunno ha tre possibilità, se sbaglia si siede e fa il tifo per i compagni che sono ancora in gara.

**Fase di defaticamento:** *stretching* del quadricipite

**Varianti:** cambiare i comandi, alternandoli.

Autore: Dott. Jacopo Di Fabio – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico ISC Mosciano-Bellante – TE)

## SCHEDA#100

### BODY PERCUSSION



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla terza alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** strumenti/supporto immagini e suoni.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** intenso.

**Collegamenti curricolari:** musica.

**Fase di riscaldamento:** presentazione degli strumenti e della sequenza da seguire (spiegazione dei simboli: pallino=battito di mani, trattino=pausa, etc.)

**Fase di attivazione:** i bambini, seguendo la sequenza di simboli, eseguono i movimenti corrispondenti.

**Fase di defaticamento:** si ritorna al posto.

**Varianti:** per migliorare l'autonomia, i bambini possono creare la loro sequenza o stabilire le azioni da svolgere.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti - Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#101

### BREAK THE WEATHER



10 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla terza alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** si mettono le sedie e gli zaini sotto i banchi e ci si posiziona in piedi dietro ai banchi.

**Livello di attività:** intenso.

**Collegamenti curricolari:** inglese.

**Fase di riscaldamento:** 1 minuto: un esercizio per riscaldare la parte superiore del corpo ed un 1 minuto con un esercizio per riscaldare la parte inferiore del corpo.

**Fase di attivazione:** la maestra darà indicazioni di movimento in lingua inglese, prima lentamente e poi velocemente (7 minuti); i bambini che sbagliano il movimento iniziano già la fase di defaticamento autonomamente, mentre gli altri continuano con la "gara" per i minuti restanti.

**Fase di defaticamento:** camminata lenta sul posto fino al termine dei 7 minuti di attivazione poi 1 minuto di relax seduti al banco con la testa appoggiata.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti - Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 2° Circolo Scuola Primaria 'Giuseppe Mazzini', Piacenza)

## SCHEDA#102

### BRUCO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** sedia, musica.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** posizionare lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** intenso.

**Fase di riscaldamento:** saltelli sul posto (1 minuto).

**Fase di attivazione:** ogni bambino striscerà come un bruco sotto la propria sedia per un tempo stabilito, contando il numero dei passaggi realizzati (3 minuti).

**Fase di defaticamento:** si confronta il numero di passaggi di ciascuno e le varie tecniche utilizzate (1 minuto).

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti - Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 2° Circolo Scuola Primaria 'Giuseppe Mazzini', Piacenza)

## SCHEDA#103

### JUMPING ON THE WOODS



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria

**Materiale necessario:** cerchi (o ceppi di legno in cortile).

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio a disposizione.

**Preparazione:** posizionare la sedia e lo zaino sotto al banco.

**Livello di attività:** intenso.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria.

**Fase di riscaldamento:** scendere le scale per recarsi in giardino o spostare tutti i banchi ai lati dell'aula per creare uno spazio adatto.

**Fase di attivazione:** percorsi sui ceppi/cerchi.

**Fase di defaticamento:** risalita scale/riordino banchi con respirazione guidata.

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 5° Circolo Scuola Primaria 'Vittorino Da Feltre', Piacenza)

## SCHEDA#104

### LA RANA SUL POSTO



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** posizionare gli zaini sotto al banco.

**Livello di attività:** intenso.

**Collegamenti curricolari:** educazione motoria.

**Fase riscaldamento:** 5 *squat*

**Fase di attivazione:** l'attivatore dà i comandi posizionandosi con la testa: sotto la sedia, sopra la sedia, sopra il banco e da seduto. I bambini eseguono i movimenti che consistono nell'eseguire saltelli come le rane per 10 volte.

**Fase defaticamento:** *stretching* del quadricipite, 5 secondi per gamba

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#105

### QUALE È IL TUO NOME?



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** potrebbe essere necessario spostare l'arredo per fare un cerchio; se non è possibile fare spostamenti (o non è possibile mantenere il distanziamento), si può eseguire in sicurezza lontano dai banchi.

**Fase di riscaldamento:** circonduzione della testa x 10 volte

**Livello di attività:** alta intensità; se il nome è breve, far ripetere 2/3 volte assicurandosi che i bambini continuino a muoversi.

**Collegamenti curricolari:** italiano, multidisciplinare (espressione verbale, memoria).

**Come si gioca:** Semplicemente ogni bambino compie, per ogni lettera del proprio nome, l'esercizio e le ripetizioni corrispondenti. Potrebbe essere utile nelle prime volte far fare 8 lettere comuni di una città per fare prendere visione e memoria degli esercizi.

**Fase di defaticamento:** *stretching* del corpo alzando le braccia sopra la testa ed allargarle e forma di V. Sollevare i talloni da terra e mantenere la posizione per 6-8 secondi

Autore: Dott. Emanuele D'Angelo – Progetto WAHPS

# Quale è il tuo nome?

Fai lo spelling del tuo nome MUOVENDOTI

A	salta sul posto 10 volte
B	ruota su te stesso 5 volte
C	estendi le braccia in alto 10 volte
D	tieni l'equilibrio su una gamba per 10 secondi
E	salta a destra e sinistra 10 volte con le mani sui fianchi
F	fai 10 jumping jacks
G	siediti e alzati dalla sedia 10 volte
H	fai 10 addominali
I	estendi le braccia in avanti 10 volte
J	fai 10 piegamenti al pavimento
K	toccati i piedi per 10 volte
L	fai uno skip avanti per 10 volte
M	fai una calciata dietro per 10 volte
N	ruota le braccia come se stessi ruotando
O	saltella su una gamba sola 10 volte
P	sulla sedia pedala come una bici per 20 volte
Q	corri sul posto per 20 secondi
R	vai verso il cestino e torna a posto per 5 volte
S	sdraiati sul petto e rialzati per 5 volte
T	alza ed abbassa le braccia come volare 10 volte
U	respira profondamente per 10 volte
V	metti e togli lo zaino 10 volte
W	ruota su te stesso a destra e 5 a sinistra
X	respira profondamente per 10 volte
Y	piegati sulle ginocchia e rimani in equilibrio per 10 secondi
Z	fai dei cerchi con le braccia per 10 volte
	fai dei cerchi con una gamba e poi l'altra per 10 volte

**Impara l'alfabeto con il tuo corpo!**

## SCHEDA#106

### TABELLINE AEROBICHE



5-8 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla seconda alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** palla di spugna.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Livello di attività:** intenso.

**Collegamenti curricolari:** matematica.

**Fase di riscaldamento:** mani alle spalle, eseguire 5 circonduzioni ampie con le braccia, in senso orario e antiorario.

**Fase di attivazione:**

- Gli alunni si alzano
- L'insegnante pone la domanda di matematica (tabelline)
- Gli alunni eseguono marcia sul posto
- L'insegnante passa la palla ad un alunno, il quale risponde non in modo orale, ma eseguendo tanti salti quanto è il risultato della tabellina
- Qualora l'alunno sbagliasse passa la palla a un suo compagno a piacere
- Se l'alunno esegue i salti sul posto corrispondenti alla risposta giusta tutti si fermano e si ricomincia da capo.

**Fase di defaticamento:** espirazione/inspirazione sul posto.

**Varianti:** se l'alunno risponde correttamente potrà lui fare la domanda ad un compagno successivo

Autrice: Dott.ssa Fabiana Laurenti – Progetto WAHPS

(Gruppo di Lavoro Scolastico DD 7° Circolo "Primaria Renzo Pezzani" - Piacenza)

## SCHEDA#107

### VIGILE, SOLDATI, RIPOSO



10 min



**Gruppi classe suggeriti:** dalla prima alla quinta classe della primaria.

**Materiale necessario:** nessuno.

**N. di partecipanti:** dipende dallo spazio disponibile.

**Preparazione:** potrebbe essere necessario spostare l'arredo per fare un cerchio; se non è possibile fare spostamenti (o non è possibile mantenere il distanziamento), si può eseguire in fila o davanti al banco in sicurezza.

**Livello di attività:** Alta intensità – chiamare i comandi per assicurarsi che i bambini continuino a muoversi.

**Collegamenti curricolari:** Multidisciplinare (memoria e immaginazione).

**Fase di riscaldamento:** "Il Vigile" (2 minuti): si simulano i movimenti del vigile che dirige il traffico.

**Come:** Partendo con gli arti superiori lungo i fianchi, si chiede di flettere ed estendere entrambi gli avambracci e di toccarsi la spalla con le mani. Poi, effettuando sempre lo stesso movimento, cambiano la posizione degli arti superiori e li portano estesi avanti all'altezza delle spalle, poi estesi in alto verso il soffitto e infine estesi lateralmente all'altezza delle spalle.

**Fase di attivazione:** "Soldati" (5 minuti): bambini/e in piedi davanti al banco saltano sul posto divaricando le gambe e portando le braccia tese sopra la testa per poi richiudere le gambe con un salto e portare le braccia lungo i fianchi (*jumping jack*). Dopo 40 secondi di salti, al segnale di ALT, rimarranno sul posto immobili per 20 secondi e poi si riparte con i salti.

**Fase di defaticamento:** "Il minuto infinito" (3 minuti): bambini/e si dispongono seduti ai propri banchi e appoggiano la fronte sopra il tavolo chiudendo gli occhi. Al via dell'adulto i bambini/e dovranno contare nella loro mente il passare di un minuto. Quando si ritiene che il minuto sia trascorso, i bambini/e dovranno alzare la testa e aprire gli occhi.

Fonte: Progetto I-MOVE Regione Emilia-Romagna, Università di Bologna.

## 2 – PAUSE CON ALTRI CONTENUTI RILASSANTI O ATTIVANTI

### 2.1 GIOCHI DI GRUPPO A BASSA INTENSITÀ FISICA (SCHEDA#108)

La **Scheda #108** contiene proposte di giochi da svolgere in coppia o in gruppo con un contenuto motorio ridotto o assente. Si tratta di attività di logica, verbali, sensoriali che possono aiutare comunque a scaricare e/o recuperare l'attenzione delle bambine e dei bambini in alcuni momenti della giornata scolastica.

#### SCHEDA#108

##### **AIR SPELLING**

Formate delle coppie e invitate i bambini a "scrivere in aria" delle parole con le lettere: la compagna o il compagno dovranno indovinare la parola.

##### **CATEGORIE**

Nominate una categoria e ogni bambino deve nominare una parola che è riconducibile a quella categoria. Ad esempio, se la categoria è "spiaggia", i bambini possono dire parole come sabbia, oceano, ombrellone, etc.

##### **"SIMON DICE ..."**

Innanzitutto, bisogna eleggere un 'Simon' che condurrà il gioco. Simon darà dei comandi agli altri bambini e ognuno di questi dovrà eseguire quello che 'Simon dice'. Per esempio 'Simon dice ... di toccarsi l'orecchio destro' e tutti i giocatori dovranno toccarsi l'orecchio destro; chi sbaglia è fuori dal gioco. La regola principale è che Simon dovrà iniziare a impartire ogni comando con "Simon dice". Quindi Simon potrà ingannare gli altri dando un comando senza dire "Simon dice": in questo caso, il giocatore che eseguirà il comando commetterà un errore e sarà espulso dal gioco, esattamente come chi sbaglia il contenuto. Più velocemente saranno dati i comandi da parte di Simon e più il livello di difficoltà del gioco si alzerà. Vince chi riesce a non farsi eliminare e sarà il nuovo 'Simon'.

##### **TELEFONO SENZA FILO**

Chiedete alla classe di alzarsi e di formare un cerchio intorno all'aula. Sussurrare una frase all'orecchio del primo bambino. Poi, chiedete a quel bambino di ripetere la frase a chi gli sta accanto. Si continua a girare intorno al cerchio. L'ultimo bambino ripeterà la frase ad alta voce. I bambini rideranno vedendo come è stato cambiato il contenuto della frase.

##### **SCAMBIO DI POSTO**

Chiedere ai bambini di stare in piedi dietro alle proprie sedie. Nominare una caratteristica e tutti coloro che hanno quella caratteristica devono scambiarsi di posto con qualcun altro (coloro che non hanno la caratteristica rimangono dove sono). Esempi: "Tutti coloro con i capelli ricci"; "Tutti coloro che hanno mangiato cereali a colazione; "Tutti quelli che indossano vestiti con le strisce."

##### **SEI POSTAZIONI**

Numerare sei postazioni nell'aula da 1 a 6. Chiedere ai bambini di andare ciascuno in un posto a loro scelta. Scegliere una bambina o un bambino che lanci un dado. Tutti i bambini il cui numero di postazione è uscito nel lancio devono tornare ai propri posti. I bambini rimasti vanno in un nuovo posto e il dado viene lanciato di nuovo. Si continua finché non rimangono solo pochi bambini lontani dai propri banchi.

<p><b>TROVALO VELOCEMENTE</b> Nominare un colore o un'altra caratteristica (qualcosa di rotondo, qualcosa di legno, qualcosa di blu) e i bambini devono trovare un oggetto nell'aula che corrisponda a quella caratteristica e raggiungerlo rapidamente.</p>
<p><b>SFIDE FISICHE</b> Sfidare i bambini a fare qualcosa di fisicamente difficile come stare su un piede con le braccia tese o afferrare il naso con la mano sinistra e afferrare il lobo dell'orecchio sinistro con la mano destra e viceversa. Si possono utilizzare anche delle posizioni yoga.</p>
<p><b>PIATTI</b> Dare a ogni bambino un piatto di carta: devono camminare nell'aula tenendo in equilibrio i piatti sulla testa. Se una bambina o un bambino fa cadere il proprio piatto, viene 'frezato' fino a quando un altro studente lo raccoglie e lo rimette sulla sua testa (ovviamente mentre mantiene il proprio piatto in posizione).</p>
<p><b>ALLINEATI!</b> Chiedere ai bambini di allinearsi utilizzando criteri specifici come il giorno o il mese di nascita, l'altezza, l'ordine alfabetico dei nomi propri o dei cognomi, la lunghezza dei capelli, etc.</p>
<p><b>NODO UMANO</b> Dividere i bambini in gruppi di otto. Chiedere loro di stringere ciascuno la mano destra con qualcuno che non è direttamente accanto a loro. Quindi fare lo stesso con le mani sinistre. La sfida è districarsi e diventare un cerchio senza lasciare le mani.</p>

## 2.2 PAUSE DI CONNESSIONE MENTE-CORPO

Le pratiche come la meditazione e lo yoga rientrano in quelle di interazione tra la mente e il corpo, con l'intento di utilizzare la mente per influenzare le funzioni fisiche. L'obiettivo comune di queste pratiche è migliorare il benessere generale, ridurre il livello di stress, rilassarsi e prevenire malattie cronico-degenerative e mentali.

Le bambine e i bambini sono molto capaci nella cura di sé, e, in particolare, nell'esecuzione di pratiche mente-corpo, e ci sono molte abilità ad esse connesse che si possono apprendere e applicare per tutta la vita. Evidenze scientifiche crescenti supportano l'efficacia e la sicurezza delle pratiche mente-corpo in pediatria [AAP, 2016].

In particolare, la *Mindfulness*, è la pratica di prestare attenzione a tutto ciò che sta accadendo, mentre sta accadendo, sia dentro di noi che nel nostro ambiente. Significa essere più consapevoli dei nostri pensieri mentre li pensiamo, delle nostre sensazioni corporee mentre le sentiamo e delle nostre sensazioni mentre le percepiamo. In poche parole, potremmo dire che la *mindfulness* è essere consapevoli, proprio qui, proprio ora. Ci sono sempre più esperienze su pause scolastiche con contenuti di *Mindfulness*, come per esempio nelle risorse per le pause scolastiche prodotte dalla Irish Heart Foundation, i 'Bizzy Breaks' [IHF, 2023], che propongono attività gestibili dall'insegnante con la propria classe. Gli effetti attesi sono quelli di aumentare la concentrazione e la capacità di attenzione, la riduzione dello stress, la diminuzione dell'ansia, l'equilibrio emotivo, la resilienza, la calma.

Numerosi sono i testi in lingua italiana di ambito psico-pedagogico, destinati alla scuola e alle famiglie, che affrontano la tematica della *Mindfulness* ed altre pratiche come lo Yoga per l'età evolutiva dal punto di vista teorico e applicativo.

### 3 USO DELLE TECNOLOGIE MULTIMEDIALI

La creazione e la conduzione delle pause in classe può essere agevolata dall'uso di risorse tecnologiche, anche online, facilmente gestibili con i dispositivi disponibili in aula (LIM, computer, tablet, smartphone).

Come riferito nel Manuale abbinato al presente Quaderno (paragrafo 4.3.1), l'utilizzo di risorse multimediali, anche in rete, tra le quali anche video preregistrati, è risultato efficace per ampliare l'offerta di attività a disposizione dell'insegnante e dei suoi alunni e migliorare la qualità dell'esecuzione. Inoltre, la mediazione della tecnologia ha il vantaggio di motivare maggiormente i piccoli e potrebbe essere utile per la trasferibilità in altri contesti come quello familiare.

Tra gli strumenti, la 'Ruota della Fortuna' o 'Apri la scatola' che sono applicazioni di *Wordwall*, una piattaforma online utilizzata per creare risorse didattiche interattive. La prima, in particolare, permette di azionare una figura circolare divisa in spicchi colorati, ciascuno contenente delle proposte di attività: cliccando su un tasto virtuale, la ruota girerà per pochi secondi intorno al proprio centro e si fermerà in modo casuale; ad ogni stop uno degli spicchi, ogni volta diverso, sarà indicato da una freccia che così selezionerà in modo automatico l'attività che la classe dovrà svolgere in quel momento.

Si riporta, quale esempio virtuoso di applicazione, l'esperienza dell'Istituto Comprensivo Statale "Castiglione Uno" di Castiglione delle Stiviere (MN), nella Regione Lombardia. Il gruppo di lavoro scolastico ha creato tre categorie di pause attive, corrispondenti a tre ruote interattive, che vengono rappresentate in modo statico nella **Scheda#109**:

- 1) 'livello base' (**Scheda#109-a**), nella quale sono presenti:
  - a. Pause di semplice attività fisica con basso impegno motorio. Tra le proposte: piccoli esercizi con gli arti superiori (es. 'Alza le braccia e ruota i polsi in senso orario, antiorario, avanti, indietro e alterna i movimenti'), esercizi per l'equilibrio, la propriocezione e la postura (es. 'In piedi, rimanere in equilibrio su una gamba sola'; 'Quaderno sulla testa senza mani'), esercizi combinati gambe-braccia (es. 'In piedi, solleva una gamba e batti le mani sotto questa');
  - b. Giochi di gruppo o individuali con contenuti motori e sensoriali (es. 'Mano aperta sul banco e con la gomma tocca gli spazi tra le dita a ripetizione'; 'Schiocca le dita più volte'; 'Tocca con il pollice tutte le punte delle dita della mano'; 'Stare in piedi con gli occhi chiusi, la maestra tocca sulle spalle un/una alunno/a, l'alunno/a dice 'io', gli altri devono indovinare chi ha parlato'; 'Scrivi una lettera o un numero o una parola in aria [air spelling]');
- 2) 'livello avanzato' (**Scheda#109-b**), nella quale sono presenti pause di semplice attività fisica con impegno motorio moderato o intenso. Tra le proposte: esercizi di equilibrio, coordinazione e rapidità (es. 'In equilibrio su una gamba, palmo aperto, oggetto sul palmo, muovi la mano senza farlo cadere'; 'Metti la gomma sul dorso della mano, ruotala e prendila al volo'; 'Tenendo le mani distanti,

lanciati la gomma da una mano all'altra'); esercizi con le gambe, con le braccia o braccia-gambe (es. 'In piedi, mani sullo schienale, piega le gambe e tocca con la fronte le mani, a ripetizione'; 'Braccia verso l'alto, mani unite, piegatevi lentamente a destra e a sinistra'; 'Stando seduto, solleva qualcosa da terra con i piedi'); salti (es. 'Tocca terra e salto'); esercizi liberi di gruppo (es. 'Il primo della fila inventa un movimento e i successivi lo imitano, ogni fila lavora a sé'; 'Mimare l'ora chiamata dalla maestra con le braccia');

- 3) 'keep calm' (**Scheda#109-c**), nella quale sono presenti pause di connessione mente-corpo, come respirazione, esercizi di *mindfulness*, yoga, contenuti immaginativi e auto-percettivi.

Le tre batterie di pause sono disponibili online ai seguenti link che permettono di utilizzarle direttamente in aula, per esempio utilizzando la LIM:

Ruota Livello BASE: <https://wordwall.net/it/resource/54270561/pause-attive-base-castiglione-1> ;

Ruota Livello AVANZATO: <https://wordwall.net/it/resource/54272670/pause-attive-avanzato-castiglione-1> ;

Ruota KEEP CALM: <https://wordwall.net/it/resource/54274046/pause-attive-keep-calm-castiglione-1>.

L'esperienza riportata è anche una esemplificazione di come il tipo di pause possa variare, come rappresentato schematicamente nella Figura 1 del presente Quaderno, sia in termini di contenuti (esercizi motori, giochi di gruppo, attività di connessione mente-corpo) che di durata (da brevissime interruzioni di pochissimi minuti a pause più strutturate).

Per la loro creazione e svolgimento si sottolinea l'utilità delle risorse della Banca del Movimento (**Schede#2-#5**) dove sono elencati e spiegati molti tipi di esercizi motori (energizzanti, per scaricarsi, di allungamento). Nella **Scheda#108**, poi, sono riportate proposte di giochi individuali o di gruppo a contenuto rilassante o attivante.

## SCHEDA#109

Pause attive create dal gruppo di lavoro scolastico dell'I.C. Castiglione Uno di Castiglione delle Stiviere (MN) su piattaforma *Wordwall* gestibili in modo interattivo e online.

		
<p>(a)</p>	<p>(b)</p>	<p>(c)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stare in piedi con gli occhi chiusi, la maestra tocca sulle spalle un/a alunno/a, l'alunno/a dice "io", gli altri devono indovinare chi ha parlato</li> <li>• Toccare con il gomito il ginocchio opposto alzando la gamba</li> <li>• Batti le mani dietro la schiena, dietro la testa, sopra la testa, davanti alla pancia e in basso.</li> <li>• Braccia in avanti, tese, piegati sulle gambe e ripetizione mantenendo le braccia tese</li> <li>• In piedi, solleva una gamba e batti le mani sotto questa</li> <li>• Toccarsi la punta dei piedi</li> <li>• In piedi, rimanere in equilibrio su una gamba sola</li> <li>• Scrivi una lettera, un numero o una parola in aria</li> <li>• Da seduti, distendere le gambe e muoverle su e giù in maniera alternata, poi apritele e chiudetele, infine disegnare dei cerchi.</li> <li>• Accavallare e scavallare le gambe alternativamente</li> <li>• Sollevarsi dalla sedia usando le mani e resistere il più a lungo possibile</li> <li>• Allargate le braccia, toccarsi il naso con gli occhi chiusi, alternando la destra e la sinistra</li> <li>• Specchiate i movimenti della maestra</li> <li>• Alza le braccia e ruota i polsi in senso orario, antiorario, avanti, indietro, alterna i movimenti</li> <li>• Mano aperta sul banco e con la gomma tocca gli spazi tra le dita a ripetizione</li> <li>• Schiocca le dita tante volte</li> <li>• Usate le matite come bacchette cinesi, spostate oggetti</li> <li>• Tocca con il pollice tutte le punte delle dita di ogni mano</li> <li>• Quaderno sulla testa, senza mani.</li> <li>• Eseguite il movimento ... inventato da ... 😊</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In piedi, mani sui fianchi, ruota il busto a destra e a sinistra</li> <li>• Toccare le mani dietro la schiena, come in foto</li> <li>• Una mano batte e l'altra strofina sul banco e viceversa</li> <li>• Braccia verso l'alto, mani unite, piegatevi lentamente a destra e a sinistra</li> <li>• In piedi, mani sullo schienale, piega le gambe e tocca con la fronte le mani, a ripetizione</li> <li>• In equilibrio su una gamba, palmo aperto, oggetto sul palmo, muovi la mano senza farlo cadere</li> <li>• Tocca terra e salto</li> <li>• Disegna dei cerchi con la ginocchia</li> <li>• Mani sulle spalle, i gomiti si toccano e si allontanano</li> <li>• Disegna dei cerchi con il bacino</li> <li>• Tre passi in avanti e tre indietro sui talloni, a ripetizione</li> <li>• Stai sulle punte per 30 secondi</li> <li>• In piedi, stai in equilibrio sui tacchi e poi sulle punte a ripetizione</li> <li>• Ruota un braccio in avanti e uno indietro</li> <li>• Stando seduto, solleva qualcosa da terra con i piedi</li> <li>• Metti la gomma sul dorso della mano, ruotala e prendila al volo</li> <li>• Tenendo le mani distanti, lanciati la gomma da una mano all'altra</li> <li>• Equilibrio su una gamba sola, sali e scendi</li> <li>• Il primo della fila inventa un movimento e i successivi lo imitano (ogni fila lavora a sé)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspira in dieci secondi ed espira in venti secondi</li> <li>• Chiudi gli occhi e ascolta il tuo respiro</li> <li>• Appoggia due dita a lato del collo, cerca il battito del cuore e conta i battiti</li> <li>• Chiudi gli occhi e, tenendoli chiusi, quando pensi sia passato un minuto alza la mano</li> <li>• Inspira ed espira per un minuto</li> <li>• Allunga il braccio e con la mano opposta tira le dita verso di te</li> <li>• Braccia sul banco, appoggia la testa e cerca un ricordo felice</li> <li>• Unisci le mani, incrocia le dita e ruota i polsi</li> <li>• Massaggiati le mani, tirando le dita</li> <li>• Massaggia il collo con la punta delle dita, movimenti circolari, dal basso verso l'alto e viceversa</li> <li>• Massaggia dal naso, passa sopra le sopracciglia e massaggiati le tempie facendo piccoli cerchi con le dita</li> <li>• Con le dita pinzati la parte alta del naso e scendi lungo i lati del naso fino a sotto il mento</li> <li>• Con le dita massaggiati dolcemente le tempie con movimenti circolari</li> <li>• Chiudi gli occhi e immagina di essere davanti al mare</li> <li>• Chiudi gli occhi e immagina di essere in un bosco</li> <li>• Chiudi gli occhi, guarda verso l'alto e abbassa le spalle più che puoi</li> <li>• Siediti a gambe incrociate e respira</li> <li>• Fuori il petto, circonduzioni delle spalle</li> </ul>

## Bibliografia e sitografia

1. American Academy of Pediatrics (AAP) - Section on Integrative Medicine. Mind-Body Therapies in Children and Youth. *Pediatrics*. 2016 Sep;138(3):e20161896. doi: 10.1542/peds.2016-1896. Epub 2016 Aug 22. PMID: 27550982.
2. Get-Ireland-Active. Physical Activity Team, Health Promotion & Improvement, Cork Kerry Community Healthcare, Health Service Executive e contenute nel Manuale 'Get Active In the Classroom! - Classroom-based Physical Activity for Schools'. 2017. Reperibile al sito: <https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/hse-education-programme/training-and-resources-for-primary-school-teachers/get-active-in-the-classroom.pdf> consultato in data 12 giugno 2023.
3. Irish Heart Foundation (IHF). Guided Mindfulness for the Classroom. <https://irishheart.ie/schools/primary-schools/mindfulness/> consultato in data 12 giugno 2023.



# WAHPS



**WAHPS A-SCUOLA** è un programma per la scuola primaria, finalizzato a favorire il **benessere**, il **movimento** e lo sviluppo di **abilità personali** di bambine e bambini nella comunità di appartenenza.



## PERCHÉ

Tra le sfide del nostro tempo, la promozione dello **stile di vita attivo** è uno strumento formidabile e alla portata di tutti per assicurare salute, a partire dall'infanzia.

Evidenze scientifiche dimostrano che l'attività fisica durante la giornata scolastica **favorisce l'apprendimento e migliora il comportamento in classe**.

Bambine e bambini attivi è più probabile che diventino adulti attivi, con grandi vantaggi per la loro **salute nel corso della vita**. Acquisendo conoscenze, valori, abilità, competenze relative alla salute (*health literacy*) e al movimento (*physical literacy*), potranno scegliere una vita sana e lavorare come **agenti di un cambiamento** nelle società future.



## CHE COSA

Nel programma WAHPS A-SCUOLA è prevista la realizzazione di tre buone pratiche:

- il trasporto attivo verso la scuola (**pedibus**);
- l'introduzione del movimento in classe con le **pause attive**;
- lo svolgimento di intervalli ricreativi quotidiani in aree di gioco appositamente allestite (**marked playgrounds**).



## CHI

Il programma WAHPS A-SCUOLA si basa sulla **collaborazione intersettoriale** nel **territorio** (servizio sanitario, scuola, comuni, cooperative, associazioni) e sostiene il coinvolgimento attivo delle **famiglie** e lo sviluppo del capitale sociale nelle **comunità**.

Il **gruppo di lavoro scolastico** (dirigenti, insegnanti, altro personale scolastico) si occupa della pianificazione, gestione e valutazione delle attività, con il supporto eventuale di competenze esterne (volontari, tutors, esperti educatori, figure tecniche) e utilizzando le risorse a disposizione (formazione, manualistica).

**Le bambine e i bambini** sono incoraggiati a riappropriarsi del tempo e degli spazi di vita, in particolare scolastici e urbani, diventandone fruitori più consapevoli e protagonisti.



## COME

Le scuole sono efficaci nel promuovere la salute se **ogni aspetto della vita scolastica** risulta orientato alla salute e al benessere: politiche di programmazione, ambiente fisico e sociale, metodi e programmi di insegnamento-apprendimento, relazioni con il territorio e la comunità.

Per questo, il Programma WAHPS A-SCUOLA utilizza l'approccio di **scuola 'globalmente attiva'** (*whole approach*) che incoraggia al movimento in tutte le occasioni possibili in orario scolastico ed extrascolastico e ne riconosce l'utilità quale strumento didattico.

Esso risulta coerente con l'**ottica sistemica ed ecologica** proposta dall'OMS nel suo Piano Globale per l'Attività Fisica e in accordo con l'Agenda 2030 (*More Active People for a Healthier World*): l'istruzione, l'attività fisica e lo sport favoriscono la **sostenibilità dello sviluppo** all'interno delle nostre società attraverso la mobilità attiva, la riduzione della spesa sanitaria, l'educazione alla cooperazione e al rispetto.



## QUANDO

La realizzazione del programma prevede diverse **tappe** che possono abbracciare più anni scolastici per poter **avviare** le tre buone pratiche, **implementarle** a pieno regime, **sostenerle nel tempo** e **trasferirle** ad altri plessi o istituti scolastici

Finanziato nell'ambito del Programma della Prevenzione 2019 del Centro Nazionale per il Controllo delle Malattie (CCM) del Ministero della Salute e promosso dal Dipartimento Sanità della Regione Abruzzo.

(<https://www.ccm-network.it/progetto.jsp?id=node/2022&idP=740> )