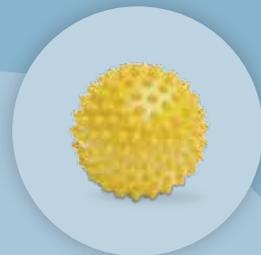


PALLINE RICCIO



1 MASSAGGIARE

Massaggia la pallina riccio con le mani.



2 MASSAGGIARE I PIEDI

Siediti su una sedia. Fai ruotare la pallina riccio sotto i piedi, massaggiandoli. Riesci a sentire come diventano a poco a poco più caldi?



3 MASSAGGIO ALLA SCHIENA

Scegli un compagno. A turno, massaggiatevi reciprocamente la schiena.

PALLINE RICCIO

INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



VARIANTI

Eeguire gli esercizi di giocoleria con le palline riccio.

Due bambini formano una squadra. Un bambino ha la pallina riccio in mano e la lascia cadere. L'altro bambino cerca di afferrare la pallina prima che tocchi il pavimento.

Sei bambini siedono in cerchio. Ciascuno di essi ha davanti una schiena da massaggiare.

Posizionare una pallina riccio tra la parete e la schiena. In questo modo ciascun bambino può massaggiarsi la schiena da solo.

Idee per la combinazione con le materie di studio.
Eseguire gli esercizi di giocoleria e...

- ... imparare qualcosa a memoria
- ... formare i gradi di comparazione degli aggettivi/coniugare i verai
- ... farsi fare delle domande
- ... recitare l'alfabeto



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO



ESERCIZI COMBINATI

La pallina viene tenuta in mano, mentre il bambino sta in piedi su un cubetto di legno.

Mentre il bambino esegue gli esercizi di giocoleria, può stare in piedi su un cubetto di legno.

Mentre esegue gli esercizi di giocoleria, il bambino può scambiare la pallina riccio con una palla di pezza. Il livello di difficoltà dell'esercizio può essere aumentato utilizzando diversi oggetti.

PALLE DI PEZZA



1 TENERE IN EQUILIBRIO

Tenere una palla di pezza in equilibrio sulla testa. Nel frattempo, leggere un testo.



2 LANCIARE-AFFERRARE

Scegli un compagno. Lanciarsi reciprocamente la palla di pezza e recitare le tabelline.



3 ESEGUIRE ESERCIZI DI GIOCOLERIA

Eseguire esercizi di giocoleria con le palle di pezza mentre si studia.



PALLE DI PEZZA

INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



VARIANTI

Eeguire esercizi di destrezza con le palle di pezza utilizzando i piedi.

Lanciare il più in alto possibile una palla di pezza e cercare di afferrarla con la mano dominante/secondaria. Successivamente si può cercare di riprendere la palla di pezza con i piedi, le mani o la testa.

Lanciare la palla di pezza. Prima di riprenderla al volo, toccare il pavimento con i palmi delle mani o fare una piroetta sul proprio asse.

Idee per la combinazione con le materie di studio. Tenere in equilibrio la palla di pezza e...

- ... cantare una canzone
- ... Far di conto mentalmente / ripetere le tabelline
- ... coniugare i verbi / esercitarsi sui tempi verbali
- ... leggere testi
- ... inventare una storia



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO



ESERCIZI COMBINATI

Tenere le palle di pezza in equilibrio su testa/braccia/gambe mentre si sta in equilibrio su un cubetto di legno.

MIKADO



1 RACCOGLIERE LE BACCHETTE

Lasciar cadere una sull'altra le bacchette del mikado sul tavolo. Cercare di estrarre una bacchetta dal mucchietto senza far muovere le altre. Se si muovono le altre bacchette, il turno passa al prossimo giocatore.



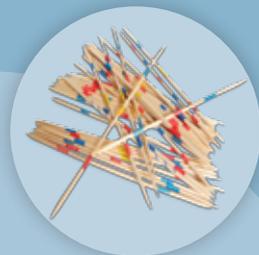
2 MIKADO SU UNA GAMBA SOLA

Giocare a mikado cercando di stare in piedi su una gamba sola. Ci riesci?



3 CALCOLARE

Per ciascuna bacchetta si riceve un determinato punteggio. Riesci a tenere a mente il tuo punteggio mentre giochi?



MIKADO

INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



VARIANTI

I più abili con il calcolo possono tenere a mente i punti dei propri compagni. In questo modo si sa sempre a che punto del gioco si è ed alla fine del gioco si sa subito chi ha vinto.

Durante le lezioni di attività manuale si può costruire un mikado gigante. Per giocare con bacchette lunghe due metri è necessario un po' di sforzo fisico!



ESERCIZI COMBINATI

Quando un giocatore è diventato molto abile con il mikado, provare a giocare restando in equilibrio su una gamba sola su un cubetto di legno.



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO

SPORT STACKING



1 COSTRUIRE LA PIRAMIDE

Costruisci e smonta una piramide composta da sei bicchieri. Prova a lavorare il più velocemente possibile. Quando l'esercizio riesce, prova ad aumentare la velocità.



2 PIROETTA

Costruisci una piramide composta da sei bicchieri. Respira a fondo e fa una piroetta. Poi smonta la piramide.



3 STAFFETTA

Create delle squadre. Ciascun bambino della squadra cerca di montare e smontare una piramide da sei bicchieri il più velocemente possibile. La squadra che finisce per prima vince.

SPORT STACKING

INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



VARIANTI

Un bambino costruisce una piramide di sei bicchieri secondo un ritmo prestabilito. Gli altri bambini memorizzano il ritmo e cercano di seguirlo costruendo le proprie torri.

Gli esercizi possono essere eseguiti anche con torri da tre bicchieri (3-3-3) o piramidi da tre/sei/tre bicchieri (3-6-3).



ESERCIZI COMBINATI

I bambini durante l'esercizio di stacking stanno in equilibrio su un cubetto di legno, oppure tengono una palla di pezza in equilibrio sulla testa.



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO

CRONOMETRO



1 VALUTARE IL TEMPO

Riesci a stare seduto tranquillo, chiudere gli occhi e riaprirli dopo 30 secondi esatti? Usando un cronometro puoi valutare quanto sia buono il tuo senso del tempo.



2 SENSO DEL TEMPO

Riesci a calcolare esattamente due, tre o persino cinque minuti?



3 GIOCO DI GRUPPO

Si può giocare anche in gruppo, l'uno contro l'altro. Chi crede che il tempo stabilito sia trascorso apre gli occhi ed alza la mano. Un arbitro tiene un cronometro ed alla fine dell'esercizio dichiara il vincitore.

CRONOMETRO

INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



VARIANTI

Il cronometro può essere utilizzato anche come strumento durante l'attività. Chi riesce a fermare il cronometro dopo 10 secondi esatti?



ESERCIZI COMBINATI

Il cronometro può essere utilizzato anche per annunciare le pause di movimento. Un bambino all'inizio della lezione viene eletto responsabile delle pause e tiene il cronometro. Egli è responsabile di annunciare una breve pausa di movimento dopo 25 minuti di lezione. Inoltre, può scegliere quale carta (o quali carte) utilizzare durante la pausa di movimento.

Con il cronometro si può anche stabilire la durata degli esercizi presenti sulle altre carte. Chi è il più bravo della classe, o dell'intera scuola?



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO

CUBETTI DI LEGNO



1 SALTARE

Salta lateralmente su un cubetto di legno. Nel frattempo, recita le tabelline.



2 IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA

Resta in equilibrio sul cubetto di legno su una gamba sola. Riesci anche a farlo mentre leggi un testo?



3 MANTENERE L'EQUILIBRIO

Resta in equilibrio su due cubetti di legno messi uno sopra l'altro in diagonale. Riesci anche a fare degli esercizi di giocoleria nel frattempo?

CUBETTI DI LEGNO

INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



VARIANTI

Per aumentare il livello di difficoltà, si possono tenere gli occhi chiusi mentre si salta o mentre si mantiene l'equilibrio.

Appendere al muro un poster con un testo. I bambini leggono il testo mentre stanno in equilibrio sui cubetti di legno.

I bambini stanno in piedi su una gamba sola sul cubetto di legno e cercano di disegnare le lettere dell'alfabeto in aria con l'altro piede.

Altri esercizi da svolgere mentre si sta sui cubetti di legno:

a) leggere ad alta voce / b) battere le mani a tempo / c) cantare

Idee per la combinazione con le materie di studio:

Restare in equilibrio su un cubetto di legno e...

... leggere un testo a voce alta

... imparare qualcosa a memoria

... eseguire calcoli a mente

... coniugare i verbi / formare i gradi di comparazione degli aggettivi

... sillabare parole

... coniugare i verbi / formare i gradi di comparazione degli aggettivi

... sillabare parole



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO



ESERCIZI COMBINATI

Un bambino sta in piedi su due cubetti di legno (vedi esercizio 3: mantenere l'equilibrio).

Il bambino si lancia da solo una palla di pezza o una pallina riccio da una mano all'altra.

Questi esercizi possono essere svolti anche come esercizi a coppie. In questo caso, entrambi i bambini stanno in equilibrio su cubetti di legno mentre si lanciano una pallina riccio/una palla di pezza, oppure uno dei due sta in piedi normalmente poggiando sul pavimento.