

# SCASSINARE LA CASSAFORTE!

OGGI IL NOSTRO LADRO HA A CHE FARE CON UNA CASSAFORTE MOLTO COMPLICATA : PER SCASSINARE LA CASSAFORTE HA BISOGNO DI UN CODICE AD IMMAGINI! PUOI AIUTARLO?

**1** PER I NUMERI 0 - 10 UTILIZZARE FORME CHE LI RICORDINO.

Ad esempio, utilizzare un uovo per lo 0, una candela per il numero 1, una testa di cigno per il numero 2...

**2** PREPARARE UNA LEGENDA SULLA QUALE DISEGNARE LE IMMAGINI SCELTE.

Memorizzare bene le immagini.

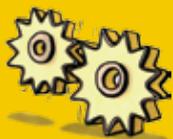
**3** ORA SEI PRONTO PER SCASSINARE LA CASSAFORTE. LA COMBINAZIONE È: **1 5 9 8 6 2**

Sostituire le cifre con le immagini scelte per il codice e scassinare la cassaforte!



# SCASSINARE LA CASSAFORTE!

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

La capacità di creare associazioni e sviluppare rappresentazioni plastiche è uno degli elementi fondamentali della formazione della memoria. Questo esercizio favorisce l'apprendimento visivo, poiché le cifre sono collegate ad immagini. Con questo metodo i bambini apprendono uno strumento che possono poi sviluppare ulteriormente e riutilizzare più volte (ad esempio per ricordare facilmente date, combinazioni di numeri o numeri di telefono).

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino si confronta con un altro metodo di apprendimento ed impara a pensare per immagini.



### ESERCIZIO INDIVIDUALE



### A COSA FAR ATTENZIONE

È importante che questo metodo venga introdotto dall'insegnante in modo appropriato. Quando i bambini capiranno come e quando possono utilizzare questo metodo, lo troveranno molto utile anche in futuro.



### VARIANTI

Approccio a questo metodo:

1. Costruire associazioni tra le cifre (0-10) ed immagini che ricordino le cifre stesse. Esempio:

- 0 = Uovo
- 1 = Candela
- 2 = Cigno
- 3 = Cactus con tre rami
- 4 = Sedia con quattro gambe ...

2. Supponiamo, che la sequenza di cifre da imparare sia 01234:

- a) Il bambino impara a memoria le immagini corrispondenti alle cifre, nell'ordine corretto (quindi uovo, candela, cigno, cactus, sedia)
- b) Il bambino, sulla base di questi presupposti, costruisce una storia. Esempio: Un uovo cade su una candela, la quale si rovescia ed incendia un cigno, il quale per il gran spavento finisce su un cactus e poi si siede su una sedia.
- c) Imparare a memoria questa storiella.
- d) Quando ci si vuole ricordare la sequenza di numeri, basta trasformare nuovamente gli elementi della storiella in cifre.



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

4° - 6° classe

### MATERIALE

Esempi con immagini di numeri, carta e penna

# PASSEGGIATA D'APPRENDIMENTO

**VUOI IMPARARE QUALCOSA A MEMORIA?  
ALLORA ESCI DI CASA E FAI UNA  
PASSEGGIATA D'APPRENDIMENTO!**

## **1** PORTA CON TE LE INFORMAZIONI CHE VUOI IMPARARE A MEMORIA.

Per un risultato migliore,  
scrivile in grande e nell'ordine  
giusto su un foglio di carta.

## **2** PRENDI L'ELENCO E VAI A FARE UNA PASSEGGIATA.

Cerca di collegare i punti  
sul foglio con le cose che vedi  
durante la passeggiata,  
usando delle immagini.



## **3** UNA VOLTA A CASA, RIPERCORRI MENTALMENTE LA PASSEGGIATA.

Cerca di ricordare le cose che  
hai visto durante la passeggiata.  
Vedrai che ti verranno in mente  
le informazioni che hai studiato.

# PASSEGGIATA D'APPRENDIMENTO

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

Questo metodo è conosciuto anche come "metodo dei loci" e le possibili variazioni sono molteplici. Esso è particolarmente indicato per le aree del sapere in cui completezza ed ordine sono molto importanti. Attraverso il movimento e la memorizzazione delle informazioni si promuove l'apprendimento visivo. Le informazioni vengono memorizzate più facilmente, rimangono impresse in modo più profondo e sono richiamabili in modo più veloce.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino sa in quali situazioni può applicare questo metodo e riconosce che l'apprendimento risulta più veloce e migliore. Impara, quindi, ad utilizzare il metodo regolarmente ed in modo indipendente.



### ESERCIZIO INDIVIDUALE



### A COSA FAR ATTENZIONE

Per introdurre l'esercizio si consiglia di fare una passeggiata d'apprendimento con tutta la classe.



### VARIANTI

La passeggiata d'apprendimento si può variare facendola a livello mentale.

Le informazioni da imparare possono essere collegate ad oggetti della casa o che si trovano in altri luoghi (aula, palestra, ecc.).

Anche le parti del corpo possono essere associate ad informazioni da imparare (sequenza: dalla testa ai piedi)



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

4° - 6° classe

### MATERIALE

Esempi per una mappa mentale, lista con informazioni da imparare

# DISEGNARE I PENSIERI

HAI MAI PROVATO A DISEGNARE LE INFORMAZIONI IN MODO DA POTERLE RICORDARE MEGLIO? PRENDI CARTA E PENNA, CORAGGIO!

**1** SCRIVERE IL TEMA SU CUI SI VUOLE LAVORARE AL CENTRO DI UN FOGLIO. DISEGNA DEI RAMI CHE VANNO DAL CENTRO DEL FOGLIO VERSO L'ESTERNO, POI COMPLETA I RAMI CON I TERMINI CHIAVE.

Cerca di utilizzare in questa "mappa dei pensieri" soltanto disegni o parole chiave, non inserire frasi complete!

**2** DISEGNA, A PARTIRE DALLE PAROLE CHIAVE, ALTRI RAMI, CHE RIEMPIRAI CON INFORMAZIONI AGGIUNTIVE.

Continua a disegnare rami fino a che tutte le informazioni non saranno presenti sul foglio. Più le informazioni sono importanti, più saranno vicine al centro del foglio. Più le ramificazioni sono piccole, più precise saranno le informazioni. Riesci a inserire tutto il tema sul foglio?

**3** GUARDA I TUOI DISEGNI E CERCA DI MEMORIZZARLI.

Visualizzando mentalmente i disegni, riuscirai a ricordare meglio le informazioni.



# DISEGNARE I CONCETTI

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

La rappresentazione grafica di un tema è una tecnica mnemonica chiamata mappa mentale (o mindmap). La mappa mentale può essere utilizzata per riunire tutte le idee relative ad un tema ed ottenerne così una panoramica. La mappa mentale può aiutare a far chiarezza, poiché le informazioni vengono ordinate secondo la loro importanza e raggruppate in modo logico. I disegni della materia di studio richiedono un'analisi approfondita delle informazioni ed promuovono la creatività. Le mappe mentali hanno il vantaggio di poter essere sempre ampliate.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino impara ad organizzare le informazioni in forma scritta. Gli scolari più grandi imparano a riconoscere le situazioni in cui questo metodo può essere implementato. I bambini acquisiscono conoscenze attraverso la fantasia.



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO



### A COSA FAR ATTENZIONE

La suddivisione tra informazioni importanti e meno importanti è indispensabile e tutti i bambini dovrebbero esercitare questa capacità. Se i bambini durante la lezione disegnano le informazioni anziché scrivere, devono decidere volta per volta quali informazioni integrare ed in quale modo esse debbano essere presentate. In questo modo i bambini lavorano in modo molto attivo e concentrato.



### VARIANTI

Se una mappa mentale non è ben visibile, è possibile riordinarla copiandola su un nuovo foglio.

Il bambino, da solo o con un compagno, prepara una mappa mentale in 3D.

L'intera classe prepara una mappa mentale.



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

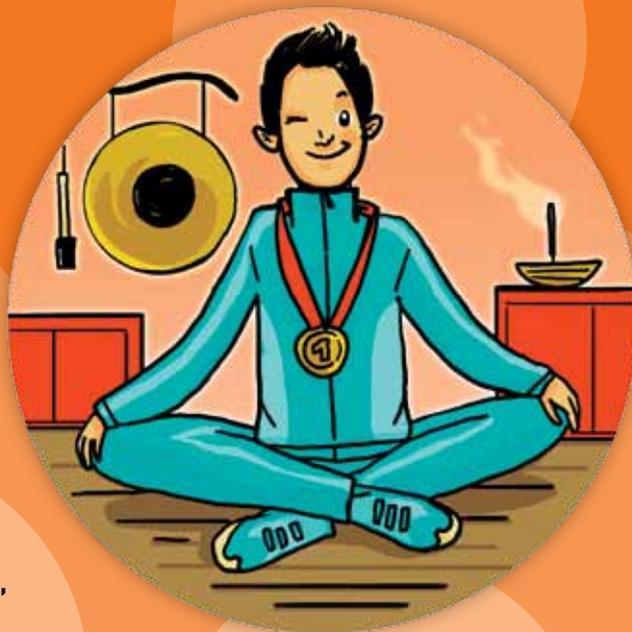
3° - 6° classe

### MATERIALE

Carta e matite colorate

# LAVORA COME UN CAMPIONE

**SAI COME SI COMPORTANO I CAMPIONI DELLO SPORT DURANTE LE COMPETIZIONI? HANNO UN RITUALE CHE ESEGUONO SEMPRE PRIMA DI INIZIARE LA GARA.**



## **1** SCOPRI CHE COSA È UN RITUALE.

Discutene in classe ed infine cercare la parola sul dizionario.

## **2** CHIEDERE AD AMICI, FRATELLI E GENITORI SE HANNO UN QUALCHE RITUALE.

Hai già un rituale ma non sapevi di averlo? Discutene in gruppo o in classe.

## **3** CREA UN RITUALE CHE SIA SOLTANTO TUO.

Esegui sempre il tuo rituale quando devi concentrarti su qualcosa di importante.

# LAVORA COME UN CAMPIONE

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

La costruzione di rituali contribuisce a strutturare la vita quotidiana e fornisce sicurezza. I bambini si comportano in modo più indipendente e sicuro quando ripetono azioni conosciute. Un rituale è la soluzione ideale per iniziare il processo di lavoro.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino crea rituali propri che esegue regolarmente prima di iniziare il processo di lavoro.



### A COSA FAR ATTENZIONE

Per questo esercizio è importante che il bambino sia messo nelle condizioni ottimali per poterlo svolgere. Ciò significa che insegnanti e genitori diano al bambino il tempo sufficiente prima di iniziare il lavoro.



### VARIANTI

I rituali possono essere introdotti sempre ed in qualsiasi circostanza.

Lasciate che i bambini creino, ad esempio, rituali per il sonno e per i pasti.



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

1° - 6° classe

### MATERIALE

personalizzato



ESERCIZIO INDIVIDUALE



in collaborazione con  
Fondazione Cleven



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

# CURVA DELL'ENERGIA

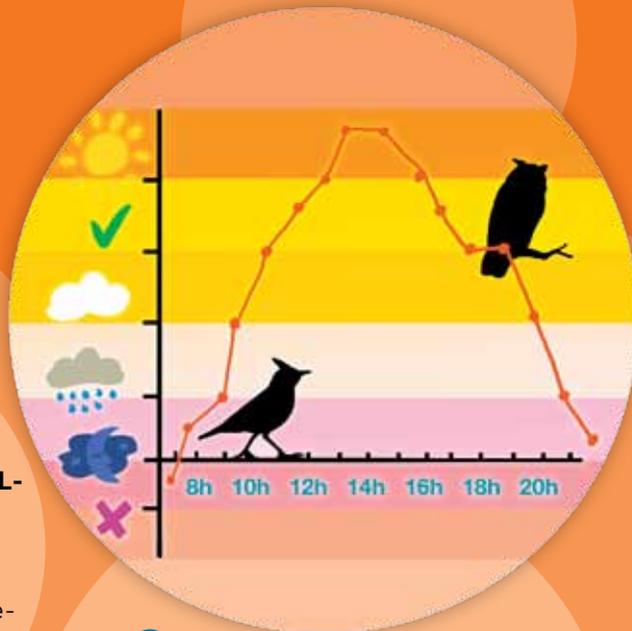
SEI UN GUFU OPPURE UN'ALLODOLA?  
SCOPRI IN QUALI MOMENTI DELLA GIORNATA  
HAI PIU' ENERGIE!

**1** SCOPRI IN QUALI  
MOMENTI PUOI LAVORARE  
E STUDIARE AL MEGLIO!

La mattina, il pomeriggio  
o la sera?

**2** GUARDA IL  
GRAFICO A DESTRA. QUEL-  
LA È UNA CURVA DELL'E-  
NERGIA.

Prendi una matita e  
disegna la tua curva dell'e-  
nergia su un  
foglio di carta.



**3** ESAMINA LA TUA CURVA  
DELL'ENERGIA! IN QUALI MOMENTI  
DELLA GIORNATA LE TUE PERFOR-  
MANCE SONO AL MASSIMO?

Ora che sai in quali momenti della  
giornata le tue performance sono  
al massimo, puoi organizzare di  
conseguenza le tue attività!

# CURVA DELL'ENERGIA

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

Realizzando una curva dell'energia, il bambino può scoprire in modo individuale quali siano i momenti migliori per studiare. Questo conferisce un ritmo alla giornata e promuove il senso del tempo.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino riconosce che l'efficienza varia a seconda del momento della giornata. Stabilisce, inoltre, i momenti da dedicare ai compiti.



### A COSA FAR ATTENZIONE

Per un'esecuzione ottimale dell'esercizio, i bambini devono prima fissare un punto per ogni ora proposta ed unirli, infine, per creare una curva.



### VARIANTI

Come supporto alla curva dell'energia è possibile creare una tabella settimanale in cui alternare momenti di lavoro e di tempo libero. Si consiglia di pianificare in anticipo la durata dei momenti dedicati allo studio.



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

4° - 6° classe

### MATERIALE

Modello della curva dell'energia,  
carta e penna



ESERCIZIO INDIVIDUALE



in collaborazione con  
Fondazione Claren



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

# AMBIENTE D'APPRENDIMENTO

**SE SI VUOLE LAVORARE CONCENTRATI,  
È MOLTO IMPORTANTE CHE LA SCRIVANIA  
SIA PULITA E IN ORDINE!**

**1 SCOPRI IN CHE MODO  
SISTEMARE LA TUA SCRIVANIA  
IN MODO DA POTER LAVORARE  
TRANQUILLO E CONCENTRATO.**

Discuterne in classe!

**2 FAI ATTENZIONE A  
COME TI SIEDI QUANDO  
SEI A SCUOLA!**

Ti siedi sempre nello stesso modo? Oppure cambi sempre posizione? Discutine con i tuoi compagni. Quale posizione è la migliore per stare seduti?



**3 CONTROLLA DI AVERE  
UNA LUCE APPROPRIATA PER  
LAVORARE E DI FAR ENTRARE  
REGOLARMENTE ARIA FRESCA  
NELLA STANZA.**

In questo modo potrai pensare con più chiarezza e concentrarti meglio.

# AMBIENTE D'APPRENDIMENTO

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

Uno spazio di lavoro tranquillo e ben organizzato è molto importante per la concentrazione ed il rendimento dei bambini. Se le procedure vengono praticate già nei primi anni, il bambino impara velocemente a lavorare in modo indipendente. Anche l'aspetto ergonomico è di importanza fondamentale. Stare seduti in modo dinamico, ovvero cambiare spesso posizione di seduta, aumenta la concentrazione e può prevenire problemi di salute come difetti posturali, mal di collo e mal di schiena.



### A COSA FAR ATTENZIONE

È importante che i bambini possano lavorare tranquillamente e senza essere disturbati anche a casa. In questo modo imparano ad occuparsi dei propri compiti in modo indipendente. Inoltre, si dovrebbe dare la possibilità ai bambini di cambiare posizione di seduta durante la lezione.



### VARIANTI

L'allestimento degli spazi di lavoro può diventare un rituale prima di iniziare a lavorare.

È possibile utilizzare dei palloni-sedia (fitball) come complemento all'arredo scolastico.

Ciascun bambino porta da casa una foto del suo spazio di lavoro. In questo modo è possibile analizzare le fotografie in classe.



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

1° - 6° classe

### MATERIALE

Fotografie dello spazio di lavoro

## OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino riconosce l'aspetto che dovrebbe avere uno spazio di lavoro ben organizzato ed impara l'importanza di luce ed aria fresca per lavorare.



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO

# GROVIGLIO DI CAVI

OGGI ALLENEREMO I NOSTRI OCCHI  
A SEGUIRE UN PERCORSO ATTRAVERSO  
UN GROVIGLIO DI CAVI!

**1** INIZIARE DAL TELEFONO  
N. 1. SEGUENDO CON IL DITO  
LA LINEA DEL CAVO.

Chi c'è dall'altra parte?

**2** CERCARE DI SEGUIRE  
SOLO CON GLI OCCHI IL  
CAVO DEL TELEFONO N. 2.

Chi c'è in linea?

**3** ORA SEI PRONTO  
PER UNA GARA!

Scegliere un compagno ed  
accordarsi su un telefono.  
Iniziate a seguire il cavo  
nello stesso momento.  
Chi riesce a dire i nomi  
per primo?



# GROVIGLIO DI CAVI

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

Attraverso il labirinto per gli occhi si promuove la concentrazione visiva come parte della percezione visiva. Questo influisce positivamente sulla capacità di concentrarsi su un compito che si ha davanti.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino è capace di risolvere i compiti in modo concentrato, senza lasciarsi distrarre.



### A COSA FAR ATTENZIONE

Prima di iniziare, è necessario assicurarsi che l'esercizio venga svolto in un ambiente tranquillo.



### VARIANTI

L'esercizio può essere reso più difficile aggiungendo degli ostacoli. Ad esempio, lo si può eseguire con della musica di sottofondo, oppure stando in equilibrio su una tavola di bilanciamento.

Il bambino crea un labirinto per gli occhi e lo sottopone agli amici affinché lo risolvano. Inoltre, il gioco può essere fatto anche nell'ambito della lezione scolastica.



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

1° - 6° classe

### MATERIALE

Scuola:  
eventualmente trampoli di legno del brainbox, musica

Casa:  
eventualmente cuscini, materassi, musica

Avanzato:  
Modello groviglio di cavi, tavola di bilanciamento



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO



fit4future  
in Zusammenarbeit  
Fondazione «L'Espresso»



ISS IV  
UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

# PIANO

## SUONIAMO IL PIANOFORTE!

**1** CON LA MANO DESTRA, SUONARE SULLA TASTIERA DEL PIANOFORTE LE PAROLE "AFA" E "FEDE".

Cambiate le dita utilizzate. Provate anche con la mano sinistra.

**2** SUONARE CONTEMPORANEAMENTE LE PAROLE "CHE" E "CADE" USANDO ENTRAMBE LE MANI.

Non lasciarti intimorire, anche se non ci riesci al primo tentativo!

**3** CREATE DELLE PAROLE UTILIZZANDO LE LETTERE DELLA TASTIERA.

Quando non riuscite più a comporre delle parole, potete scrivere delle sequenze di lettere. Cercate di suonare parole e sequenze sia con la mano destra che con quella sinistra sui tasti del piano.



C D E F G A H C D E F G A H C

# PIANO

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

L'esercizio, attraverso il collegamento delle lettere con i tasti del pianoforte, promuove la concentrazione e la coordinazione occhio-mano del bambino. Inoltre, il bambino impara i nomi dei passaggi tonali della scala C maggiore sul pianoforte.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino sa che questa carta può essere utilizzata quando si perde la concentrazione.

Attraverso l'esecuzione di questo esercizio, il bambino è capace di focalizzare la propria concentrazione su un compito di propria scelta.



### ESERCIZIO INDIVIDUALE



### A COSA FAR ATTENZIONE

È importante che i bambini suonino le varie combinazioni di tasti utilizzando dita diverse. In questo modo l'esercizio promuove, oltre alla concentrazione, anche le capacità motorie delle dita.



### VARIANTI

L'esercizio può essere svolto anche su un pianoforte o su una tastiera veri.

Esempi per le combinazioni tasti-parole:

CAFFEE

FEDDE

CECEE

CACCHE

DEA

AFA

CHACHA

CADDE

EDFGC

CEGFDC



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

3° - 6° classe

### MATERIALE

carta e penna



in partnership  
Fondazione «Lever»



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

# MONDO A ROVESCIO

LE ATTIVITÀ INSOLITE TI AIUTANO  
A PENSARE. PROVA!

**1** PROVATE A  
SCRIVERE CON LA  
MANO A ROVESCIO.

Come ci si sente?

**2** SCEGLIETE ALTRE  
ATTIVITÀ DA SVOLGERE IN  
MODO DIVERSO DAL SOLITO.

Come ci si sente a stare  
bendati in equilibrio su una  
gamba sola? Non c'è limite  
alla fantasia!

**3** CERCATE DI  
FARE OGNI GIORNO  
TRE COSE IN MODO  
DIVERSO DAL SOLITO.

Hai notato che tanto  
più ti eserciti, quanto  
più è facile?



# MONDO A ROVESCOIO

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

Tramite questi esercizi (conosciuti, in gergo tecnico, con il termine "neurobica") si combatte, prima di tutto, la routine e si offre ai bambini la possibilità di modificare i propri comportamenti. Le attività inusuali attivano le sinapsi (collegamenti neurali), che ne risultano quindi fortificate.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

I bambini sono motivati ad imparare attraverso tutti i sensi. Sono più attenti durante le attività quotidiane e cercano di modificare la propria routine in modo regolare.



### A COSA FAR ATTENZIONE

Per questo esercizio non ci sono regole stabilite da seguire. Consigliamo, comunque, all'insegnante di fornire esempi di attività quotidiane sul tema.



### VARIANTI

La neurobica ha a che fare con tutto ciò che si differenzia dalle normali attività. Ad essa si riconducono, ad esempio, l'esecuzione di attività ad occhi chiusi (ad es, far la doccia ad occhi chiusi), o utilizzare la sinistra invece della destra (o la destra al posto della sinistra, nel caso dei mancini).

L'esercizio può anche essere eseguito come attività di gruppo, chiedendo a ciascun bambino di fare una proposta da seguire tutti insieme.



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

1° - 6° classe

### MATERIALE

personalizzato



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO

# SNOWBOARD

**OGGI SEI UN PRATICANTE DI SNOWBOARD CHE SFOGGIA LA SUA MAESTRIA SULLA PISTA!**



**1 PRENDI UN CUSCINO SPESSO. STAI IN PIEDI SUL CUSCINO CON ENTRAMBI I PIEDI, COME SULLO SNOWBOARD!**

Senti il supporto con i piedi. Riesci anche a stare in piedi sul cuscino con una gamba sola, senza perdere l'equilibrio?

**2 RIMANI IN PIEDI SUL CUSCINO CON ENTRAMBI I PIEDI. PRENDI I COMPITI E STUDIA STANDO IN EQUILIBRIO SUL CUSCINO!**

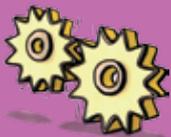
Questo esercizio aiuta ad attivare il cervello. In questo modo ricorderai le informazioni più velocemente e meglio!

**3 METTI DA PARTE IL CUSCINO. STAI IN EQUILIBRIO APPOGGIANDO UN PIEDE SOLO SUL PAVIMENTO E CERCA DI STUDIARE IN QUESTA POSIZIONE.**

Quando riesci a fare questo esercizio, puoi provare anche a studiare stando in equilibrio su una gamba sola sul cuscino. Se non riesci al primo tentativo, riprova! La pratica rende l'uomo maestro!

# SNOWBOARD

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

Poiché le capacità di coordinazione (come l'equilibrio) risiedono in aree del cervello posizionate vicino a quelle delle funzioni cognitive, le materie di studio vengono apprese due volte se si combinano studio ed attività fisiche di coordinazione. Pertanto l'apprendimento ne risulta facilitato e velocizzato.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino cerca di studiare stando su una superficie instabile ed insiste anche se all'inizio è difficile.



### A COSA FAR ATTENZIONE

È importante che i compiti che includono attività fisica siano adatti alle capacità individuali di ciascun bambino. I bambini sovrastimolati dall'esercizio fisico non riescono più a concentrarsi sulle materie di studio.



### VARIANTI

Quando il bambino riesce a fare l'esercizio sul cuscino, si può provare ad eseguirlo su una superficie instabile. Ad esempio, si può utilizzare una tavola di bilanciamento.



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola, Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

1° - 3° classe:

i bambini imparano a stare in equilibrio su entrambe le gambe su una superficie instabile.

4° - 6° classe:

i bambini provano a studiare stando in equilibrio su una gamba sola su una superficie instabile.

### MATERIALE

Scuola: supporto instabile, come ad esempio cuscini, asciugamani piegati, libri, trampoli di legno del Brainbox

Casa: supporti instabili, come ad esempio cuscini o materassi



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO



Un'Iniziativa della  
Fondazione cleveland



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

# CONCENTRATI SULLA PALLA!

OGGI SEI UN ASTUTO GIOCOLIERE  
DEL CIRCO. HAI VOGLIA DI FARE  
UNO SPETTACOLO?

**1** PROCURATI UNA  
PALLA PICCOLA. LANCI  
LA PALLA, A TURNO, DA  
UNA MANO ALL'ALTRA.

Cerca di svolgere gli esercizi  
stando accovacciato. Ci riesci  
ripetendo le tabelline? Ogni volta  
che la palla tocca una mano puoi  
"chiamare" un numero!

**2** TIENI UNA PALLA IN  
CIASCUNA MANO. CERCA  
DI LANCIARE LE PALLE E  
RIPRENDERLE, A TURNO.

Quando riesci a svolgere  
questo esercizio, puoi provare  
a lanciare la palla nell'altra  
mano, a turno. Quando ti senti  
più sicuro, puoi anche provare  
a fare i compiti in questo modo.

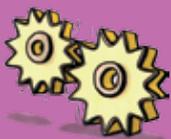
**3** SCEGLITI UN COMPAGNO. CIA-  
SCUNO DI VOI TIENE UNA PALLA  
E STATE IN PIEDI UNO DI FRONTE  
ALL'ALTRO. LANCIATE LE PALLE  
CONTEMPORANEAMENTE  
E RIPETETE LE TABELLINE.

Se l'esercizio non riesce al primo  
tentativo, riprovate.



# CONCENTRATI SULLA PALLA!

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

La giocoleria ha un impatto generale sul bambino e promuove, tra le altre cose, concentrazione, irroramento sanguigno del cervello, percezione, senso del ritmo, capacità di reazione, pazienza e rilassamento. Poiché gli esercizi di giocoleria possono essere imparati facilmente, i bambini sperimentano velocemente esperienze di successo che promuovono la fiducia in se stessi. Svolgere regolarmente esercizi di giocoleria, inoltre, può rafforzare le prestazioni mentali.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino impara esercizi di giocoleria e fa pratica per 5-10 minuti al giorno.



ESERCIZIO INDIVIDUALE



### A COSA FAR ATTENZIONE

La differenziazione a seconda delle capacità individuali permette a tutti i bambini di riuscire a svolgere l'esercizio con successo.

L'esercizio del giocoliere può essere svolto, ad esempio, durante le ore di educazione fisica.



ESERCIZIO DI GRUPPO



### VARIANTI

Mentre i bambini si esercitano nella giocoleria (con i fazzoletti o con le palle) possono provare anche a stare in equilibrio su una superficie instabile. Questo aumenta il grado di difficoltà, ma promuove in misura maggiore la concentrazione e la coordinazione.

Il grado di difficoltà dell'esercizio a coppie (lancio delle palle) può essere aumentato mettendo un ostacolo tra gli scolari, oppure svolgendo l'esercizio camminando o correndo.

I bambini, durante le lezioni di attività manuale, imparano esercizi di giocoleria che possono utilizzare anche a casa.

I bambini che se la cavano molto bene con la giocoleria possono provare ad aumentare il numero di palle (3-6) o ad integrare altri attrezzi (clavette, bottiglie di plastica, anelli, ...).



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola

### ETÀ CONSIGLIATA

1° - 6° classe

### MATERIALE

Scuola:  
materiale da giocoleria, ad esempio palline riccio o palle di pezza del Brainbox

Avanzato:  
eventualmente tavole di bilanciamento, clavette, bottiglie di plastica, anelli, istruzioni per la giocoleria



con l'assistenza della  
Fondazione cLeven



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

# IMPARA IN MOVIMENTO!

**DURANTE LO STUDIO SEI POCO  
CONCENTRATO? OPPURE TI SENTI  
SPESSO SENZA ENERGIE?  
PROVA A MODIFICARE LE TUE  
ABITUDINI DI STUDIO!**

## **1** VAI NELL'AREA GIOCHI E CERCA UN PAIO DI SCALINI.

Cerca un compito che puoi svolgere saltando (ad esempio recitare una poesia o un verso, memorizzare le tabelline o coniugare i verbi).

## **2** ECCO UN ESEMPIO: RECITARE L'ALFABETO. PER CIASCUNA LETTERA FAI UN SALTO SULLO SCALINO INFERIORE O SUPERIORE!

Quando salti, cambia piede: un salto con la destra, uno con la sinistra e poi uno a piedi uniti.

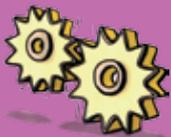


## **3** SE LO DESIDERI, PUOI ANCHE SCEGLIERTI UN COMPAGNO E SVOLGERE GLI ESERCIZI INSIEME A LUI!

Alternatevi nelle risposte!

# IMPARA IN MOVIMENTO!

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

Saltare e molleggiarsi appartengono alle competenze primarie dei bambini. Attraverso la combinazione di studio e salti le materie di studio vengono memorizzate meglio. I bambini studiano in modo più intenso e motivato se hanno la possibilità di muoversi nel frattempo.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino è in grado di collegare gli esercizi di salto alle materie di studio.



### A COSA FAR ATTENZIONE

Si consiglia di non svolgere gli esercizi di salto sempre nella stessa forma.



### VARIANTI

**Elastico:**  
Gli esercizi di salto possono anche essere svolti con un elastico nell'area giochi oppure in casa.

**Griglia di salto:**  
uno schema di salto è utile per svolgere alcuni esercizi. La griglia può essere disegnata sul pavimento con dei gessetti.

Idee per le materie di studio durante gli esercizi di salto:

- Ripetere l'alfabeto
- Sillabare parole difficili
- Ripetere parole straniere
- Risolvere operazioni matematiche
- Coniugare i verbi
- Formare i gradi di comparazione degli aggettivi



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

1° - 6° classe

### MATERIALE

eventualmente elastico, gessetti, griglia di salto



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO



con l'assistenza della  
Fondazione Cleven



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

# RILASSATI!

PER LAVORARE CONCENTRATO E POTER SVOLGERE IN MODO EFFICACE LE VERIFICHE, È NECESSARIO ESSERE RILASSATI. PER QUESTO MOTIVO, ORA FACCIAMO UN ESERCIZIO DI RILASSAMENTO!

**1** SIEDITI SU UNA SEDIA OPPURE SDRAIATI. CHIUDI GLI OCCHI E PRESTA ATTENZIONE AL TUO RESPIRO.

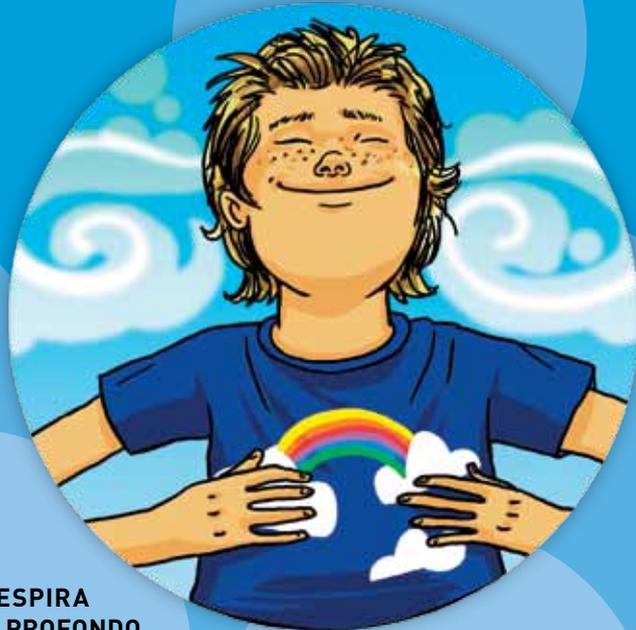
Inspira attraverso il naso ed espira attraverso la bocca. Riesci a sentire in che modo i tuoi polmoni si riempiono d'aria allargando così la gabbia toracica?

**2** INSPIRA ED ESPIRA IN MODO LENTO E PROFONDO.

Cerca di prestare attenzione al fatto che l'espirazione dura circa il doppio rispetto all'inspirazione.

**3** SVOLGI QUESTO ESERCIZIO PER CIRCA 3 MINUTI.

Ti accorgi di come ti stai lentamente rilassando? Discuterne in classe.



# RILASSATI!

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

Attraverso le tecniche di rilassamento si può influenzare la produzione di ormoni, si migliorano l'irroramento dei muscoli e l'assorbimento delle sostanze nutritive, si rafforza il sistema immunitario, si riduce lo stress e si attiva l'emisfero destro del cervello.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino riconosce la relazione tra concentrazione e rilassamento e sa come comportarsi in situazioni di stress.



### A COSA FAR ATTENZIONE

L'ideale sarebbe che l'insegnante introducesse l'esercizio svolgendolo insieme alla classe.



### VARIANTI

Il bambino si concentra su un particolare e presta attenzione ad ogni dettaglio. Dopo un minuto si chiudono gli occhi. Il bambino visualizza l'immagine su cui si era concentrato e cerca di ricordarne tutti i dettagli.

Il bambino chiude gli occhi per un minuto ed ascolta attentamente tutti i rumori dell'ambiente in cui si trova.



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

1°-6° classe

### MATERIALE

Tappetini da ginnastica



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO



fit4future  
Fondazione Claren



ISSW  
UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

# PRONTI PER LA VERIFICA?

A VOLTE TI SENTI NERVOSO PRIMA DI UNA VERIFICA? TI CAPITA IN CERTI MOMENTI DI NON RICORDARE LE RISPOSTE GIUSTE? ALLORA PREPARIAMOCI PER LA VERIFICA!

## 1 PRESTA ATTENZIONE A COSA E, SOPRATTUTTO, A QUANTO BEVI PRIMA DI UN COMPITO IMPORTANTE.

Scegli un compagno e discuti con lui su quali siano le bevande più adatte prima di una verifica. Riesci anche a scoprire di quanti liquidi abbia bisogno una persona durante il giorno?

## 2 CHE COSA MANGI PRIMA DI UNA VERIFICA? MANGI LE COSE GIUSTE DURANTE LA COLAZIONE?

Concorda con il tuo compagno quali elementi debba contenere una buona colazione. Preparate insieme una lista in cui disegnare o scrivere gli alimenti adatti.



## 3 TI CAPITA A VOLTE DI ESSER NERVOSO PRIMA DI UNA VERIFICA? HAI QUALCHE IDEA SU COME SUPERARE QUESTO PROBLEMA?

Discuti le tue idee con un gruppo di compagni. Presentale a tutta la classe.

# PRONTI PER LA VERIFICA?

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

Attraverso l'analisi consapevole delle situazioni di verifica, i bambini sviluppano strumenti personali per gestire le situazioni di stress.

Questo esercizio crea le condizioni ottimali per lo sviluppo di rituali. Questo sviluppa il senso di familiarità e promuove la sicurezza di sé.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino sa quali siano gli elementi di una colazione equilibrata ed impara l'importanza di una corretta assunzione di liquidi.

Il bambino sviluppa un rituale per le verifiche e lo esegue regolarmente. Il bambino impara alcuni modi per gestire lo stress.



### A COSA FAR ATTENZIONE

È importante che i genitori supportino i bambini nello sviluppo di abitudini alimentari e riguardanti il sonno. Per superare brillantemente le verifiche i bambini devono essere riposati e motivati.



### VARIANTI

Gli insegnanti possono eseguire un rituale prima delle verifiche. Può trattarsi, ad esempio, di un esercizio di rilassamento, di una sequenza di movimenti o di una canzone.

In classe, gli scolari ricevono una dimostrazione di quali siano gli alimenti da includere in una colazione equilibrata.

I bambini creano una propria carta di preparazione alle verifiche.



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### È CONSIGLIATA

1° - 6° classe

### MATERIALE

carta e penna



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO



an initiative of  
Fondazione 'Claven'



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

# FAI UNA PAUSA!

PER SVOLGERE I COMPITI IN MODO CORRETTO E CONCENTRATO, È IMPORTANTE FARE DELLE PICCOLE PAUSE DI TANTO IN TANTO.

**1** PRESTA ATTENZIONE A PER QUANTO TEMPO RIESCI A RIMANERE CONCENTRATO SU UN COMPITO.

Parlane con qualcuno in classe. Sono 10 minuti? 20 minuti? Oppure un'ora intera?

**2** SCOPRI COSA PUOI FARE DI DIVERTENTE DURANTE LA PAUSA!

Che ne dici di fare qualche esercizio di giocoleria o un esercizio di rilassamento? Riesci a trovare qualcosa da fare insieme a qualche altro compagno?

**3** SCRIVI UNA LISTA CON DIVERSE ATTIVITÀ DA SVOLGERE DURANTE LE PAUSE.

Puoi anche confrontarti con i tuoi compagni nel caso tu non abbia più idee ...



# FAI UNA PAUSA!

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

Poiché il rilassamento è un presupposto per lavorare concentrati, l'efficienza e la produttività possono essere rafforzate attraverso le pause attive. Le pause attive possono contenere elementi di attività fisica e di rilassamento. Le pause sono indispensabili per il ripristino delle facoltà cognitive!

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

1° - 3° classe:

Il bambino impara che le pause sono importanti per lavorare concentrati.

4° - 6° classe:

Il bambino è in grado di programmare e fare delle pause in modo autonomo.



### A COSA FAR ATTENZIONE

In media, i bambini delle scuole elementari riescono a concentrarsi per 10 - 20 minuti per volta. È importante che dopo i momenti di concentrazione vengano fatte delle piccole pause attive, in modo che i bambini possano svuotare la mente. Si consiglia di far alternare ai bambini momenti di attività e momenti di rilassamento.



### VARIANTI

Affinché il bambino non debba trascorrere la pausa guardando l'orologio, si possono utilizzare una clessidra o un contaminuti come "campanello".

La classe crea un rituale proprio per la pausa.



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

1° - 6° Classe

### MATERIALE

A scuola e a casa:  
personalizzato

Avanzato:  
eventualmente palle da gioco-  
leria, tavole di bilanciamento



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO



fit4future  
An Initiative of the  
Fondazione "Claven"



ISSW  
UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

# REPORTER TV

OGGI SEI UN REPORTER TV!

**1** NELL'ARCO DI UNA SETTIMANA, SCRIVI OGNI GIORNO QUANTO TEMPO TRASCORRI DAVANTI ALLA TV!

Annota anche quali sono le trasmissioni che guardi.

**2** CONFRONTA LA TUA LISTA CON QUELLA DI UN COMPAGNO. DISCUTI SU QUANTO TEMPO SIA RAGIONEVOLE TRASCORRERE, AL GIORNO, DAVANTI ALLA TELEVISIONE.

Riuscite anche a capire perché guardare troppa televisione è dannoso? Discutetene in classe!



**3** SCRIVERE UNA LISTA DI COSE CHE È POSSIBILE FARE INVECE DI GUARDARE LA TELEVISIONE.

Osserva le liste dei tuoi compagni. Ci sono forse delle idee che potresti inserire anche nella tua lista?

# REPORTER TV

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

Attraverso il protocollo media, il bambino sviluppa la consapevolezza per il proprio consumo di televisione. Durante la discussione in classe i bambini devono diventare consapevoli del motivo per cui guardare troppa televisione è dannoso ed in quali ambiti questo pericolo si possa riflettere. La lista delle attività fornisce alternative personalizzate al consumo di televisione.



### A COSA FAR ATTENZIONE

È importante che i bambini si concentrino sulle trasmissioni quando sono davanti alla televisione e che non svolgano, nel frattempo, altre attività (come ad esempio mangiare o giocare).



### VARIANTI

I bambini discutono dei contenuti delle trasmissioni che guardano.



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

1° – 6° classe

### MATERIALE

Modello protocollo media,  
carta e penna

## OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino impara quale sia un consumo consapevole ed adatto di televisione.

Il bambino impara ciò che può fare in alternativa durante il tempo libero.



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO

# MARMOTTA

SAI PERCHE' IL SONNO  
È IMPORTANTE?

**1** SCOPRI PER QUALE  
MOTIVO SIA IMPORTANTE  
DORMIRE A SUFFICIENZA.

Confrontati con i tuoi compagni e, per concludere, discutetene in classe.

**2** CREA UN RITUALE DA  
ESEGUIRE SEMPRE PRIMA  
DI ANDARE A DORMIRE.

Puoi, ad esempio, leggere una favola...

**3** ESEGUI IL RITUALE  
OGNI GIORNO PRIMA DI  
ANDARE A DORMIRE.

Vedrai che dormirai come una marmotta!



# MARMOTTA

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

I bambini non hanno ancora un senso del tempo sviluppato. Pertanto, le procedure ripetute regolarmente possono aiutare a dare un ritmo alle giornate fornendo così sicurezza, supporto ed orientamento ai bambini.

Attraverso la discussione in classe, i bambini comprendono che dormire a sufficienza è fondamentale per la propria concentrazione e per la salute.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

I bambini riconoscono l'importanza del dormire a sufficienza e sviluppano delle abitudini di sonno proprie.



### ESERCIZIO INDIVIDUALE



### A COSA FAR ATTENZIONE

È importante che i bambini eseguano regolarmente il rituale, in modo che questo trovi un proprio spazio consolidato nella routine quotidiana.



### VARIANTI

-



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

1°-6° classe

# SUPERCERVELLO

AIUTA IL TUO CERVELLO A PENSARE  
CON PIU' CHIAREZZA ORGANIZZANDO  
I TUOI PASTI IN MODO INTELLIGENTE!

## 1 GUARDA LA LISTA DELLA SPESA.

Che cosa pensi: quali  
alimenti sono importanti  
per il tuo cervello?

## 2 PRENDI UNA MATITA. CANCELLA DALLA LISTA DELLA SPESA GLI ALIMENTI NON ADEGUATI CANCEL- LANDOLI CON UNA RIGA.

Riesci a distinguere tra  
alimenti sani ed alimenti  
non sani?

## 3 GUARDA GLI ALIMENTI CHE SONO RIMASTI SULLA LISTA. QUALI SONO ADATTI COME SPUNTINO?

Prepara una lista con spuntini  
sani che ti piacciono e che hai  
in casa.



# SUPERCERVELLO

## INFORMAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI



### COSA FAVORISCE

Attraverso l'esercizio il bambino impara a distinguere tra alimenti sani (ovvero che migliorano le facoltà cognitive) ed alimenti non sani. In questo modo, il bambino sviluppa precocemente abitudini alimentari indipendenti e consapevoli.

### OBIETTIVI EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

Il bambino scopre che ci sono alimenti che forniscono energie particolarmente utili per il cervello. Egli può distinguere tra alimenti sani ed alimenti non sani.



### A COSA FAR ATTENZIONE

Poiché il tema dell'alimentazione dovrebbe avere più spazio in ambito domestico, è importante che i genitori supportino i bambini nelle loro abitudini alimentari.



### VARIANTI

Preparare una portata principale con gli alimenti presenti sulla lista degli acquisti.



### LUOGO DI UTILIZZO

Scuola  
Casa

### ETÀ CONSIGLIATA

1° - 6° classe

### MATERIALE

carta e penna



ESERCIZIO INDIVIDUALE



ESERCIZIO DI GRUPPO

