

È il momento di attivarsi con il dado arancione, "Attiva...(la)...mente"!

Sul dado **Attiva...(la)...mente!** sono indicate facili condotte motorie, che i bambini possono eseguire in piedi - vicino al banco - e sul posto, così da incrementare la quantità di attività fisica e variare la dinamica degli apprendimenti. Le proposte sfruttano anche "l'effetto sorpresa", che scaturisce dal lancio contemporaneo del dado arancione e di quello bianco, il "Contamovimenti".

Ad esempio, l'insegnante può:

- richiedere agli alunni di eseguire il **movimento** uscito dal dado arancione per un **numero di ripetizioni** corrispondente al numero uscito dal dado bianco;
- proporre ai bambini di eseguire la **condotta motoria** indicata dal dado arancione per una **durata** pari al valore uscito dal dado bianco, che - in decine - può diventare un tempo in secondo o minuti.



**Tipologia:** pause attive; momento di attivazione utile a incrementare la quantità di attività fisica, ossigenare l'organismo, variare la dinamica di lavoro, migliorare il tono muscolare e la postura, aumentare la percezione di autoefficacia e i livelli di concentrazione/attenzione funzionali agli apprendimenti successivi.

**Obiettivi di apprendimento:**

- organizzare il proprio movimento nello spazio, in relazione a sé, agli oggetti, agli altri;
- utilizzare diversi schemi motori, combinati tra loro in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.);
- elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento;
- acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

**Obiettivi interdisciplinari e trasversali:**

- Educazione civica e Scienze, per approfondire l'educazione alla salute e descrivere/interpretare il funzionamento del proprio corpo;
- Tecnologia, per imparare a descrivere e a documentare la sequenza delle operazioni utili a realizzare i dadi; seguire le fasi dell'attività e prevedere le conseguenze di decisioni/comportamenti personali o di classe.

**Classi consigliate:** I, II, III, IV e V (età 6-11 anni).

**Numero partecipanti:** attività individuali o di classe.

**Attrezzi/materiali:** dado bianco e dado arancione per le pause attive.

**Spazio utilizzato:** in classe o altro spazio idoneo.

**Durata:** 20'.

## ESEMPI

Le 6 facce del dado arancione sono: **Camminare; Correre; Saltare/saltellare; Lanciare/afferrare** (un piccolo oggetto occasionale, ad esempio una gomma da cancellare o una pallina di carta); **Tradurre in movimento** (ad esempio, le azioni di vita quotidiana, le movenze tipiche di uno sport, l'argomento trattato da poco in classe); **Muoversi a piacere... ad occhi chiusi!**



L'insegnante lancia il dado bianco e il dado arancione:

6 + Saltellare!

Gli alunni saltellano, a piedi pari sul posto, accanto al banco per 6 secondi (o eseguono 6 saltelli, a piedi pari sul posto).

L'insegnante lancia il dado bianco e il dado arancione:

5 + Muoversi a piacere... ad occhi chiusi!

L'insegnante ambienta l'esperienza in un luogo (nel bosco, al mare, in montagna, nella giungla, ecc.), in questo caso per una durata di 5 minuti; i bambini vengono condotti a muoversi, a scoprire oggetti, ad incontrare animali, a ripararsi da agenti atmosferici avversi, a godere del paesaggio, ecc.



## OSSERVAZIONI

Gli esercizi suggeriti dal dado arancione possono essere eseguiti:

- con velocità diverse (lento, veloce, lentissimo, velocissimo);
- in palestra - sul posto a distanza di metri 2 - e/o con spostamento - in tutte le direzioni, mantenendo tale distanza (avanti, indietro, lateralmente; con traiettoria rettilinea, circolare, a zig zag...);
- a casa, in famiglia;
- tutte le volte che è necessaria una ricarica di energia!

## VARIAZIONI

- 1 Proporre variazioni dei diversi movimenti: ad esempio, camminare sul posto sugli avampiedi, sui talloni, a gambe piegate; correre sul posto a ginocchia alte; saltellare a piedi uniti o divaricati sagittalmente/frontalmente e/o con minimi spostamenti a destra/sinistra, avanti/indietro, ecc.
- 2 Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro, inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea: ad esempio, correre sul posto lanciando e afferrando una gomma; lanciare una gomma e riprenderla in volo con un salto sul posto, ecc.
- 3 Accompagnare le proposte con i brani musicali preferiti dai bambini;
- 4 Adottare la tecnica dello *storytelling* per rendere tutte le attività più accattivanti: ad esempio, la classe cammina in montagna - riproponendo i movimenti di un'arrampicata - o per strada - facendo attenzione alle auto, ai semafori, agli altri pedoni... L'insegnante crea un'ambientazione ludica e le suggestioni utili ad evocare le diverse situazioni.

## ADATTAMENTI

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ VISIVA **Adattamento degli stimoli e delle informazioni**

Aumentare le informazioni tattili e sonore, ad esempio, introducendo nei dadi un campanellino o costruendo i numeri con materiali più spessi, percepibili al tatto. Integrare o sostituire la comunicazione non verbale con quella verbale; descrivere l'azione motoria con il sistema Braille.

**Adattamento del gruppo**

Predisporre l'attività in modo che venga realizzata in coppia. Un alunno-guida descrive le azioni richieste e facilita l'esecuzione da parte del compagno, anche grazie al contatto diretto di una sua mano sul gomito/sulla spalla del bambino. L'insegnante può fornire ulteriori indicazioni verbali o battere le mani a ritmo, per sostenere la coordinazione arti inferiori-arti superiori dell'allievo, facilitando un'esecuzione armonica, controllata e qualitativamente pertinente.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ UDITIVA **Adattamento della comunicazione**

Spiegare le attività assicurandosi di mantenere un contatto visivo con l'allievo, parlando lentamente, in modo che il movimento labiale sia leggibile e - in base alle potenzialità di ogni bambino - associando delle immagini alle situazioni; prestare attenzione che non ci siano rumori di sottofondo.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ MOTORIA **Adattamento dell'abilità motoria e della stazione d'esecuzione**

Proporre l'attività con movimento sul posto e assistenza di ausili per la deambulazione (deambulatori, bastoni, stampelle, ecc.), se il soggetto deambula, in base alle potenzialità di ogni bambino.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA **Adattamento della comunicazione e degli stimoli**

Abbinare più canali sensoriali - verbale, visivo, ecc. - per facilitare l'accessibilità ai contenuti; prevedere più tempo per la risposta motoria e un sostegno da parte di un altro compagno, oltre a quello dell'insegnante.

**Adattamento del gruppo**

Predisporre l'attività in modo che venga realizzata in coppia. Un alunno-guida supporta verbalmente e con segni non verbali il compagno (mediante espressioni del volto, gesti, mimo, incoraggiamenti, ecc.); dimostra il movimento per favorirne l'imitazione o, con il contatto, guida l'esecuzione durante il gioco. Cercare soluzioni di maggiore autonomia in base alle potenzialità del bambino.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON ALTRI BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI **Adattamento degli stimoli**

Facilitare la memorizzazione delle sequenze procedendo dal semplice al complesso e dal lento al veloce; selezionare alcuni canali sensoriali, senza sovrapporre troppe informazioni contemporanee.

**Adattamento delle informazioni**

Semplificare le spiegazioni - con il supporto di disegni, schemi, mappe e cartelloni di sintesi - in base alle potenzialità di ogni bambino; cercare di rendere le risposte motorie più lente e controllate, curando la qualità e la pertinenza esecutiva.