

CONTAMOVIMENTI

Il dado bianco è il "Contamovimenti".

Il Contamovimenti presenta i numeri da 1 a 6, uno su ognuna delle sue facce, ed è pensato per essere lanciato insieme ad un altro dei dadi per le pause attive.

Ad esempio, l'insegnante può:

- richiedere un **numero di ripetizioni** – per un movimento - corrispondente al numero uscito dal dado bianco;
- attribuire al numero uscito dal dado bianco il valore di decine che, ad esempio, possono costituire, in secondi o minuti, **la durata dell'attività**.



Tipologia: pause attive; momento di attivazione utile a: incrementare la quantità di attività fisica, variare la dinamica di lavoro, migliorare il tono muscolare e la postura, aumentare la percezione di autoefficacia e i livelli di concentrazione.

Obiettivi di apprendimento:

- assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza in classe;
- acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

Obiettivi interdisciplinari e trasversali:

- Educazione civica, per approfondire l'educazione alla salute;
- Matematica, per contare oggetti o eventi - a voce e mentalmente - in senso progressivo e regressivo e per salti di due, tre, ecc.; eseguire mentalmente semplici operazioni con i numeri naturali e verbalizzare le procedure di calcolo (ad esempio, il docente indica un numero da sommare, sottrarre, moltiplicare o dividere per il numero uscito);
- Lingua straniera, per imparare vocaboli ed espressioni, attraverso consegne che richiedono risposte corporee a indicazioni verbali in lingua;
- Tecnologia, per imparare a descrivere e a documentare la sequenza delle operazioni; cimentarsi nella creazione di piccoli elaborati (figura solida in cartoncino); 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 altri dadi per le pause attive.

Spazio utilizzato: in classe o altro spazio idoneo.

Durata: 20'.

PROPOSTE PER LE PAUSE ATTIVE

ESEMPI

L'insegnante lancia il dado bianco e il dado arancione:
6 + Saltellare!
Gli alunni eseguono 6 saltelli, a piedi pari sul posto, accanto al proprio banco.

L'insegnante lancia il dado bianco e il dado giallo:
4 + Trattieni il respiro!
L'insegnante **aggiunge la moltiplicazione** del valore del Contamovimenti: x 2!
Gli alunni sollevano le braccia, palmi in su, e inspirano profondamente con il naso, trattene-ndo il respiro per... $4 \times 2 = 8'$

OSSERVAZIONI

La sequenza memorizzata o i singoli esercizi possono essere eseguiti con adeguamento alle Linee guida a.s. 2021/2022 per l'Educazione fisica (mantenendo un distanziamento interpersonale di 2 metri):

- seduti a terra;
- in palestra;
- a casa.

Insomma, tutte le volte che è necessaria una riattivazione del tono muscolare e posturale e ...una ricarica di energia!

VARIAZIONI

- 1 Proporre agli alunni di contare i movimenti, a voce o mentalmente, in senso progressivo o regressivo; uno sì e uno no, ecc.;
- 2 Richiedere ai bambini più grandi di sommare, sottrarre, moltiplicare o dividere il numero uscito dal dado bianco con un numero dato.

DADO BIANCO

CONTAMOVIMENTI

ADATTAMENTI

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ VISIVA

Adattamento degli stimoli e delle informazioni

Aumentare le informazioni tattili e uditive (ad esempio, introducendo nei dadi un sonaglio), per facilitare l'orientamento spaziale e l'individuazione dei dadi stessi. Costruire dadi più grandi, con numeri creati con un materiale spesso e una superficie percettibile con il tatto/leggibile in Braille.

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 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.

Autore attività: Miriam Teresa Scarpino

Autore adattamenti: Stefania Cazzoli e Miriam Teresa Scarpino