

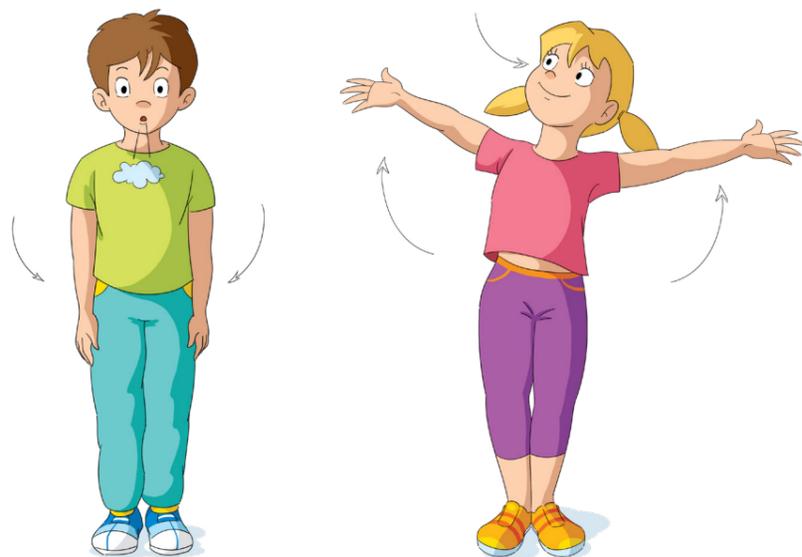
È il momento di attivarsi con il dado giallo, "Giochi a star bene?"

Sul dado **Giochi a star bene?** sono indicati facili movimenti che i bambini possono eseguire, anche da seduti, per migliorare il tono muscolare e la postura. Gli esercizi consentono di "fragilizzare", in pochi minuti, la colonna vertebrale, aumentandone e/o ripristinandone la percezione di simmetria e verticalità, contrastandone gli atteggiamenti asimmetrici tipici dello star seduti al banco.

Particolare attenzione, nella sequenza del dado giallo, è rivolta alla respirazione, così che l'organismo possa ossigenare, favorendo il recupero della concentrazione degli alunni.

Ad esempio, l'insegnante può:

- richiedere agli alunni di eseguire il movimento espresso dal dado giallo per un **numero di ripetizioni** corrispondente al numero uscito dal dado bianco;
- proporre ai bambini di svolgere l'attività indicata dal dado giallo 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:

- acquisire consapevolezza di sé, attraverso la padronanza degli schemi motori e posturali;
- acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico;
- sperimentare la collaborazione per un fine comune.

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 giallo per le pause attive.

Spazio utilizzato: in classe o altro spazio idoneo.

Durata: 20'.

ESEMPI

Le 6 facce del dado giallo sono: **Circondurre le spalle; ... più verticale possibile** (da seduti, respingendo la seduta della sedia e immaginando che i capelli possano sfiorare il soffitto); **... come una "C"** (da seduti di fianco al banco, mani alle ginocchia, flettendo il busto e il capo in avanti e facendo assumere alla colonna vertebrale la forma di una lettera "C" più chiusa possibile); **Aprire e chiudere le dita** (in piedi o seduti, braccia in alto o in avanti, chiudendo a pugno e poi aprendo le dita delle mani velocemente, per il maggior tempo possibile); **Trattenere il respiro** (in piedi, sollevando le braccia in fuori, palmi delle mani in su; inspirando profondamente con il naso e trattenendo il respiro; espirando lentamente dalla bocca, adducendo le braccia); **Contare in apnea** (in piedi o seduti, inspirando profondamente con il naso; contraendo la muscolatura addominale e mantenendola contratta, eventualmente con l'aiuto delle mani; espirando dalla bocca e contando i secondi, il più a lungo possibile).

**L'insegnante lancia il dado bianco e il dado giallo:**

5 + Circondurre le spalle!

Gli alunni, in piedi accanto al banco o seduti sulla sedia, circondano le spalle, in avanti (5 volte) e poi indietro (5 volte).

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

6 + Trattenere il respiro!

I bambini, in piedi accanto al banco, sollevano le braccia in fuori, palmi delle mani in su; inspirano profondamente con il naso e trattengono il respiro; espirano lentamente dalla bocca, adducendo le braccia. La sequenza viene ripetuta 6 volte.



OSSERVAZIONI

Gli esercizi possono essere eseguiti nel rispetto delle Linee guida a.s. 2021/2022 per l'Educazione fisica (con 2 metri di distanza tra i bambini):

- seduti a terra;
- in palestra o a casa;
- tutte le volte che è necessaria una riattivazione del tono muscolare e posturale e ...una ricarica di energia!

VARIAZIONI

- 1 Proporre come alternative, per la faccia "Circondurre le spalle", circonduzioni con braccia flesse e mani alle spalle o circonduzioni del capo verso destra e sinistra;
- 2 Proseguire la proposta "...come una C" sollevando la testa e iperestendendo la colonna vertebrale fino a tornare a busto eretto. Ripetere ciclicamente per migliorare la mobilità e il benessere.

DADO GIALLO

GIOCHI A STAR BENE?

ADATTAMENTI

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

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 mediante il contatto diretto di una mano sul gomito o sulla spalla del bambino.

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 e del tempo di esecuzione

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