

SEI CAPACE DI ...?

È il momento di attivarsi con il dado verde, "Sei capace di...?"

Sul dado **Sei capace di ...?** sono indicate facili attività, 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 verde e di quello bianco, il "Contamovimenti".

Ad esempio, l'insegnante può:

- richiedere agli alunni di eseguire l'attività riportata sul dado verde per un **numero di ripetizioni** corrispondente al numero uscito dal dado bianco;
- proporre ai bambini di svolgere l'attività indicata dal dado verde per una **durata** pari al valore uscito dal dado bianco, che – in decine – può diventare un tempo in secondi 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:

- controllare condizioni di equilibrio statico e dinamico;
- elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento;
- riconoscere e valutare ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri;
- 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;
- Musica, per esplorare diverse possibilità espressive della voce, di oggetti sonori e strumenti musicali, imparando ad ascoltare se stessi e gli altri; approfondire l'uso di forme di notazione analogiche o codificate; apprendere come articolare combinazioni timbriche, ritmiche e melodiche, applicando schemi elementari ed eseguendole con il corpo, la voce e gli strumenti;
- 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 verde per le pause attive.

Spazio utilizzato: in classe o altro spazio idoneo.

Durata: 20'.

ESEMPI

Le 6 facce del dado verde sono: **Equilibrio** (sugli avampiedi, sui talloni, su un piede, su un avampiede, ecc.); **Equilibrio con un oggetto** (sul dito, ad esempio con una gomma o matita, o sul capo, con un libro, diario, ecc.); **Equilibrio con un compagno** (...anche immaginario...); **Ritmo!** (anche insieme ai compagni; dalla cadenza, fino a facili variazioni con semibreve, minime, semiminime e crome); **Ritmo e body drumming** (percussione corporeale); **Equilibrio e body drumming**.



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

4 + Ritmo!

L'insegnante produce una sequenza ritmica che la classe ripete correttamente per 4 volte.

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

6 + Equilibrio

L'insegnante **aggiunge la moltiplicazione** del valore del Contamovimenti: x 10!

Avvia poi una sequenza ritmica che gli alunni, in equilibrio su un piede, riproducono usando il proprio corpo come strumento a percussione, per 6x10=60"!



OSSERVAZIONI

La realizzazione di un compito motorio in equilibrio aumenta i tempi di attenzione e di lavoro e, quindi, l'efficacia/efficienza della concentrazione, indispensabile per ogni apprendimento.

Gli esercizi suggeriti dal dado verde possono essere eseguiti:

- con velocità diverse (lento, veloce, lentissimo, velocissimo);
- in palestra, dopo rotazioni su se stessi e spostamenti in tutte le direzioni (anche in uno spazio ristretto o mantenendo la distanza di 2 metri dai compagni);
- a casa, in famiglia;
- tutte le volte che è necessaria una ricarica di energia!

VARIAZIONI

- 1 Variare il tempo, chiedendo ai bambini di eseguire un movimento o una sequenza motoria il più rapidamente possibile e/o di modulare la velocità di esecuzione in rapporto alla precisione;
- 2 Mutare l'ambiente di gioco, per favorire l'adattamento dei bambini e una loro risposta pertinente alle numerose e varie informazioni provenienti dalla situazione (ad esempio, in equilibrio su un piede, scambiare una gomma con il compagno più vicino; ripetere poi con un compagno posto a maggiore distanza);
- 3 Arricchire i momenti di body drumming mediante l'utilizzo di strumenti a percussione realizzati dai bambini (ad esempio, campanelli, sonagli, piattini da dita, tamburelli, maracas artigianali, legnetti di varia dimensione, ecc.), per la produzione di suoni diversi.

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 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.