Get Ireland Active

Promozione dell'attività fisica in Irlanda

www.getirelandactive.ie

Get Active In the Classroom!

Attività fisica in classe per le scuole

HealthPromotingSchools
Scoileanna Cothaithe Sláinte

An Roinn Oideachais agus Scileanna
Department of Education and Skills

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

L’attività fisica è essenziale per la salute fisica, psicologica, emotiva e sociale e dovrebbe essere considerata parte integrante della vita quotidiana sia dei piccoli che degli adulti.

Questo documento è stato scaricato dal sito Active School Flag Ireland (http://activeschoolflag.ie/wp-content/uploads/2019/01/Get-Active-in-the-Classroom’-IDEAS-Booklet-HSE.pdf) e tradotto dall’ originale con fini di ricerca e studio nell’ambito della Joint Action Chrodis Plus co-finanziata nell’ambito del terzo Health Programme della Unione Europea (http://chrodis.eu/wp-content/uploads/2018/05/general-presentation-of-chrodis-plus-30-may-2018.pdf).

Tutti i diritti sono riservati a Health Service Executive, HSE Ireland

Indice

Introduzione		2
Capitolo 1:	**Linee guida generali per progettare le attività**	3
	Suggerimenti per la sicurezza	5
	Indicazioni per adattare le attività ai bambini con bisogni speciali	6
	Competenze motorie fondamentali: gettare le basi per l'attività fisica permanente	9
	Competenze Motorie Fondamentali (CMF)	10
Capitolo 2:	**Idee per gli esercizi in classe**	16
Capitolo 3:	**Balli di gruppo**	50
Capitolo 4:	**Ritmo e battito di mani**	55
Capitolo 5:	**La Banca dei Movimenti**	63
Appendice 1:	Seduta dinamica	68
Appendice 2:	Come controllare il battito cardiaco	69
Siti web utili		70
Bibliografia		72
Ringraziamenti		73

Introduzione

Le scuole sono un setting importante che può contribuire a migliorare la salute e il benessere dei bambini e dei ragazzi. La ricerca ha dimostrato che la salute e l'istruzione sono strettamente collegati.
The Health Promotion and Improvement Department (HSE) lavora utilizzando il modello delle Scuole che Promuovono Salute per sostenere un approccio scolastico globale alla salute e al benessere. Una Scuola che Promuove Salute viene definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come "una scuola che lavora costantemente a rafforzare le proprie capacità di essere un ambiente salutare dove vivere, imparare e lavorare." (WHO Expert Committee on Comprehensive School Health Education, 1997).

Essere attivi fisicamente è essenziale per il benessere e una buona salute. L'attività fisica e il gioco sono fondamentali per la salute fisica, psicologica, emotiva e sociale e dovrebbero essere considerati parte integrante della vita quotidiana sia dei piccoli che degli adulti. Incoraggiando i bambini a fare attività fisica e giochi attivi, possiamo aiutarli a sviluppare delle sane abitudini che si riveleranno preziose per tutto l'arco della vita.

National Guidelines on Physical Activity for Ireland raccomandano che i bambini e i ragazzi facciano almeno 60 minuti di attività fisica ogni giorno (Department of Health, 2009). Secondo le evidenze, quattro bambini su cinque non fanno sufficiente attività fisica per ottenere dei benefici sulla salute (Department of Health, 2013). Uno dei primi indicatori chiave di performance per Healthy Ireland (Department of Health, 2013), è un aumento della percentuale di popolazione che svolge regolare attività fisica in tutte le fasi della vita. A sostegno di questa tesi, l'Healthy Ireland National Physical Activity plan (Dipartimento della Sanità, 2013) ha l'obiettivo di aumentare il numero di persone che fanno esercizio fisico regolarmente di 50.000 ogni anno, per i prossimi dieci anni.

Mediamente i bambini trascorrono quasi metà della loro giornata nell'ambiente scolastico, pertanto è importante sfruttare tutte le opportunità per incoraggiare e promuovere l'attività fisica in questo momento della giornata.

Molte scuole stanno già adottando misure positive per promuovere l'attività fisica e l'educazione fisica. Andare a scuola a piedi, fare educazione fisica e organizzare attività a pranzo e nel dopo-scuola, sono tutte attività che possono contribuire all'esercizio fisico quotidiano di un bambino. Purtroppo non è sempre facile. Per esempio, il brutto tempo e l'assenza di spazi interni/esterni possono ridurre le attività. I cortili delle scuole sono spesso vuoti quando piove, facendo perdere ai bambini la possibilità di svolgere attività fisica.

In molte scuole mancano gli spazi comuni e le classi sono piccole o poco adatte per utilizzare le attrezzature. Tuttavia si può comunque fare attività fisica.

Questo documento "Get Active in the classroom" è stato progettato per aiutare a superare queste barriere e comprende giochi e attività che i bambini possono svolgere al proprio banco o in spazi che richiedono piccoli spostamenti dell'arredo. È necessario pochissimo materiale o nessun materiale in molti casi. Si possono svolgere le attività durante l'intervallo o in qualsiasi momento della giornata; sono semplici da eseguire e sono un ottimo modo per rendere i bambini più attivi e più concentrati per svolgere il lavoro in classe.

Capitolo 1:

Linee guida generali per progettare le attività

Prima di cominciare, prendere in considerazione i seguenti punti:

- Età e genere del giocatore
- Livello di competenza
- Esperienza
- Livello di abilità
- Bambini con bisogni speciali
- Attrezzature disponibili
- Spazio disponibile
- Numero dei giocatori

Prima di scegliere un gioco/attività, rispondi a queste domande:

Quali sono le regole del gioco?

Quanto tempo si ha a disposizione per giocare?

Quali attrezzature utilizzerò?

Quanti partecipanti giocheranno?

Quanti partecipanti ci saranno in ciascun gruppo/squadra?

Come organizzerò i partecipanti?

Come gestirò il gioco? Ad esempio, quali segnali di start/stop utilizzerò? (fischio, segni con le mani, ecc.)

Prova a raggruppare i giocatori in base all'età e alle dimensioni fisiche. Cerca di ridurre al minimo il tempo di attesa per i giocatori. Sostieni l'auto-miglioramento quando il gioco è competitivo.

Utilizza degli STEP per adattare i giochi

Spazi: Si può aumentare o ridurre lo spazio per facilitare o rendere il gioco più difficile. Ad esempio, nei giochi dell'"acchiapparello" è più difficile acchiappare i giocatori in spazi più ampi. (Interno/esterno)

Attività: Si può cambiare attività, ad esempio, variando l'azione utilizzando due mani invece di una per acchiappare/tirare, utilizzando la mano non dominante per far rimbalzare la palla.

Materiale: Si può modificare il materiale cambiandone la dimensione, la forma e il tessuto. Ad esempio, utilizzare una palla più morbida o più grande può rendere l'attività più semplice o ridurre la dimensione della racchetta può rendere l'attività più difficile.

Partecipanti: Si possono modificare le regole per rendere il gioco più inclusivo per i giocatori. Ad esempio, riduci le squadre giocando un calcio a 5 invece che il tradizionale a 11.

Suggerimenti per la sicurezza

È importante che il gioco sia divertente, piacevole e il più sicuro possibile per incoraggiare la partecipazione costante, pertanto la tua scuola dovrebbe disporre di alcune indicazioni sulla sicurezza da mettere in pratica. Si possono seguire i seguenti suggerimenti:

- Assicurarsi che lo spazio sia abbastanza ampio per svolgere le attività che desideri fare. Ad esempio, progetta uno spazio per sedersi che permetta di disporre i banchi ai lati della classe o di raggrupparli per creare uno spazio aperto.
- Assicurarsi che le superfici siano adatte per lo svolgimento delle attività. Ad esempio, sui pavimenti piastrellati o scivolosi utilizza tappetini o altre superfici anti-scivolo e per svolgere le attività, assicurati che il pavimento sia spazzato regolarmente e che sia pulito ed asciutto.
- Assicurarsi che il materiale sia soggetto a regolare manutenzione e eliminare immediatamente ogni componente del materiale difettoso segnalandolo al dirigente/responsabile.
- Prima di iniziare le attività, assicurarsi che siano spiegate in modo chiaro e che siano evidenziate le regole.
- In caso di attività nuove, iniziare dal livello base e progredire quando necessario.
- Non permettere ai bambini di utilizzare il materiale in maniera inappropriata. Utilizzare il materiale unicamente ai fini del gioco. Ad esempio, utilizzare le corde per saltare in maniera inappropriata può essere pericoloso.
- Controllare sempre i bambini durante l'attività e interrompere immediatamente il gioco qualora ci siano rischi di incidenti.
- Assicurarsi che i bambini abbiano l'abbigliamento adatto per svolgere l'attività, ad esempio, abiti ampi e lunghi possono essere pericolosi in caso quando si utilizza l'attrezzatura per l'arrampicata.
- Qualora uno spazio sia molto richiesto, prendere in considerazione un sistema a rotazione per dare a tutti gli alunni l'opportunità di accedervi.

Indicazioni per adattare le attività ai bambini con bisogni speciali

Fare attività fisica è importante per i bambini con bisogni speciali, come lo è per ogni bambino. È possibile modificare quasi tutti i giochi o le attività per consentire ai bambini con bisogni speciali di parteciparvi. Seguono alcune considerazioni per possibili varianti/modifiche per l'inclusione di questi bambini nelle attività.

Quale metodo di comunicazione impiegherai?

- Considera il modo in cui il bambino comunica (verbalmente, col linguaggio dei segni, indicando un'immagine).
- Si possono utilizzare segnali verbali, dimostrazioni, assistenza fisica (qualora vi sia l'autorizzazione).
- Considera anche quali segnali di start/stop utilizzerai (ad esempio, la mano, un fischio, cartellini colorati).

Puoi variare il livello di difficoltà?

- Cambia il modo in cui l'attività è organizzata, il modo in cui si presentano le informazioni, la durata e i tempi delle attività.

Quale tipo di sostegno richiede il bambino?

- Morale
- Tecnico
- Assistenza fisica

Puoi modificare il numero di giocatori?

- Modifica, ad esempio, la dimensione e la forma della classe, esegui dei giochi come il basket due contro due.

Puoi variare il campo di gioco?

- Se necessario, ingrandisci o restringi l'area; accorcia le distanze per i bambini con difficoltà motorie.

Indicazioni per adattare le attività

Qui di seguito è possibile trovare dei suggerimenti su come adattare le attività per i bambini con disabilità.

Bambini con forza muscolare ridotta:

- Ridurre gli obiettivi.
- Ridurre peso/dimensione di palle e strumenti quali mazze, racchette, ecc.
- Ridurre la distanza o l'area di gioco.
- Permettere all'alunno di sedersi o sdraiarsi durante il gioco.
- Utilizzare palloni sgonfi o sospesi.
- Ridurre la durata dell'attività o aumentare la pausa.
- Ridurre la velocità del gioco o aumentare la distanza per gli alunni senza disabilità.

Bambini con difficoltà di equilibrio:

- Abbassare il centro di gravità.
- Mantenere il più possibile il corpo a contatto con la superficie.
- Allargare la base del supporto.
- Aumentare la larghezza delle travi su cui camminare.
- Allargare le braccia per facilitare l'equilibrio.
- Utilizzare pavimenti con moquette piuttosto che superfici lisce.
- Insegnare agli alunni come cadere senza farsi male.
- Predisporre una barra/sedia per favorire la stabilità.

Bambini con problemi di coordinazione e di motricità fine:

- Utilizzare delle palle più grandi, più leggere e morbide per colpire o afferrare.
- Ridurre la distanza nel lancio della palla e ridurre la velocità.
- Per l'attività di lancio, utilizzare delle palle più piccole.
- Per le attività che prevedono calci e pugni utilizzare una palla fissa prima di provare con una palla in movimento.
- Aumentare la superficie dello strumento da colpire (riducendola man mano che si fanno progressi).
- Aumentare la dimensione del bersaglio (riducendola man mano che si fanno progressi).
- Nei giochi simili al bowling, utilizzare birilli più leggeri e meno stabili.
- Aumentare la sicurezza.

Idee per adattare le attività:

- Fare dimostrazioni chiare che i bambini possono seguire.
- I bambini su sedia a rotelle possono muoversi in vari modi, ad esempio, a zigzag, spingendo con entrambe le braccia, un braccio alla volta e facendo un cerchio.
- Lavorare in coppia, uno raccoglie, l'altro mette in una scatola e viceversa.
- Posizionare gli oggetti da raccogliere su un piano più alto, una sedia o una scatola ad esempio, se è troppo difficile raccogliere dal pavimento.
- Utilizzare delle flash card per i bambini audio-lesi.
- Aumentare le distanze tra gli indicatori.
- Utilizzare indicatori dai colori accesi oppure collegare alcuni indicatori con una traccia tattile per i bambini non vedenti.
- I cuscini pouf o le palle koosh possono facilitare l'equilibrio dei bambini.
- Una palla a movimento lento o un palloncino gonfiabile consente più tempo di reazione.
- Utilizzare un oggetto di lancio più leggero, ad esempio una palla koosh.
- Modificare le regole del gioco.
- Assicurarsi che gli esercizi siano inclusivi e concedere tempo per le ripetizioni.

Competenze motorie fondamentali: gettare le basi per l'attività fisica permanente

L'attività fisica regolare è l'elemento essenziale di uno stile di vita sano- sia per i bambini che per gli adulti. Sappiamo che i bambini che fanno attività fisica hanno più probabilità di diventare adulti attivi rispetto ai bambini che non fanno esercizio regolarmente. Affinché ciò possa avvenire, prima di tutto occorre insegnare ai bambini la basi del movimento e aiutarli a sviluppare un atteggiamento positivo nei confronti dell'attività fisica svolta in un ambiente divertente.

Un quadro d'azione chiamato LISPA – *Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity* spiega che il coinvolgimento di una persona in un'attività passa attraverso una serie di fasi (Irish Sports Council, 2009). Le prime fasi sono di vitale importanza, poiché sono le basi per lo sviluppo della cultura dell'educazione fisica. Come per l'alfabetizzazione e il calcolo in classe, l'educazione fisica fornisce al bambino gli strumenti di cui ha bisogno per partecipare a una serie di attività quotidiane, giochi e sport. È molto più probabile che tale sviluppo si verifichi nella fascia di età 0-8 anni. Le prime fasi importanti sono 1. Avvio all'azione, 2. Basi e 3. Imparare a giocare & praticare.

Avvio all'azione*

- Fornire opportunità per essere attivi
- Promuovere il movimento e la comunicazione
- Attività non strutturate illimitate e modalità di gioco attive
- Picchi brevi e frequenti di attività

Basi

- Imparare le competenze motorie fondamentali
- Sviluppare le competenze sociali associate al gioco
- Godersi il piacere di fare attività fisica

Imparare a giocare & praticare

- Imparare le competenze sportive generali attraverso un approccio multi-sport
- Imparare le competenze motorie specifiche
- Perfezionare le competenze esistenti
- Promuovere il piacere e il successo

EDUCAZIONE FISICA

Competenze Motorie Fondamentali (CMF)

Sviluppare le competenze motorie base è tanto importante per la salute e la capacità di un bambino di svolgere compiti quotidiani da piccoli e da grandi, quanto lo è ai fini delle loro prestazioni nello sport.

La sequenza con cui i bambini acquisiscono queste competenze è simile. Se da una parte ci possono essere differenze di genere per alcune attività, ad esempio i maschi hanno la tendenza a sviluppare la competenza del lancio dall'alto più rapidamente delle femmine, dall'altro sia le femmine che i maschi necessitano di opportunità per sviluppare tutte le competenze.

I primi 8 anni sono il periodo cruciale affinché un bambino sviluppi queste competenze.

Le CMF si dividono generalmente in 3 categorie 1. Movimento (Locomotoria), 2. Controllo del corpo e 3. Controllo degli oggetti.

Competenze motorie	Competenze del controllo del corpo	ompetenze del controllo degli oggetti
Camminare	Bilanciarsi su un piede	Catturare
Correre	Camminare su una linea o una trave	Lanciare da
Saltare (in lungo, in alto, da una gamba all'altra)	sopra Arrampicarsi	Lanciare da sotto
Saltellare	Ruotare (in avanti, di fianco)	Calciare al volo (calciare una palla tenendola tra le mani)
Saltare	Fare torsioni	
Saltare la corda		Colpire con uno strumento
Dondolarsi	Girare	
Saltare		Colpire con due mani
lateralmente	Ruotare	
Schivare		Palleggiare con le mani (lanciare una palla ripetutamente con una mano)
Galoppare	Atterrare	Fermarsi
Arrampicarsi	Piegarsi	Dribblare coi piedi
	Fare stretching	Calciare
		Fare i passaggi di petto

Considerazioni che integrano le competenze motorie fondamentali nelle attività quotidiane

Il periodo ideale per acquisire le competenze motorie di base è nei primi 8 anni di vita di un bambino, ma i più piccoli hanno più probabilità di raggiungere un buon livello di competenza.

- La parte essenziale delle competenze motorie di base è sempre il divertimento e l'esperienza piacevole.
- I bambini non acquisiscono le competenze motorie di base in modo naturale come avviene con lo sviluppo della crescita.
- I bambini non acquisiscono le competenze motorie di base allo stesso modo.
- La sequenza con cui acquisiscono le competenze motorie di base è simile per la maggior parte dei bambini.
- Sono necessari tra i 240 e i 600 minuti di tempo per acquisire buona padronanza di una competenza motoria di base.
- In un anno, ci si dovrebbe concentrare su un piccolo numero di competenze, ad esempio, quattro all'anno.
- L'insegnante dovrebbe concentrarsi su una o due competenze alla volta.
- Per alcune attività ci possono essere differenze dovute al genere, ad esempio, i bambini tendono a sviluppare la capacità del lancio da sopra prima delle bambine.
- Per lo sviluppo del controllo degli oggetti, è importante che gli oggetti siano di peso e dimensione appropriati. È necessario disporre di un set di palle di varie dimensioni e i giochi con i palloncini sono un ottimo modo economico per sviluppare la capacità del controllo degli oggetti.

Difficoltà e possibili soluzioni nelle attività svolte in classe

Difficoltà	Possibili soluzioni
Troppi arredi scolastici (banchi, sedie)	Fai svolgere le attività agli alunni sul posto.
Classi troppo piccole	Progetta un'area per sedersi che permetta di spingere o raggruppare i banchi ai lati della stanza per creare uno spazio aperto.
Troppi alunni	Assegna aree specifiche in cui gli alunni possono fare attività.
Superficie del pavimento problematica (ad esempio, scivolosa, piastrellata)	Utilizza tappetini o altre superfici anti-scivolo per svolgere le attività. Assicurati che i pavimenti siano spazzati regolarmente e siano puliti e asciutti.
Possibilità di danneggiare le luci, le finestre, i computer	Scegli attività che non richiedono materiale o utilizza il materiale adatto (ad esempio, frisbee da interno, palle di schiuma, carta). Organizza per gli alunni delle attività che siano adatte alla classe.
Mancanza di materiale adatto in classe	Progetta delle attività che necessitano di poco o nessun materiale. Assemblare una scatola per il materiale pronto all'uso in classe che possa essere condiviso con altre classi. Oppure fai una lista del materiale e conservalo nelle vicinanze in modo che le classi possano rapidamente
Troppo rumore	Metti della musica per aiutare gli alunni a concentrarsi sull'attività. Se le altre classi vengono disturbate dagli esercizi troppo rumorosi, comunica agli altri docenti quando hai programmato l'attività nella giornata (potrebbero svolgerla nello stesso momento).
Cattiva circolazione d'aria	Progetta attività prima di pranzo o alla fine della giornata in modo che si possa arieggiare la classe prima di entrarvi nuovamente. Apri le finestre durante le attività.

Svegliati e muoviti!

La mattina è il momento ideale per fare un po' di attività fisica e aiutare i bambini a svegliarsi e avere energia per la giornata. Si possono fare i movimenti sul posto al banco e sono necessari solo dieci minuti o anche meno. Se i bambini si stancano o perdono la concentrazione durante la giornata, fare qualche esercizio fisico li aiuterà a ritrovare la concentrazione.

Bizzy Break

Bizzy Break comprende una serie di attività per la classe, ideate per far muovere gli alunni sul posto. I bambini partecipano all'attività dal banco utilizzando lo spazio disponibile e le attività si basano sulla forza, sulla flessibilità e sull'attività aerobica.

La pausa, che non dura più di dieci minuti, viene guidata da un grande cartellone per la classe, da appunti dell'insegnante e da un CD specifico di Bizzy Break.

Quest'attività può contribuire a raggiungere l'ora raccomandata di attività fisica al giorno per i bambini e si può sfruttare come riscaldamento o defaticamento per le altre sessioni di attività fisica.

Le scuole possono ordinare questo materiale dall'Irish Heart Foundation al costo di €10 per set.

Contatti:

Irish Heart Foundation

50 Ringsend Road,

Dublin 4

Tel: 01-6685001

Web: www.irishheart.ie

Email: emcmeel@irishheart.ie

Se non possiedi una copia di questo materiale ma vorresti presentare un'attività del mattino, la pagina seguente indica alcuni esempi di movimenti che potresti utilizzare. Per ulteriori spunti e descrizioni vai al capitolo 5 – La Banca dei Movimenti.

Esempi di routine “Svegliati e muoviti!”

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia a classe 5° primaria-classe 1° scuola secondaria I grado
Materiale necessario:	lettore CD, cd musicale con almeno 120-130 bpm – (facoltativo)
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi. Sposta ogni oggetto d’intralcio. In piedi davanti ai banchi.
Livello di attività:	Moderato

Esempi di esercizi di riscaldamento

- Strofina il corpo – con le mani, massaggia i polsi e le mani assieme, i gomiti, le spalle, la pancia, le cosce, le ginocchia, dietro le gambe, le caviglie.
- Scuoti i polsi verso l’esterno, su e giù.
- Piega il gomito (come per portare un bicchiere alla bocca).
- Scrolla le spalle e ruotale (in avanti e all’indietro).
- Guarda a sinistra e a destra delle spalle e guarda verso il pavimento.
- Fai torsioni del tronco.
- Solleva le ginocchia.
- Calcia con le gambe.
- Piega le gambe.
- Ruota leggermente le gambe.
- Ruota le caviglie (in entrambe le direzioni).

Esempi di attività energizzanti:

- Marcia sul posto.
- Jogging sul posto.
- Salto a stella o semi-stella.
- Solleva le ginocchia.
- Piega le gambe.
- Saltelli.
- Passi laterali.

- Calci con le gambe (laterali, davanti e dietro)
- Nuoto con le braccia.
- Alza le mani in aria, davanti al corpo o di lato.
- Pugni con le braccia (laterali, davanti e sopra la testa).

Stretching

Stretching del corpo

In piedi con i piedi allargati. Allunga le braccia e mantieni la posizione. Poi allunga le braccia formando una V. Solleva i talloni da terra. Mantieni la posizione per 6–8 secondi.

Stretching del gatto

In piedi con i piedi allargati e le ginocchia piegate. Allunga la schiena piegando la testa in giù. Stringi i muscoli della pancia e torna indietro. Poi rilassati e ripeti. Mantieni la posizione per 6–8 secondi.

Stretching del petto

In piedi con i piedi allargati e le mani unite dietro la schiena. Mantieni la posizione. Avvicina le scapole. Mantieni la posizione per 8 secondi. Poi rilassati e ripeti.

Stretching del polpaccio

In piedi con una gamba davanti e piega il ginocchio. Tieni l'altra gamba dritta e spingi indietro il tallone verso terra. Tieni dritta la parte inferiore della schiena. Mantieni la posizione per 8 secondi. Cambia gamba e ripeti.

Stretching dei quadricipiti

Usa il muro o un partner per poggiarti in caso di bisogno. In piedi sulla gamba sinistra afferra il piede dietro l'anca. Tira il piede in alto finché non senti tirare leggermente davanti alla coscia destra. Mantieni la posizione per 8–10 secondi. Cambia gamba e ripeti.

Stretching della coscia posteriore

Metti una gamba a 5 cm. davanti all'altra, piega la gamba di dietro e tieni dritta la gamba davanti. Siediti indietro verso la gamba posteriore. Metti le mani sulla coscia piegata per avere equilibrio o sui fianchi. Senti allungare la parte posteriore della gamba allungata. Mantieni la posizione per 8–10 secondi. Ripeti sull'altro lato. Puoi anche alzare la punta dei piedi per allungare di più.

Capitolo 2:

Idee per gli esercizi in classe

Come se..

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia alla classe 1° primaria
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Dipende dallo spazio; illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale, immaginazione e movimento

Come si gioca:

- L'insegnante pronuncia una frase in classe. I bambini eseguono l'azione della frase per 30 secondi:
  - Corri sul posto **come se** un orso spaventoso ti stesse rincorrendo.
  - Salta sul posto **come se** fossi un popcorn che scoppia.
  - Marcia sul posto e suona i tamburi **come se** fossi in una banda in marcia.
  - Allungati verso l'alto **come se** volessi acchiappare bolle in aria.
  - Nuota **come se** fossi in una piscina gigante di gelatina.
  - Cammina **come se** comminassi sopra una torta al toffee appiccicosa.
  - Dipingi **come se** il pennello fosse attaccato alla testa.
  - Scuoti il corpo **come se** fossi un cane bagnato.

Fonte: (Dipartimento dell'Istruzione del North Carolina, 2006)

Sopra, Sotto, Attorno e Attraverso

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia alla classe 2° primaria
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Dipende dallo spazio; illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi. Se lo spazio lo permette, si può svolgere in fila con l'insegnante/leader di fronte.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale, immaginazione e movimento

Come si gioca:

- L'insegnante/Leader decide un oggetto reale o immaginario e gli alunni vanno sopra, sotto, attorno e attraverso quest'oggetto.
- L'insegnante/Leader è alla guida della fila di alunni attorno all'aula, seguendo questa forma:
  - **Esempio 1** – "Sopra un mare di burro di arachidi appiccicoso, sotto un albero di ciliegie, attorno a un cono di gelato e attraverso un mare di gelatina."
  - **Esempio 2** – "Sopra una tartaruga, sotto un grande cane, attorno un elefante e attraverso le zampe di una giraffa."

Sopra	Sotto	Attorno	Attraverso
montagna erta	*una grande rete*	*roccia tonda e dura*	*caverna buia e profonda*
oceano Atlantico	*la sabbia*	*banco*	*porta cigolante*
ponte	*un cane peloso*	*sedia*	*lungo tunnel*
serpeggiante	*acqua*	*cerchio*	*finestra*
collina scoscesa	*bastone del limbo*	*cestino*	*casa stregata*
cespuglio	*buca spaventosa*	*sporco*	*palude*
pozzanghera di fango		*scuola*	*piscina*
casa delle favole		*un gigante addormentato*	
fuoco acceso			

Fonte: (Dipartimento dell'Istruzione del North Carolina, 2006).

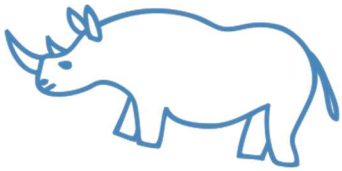
C’è uno Zoo qui

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia alla classe 1° primaria
Materiale necessario:	Flash card coi nomi degli animali e/o immagini (facoltativo)
N. di partecipanti:	Dipende dallo spazio; illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale, immaginazione, esseri viventi e movimento.

Come si gioca:

- L’insegnante sceglie una card o un animale dello zoo quale:
  - Scimmia
  - Orso
  - Elefante
  - Giraffa
  - Serpente
  - Tigre
  - Leone
  - Canguro
- I bambini devono imitare i movimenti e i versi dell’animale dietro il banco o attorno alla stanza per 30 secondi fino alla scelta del prossimo animale.

Fonte: (Dipartimento dell’Istruzione del North Carolina, 2006)



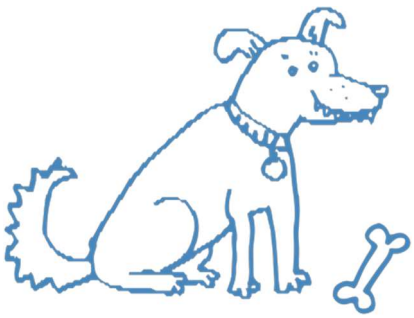
Head, Shoulder, Knees and Toes

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia alla classe 1° primaria
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato, dipende dallo spazio disponibile
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. Sposta l'arredo se si esegue in cerchio.
Livello di attività:	Da basso a moderato (se svolto in piedi a un ritmo veloce)
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale, riconoscere le parti del corpo, recitare, movimenti (equilibrio e coordinazione)

Come si gioca:

- I bambini possono stare in piedi oppure sedersi.
- Tutti cantano la canzone "Head, shoulders, knees and toes" e fanno le azioni mentre cantano.
- Metti entrambe le mani sulle parti del corpo man mano che vengono pronunciate;

  Head, shoulders, knees and toes, knees and toes.
  Head, shoulders, knees and toes, knees and toes.
  And eyes, and ears, and mouth, and nose.
  Head, shoulders, knees and toes, knees and toes.



Hokey Pokey

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia alla classe 2° primaria
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato, dipende dallo spazio disponibile
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. Sposta l'arredo se si esegue in cerchio
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale, riconoscere le parti del corpo, recitare

Come si gioca:

- I bambini sono in piedi per la canzone.
- Tutti eseguono le azioni che corrispondono alle parole.

  You put your right hand in
  You put your right hand out
  In-Out, In-Out
  and you shake it all about, you do the hokey pokey (wave your hands up & down like a Mexican wave)
  and you turn around, that what it's all about!

  Oh hokey, hokey, pokey! (muovi le mani su e giù)
  Oh hokey, hokey, pokey! (muovi le mani su e giù)
  Oh hokey, hokey, pokey! (muovi le mani su e giù)
  and that's what it's all about!

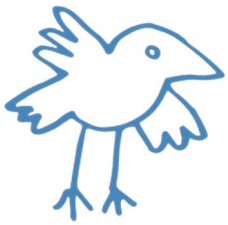
- La parte del corpo cambia dopo ogni strofa.
- 2. Mano sinistra, 3. Piede destro, 4. Piede sinistro, 5. Testa, 6. Tutto il corpo.

Danza delle sciarpe/nastrini

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia alla classe 2° primaria
Materiale necessario:	Sciarpe, lettore CD, cd musicale con almeno 130 bpm, shaker (bottiglie di plastica con riso/pasta).
N. di partecipanti:	Illimitato, dipende dallo spazio disponibile.
Preparazione:	Area priva di arredi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Recitazione, danza e movimento

Come si gioca:

- Dai una sciarpa o uno shaker ad ogni bambino.
- Metti della musica allegra.
- Invita i bambini a ballare attorno alla stanza muovendo le sciarpe o gli shaker – i bambini possono formare un cerchio, ballare in fila o muoversi a caso nello spazio disponibile. Fa in modo che cambino direzione.



Simon Says

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia alla classe 2° primaria
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato, dipende dallo spazio disponibile
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi per assicurarti che ogni partecipante abbia spazio sufficiente.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e movimento

Come si gioca:

- Un bambino viene nominato il leader, “Simon” o “Simone”!!
- “Simon” chiama un’azione quale “Siediti” e tutti i bambini devono eseguire l’azione.

Alcuni esempi di azioni:

- Siediti
- In piedi
- Muovi le braccia in aria
- Scuoti una gamba
- Saltella su e giù

- Quando Simon chiama un’azione, deve pronunciare la frase “Simon dice...”, se Simon chiama un’azione senza utilizzare questa frase, è un’azione non valida e tutti quelli che ripetono l’azione sono esclusi dal gioco. Possono quindi aiutare “Simon” a catturare chi fa un’azione non valida.

Fagioli

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia alla classe 2° primaria
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Dipende dallo spazio disponibile; illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale, immaginazione, memoria e movimento.

Come si gioca:

- I bambini sono in piedi in uno spazio abbastanza ampio da permettere loro di allargare braccia e gambe.
- L'insegnante chiama vari tipi di fagioli e tutti i bambini eseguono l'azione corrispondente come negli esempi seguenti:

Tipi di fagioli	**Azione**
Fagiolo che corre	Corri sul posto
Fagiolo di gelatina	Scuoti e oscilla il corpo
Fagiolo bollente	Saltella da un piede all'altro
Fagiolo saltellante	Salta su e giù
Fagiolo largo	Allunga braccia e gambe più che puoi
Fagioli sul toast	Forma una palla sul pavimento
Fagiolo congelato	Rimani immobile sul posto
Essere umano!	Marcia sul posto
Fagiolo lungo	Allungati in alto con le braccia oltre la testa

Varianti:

- Permetti ai giocatori di inventare nuovi fagioli ed azioni.

La fattoria

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia alla classe 2° primaria
Materiale necessario:	Carta e penne o flash card di animali
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi. Spostare gli arredi per dare ai bambini più possibilità di muoversi.
Livello di attività:	Da basso a moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale, immaginazione, esseri viventi

Come si gioca:

- L'insegnante ha una scatola con i nomi/immagini di vari animali. Ad esempio, pecora, cane, papera, ecc. Per ogni animale deve esserci più di un esempio.
- Ogni bambino sceglie un bigliettino o una card dell'animale dalla scatola.
- Quando l'insegnante dà il via, ogni bambino deve muoversi nello spazio attorno e cercare il partner, ad esempio, tutti i cani si mettono assieme, ecc.
- Possono trovare il partner solo facendo i versi e i movimenti dell'animale, ad es. per un cane devono abbaiare e camminare su mani e ginocchia.

Varianti:

- Cambia il tema del gioco dagli animali della fattoria a quelli dello zoo e fai interpretare ai partecipanti gli animali dello zoo, ad es. una scimmia, una giraffa, ecc.

Semaforo rosso, semaforo verde

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia a classe 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Dipende dallo spazio disponibile; illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e movimento

Come si gioca:

- Tutti i bambini sono in piedi dietro il banco di fronte al leader.
- Quando il leader grida “verde” o tiene in mano un oggetto verde, tutti corrono sul posto.
- Quando il leader grida “rosso” o tiene in mano un oggetto rosso, devono rimanere immobili sul posto.
- Se il leader vede qualcuno muoversi, quest’ultimo deve accovacciarsi o sedersi e salta due turni.
- Alterna il leader regolarmente per mantenere interessati i bambini.

Varianti:

- Si può introdurre un semaforo giallo; quando il leader chiama “giallo” i giocatori si possono muovere lentamente.
- Si possono introdurre vari tipi di movimento quali il saltello, i salti laterali, il salto a stella.

Attacco dello squalo

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia a classe 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Dipende dallo spazio disponibile; più di 10
Preparazione:	Area priva di arredi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e matematica.

Come si gioca:

- Tutti i bambini fingono di essere un pesce e nuotano muovendosi attorno.
- Quando l'insegnante pronuncia un numero, ad esempio "3", tutti i bambini/pesci devono entrare nel gruppo con quel numero.
- I bambini che non riescono ad entrare nel gruppo diventano squali.
- Tutti i bambini ricominciano a nuotare finché l'insegnante chiama un altro numero, questa volta i bambini che tentano di entrare nel gruppo saranno inseguiti dagli squali. Se lo squalo cattura un pesce, quel pesce diventa squalo.

Varianti:

- Chiama un'addizione ad esempio, "2+3", i bambini dovranno andare nel gruppo corrispondente al risultato.
- Fa nuotare i bambini con vari stili di nuoto; a farfalla, dorso, rana.

Fonte: Gioco raccomandato da Katrina Ladden, St. Michael's National School, Bere Island, Cork.

Scuoti

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia a classe 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e riconoscere le parti del corpo.

Come si gioca:

- In piedi dietro le sedie, i bambini devono correre sul posto.
- L'insegnante comunica varie azioni da completare.
  - Iniziano scuotendo le dita.
  - Poi dita e polsi.
  - Poi dita, polsi e avambracci.
  - Poi dita, polsi, avambracci e gomiti.
  - Poi dita, polsi, avambracci, gomiti e spalle.
  - Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle e torace.
  - Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace e fianchi.
  - Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace, fianchi e ginocchia.
  - Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace, fianchi, ginocchia e testa.
- Si può anche iniziare dalla punta dei piedi salendo sul corpo.
- Si può anche svolgere come defaticamento dopo la corsa sul posto.

Fonte: (Dipartimento dell'Istruzione del North Carolina, 2006)

Mi piace essere Attivo

Gruppi classe suggeriti:	da infanzia a classe 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Potrebbe essere necessario spostare l'arredo se si gioca in cerchio. Si può giocare in piedi davanti ai banchi.
Livello di attività:	Moderato – assicurati che i bambini svolgano tutte le azioni.
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e memoria.

Come si gioca:

- I bambini sono in piedi in cerchio o ai banchi e marciano sul posto.
- Lo scopo del gioco è quello di inventare una lista pazza di tutti gli esercizi sportivi/fisici immaginabili con le azioni corrispondenti. Questa lista deve essere memorizzata da tutto il gruppo.
- Il gioco inizia con un bambino che dice, "Mi piace essere attivo e mi piace giocare a..", "calcio" ad esempio. Quel bambino deve poi mimare l'azione di giocare a calcio, calciando il pallone.
- Ogni bambino, in sequenza, aggiunge alla lista un'attività e un'azione corrispondente.
- Oltre ad aggiungere un'attività, i bambini devono anche ricordare la sequenza di attività ed azioni dette prima. Ad esempio, "Mi piace giocare a calcio, mi piace giocare a golf, mi piace nuotare, ecc." Tutti i bambini svolgono le azioni.
- Non necessariamente il bambino deve amare l'attività scelta.
- La lista continua seguendo il cerchio finché tutti i bambini hanno aggiunto un'attività.
- L'ultimo bambino dovrà cercare di ricordare tutte le attività e le azioni.

Varianti:

- Se il gruppo è troppo grande, puoi dividerlo in due gruppi.

Fonte: (Dipartimento dell'Istruzione del North Carolina, 2006).

Stop and Spell

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi in coppia.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale, scrittura e movimento.

Come si gioca:

- I bambini si dispongono in coppia.
- L'insegnante annuncia varie azioni che le coppie devono svolgere, ad esempio,
  - Saltare
  - Correre
  - Saltare a stella
  - Saltellare
  - Saltare a piedi alterni
  - Marciare
  - Alzare le ginocchia
  - Piegare le gambe
- I bambini svolgono l'azione finché l'insegnante non pronuncia l'azione successiva.
- I bambini smettono di svolgere l'azione e in coppia devono fare lo spelling corretto della parola.
- Dopo circa 10 secondi, l'insegnante annuncia una nuova azione che i bambini dovranno svolgere.
- L'insegnante poi pronuncia una nuova parola e i bambini si fermano e ancora in coppia fanno lo spelling della parola. Si continua fino a terminare le parole della lista.
- Alla fine l'insegnante scrive le parole sulla lavagna e i bambini controllano lo spelling per vedere quante parole corrette hanno totalizzato.

Varianti:

- Si può cambiare il gioco in "Stop e Risolvi" sostituendo lo spelling con i problemi di matematica.

Fonte: (Dipartimento dell'Istruzione del North Carolina, 2006).

Segui il comando

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Dipende dallo spazio disponibile; illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e movimento

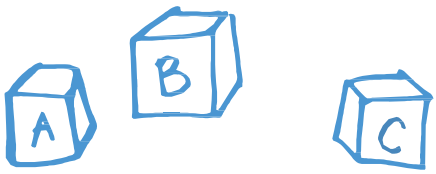
Come si gioca:

- Su comando dell'insegnante/leader il resto del gruppo deve eseguire le azioni.

- Si possono eseguire queste azioni sul posto.
- Esempi di comandi ed azioni:
  - Batti = Batti le mani
  - Girati = Gira intorno sul posto
  - Salta = Salta a due piedi e batti le mani sopra la testa.
  - Tocca destra = Tocca il pavimento con la mano destra
  - Tocca sinistra = Tocca il pavimento con la mano sinistra
  - Tocca giù= Tocca il pavimento con entrambe le mani piegando le ginocchia
  - Saltella = Saltella sul posto
  - Corri = Corri sul posto
  - Saltella = Saltella su una gamba
  - Saltella = Saltella su due gambe.

Varianti:

- Se c'è spazio sufficiente, si possono eseguire i movimenti muovendosi attorno alla stanza.



L’attivatore

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato; dipende dallo spazio disponibile.
Preparazione:	Potrebbe essere necessario spostare l’arredo per fare un cerchio; se non è possibile fare spostamenti, si può eseguire in fila.
Livello di attività:	Moderato – chiama i comandi velocemente per assicurarti che i bambini continuino a muoversi.
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e memoria

Come si gioca:

- Ogni bambino si siede sulla sedia.
- Il leader annuncia vari comandi che i bambini devono eseguire.

Comandi:

- ***Hup:*** In piedi (pronunciando “Ooh”) e seduti (pronunciando “Aah”).
- ***Hup sinistra:*** In piedi e muoviti di un passo a sinistra (tutti si muovono di un passo a sinistra).
- ***Hup destra:*** Tutti i bambini sono in piedi e si muovono a destra.
- ***Calpesta:*** I bambini battono i piedi fino al prossimo comando.
- ***Schiaffo alla sedia:*** I bambini si alzano, danno un colpo alla sedia e si risiedono.
- ***Ruota:*** I bambini si alzano, camminano formando un cerchio attorno alla sedia e si risiedono.

In cerchio puoi anche aggiungere:

- ***Higgledy, Piggledy:*** Tutti i bambini si spostano su un’altra sedia.
- ***Cambio partner:*** Tutti i bambini scelgono un partner nel cerchio e quando si annuncia il cambio partner, cambiano i posti con quel partner.

Fonte: (Età ed Opportunità, 2016).

Passalo!

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Secchiello/borsa piena di una varietà di piccoli oggetti (palline pouf, palle, bottiglie di plastica, sciarpe, cuscini, ecc.)
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Potrebbe essere necessario spostare l'arredo per fare un cerchio; si può anche giocare sedendosi in fila.
Livello di attività:	Moderato – assicurati che i bambini si passino gli oggetti rapidamente e che rispettino tutte le regole.
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale

Come si gioca:

- L'insegnante inizia passando un oggetto attorno al cerchio.
- Gli oggetti passano da un bambino all'altro.
- Un bambino può avere solo un oggetto alla volta perciò deve passarlo più rapidamente possibile.
- Continua a passare gli oggetti finché tutti gli oggetti passano attorno al cerchio.
- Stabilisci le seguenti regole:
  - le palline pouf rosse vanno a sinistra
  - le palle vanno a destra
  - siedi sui cuscini prima di passarli
  - lancia in aria le palline pouf verdi e grida "yahoo!" e passale
  - in piedi scuoti in aria le sciarpe/nastrini prima di passarli
  - scuoti le bottiglie di plastica (piene di riso/pasta) e passale
  - passa le palline pouf blu attorno alle gambe e passale.
- Questo gioco è anche utile per ordinare il materiale alla fine di una sessione; il bambino alla fine ripone il materiale nella borsa.

Fonte: (Età ed Opportunità, 2016).

Cuore Intelligente

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Prendersi cura del proprio corpo, esseri viventi.

Come si gioca:

- Insegna ai bambini delle nozioni sul cuore:
  - **La sua posizione nel corpo** – a sinistra nel petto
  - **La dimensione** – la dimensione di un pugno
  - **A cosa serve** – a portare il sangue nel corpo
  - **Cosa rende il cuore più forte** – l'attività fisica come saltare, nuotare, correre, ecc. (gli alunni mimeranno queste azioni)
  - **Cosa rende il cuore più debole?** L'inattività, fumare, non mangiare sano.
- L'insegnante dice varie abitudini che rafforzano o indeboliscono il cuore.
- Per le abitudini che rafforzano il cuore, gli alunni devono saltare per 15 secondi.
- Se è un'abitudine che indebolisce il cuore, gli alunni devono accovacciarsi (o cadere giù) per 5 secondi.
- Seguono alcuni esempi di attività:
  - Andare in bici – gli alunni saltano
  - Mangiare fast food – vanno giù
  - Fare una passeggiata – saltano
  - Guardare sempre la TV – vanno giù
  - Fumare – vanno giù
  - Ballare – saltano
  - Nuotare – saltano
  - Giocare al computer per molto tempo – vanno giù
  - Salire le scale – saltano
  - Prendere l'ascensore – vanno giù
  - Mangiare frutta e verdura – saltano
  - Mangiare molte caramelle e patatine – vanno giù

Fonte: (Dipartimento dell'Istruzione del North Carolina, 2006).

Il mago segreto

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Potrebbe essere necessario spostare l'arredo per avere uno spazio libero.
Livello di attività:	Da basso a moderato (vedasi le varianti)
Collegamenti curricolari:	Immaginazione

Come si gioca:

- I bambini stanno in piedi in cerchio rivolti verso l'interno del cerchio con gli occhi chiusi.
- Un bambino viene scelto come il leader che cammina all'esterno del cerchio e sceglie un "mago" toccando un altro bambino sulla spalla.
- Il bambino non deve dire a nessuno che è il mago poiché egli ha il potere segreto di lanciare un sortilegio facendo addormentare i bambini a cui fa l'occhiolino.
- Quando il leader dice "via", tutti i bambini aprono gli occhi e si muovono attorno alla classe. Se il mago fa l'occhiolino a un bambino, parte l'incantesimo del sonno e dopo 2 o 3 passi (non immediatamente) deve cadere/accovacciarsi giù e fare finta di dormire; i giocatori devono cadere senza farsi male e in un posto sicuro.
- I bambini che non sono sotto l'incantesimo, possono provare ad indovinare chi è il mago, ma se non indovinano, anche loro devono addormentarsi.
- Quando si indovina il mago, i "dormienti" si svegliano e si ricomincia il gioco scegliendo un nuovo "mago".
- Si può scegliere un secondo mago, soprattutto se si gioca con un gruppo molto numeroso
- Per aumentare il livello di attività, i bambini possono muoversi attorno alla stanza ad es. saltellando (con due piedi o con una gamba) o si fermano ogni tanto per correre sul posto o fare salti a stella.

Fonte: Gioco fornito da (Culloty, 2016)

Gioco dei nomi

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° –5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Pallone morbido o palla pouf
N. di partecipanti:	Dipende dallo spazio disponibile; illimitato
Preparazione:	Potrebbe essere necessario spostare l'arredo per formare un cerchio.
Livello di attività:	Da basso a moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e memoria

Come si gioca:

- I bambini si dispongono in cerchio e marciano/corrono sul posto.
- I bambini devono lanciare a caso un pallone morbido/palla pouf attorno al cerchio.
- Mentre afferra la palla, il bambino deve gridare in modo chiaro il suo nome.
- Si passa di nuovo la palla a un altro bambino che griderà il suo nome; si continua finché ciascun bambino ha partecipato a turno.
- Mentre giocano, i bambini marciano, saltellano o saltano lateralmente sul posto.

Varianti:

- Si può inserire una seconda palla.
- Per sviluppare ulteriormente il gioco, il bambino che lancia la palla deve gridare il nome del bambino che la afferra.
- Il gioco continua finché ogni bambino ha partecipato a turno.
- I bambini possono cambiare nome usando il nome di una parte del corpo, un cibo sano o un'attività, un personaggio dei cartoni, una star dello sport, ecc. Non si può usare lo stesso nome, chiunque lancia la palla deve cercare di ricordare il nome di fantasia.

Specchio, specchio

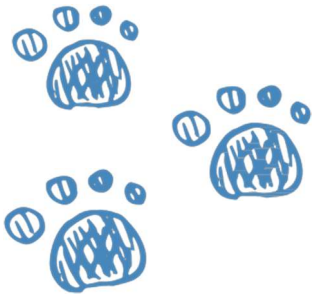
Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi in coppia.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Movimento

Come si gioca:

- Dividi il gruppo in coppie (A & B), uno/a di fronte all'altro/a.
- L'obiettivo del gioco non è quello di superare il partner, ma di creare un'immagine a specchio dell'altro/a.
- 'A' è invitato a svolgere un movimento, ad esempio, muovere le dita come per suonare il piano, muovere la braccia come lo stile libero del nuoto, saltare su e giù.
- 'B' imita il suo movimento creando un'immagine a specchio.
- Ripeti l'esercizio invertendo i ruoli.

Varianti:

- Una variante del gioco sarebbe invitare lo *specchio* a fare l'esatto opposto di ciò che fa il partner.



La raccolta

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Fogli di carta
N. di partecipanti:	Dipende dallo spazio disponibile; illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale, movimento e riconoscere le parti del corpo.

Come si gioca:

- Ogni bambino deve formare una palla con la carta e posizionarla sul pavimento.
- L'insegnante dà le istruzioni su come raccogliere la carta, ad es. quali parti del corpo devono usare per raccogliere la pallina di carta. Ad esempio:
  - Gomito e gomito
  - Piede e piede
  - Ginocchio e ginocchio
  - Avambraccio e gomito
  - Piede e gomito
  - Ginocchio e gomito
  - Fronte e dorso della mano
  - Punta dei piedi e dita

  I bambini possono riporre la pallina sui banchi o spostarla in altre aree della classe.
- **Varianti:**

  Il gioco si può anche svolgere come un'attività di squadra a staffetta. Ad esempio, per le squadre di quattro, l'insegnante scrive una lista di 4 azioni sulla lavagna e le numera da 1-4. Ogni squadra ha un numero da 1 a 4; quando l'insegnante dice "via", la squadra deve partire per raccogliere la pallina, svolgendo l'azione assegnata al loro numero.
  Ad esempio:

  Numero 1 – Ginocchio e ginocchio; Numero 2 – Piede e ginocchio; Numero 3 – Gomito e gomito; Numero 4 – Gomito e ginocchio.

  Vince la squadra che per prima raccoglie tutte le palline di carta e le ripone in un'area stabilita/banco – parte 1 solo numero di squadra alla volta.

Battito del cuore

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 4° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Dipende dallo spazio disponibile; illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Misurare, esseri viventi
Nota:	Per preparare questo gioco, si può assegnare come compito a casa come prendere il battito, assegnando l'appendice 2 – "Come controllare il battito cardiaco".

Come si gioca:

- L'insegnante aiuta i bambini a trovare il battito cardiaco sia al collo (arteria carotidea) che sul polso (arteria radiale) utilizzando l'indice e il dito medio seguendo le istruzioni seguenti:
- I bambini sono in piedi fermi e contano i battiti del cuore per 1 minuto e li registrano, questo è il loro battito a riposo.
- Poi l'insegnante sceglie un'attività, ad esempio saltellare a stella e i bambini la eseguono per 1 minuto e poi riprendono il polso e lo registrano.
- L'insegnante sceglie un'altra attività quale saltellare; i bambini la eseguono per 1 minuto, si fermano e poi riprendono il polso e lo registrano.
- L'insegnante ripete usando varie attività dalla marcia ai saltelli, ogni bambino farà un grafico del proprio battito cardiaco.
- Discuti con gli alunni su come le varie attività influenzano il battito cardiaco.

In viaggio nel Kerry

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale, ambiente umano e movimento

Come si gioca:

- La contea del Kerry è usata come esempio in questo gioco; le attività e i luoghi si possono cambiare in base alla regione.
- L'insegnante guida la classe attraverso un viaggio virtuale nella contea del Kerry.
- Durante il viaggio nel Kerry, i bambini svolgono diverse attività, ad esempio:
  - Arrampicarsi sul Carrauntuohill
  - Fare kayak/canoa nella baia di Kenmare
  - Camminare nel Kerry Way
  - Arrampicarsi tra le rocce del Gap of Dunloe, Killarney
  - Andare attorno al Cerchio del Kerry
  - Navigare nella penisola di Dingle
  - Fare surf nella spiaggia di Ballybunion
  - Nuotare nella spiaggia
  - Fare jogging sul percorso di atletica di Ríocht, Castleisland
  - Segnare un goal allo stadio di Fitzgerald, Killarney
  - Andare a cavallo nel Killarney National Park
  - Giocare a golf al campo da golf di Waterville
  - Ballare a Siamsa Tíre, Tralee
- Ci possono essere altre attività che i bambini possono svolgere nel tour virtuale.
- Fai muovere i bambini per almeno 30 secondi per attività.
- Utilizza una cartina della regione per mostrare ai bambini dove si trovano i vari luoghi.

Fonte: (Dipartimento dell'Istruzione del North Carolina, 2006).

Tutti quelli che!

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Sedie
N. di partecipanti:	Dipende dallo spazio disponibile; illimitato
Preparazione:	Nessuna
Livello di attività:	Da basso a moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e movimento

Come si gioca:

- I bambini spostano leggermente le loro sedie dietro ai banchi.
- L'insegnante o un bambino della classe può essere il **leader**.
- Il **leader** chiama "Tutti quelli che...", ad esempio, "hanno gli occhi blu stanno in piedi e corrono sul posto!"
- Tutti quelli che corrispondono alla chiamata si mettono in piedi e corrono sul posto.
- Dopo pochi secondi il **leader** dà lo "stop" e tutti si siedono.
- Il **leader** poi ripete gli step con un altro commando; vedasi qui sotto per altri esempi.

  Tutti quelli che – amano giocare a calcio, si mettono in piedi e corrono sul posto.
  Tutti quelli che – hanno fatto colazione stamattina, si mettono in piedi e fanno salti a stella.

  Tutti quelli che – hanno fatto i compiti, si mettono in piedi e saltellano su e giù

  Tutti quelli che – hanno i capelli castani, si mettono in piedi e marciano sul posto
  Tutti quelli che – hanno i capelli lunghi, si mettono in piedi e saltellano su una gamba

La matematica dei saltelli

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Carta e penna
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Matematica e movimento

Come si gioca:

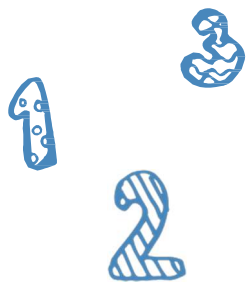
- L'insegnante pronuncia ad alta voce un'addizione, una sottrazione, una moltiplicazione o una divisione.
- Gli alunni devono risolvere mentalmente il problema e poi eseguire rapidamente il numero corrispondente di saltelli o di movimenti specificati:

Varianti di movimenti:

- Saltelli a coniglietto
- Sollevamenti ginocchia
- Squat
- Marcia/jogging sul posto
- Passi danza country
- Passo laterale, avanti e indietro
- Piegamenti della gamba
- Piegamenti dei bicipiti con il libro di matematica!

In caso gli insegnanti volessero verificare le risposte, i bambini potrebbero scriverle prima di eseguire le azioni.

Fonte: (Dipartimento dell'Istruzione del North Carolina, 2006)



My Bonnie Lies Over the Ocean

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato, dipende dallo spazio disponibile.
Preparazione:	Se svolto in cerchio, potrebbe essere necessario spostare l'arredo.
Livello di attività:	Moderato – una volta presa familiarità con l'attività, i bambini possono accelerare il ritmo.
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e recitazione.

Come si gioca:

- I bambini siedono al banco o in cerchio.
- Tutti cantano la canzone 'My Bonnie Lies over the Ocean'.
- Per ogni parola che comincia con la lettera 'B' i bambini devono mettersi in piedi o sedersi.

My Bonnie (in piedi) lies over the ocean,
My Bonnie (seduti) lies over the sea,
My Bonnie (in piedi) lies over the ocean,
Oh bring (seduti) back (in piedi) my Bonnie (seduti) to me.

Bring (in piedi) back (seduti), oh bring (in piedi) back, (seduti) Bring (in piedi) back (seduti) my Bonnie (in piedi) to me, to me. Bring (seduti) back (in piedi), oh bring (seduti) back (in piedi) Bring (seduti) back (in piedi) my Bonnie (seduti) to me.

Altre versioni:

- Si applica la stessa regola di mettersi in piedi o seduti per la lettera 'B' ma cambiano le parole.

My Body lies over the sofa,
My Body sees too much TV,
My Body it needs to be healthy,
please bring back my body to me!

Bring back, oh bring back,
Bring back my Body to me, to me!
Bring back, oh bring back
Bring back my Body to me.

12 giorni di fitness

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale, memoria e movimento

Come si gioca:

- La canzone da utilizzare per questo gioco si basa su “The 12 days of Christmas” ma cambia Christmas con “fitness” e “insegnante”.
- I bambini mimeranno le attività di ogni strofa della canzone.
- Scrivere la canzone sulla lavagna potrebbe aiutare i bambini a cantarla.
- “Il primo giorno di fitness il mio insegnante mi ha dato”
  - 12 saltelli a stella
  - 11 alzate del tetto (braccia sopra la testa, palmi verso il soffitto e spingi su e giù)
  - 10 sollevamenti del ginocchio
  - 9 piegamenti laterali
  - 8 secondi di jogging sul posto
  - 7 pugni all’aria
  - 6 pugni davanti
  - 5 giri di hula hoop (hula hoop immaginario)
  - 4 salti sulla corda (corda immaginaria)
  - 3 pose dei muscoli
  - 2 forbici (piedi allargati, poi incrociati davanti, piedi allargati, poi incrociati dietro)
  - 1 posizione della cicogna (equilibrio su un piede).
- In base a quanto tempo si ha, si potrebbero eseguire tutte le attività tutte assieme o ripetute come la canzone originale.

Fonte: (Dipartimento dell’Istruzione del North Carolina, 2006).

In fila

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 2° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Dipende dallo spazio disponibile; illimitato
Preparazione:	Non è necessario molto spazio per questo gioco, ma potrebbe essere necessario spostare l'arredo.
Livello di attività:	Basso
Collegamenti curricolari:	Consapevolezza di sé, linguaggio orale, matematica ed esseri viventi.

Come si gioca:

- I bambini sono invitati a disporsi in una fila dritta il più rapidamente possibile in ordine alfabetico del loro nome o cognome.

Varianti:

- Utilizza altri criteri quali il giorno/mese del compleanno, l'altezza, la taglia delle scarpe, ecc.
- Per rendere il gioco più difficile, vieta ai bambini di parlare mentre si mettono in fila; dovranno trovare altri modi per comunicare.

Dove in Italia?

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 4° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Geografia

Come si gioca:

- L'insegnante scrive alcune regioni dell'Italia sulla lavagna con le corrispondenti attività fisiche, ad esempio:
  - Piemonte – jogging sul posto
  - Lombardia – saltelli a stella
  - Lazio – torsioni laterali
  - Sicilia – sollevamenti ginocchia
- Gli insegnanti possono scegliere una serie di domande in base all'età dei bambini. Ad esempio, per i bambini più grandi l'insegnante potrebbe scegliere le città, le montagne e i fiumi, come negli esempi seguenti:
  - In che regione si trova Perugia?
  - In che regione si trova Domodossola?
  - In che regione si trova Genova?
  - In che regione si trova il monte Bianco?
  - In che regione si trova il Tevere?
  - In che regione si trova Milano?
  - In che regione si trova il Po?
  - In che regione si trova Torino?

Fonte: Gioco fornito da (Culloty, 2016)

Vero o Falso

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 3° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Sedie
N. di partecipanti:	Illimitato, dipende dallo spazio disponibile.
Preparazione:	Posiziona gli zaini sotto i banchi. I bambini sono in piedi vicino alle sedie e, se possibile, a distanza di un braccio dal bambino accanto.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Educazione fisica– Prendersi cura del proprio corpo

Come si gioca:

- L'insegnante pronuncia una serie di affermazioni che sono vere o false. Per le affermazioni vere, i bambini corrono sul posto per 15 secondi, per le affermazioni false, si siedono sulla sedia o si accovacciano giù.
  - L'attività fisica rende il cuore più forte. (Vero)
  - Il pane bianco è migliore di quello integrale. (Falso)
  - Bere il latte fa bene alle ossa. (Vero)
  - Giocare all'aperto con gli amici è un modo divertente per fare esercizio. (Vero)
  - Trascorrere molto tempo davanti alla TV e giocare al computer fa bene. (Falso)
  - Tutti i bambini dovrebbero fare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica. (Vero)
  - Non si devono mai mangiare caramelle o patatine. (Falso)
  - Si dovrebbero mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. (Vero)

Varianti:

- Si possono variare le affermazioni per adattarle ad altre materie.
- Si possono variare i movimenti.

Viale della memoria

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 3° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi in coppia.
Livello di attività:	Moderato
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e memoria

Come si gioca:

- I bambini si dispongono a coppia.
- L'insegnante annuncia un compito che le coppie devono completare.
- L'insegnante deve eseguire i seguenti compiti:
  - "Dammi il cinque a destra"
  - "Dammi il cinque a sinistra"
  - "Dammi il cinque in basso a destra"
  - "Dammi il cinque in basso a sinistra"
  - "Dammi il doppio cinque"
  - "Dammi il doppio cinque in basso"
  - "Dammi il doppio cinque dietro"
  - "Dammi il doppio cinque dietro in basso"
  - "Dammi il doppio cinque a tunnel" (a piedi larghi, schiena contro schiena, doppio cinque in basso tra le gambe)
  - Suola della scarpa destra
  - Suola della scarpa sinistra
  - Gomito destro
  - Gomito sinistro
  - Entrambi i gomiti
- Le coppie ripetono i compiti iniziando dal primo compito ogni volta.
- I bambini devono ripetere la sequenza il più rapidamente e fedelmente possibile.

Fonte: (Dipartimento dell'Istruzione del North Carolina, 2006).

Zip – Zap – ‘Boing’

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 3° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Dipende dallo spazio disponibile, più di 10
Preparazione:	Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.
Livello di attività:	Basso
Collegamenti curricolari:	Le energie e le forze

Come si gioca:

- I bambini sono in piedi e formano un cerchio/quadrato attorno alla classe.
- Un bambino inizia voltandosi a destra e dicendo “Zip”, con le mani unite e “passa l’elettricità” al compagno accanto che a sua volta la passa allo stesso modo rapidamente.
- In qualsiasi momento un bambino può dire “Boing” per cambiare il flusso dell’elettricità. Quando si cambia il flusso verso sinistra, il bambino che passa l’elettricità deve dire “Zap”. Il gioco continua velocemente finché qualcuno dice di nuovo “Boing” cambiando di nuovo il flusso verso destra e di nuovo “Zip” e così via.
- Ogni bambino può dire “Boing” solo una volta. Le mani vanno in su e si agitano quando si dice “Boing”.

Varianti:

- Si possono introdurre varie forme di movimento quali i saltelli, i salti a stella, ecc.

Gioco raccomandato da Margo O’ Dowd St Josephs NS, Castlemaine, Co. Kerry

Capitolo 3:

Balli di gruppo

Organizzare semplici balli di gruppo

Gruppi classe suggeriti:	dalla classe 3° – alla 5° primaria-classe 1° secondaria I grado
Spazi:	Una classe ampia o una sala
Collegamenti curricolari:	Danza

Istruzioni:

- I bambini si dispongono in file uguali guardando davanti.
- É preferibile scegliere semplici movimenti a ritmo 1-2-3-4 come ad esempio:
  - Camminare in avanti
  - Camminare indietro
  - Camminare ad un angolo di 45 gradi
  - Passi laterali
  - Giravolta su un piede
  - Camminare in cerchio (per 8 battute)
  - Colpi di ginocchio (alza il gomito sinistro e dai un colpo con la mano destra)
  - Salto a coniglietto
  - Calci in avanti (con entrambe le gambe)
  - Passo country (passo laterale, passo indietro, passo laterale, piedi uniti).

Puoi arricchire i passi di danza come negli esempi seguenti:

- Camminare in avanti per quattro battute e battito di mani alla quarta battuta (1-2-3-clap)
- Camminare indietro per quattro battute e battito di mani alla quarta battuta (indietro-2-3-clap)
- Passi laterali per quattro battute, alzare le mani e gridare “hey” alla quarta battuta (destra-2-3-hey!)
- Calci per tre battute, girarsi alla quarta (calcio-2-3-giro)
- Camminare sui talloni, con le braccia sul collo.

Routine di balli di gruppo

Passi laterali

- Passo a destra – 1, 2, 3, 4 (passi assieme x 4 o fino ad 8)
- Passo a sinistra – 1, 2, 3, 4 (passi assieme x 4)
- Passo con la gamba destra indietro, gamba sinistra indietro, gamba destra indietro e gamba sinistra indietro (indietro x 4)
- Calcio verso destra 1, 2, 3 e giro verso la spalla sinistra alla quarta battuta
- Ricomincia dal primo punto e ripeti.

Una volta che i bambini avranno la padronanza del giro a sinistra, prova a fare il giro a destra, ad es. seguendo la spalla destra.

In senso orario

- Passo a destra – 1, 2, 3, 4 (passi assieme x4)
- Passo a sinistra– 1, 2, 3, 4 (passi assieme x4)
- Passo in avanti – sinistra, destra, sinistra, calcio con la gamba destra
- Passo indietro – sinistra, destra, sinistra, assieme
- Poi fai l'orologio – col piede destro, fai un passo di fronte verso le ore 12 e indietro, fai un passo verso le ore 3 e indietro, un passo indietro verso le ore 6 e indietro e poi con il piede sinistro fai un passo verso le ore 9 e indietro.
- Ricomincia dal primo punto.

Il ballo grapevine

- Passo a destra grapevine – passo a destra, passo a sinistra indietro, piedi uniti
- Passo a sinistra grapevine – passo a sinistra, passo a destra indietro, piedi uniti
- Scivola a destra (mani sui fianchi) – scivola col piede destro, avvicina, scivola col piede destro, avvicina (2 passi)
- A sinistra (mani sui fianchi) – scivola col piede sinistro, avvicina, scivola col piede sinistro, avvicina (2 passi)
- Alza il ginocchio sinistro – un colpo con la mano destra – 1 e 2
  - Alza il ginocchio destro– un colpo con la mano sinistra– 3 e 4
  - Alza il ginocchio sinistro – un colpo con la mano destra – 1 e 2
  - Salta per ruotare, seguendo la spalla sinistra – 3 e 4
- Ricomincia dal primo punto.

Scivola e ruota

- Passo a destra e allarga le braccia, piedi uniti e chiudi le braccia (ad abbraccio) 1, 2, passo a sinistra e allarga le braccia, piedi uniti e chiudi le braccia (ad abbraccio) 3, 4.
- Passo a sinistra e allarga le braccia, piedi uniti e chiudi le braccia (ad abbraccio) 1, 2, passo a destra e allarga le braccia, piedi uniti e chiudi le braccia (ad abbraccio) 3,4.
- Braccia sui fianchi – piede destro scivola diagonalmente 1, 2, poi scivola diagonalmente a sinistra 3,4 – piede destro scivola diagonalmente 1, 2 e piede sinistro scivola diagonalmente 3, 4.
- Poi fai un cerchio a 8 passi e ¼ di giro dalla parte opposta.
- Ricomincia dal primo punto.

Fonte: (Età e Opportunità, 2016).

Musica e idee per i balli di gruppo

- **Electric Slide** – Un ballo di gruppo popolare eseguito a ritmo della canzone di Marcia Griffiths che porta lo stesso nome del ballo. Questo ballo si può anche eseguire con la canzone dei Bee Gees “Stayin’ Alive”.
- **Achey Breaky Heart** – Questo ballo di gruppo prende il nome dalla canzone di Billy Ray Cyrus.
- **Il ballo del Qua Qua** – Un classico dei balli di gruppo, molto facile da imparare, che si può eseguire a tutte le età. Esistono molte versioni della canzone, ma il ritmo è sempre lo stesso.
- **Macarena** – Aggiungi sonorità spagnole a questo ballo di gruppo degli anni ‘90. La versione originale di questa canzone fu realizzata dai Los del Rio.
- **Todo, Todo, Todo** – Questo ballo di gruppo è suonato dalla cantante messicana Daniela Romo.
- **Jump On It** – Aggiungi sonorità hip-hop a questa canzone degli Sugarhill Gang.
- **Cotton Eye Joe** – Un ballo di gruppo dal ritmo veloce che i bambini amano eseguire. La canzone è di un gruppo chiamato Rednex.
- **Cha Cha Slide** – Questo ballo di gruppo è di DJ Casper. La canzone stessa spiega come eseguire i passi del ballo.
- **Hoedown Throwdown** – Questa canzone di Miley Cyrus dovrebbe essere molto popolare fra i bambini. Questa canzone è stata scritta per i balli di gruppo; Miley spiega come eseguire i passi del ballo nella canzone.
- **Cupid Shuffle** – Un ballo di gruppo più recente del rapper Cupid, la canzone stessa spiega come eseguire i passi del ballo.

Capitolo 4:

Ritmo e battito di mani

Passa il ritmo

Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato, dipende dallo spazio disponibile
Preparazione:	Se svolto in cerchio, potrebbe essere necessario spostare l'arredo, si può anche eseguire in file
Collegamenti curricolari:	Recitazione

Come si gioca:

- I bambini si siedono in cerchio.
- Nomina un bambino che darà inizio al ritmo (batte le mani due volte).
- Il bambino accanto prende il ritmo e lo passa al bambino seguente.
- La sequenza continua finché il ritmo passa a tutti i bambini del cerchio e ritorna al bambino che lo ha iniziato.
- Il leader poi aggiunge un ritmo alla prima sequenza (ad esempio, batte le mani due volte, batte i piedi due volte).
- La sequenza si ripete come la prima volta, si passa il ritmo.

Varianti:

- Puoi aggiungere delle azioni per cambiare il modo in cui si passa il ritmo, ad esempio, "spingi i freni" e il ritmo si ferma e ritorna da dove proviene.

Tieni il ritmo

Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Se i bambini sono seduti, si può eseguire in file. Se svolto in cerchio, potrebbe essere necessario spostare l'arredo.
Collegamenti curricolari:	Recitazione

Come si gioca:

- Tutti sono seduti in cerchio/in fila.
- Un bambino dà inizio al ritmo.
- Tutto il resto del gruppo imita ciò che fa il leader. Quando l'insegnante cambia il ritmo, tutti devono fare lo stesso e continuano.

Varianti:

- Se i bambini sono in fila, il leader deve sedersi davanti alla classe per avere maggiore visibilità.
- Per rendere l'attività più difficile, puoi controllare il ritmo e dare ai bambini 5 secondi dopo il cambio per permettere loro di entrare nel ritmo.
- Se dopo 5 secondi i bambini non sono entrati nel ritmo, devono sedersi sulle mani.
- Quelli che devono sedersi sulle mani, possono aiutare il leader a controllare gli altri che non seguono il ritmo.

Battito di mani a coppie

Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Se i bambini sono seduti, si può eseguire in file.
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e recitazione

Come si gioca:

- Dividi il gruppo in coppie, uno/a faccia all'altro/a.
- Ogni coppia segue la sequenza detta dall'insegnante, ad esempio:
  - batti le mani due volte
  - batti le mani del tuo partner una volta
  - batti le mani due volte
  - batti le mani del tuo partner due volte
  - batti le mani una volta
  - batti la mano sinistra del tuo partner
  - batti le mani una volta
  - batti la mano destra del tuo partner
  - dai un colpo alla spalla
  - batti le mani del tuo partner
  - batti le mani opposte, ecc.
- Gli studenti dovrebbero inventare la propria sequenza e mostrarla alla classe.

Hot cross buns

Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Se i bambini sono seduti, si può eseguire in file.
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e recitazione

Come si gioca:

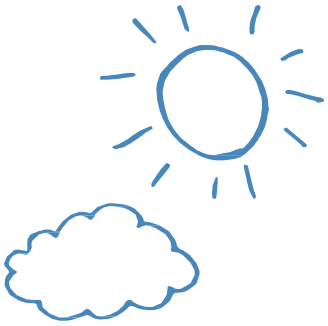
- Dividi il gruppo in coppie, uno/a faccia all'altro/a.
- Insegna loro la filastrocca di Hot Cross Buns:

  Hot cross buns,
  Hot cross buns,
  One a penny,
  Two a penny,
  Hot cross buns.

- Poi mostra loro le azioni che accompagnano la filastrocca:

  Hot cross buns, (batti le mani assieme al partner 3 volte)
  Hot cross buns, (incrocia le mani e dai un colpo alla spalla 3 volte)

  One a penny, (batti la mano destra assieme al partner)
  Two a penny, (batti la mano sinistra assieme al partner)
  Hot cross buns. (incrocia le mani e dai un colpo alla spalla 3 volte).



Miss Mary Mack

Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Se i bambini sono seduti, si può eseguire in file.
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e recitazione

Come si gioca:

- Dividi il gruppo in coppie, uno/a faccia all'altro/a.
- Insegna loro la filastrocca;

  Miss Mary Mack, Mack, Mack
  all dressed in black, black, black
  with silver buttons, buttons, buttons
  all down her back, back, back
  She asked her mother, mother, mother
  for fifty cents, cents, cents
  to see an elephant, elephant, elephant
  jump over the fence, fence, fence
  he jumped so high, high, high
  he reached the sky, sky, sky
  and didn't come back, back, back
  'til the fourth of July, ly, ly

- Poi mostra loro le azioni che accompagnano la filastrocca;

Miss	(batti le mani assieme)
Ma-	(batti la mano destra del tuo partner con la tua destra)
Ry	(batti le mani assieme)
Mack, Mack, Mack	(batti le mani del tuo partner 3 volte di fila)
All	(batti le mani assieme)
Dressed	(batti la mano sinistra del tuo partner con la tua sinistra)
In	(batti le mani assieme)
Black, black, black	(batti le mani del tuo partner 3 volte di fila)
With	(batti le mani assieme)
Sil-	(batti la mano destra del tuo partner con la tua destra)
Ver	(batti le mani assieme)
Buttons, buttons, buttons	(batti le mani del tuo partner 3 volte di fila) Ecc.

Double, Double This

Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Se i bambini sono seduti, si può eseguire in file.
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e recitazione

Come si gioca:

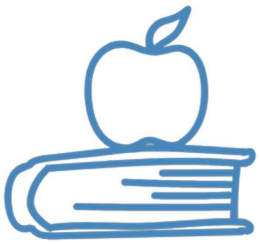
- Dividi il gruppo in coppie, uno/a faccia all'altro/a.
- Insegna loro la filastrocca;

  Double, double this, this
  Double, double that, that
  Double this
  Double that
  Double, Double this and that.

- La sequenza dei battiti di mani è la seguente (le sequenze possono variare)
  - Per "double" batti le mani assieme
  - Per "this" rivolgi i palmi delle mani verso di te e batti il dorso delle mani con il dorso delle mani del tuo partner
  - Per "that" batti i palmi delle mani con il partner.

Ad esempio:

Clap, clap, dorso delle mani, dorso delle mani,
Clap, clap, palmi, palmi,
Clap, dorso delle mani,
Clap, palmi,
Clap, Clap, dorso delle mani, palmi.



High Low Jack a Lo

Materiale necessario:	Nessuno
N. di partecipanti:	Illimitato
Preparazione:	Se i bambini sono seduti, si può eseguire in file.
Collegamenti curricolari:	Linguaggio orale e recitazione

Come si gioca:

- Dividi il gruppo in coppie, uno/a faccia all'altro/a.
- Insegna loro la filastrocca.

  My name is high low, jack a lo
  Jack a lo, High Low
  High Low, Jack a lo, Jack a lo, Hi

- Per i battiti delle mani, le coppie iniziano con i palmi uniti come per pregare, le dita verso l'esterno.
- Per "My name is" (tieni le mani unite, le dita verso l'esterno e sfiora le mani del partner tre volte).
- Ora le mani sono divise, con la sinistra davanti tocca il dorso della mano sinistra del partner.
- La mano destra è quella che si muove sempre.
- Le mani destre si toccano per darsi il "cinque".
- Il "cinque" in su per "high" e in giù per "low" e al centro per "jack".
- Per l'ultimo "high" prova a dare un colpetto alla fronte del partner prima che lo faccia lui/lei.

Ad esempio: sfiora le mani del partner tre volte

Su, giù, al centro, giù
al centro, giù, su, giù
su, giù, al centro, giù
al centro, giù, dai un colpetto alla fronte del partner.

Per altri giochi con le mani vai sul sito www.cocojams.com

Capitolo 5

La Banca dei Movimenti

La Banca dei movimenti ti offre numerosi spunti per aggiungere delle varianti alle attività svolte in classe. Si possono eseguire tutti i movimenti come descritto, formando una sequenza, o si possono aggiungere ai giochi e alle attività descritte in questo fascicolo.

Movimenti delle gambe

- **Livello di attività:** da moderato a intenso
- **Camminata:** Cammina in maniera casuale nella stanza, cammina a testa alta, cammina a testa bassa, cammina a passi giganti, cammina a piccoli passi.
- **Marcia:** Marcia sul posto o nello spazio disponibile – marcia come un soldato!
- **Corsa:** Corri sul posto o nello spazio disponibile se possibile.
- **Galoppo:** I bambini fanno finta di galoppare su un cavallo.
- **Saltelli:** Saltelli su una gamba, saltelli su due piedi, saltello a coniglietto.
- **Squat:** I bambini sono in piedi con le gambe larghe quanto le spalle e poi fanno finta di sedersi su una sedia immaginaria.
- **Passo laterale**:
  - Fai un passo laterale col piede destro e porta il piede sinistro verso quello destro.
  - Ripeti portando il piede sinistro lateralmente e porta il piede destro verso quello sinistro.
  - Ripeti finché tutti eseguono correttamente i movimenti.
  - Questo movimento si può trasformare in passo doppio laterale.
  - Invece di fare un passo laterale, ne fai due.
  - Verso destra: passo-tocca, passo-tocca. Verso sinistra: passo-tocca, passo-tocca.
  - Questo passo si può anche eseguire davanti e indietro.
  - Un passo avanti con la gamba destra, la gamba sinistra va verso la destra. Un passo indietro con la sinistra, la gamba destra va verso la sinistra.
- **Passo Grapevine:**
  - Passo a destra grapevine – passo a destra, passo a sinistra indietro, piedi uniti.
  - Passo a sinistra grapevine – passo a sinistra, passo a destra indietro, piedi uniti.
  - Si potrebbe aggiungere un battito di mani ad ogni lato quando il passo è eseguito correttamente.
- **Piegamenti della gamba:**
  - Con questo passo, porta il tallone verso il sedere.
  - Fai un passo a destra, piega il tallone sinistro verso il sedere.
  - Fai un passo a sinistra, piega il tallone destro verso il sedere.
  - Come variante, si possono alternare i piegamenti, puoi fare quattro piegamenti su una gamba e quattro sull'altra.

- **Piegamenti del ginocchio:**
  - Alza il ginocchio davanti verso il bacino.
  - Forma un angolo di 90 gradi quando sollevi il ginocchio.
  - Come per i piegamenti della gamba, quelli del ginocchio si possono alternare, o, ad esempio, si possono eseguire quattro piegamenti su una gamba e ripetere sull'altra.
  - Quando si ripete su una gamba (ad esempio, facendone quattro di seguito), la sequenza prevede un passo con la gamba destra, piegamento con la sinistra, passo in giù sulla sinistra e si tocca la destra.
  - Si potrebbe anche fare il passo laterale, il passo grapevine, ecc. e aggiungere un piegamento del ginocchio o della gamba alla fine.
- **Passo a V:**
  - Inizia con i piedi uniti.
  - Immagina di formare una 'V' con i piedi.
  - Se inizi con la destra, fai un passo avanti e di lato con il piede destro, fai un passo avanti e di lato con il piede sinistro, fai un passo indietro al centro con il piede destro, indietro al centro con il piede sinistro.
  - Puoi alternare le gambe, inizia con il piede destro e fai come sopra ma quando porti verso il centro il piede sinistro, dai un colpo e poi ricomincia con il piede sinistro.
- **Passo della scatola:**
  - Questo passo è come il passo a 'V' ma inizia con i piedi larghi quanto le spalle.
  - Cominciando con la destra, fai un passo avanti e di lato con la gamba destra e davanti con la gamba sinistra.
  - Un passo indietro e di lato sulla destra e indietro e di lato con la sinistra.
  - Immagina di entrare in una scatola a livello degli angoli.
  - Questo passo si esegue sempre a gambe larghe.
  - Se vuoi alternare le gambe, l'ultimo passo indietro cambia e diventa un colpo e quella gamba diventa la gamba guida.
- **Calci:**
  - Questo passo è molto semplice.
  - I bambini mantengono una gamba dritta e con l'altra gamba danno calci laterali.
  - Tieni dritta la gamba quando dai calci, non calciare troppo in alto (all'altezza del ginocchio).
  - La sequenza continua, calcio laterale, colpo, ecc.
  - Cambia gamba e dai un calcio con l'altra gamba.
  - Si possono anche dare calci avanti, indietro e in diagonale.

Movimenti delle braccia

Movimenti delle braccia a bassa intensità:

- **Piegamenti del bicipite** – Questo movimento si può eseguire usando un braccio alla volta o due assieme (piegando i gomiti come per sollevare un bicchiere).
- **Battiti di mano** – Si possono aggiungere i battiti di mano alla fine di un passo, anche con un saltello.
- **Oscillazioni delle braccia laterali** – Questo esercizio del braccio imita il movimento del braccio mentre si cammina. Le oscillazioni possono essere piccole o grandi a seconda dell'intensità.

Movimenti delle braccia a intensità media:

- **Sollevamenti laterali**– Questo movimento può essere eseguito con un braccio (a mediano d'apertura) o con entrambe le braccia allo stesso tempo, le braccia si sollevano lateralmente a livello della spalla.
- **Sollevamenti frontali** – Il movimento può essere eseguito con un braccio (a mediano d'apertura) o con entrambe le braccia. Il braccio si solleva di fronte al corpo a livello delle spalle e si abbassa di nuovo. Le nocche delle mani sono rivolte davanti.
- **Alzate pettorali** – Comincia con le mani davanti al bacino. Solleva come per sollevare una cordicella dal pavimento con due mani. Porta le mani su finché i gomiti sono all'altezza delle spalle.
- **Movimenti del nuoto** – Bracciate, crawl e dorso.

Movimenti delle braccia a intensità elevata:

- **Sollevamenti braccia oltre la testa** – Questo movimento si può eseguire usando un braccio alla volta o due assieme.
- **Pugni di fronte o oltre la testa** – I bambini possono dare pugni davanti, oltre la testa o lateralmente.
- **Muovere le braccia e le gambe insieme**
- **Corda per saltare (con una corda immaginaria)**
- **Falcata da sci (salto a due piedi seguendo una linea immaginaria)**
- **Torsioni (da un lato all'altro)**
- **Salti a stella**
- **Forbici**

Esempio di movimenti con le braccia da eseguire assieme ai movimenti delle gambe:

Gambe	Braccia
Passi laterali	Pugni con le braccia, oscillazioni delle braccia, piegamenti dei bicipiti.
Passi Grapevine	Bracciate, piegamenti dei bicipiti e battiti di mani.
Piegamenti delle gambe	Piegamenti dei bicipiti, alzate frontali, alzate laterali.
Sollevamenti del ginocchio	Gomito al ginocchio opposto, alzate laterali, alzate frontali, alzate pettorali.
Passo a V	Pugni con le braccia, alzate laterali, alzate frontali, alzate pettorali.
Passo da Boxe	Pugni con le braccia, alzate frontali, alzate laterali, alzare le mani in alto.
Calci	A mediano d'apertura, pugni laterali, alzate laterali, alzate pettorali (per i calci davanti e dietro).

Una volta che i bambini hanno acquisito padronanza dei vari movimenti, dividili in coppie o in piccoli gruppi per eseguire le sequenze. Ogni coppia/gruppo può poi eseguire la sequenza e insegnarla agli altri bambini nella classe.

Appendice 1:

Seduta dinamica

Cos'è la seduta dinamica?

La seduta dinamica consente o incoraggia la persona seduta a muoversi. L'idea base è che la flessibilità e il movimento mentre si è seduti possono essere un beneficio per il corpo umano rendendo più semplice eseguire alcuni esercizi per sedersi. Con la seduta dinamica la parte superiore del corpo è libera e può auto-sostenersi e bilanciarsi da sola. I muscoli addominali e dorsali sono attivi, rafforzando così i muscoli principali, migliorando la postura e riducendo le tensioni muscolari. Anche i piedi e le gambe sono in movimento, stimolando la circolazione. Le spalle e il petto sono aperti, facilitando la respirazione profonda e migliorando la concentrazione.

Gli step per introdurre la seduta dinamica in classe:

1. Introduci le "SWISS-ball" (palle per la stabilità/esercizi adatte alla taglia dei bambini, 2-3 per cominciare) per tutta la classe
   – Descrivendone lo scopo: non sono giocattoli ma ci possono aiutare a stare seduti dritti, a rafforzare i muscoli principali e a concentrarsi nello studio.
2. Mostra come sedersi correttamente sulla palla – piedi poggiati sul pavimento in direzione ore 10 e ore 2, fianchi in avanti e seduti dritti. Dai l'opportunità ad ogni bambino di sedersi sulle palle.
3. Descrivi le regole per l'utilizzo delle palle. Ad esempio, non si lancia o non si gioca con le palle, le palle non devono rimbalzare in alto per permettere di rimanere sulla palla e ci si siede in modo sicuro (anche per la sicurezza degli altri).
4. Fai una lista dei bambini che vorrebbero usare le palle e crea un sistema a rotazione per il suo utilizzo. Ad esempio, ogni bambino può sedersi sulla palla per 1-2 giorni.
5. I bambini che violano le regole non potranno usare la palla che sarà utilizzata da un altro bambino nella lista; violazioni continue delle regole= rimozione dalla lista delle rotazioni.
6. I bambini possono scegliere di usare le sedie normali in qualsiasi momento.

Appendice 2:

Come controllare il battito cardiaco

Il cuore è come una pompa che spinge il sangue nel corpo attraverso le arterie. Puoi sentire il sangue che pompa dove le arterie sono vicine alla superfice della pelle. Questi sono i punti del battito cardiaco e se appoggi delicatamente le dita, puoi misurare la velocità del ritmo cardiaco. L'obiettivo dell'attività aerobica è quello di far accelerare il battito cardiaco, per far lavorare il cuore e rafforzarlo. Impara a controllare il tuo battito cardiaco e potrai controllare da solo se svolgi correttamente i tuoi esercizi aerobici.

Puoi misurare il battito cardiaco in vari punti. Ecco i punti più facili per misurarlo.

Controllare il battito sul collo

- Appoggia tre dita della mano sinistra sulla gola a livello del pomo di Adamo (si tratta di quella sporgenza che va su e giù quando ingoi)
- Spostati al lato e prova a sentire il battito (sentirai andare su e giù).

Oppure

Controllare il battito sul polso

- Metti la mano davanti a te.
- Rivolgi il pollice in su e il palmo della mano verso di te.
- Appoggia l'indice e il medio dell'altra mano sul pollice andando lateralmente finché le dita non raggiungono il polso.
- Fai scivolare in giù le dita verso la parte interna del polso e senti le pulsazioni.
- Quando riesci a sentire il battito, conta quanti battiti ci sono in 15 secondi (tieni un orologio con l'altra mano).
- Moltiplica i battiti per 4, il risultato sarà il battito cardiaco al minuto.
- Per verificare se fai sufficiente attività fisica, devi:
- Misurare il battito prima di iniziare – questo è il tuo 'battito iniziale'.
- Misurare il battito dopo aver fatto attività ad alta intensità. Dovresti raggiungere oltre 150 battiti al minuto (se sei sano). Cerca di mantenerlo a questo livello per 15 minuti.
- Misurare il battito quando hai finito gli esercizi di defaticamento. Dovrebbe essere uguale, o leggermente inferiore, al battito iniziale.

Siti web utili

Go Noodle presenta brevi esercizi fisici da fare al banco che aiutano gli insegnanti a gestire la classe e a migliorare i risultati degli alunni. **www.gonoodle.com**

The Learning Station ha creato una serie di sessioni educative a tema, che stimolano la partecipazione attiva in un ambiente di apprendimento creativo in cui i bambini possono esplorare, giocare, imparare e crescere. **www.learningstationmusic.com**

Change4life – School Zone, nato dalla campagna del Ministero della Salute inglese contro l'obesità, change4life, the school zone è stato progettato come risorsa per gli insegnanti per aiutare i bambini a mangiare sano e a fare più attività fisica. Le risorse di "Shake up" di 10 minuti sono idee facili per le classi, ispirate dalle storie Disney per stimolare i bambini a muoversi e ad essere attivi.
www.campaignresources.phe.gov.uk/schools/topics/being-active/overview

Instant Recess® usa musica e movimenti significativi a livello culturale per incoraggiare l'attività fisica in sessioni da 10 minuti durante la giornata scolastica. Il materiale per questo programma è disponibile su: **www.journeyworks.com/Nutrition-Physical-Activity/products/206/.**

TAKE 10! Integra attività specifiche per classe agli obiettivi curricolari di base per la matematica, le scienze, l'arte del linguaggio, le scienze sociali e per la formazione del carattere in segmenti da 10 minuti. Nove sessioni di questo programma sono disponibili su: **www.take10.net.**

The Energizers program, si basa su TAKE 10!, prevede che gli alunni stiano in piedi e si muovano in classe per intervalli di 10 minuti usando attività specifiche per classe gestite dall'insegnante. 10 sessioni di questo programma sono disponibili su: **www.ecu.edu/cs-hhp/exss/upload/Energizers_for_Grades_K_2.pdf.**

Activity Bursts in the Classroom for Fitness (ABC for Fitness) promuove l'attività fisica strutturata nei momenti di transizione in cui gli insegnanti solitamente cercano di sistemare i bambini o li preparano al lavoro successivo da svolgere. Gli intervalli di attività, spalmati durante la giornata, comprendono attività di riscaldamento, di rafforzamento dei muscoli principali, di aerobica e di defaticamento. La durata e il numero di attività può variare.
www.davidkatzmd.com/abcforfitness.aspx

Get Ireland Active, un sito web dedicato alle informazioni sull'attività fisica, inclusi i benefici dell'attività fisica, come cominciare, i suggerimenti per rimanere motivati e un capitolo completo di risorse. Puoi visitare il sito per cercare strutture nella tua zona per fare attività fisica.
www.getirelandactive.ie

The Professional Development Service for Teachers (PDST) L'obiettivo del sito PDST è di fornire spunti di sviluppo e supporto professionale di alto livello che permetta agli insegnanti e alle scuole di offrire la migliore educazione possibile a tutti gli alunni. **www.pdst.ie**

The Irish Primary P.E. Association (IPPEA) è un'associazione per la sensibilizzazione dell'importanza dell'educazione fisica nella scuola primaria che vuole promuovere l'attività fisica

nel contesto educativo. **www.irishprimarype.com**

The Irish Heart Foundation è una Fondazione che combatte le cardiopatie e gli ictus. Il sito web ha una sezione dedicata alle scuole. **www.irishheart.ie**

The Active School Flag è stato lanciato dal Dipartimento dell'Istruzione nel 2009. È un'iniziativa a fini non agonistici che mira a premiare le scuole (primarie e secondarie) che offrono servizi di educazione fisica e programmi di educazione fisica e di sport curricolari di qualità per i propri alunni. **www.activeschoolflag.ie**

Be Active After School Activity School Programme è un programma per l'attività fisica dopo la scuola sostenuta dall'HSE (Organismo inglese a tutela della salute e della sicurezza), rivolto agli insegnanti della scuola primaria, con il sostegno dei genitori per la diffusione nelle scuole. **www.beactiveasap.ie**

Sport Ireland (formalmente il Consiglio Irlandese per lo Sport) ha l'obiettivo di progettare, gestire e coordinare lo sviluppo sostenibile dello sport agonistico e ricreativo in Irlanda. Questo sito web fornisce un link alla Partnership per lo sport della tua area. **www.sportireland.ie**

Healthy Ireland è un'iniziativa governativa che ha l'obiettivo di creare una società irlandese in cui tutti godono di buona salute mentale e fisica e dove il benessere ha un'enorme valore ed è promosso a tutti i livelli della società. **www.healthyireland.ie**

CARA è un'organizzazione nazionale che offre una piattaforma collaborativa di partnership in tutta l'Irlanda per incrementare le opportunità di attività fisica e sportiva per le persone con disabilità. **www.caraapacentre.ie**

Bibliografia

Age and Opportunity. (2016). Go for Life PALs Sit Fit Active Socialisers. Retrieved from www.ageandopportunity.ie.

Department of Health. (2009). The National Physical Activity Guidelines for Ireland. Health Service Executive.

Department of Health. (2013). Healthy Ireland – A Framework for Improved Health and Wellbeing 2013-2025. Health Service Executive.

Department of Health. (2016). Get Ireland Active! National Physical Activity Plan for Ireland. Department of Health.

Irish Sports Council. (2009). Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity (LISPA) Framework. Irish Sports Council.

Gavin, A., Keane, E., Callaghan, M., Molcho, M., Kelly, C. & Nic Gabhainn, S. (2015). The Irish Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study 2014. Dublin: Department of Health & Galway: Health Promotion Research Centre, National University of Ireland, Galway.

North Carolina Department of Public Instruction. (2006). Energizers: Classroom-based physical activities (3rd ed.). Raleigh NC.

WHO Expert Committee on Comprehensive School Health Education. (1997). Promoting health through schools – WHO Technical Report Series N0870. Geneva: World Health Organisation.

Ringraziamenti

Questa risorsa è stata sviluppata dal Health Promotion Department, HSE South.

Vorremmo ringraziare per il contributo allo sviluppo di questa risorsa:

Shirley O'Shea, Senior Health Promotion Officer, HSE South

Anne Culloty, Health Promotion Officer, HSE South

Clare Deasy, Health Promotion Officer, HSE South

Un ringraziamento a Matthew Mahar e al suo team del Activity Promotion Laboratory East Carolina University per averci concesso il permesso di utilizzare e adattare una serie di giochi da "Energizers", risorsa per l'attività fisica in classe. Il team ha sviluppato la risorsa "Energizers" in collaborazione con il Department of Public Instruction del North Carolina, con NC Healthy Schools e con Be Active North Carolina.

Alcuni studi condotti dal team sulla risorsa "Energizers" pubblicati dalla rivista *Medicine and Science in Sports and Exercise* (2006, volume 38, numero 12), hanno dimostrato che:

- le attività energizzanti sono facili da eseguire
- sia gli insegnanti che gli alunni si divertono a eseguire queste attività energizzanti
- l'utilizzo di queste attività energizzanti migliora il comportamento degli alunni al momento dello studio
- l'utilizzo di queste attività energizzanti contribuisce alla quantità di attività fisica accumulata nel corso della giornata scolastica.
- Vai sul sito **www.ecu.edu/cs-hhp/exss/apl.cfm** per ulteriori informazioni e per scaricare gratuitamente il materiale.

Vorremmo anche ringraziare il programma Go for Life di Età e Opportunità per averci fornito spunti per alcune attività di questa risorsa, incluso il capitolo sui balli di gruppo.

Scuole:

Un ringraziamento ai seguenti insegnanti e alle loro scuole, per aver sperimentato le attività di questa risorsa. Tutti gli insegnanti ci hanno fornito un ottimo riscontro, contribuendo con attività aggiuntive.

Katrina Ladden, St. Michaels NS, Bereisland, Co. Cork

Nollaig Daly, Tullylease NS, Charleville, Co. Cork

Máire Ní Loinsigh, Aghatubrid NS, Caherciveen, Co. Kerry

Rosemary Moynihan, Fossa NS, Killarney, Co. Kerry

Margo O'Dowd, St. Joseph's NS, Castlemaine, Co. Kerry

www.getirelandactive.ie

Printed in 2017 | For review in 2020 | Stock code: HPM01066