



...ora tocca a voi!



GIORNATA TIPO

Rituale di accoglienza



- saluto iniziale

ogni 40/50 minuti circa
(3 momenti nell'arco della giornata)



- esercizi della routine, tipo 5/6
(8/10 minuti circa)

Abbiamo visto che non bisogna standardizzare i momenti



QUANDO?

- cala l'attenzione
- cala la motivazione
- aumenta l'agitazione





RITUALE DI ACCOGLIENZA DELLA GIORNATA

entrata in
classe



- balletto/rituale/flash mob
es. learning station

- estrazione routine, cioè esercizi
da svolgere durante la giornata





INIZIAMO!

Ambito motorio	Attività 1	Attività 2	Attività 3	Attività 4	Attività 5
Coordinazione	Salto destra e sinistra, avanti e indietro rispetto alla penna a terra	Penna a terra, 5 saltelli a gambe divaricate e 5 gambe alternate	Salto e tocco, salto e giro, salto e batto 5, salto e tocco il banco con il 10 (individuale)	Salto apro-chiudo le gambe con associazione delle braccia, sia piano frontale che sagittale	Batto il 5 e batto ginocchio incrociato (lavoro a coppie)
Attenzione	Sacco pieno/sacco vuoto e varianti	Esercizi di imitazione di un ritmo con tutor, mani e/o banco	Gioco dello specchio a coppie	Serie di comandi sulla lateralizzazione	Pistolero
Equilibrio	Rimanere su un piede il più a lungo possibile (occhi aperti 15", occhi chiusi 10")	Equilibrio su 3 appoggi liberi o dettati dal tutor	Muoversi per la classe, allo STOP fermarsi in equilibrio	Sequenza: 4 salti a piedi uniti, un giro e mi fermo in equilibrio	Muoversi per la classe con un oggetto sul capo
Imitazione	Gioco degli animali: imitazione e movimento	Gioco degli sport: imitazione e movimento	Gioca jouer	Gioco delle professioni: imitazione e movimento	Percorsi guidati con i movimenti
Relazione	Esercizi propriocettivi: scrivo sulla schiena del compagno	Esprimere le proprie emozioni a coppie attraverso la gestualità del viso e del corpo	Lavoro a coppie: con più o meno contatto (anche in L2)	Lavoro a coppie: trasporto materiale scolastico	Telefono senza fili a gesti (passo un movimento ai compagni del mio gruppo)
Sincronia	La "ola": con le braccia, con il corpo, con le gambe	La "scossa"	Sequenze organizzate	Passo e afferro oggetti in fase di volo (no lanci)	Giro e afferro oggetti
Allungamento	Allungo e tocco il compagno in piedi lateralmente e frontalmente	Da seduti allungo le braccia sul banco, verso il soffitto, verso terra e lateralmente	Da seduti allungo le gambe e aggiungo i movimenti dei piedi	Da seduto raccolgo una gamba al petto, l'altra, insieme e divarico	In piedi rotolo e mi srotolo
Controllo tonico-posturale	Braccia rigide e aperte, poi lascio andare	Soldatino-budino	Lavoro a coppie: da seduti spingo e lascio	Oggetto tra le ginocchia e le braccia	Gioco delle sculture



CALENDARIO DI INIZIO

Consigliamo di iniziare il progetto seguendo questo calendario, così da facilitarvi la proposta degli esercizi

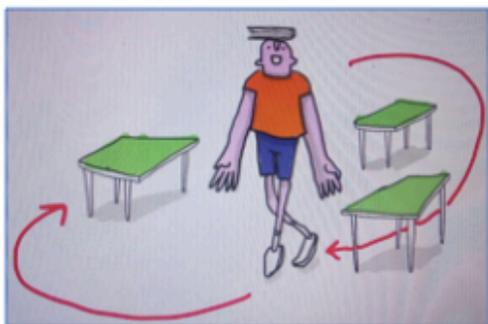
SETTIMANA 1				
ROUTINE 1	ROUTINE 2	ROUTINE 3	ROUTINE 4	ROUTINE 5
C1 A1 E1 I1	A2 I2 S2 TP2	C4 E4 R4 AL4	R5 S5 AL5 TP5	TP2 R3 A4 C5
SETTIMANA 2				
ROUTINE 1	ROUTINE 2	ROUTINE 3	ROUTINE 4	ROUTINE 5
AL3 S4 I5 E1	TP5 R1 A2 C3	E1 S1 I5 R5	C3 TP3 A3 AL3	E4 S4 I2 R2
SETTIMANA 3				
ROUTINE 1	ROUTINE 2	ROUTINE 3	ROUTINE 4	ROUTINE 5
R1 S1 AL1 TP1	C2 E2 R2 AL2	C3 A3 E3 I3	R3 S3 A3 TP3	A4 I4 S4 TP4
SETTIMANA 4				
ROUTINE 1	ROUTINE 2	ROUTINE 3	ROUTINE 4	ROUTINE 5
C5 A5 E5 I5	TP1 R2 A3 C4	AL1 S2 I3 E4	AL2 S3 I4 E5	TP3 R4 A5 C1

LEGENDA
C= COORDINAZIONE
A= ATTENZIONE
E= EQUILIBRIO
I= IMITAZIONE
R= RELAZIONE
S= SINCRONIA
AL= ALLUNGAMENTO
TP= CONTROLLO TONICO-POSTURALE

Per quanto riguarda la somministrazione degli esercizi è possibile sceglierli:

- in base alle conoscenze e caratteristiche personali dell'insegnante;
- in modo casuale, come 'estrazione' da parte degli alunni (all'inizio della settimana, giornata, ...);
- anticipatamente da parte del docente in base alle caratteristiche della classe, ad esempio:
 gruppo agitato > esercizi di allungamento, relazione, controllo tonico-posturale;
 gruppo tranquillo > esercizi di coordinazione, equilibrio, imitazione, sincronia;
- seguendo la tabella, proposta qui sopra, utilizzata dagli istituti che hanno aderito, lo scorso anno, alla sperimentazione scientifica con lo SPAEE dell'Università Cattolica di Milano.

Equilibrio



E5

Muoversi per la classe con un oggetto sul capo

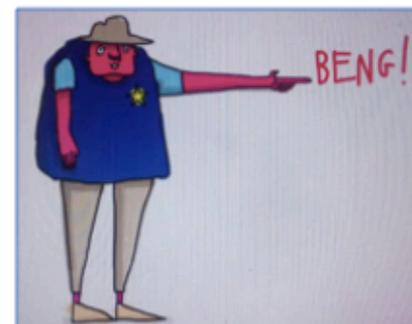
Coordinazione



C2

Penna a terra, 5 salti gambe divaricate e 5 gambe alternate

Attenzione



A5

Pistolero



Link per i rituali

SUPER SIMPLE SONG > <https://www.youtube.com/supersimplesongs>

LEARNING STATION > <http://www.learningstationmusic.com>

MUSIC EXPRESS MAGAZINE >

Link sito SMUOVILASCUOLA

<http://www.icbesanainbrianza.gov.it/smuovilascuola/>

Referenti del progetto

Elisabetta Corti 3404742916 elis.corti@gmail.com

Milena Ronchi 3474717176 ronchimilena@vodafone.it

BUON MOVIMENTO!