



PAUSE ATTIVE E ATTIVITA' MOTORIA

Il progetto, alla seconda edizione, vuole cercare di incrementare i livelli di attività fisica per i bambini (5-11 anni), anche attraverso le pause attive.

Ogni docente che aderisce al progetto si impegna ad inserire momenti di “Pausa Attiva” durante le proprie lezioni e a mantenere la programmazione bisettimanale delle ore di attività motoria.

Quest'anno saranno forniti per ogni istituto 10 mazzi di carte che suggeriscono un gioco o un'attività da realizzare nella Pausa Attiva. Nelle carte sono indicati i materiali necessari e il tempo di gioco che può essere dai 3 minuti ai 10 minuti.

COSA FARE

Insieme ai giochi tradizionali proposti lo scorso anno, sarà quindi possibile utilizzare le carte per scegliere il gioco, oppure far “pescare” una carta e giocare a sorpresa.

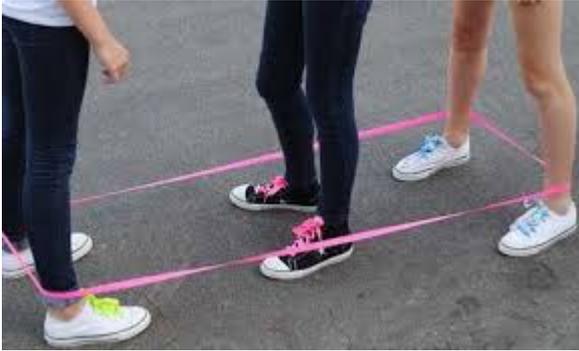
Sarà organizzato un incontro on-line per i docenti referenti con il docente che ha realizzato le carte per spiegarne l'utilizzo.

Rimangono comunque valide le proposte fatte lo scorso anno che potranno essere arricchite da giochi proposti dalle altre scuole.

Molto interessante è anche la ricerca storica legata ai giochi, come proposto dall' IC Tarzo e Follina lo scorso anno e messa a disposizione delle altre scuole partecipanti al progetto.

Con il kit fornito alle prime 20 scuole iscritte sarà possibile organizzare la classe in gruppi per le proposte indicate.

I GIOCHI

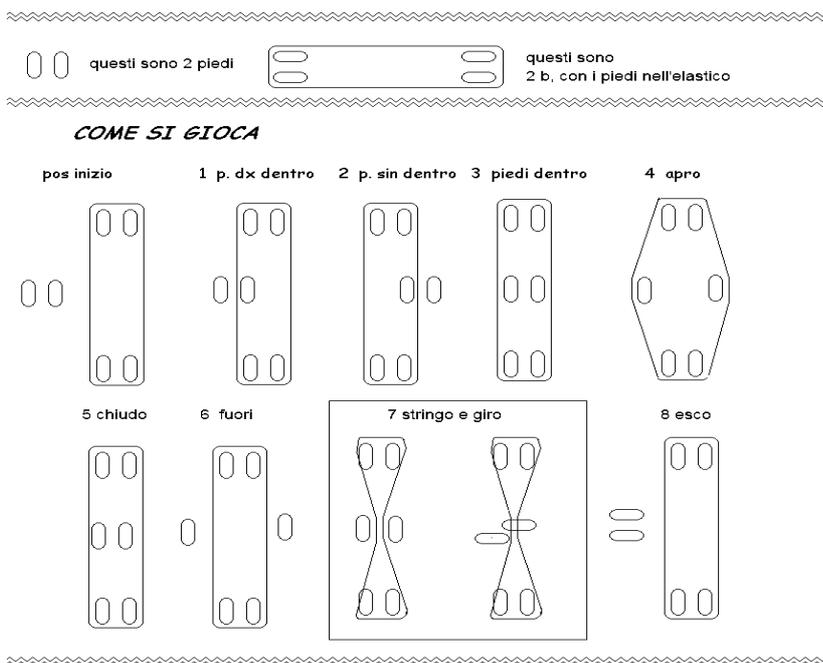


GIOCO DELL'ELASTICO

La prima proposta è il **gioco dell'elastico**

. Viene realizzato a gruppi di 3 bambini che a turno saltano l'elastico tenuto teso dai due compagni a gambe divaricate. Si possono realizzare sequenze di saltelli abbinandoli a filastrocche.

Una delle sequenze proposte è:



I link di alcuni video interessanti:

<https://youtu.be/QtJMjvnoCd4>

per i più bravi:

<https://youtu.be/KDa6QkvaQAM>

Per esperti:

<https://youtu.be/flldH4efcrE>



GIOCO DEI 10 FRATELLI

La seconda proposta riguarda il **gioco dei 10 fratelli**, realizzato individualmente dai bambini che facendo rimbalzare la palla al muro eseguono la sequenza indicata di azioni e movimenti recitando la formula. Ogni bambino utilizza la propria palla che andrà sanificata al termine della pausa attiva.

Si tratta di un gioco di abilità, da fare con la palla. Ci sono 10 stadi successivi, sempre più difficili da completare. Ogni stadio va completato senza errori, altrimenti il turno passa al giocatore successivo che ripete la sequenza da capo. Vince chi per primo completa l'intera serie senza errori.

Prima di ogni stadio si recita questa filastrocca:

Son 10 fratelli,
son tutti monelli;
tranne uno,
di nome Bruno.

e quindi si urla forte lo stadio a cui si è arrivati. Si grida per esempio: "Palla 10!" se si sta per affrontare lo stadio 10 del gioco, oppure "Palla 8!" se si sta per affrontare lo stadio 8 e così via. Anche questi "urli" fanno parte del gioco. Chi lo sbaglia è costretto a lasciare il turno al giocatore successivo.

Descrizione degli stadi:

Stadio 10: si lancia per 10 volte la palla contro il muro e si riprende senza mai farsela sfuggire di mano;

Stadio 9: si palleggia per 9 volte, come nella pallacanestro, senza mai fermarsi;

Stadio 8: si palleggia per 8 volte contro il muro senza fermarsi;

Stadio 7: si lancia la palla 7 volte contro il muro facendola passare sotto la gamba (si tiene la gamba leggermente alzata e si fa passare la palla di sotto);

Stadio 6: si lancia per 6 volte contro il muro facendo un giro su se stessi prima di riprenderla;

Stadio 5: si lancia la palla per 5 volte contro il muro e si battono le mani due volte prima di riprenderla;

Stadio 4: si lancia per 4 volte contro il muro facendo un giro su se stessi e poi battendo le mani una volta prima di riprenderla;

Stadio 3: si lancia per 3 volte contro il muro facendo due giri su se stessi prima di riprenderla;

Stadio 2: si lancia per 2 volte contro il muro facendo due giri su se stessi e un battito di mani prima di riprenderla;

Stadio 1: si lancia per 1 volta contro il muro facendo tre giri su se stessi prima di riprenderla.

<https://youtu.be/YgZdLjhwxiU>



IL CAMPANON

La terza proposta è il “**campanon**”, gioco tradizionale (con ampie possibilità di collegamento ad altre materie per la millenaria storia del gioco) dove i bambini eseguono una sequenza di salti e movimenti dopo il lancio di un sassolino nei cerchi (o nei quadrati disegnati a terra)

Il principio fondamentale è quello di **saltare da una casella all'altra** seguendo l'ordine di successione dall' 1 in su per arrivare alla meta (il cielo, la luna, il numero 11 o 12, il riposo ecc) e poi (non sempre) di nuovo in giù per tornare al punto di partenza. In linea di massima, quando si deve girare, si preferisce in senso antiorario. La regola può prevedere che si saltelli su una gamba sola o che si adoperi un sasso piatto. All'inizio, stando fuori dal tracciato, si **tira il sasso nella casella di partenza**, poi si salta in quella casella, poi si spinge il sasso, con un calcetto, (oppure si torna a lanciare nella casella successiva dalla linea di partenza) nelle caselle successive prima di entrarvi con altrettanti saltelli. Il sasso fa da battistrada al giocatore. Certe caselle vanno superate d'un balzo e anche il sasso non deve fermarsi. Nè il sasso nè il giocatore devono sostare sulle righe che delimitano le caselle. Si può decidere che in certe caselle contigue si debba entrare a gambe divaricate, oppure si salta tenendo il **sasso sul dorso della mano**, o nell'incavo del gomito del braccio semi steso. Si può andare all'indietro, ad occhi chiusi, o in entrambi i modi. (recitando Am Salam)

<https://youtu.be/uNUvRmVP3H4>