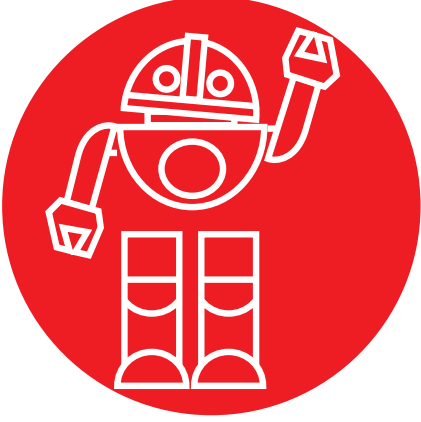


*Pause per attivare*

## **Robot**



I bambini formano delle copie in cui uno è il Robot, l'altro il suo comandante.  
Il Robot dà le spalle al comandante e viene comandato tramite dei tocchi:

*avanzare* = tocco tra le scapole;

*andare a destra (90°)* = tocco spalla destra;

*andare a sinistra (90°)* = tocco spalla sinistra;

*fermarsi* = mano sul capo.

*Pause per attivare*

## **Cercare le scarpe**



I bambini si foggono le scarpe, lasciano la stanza rimangono con gli occhi chiusi in un angolo della stanza. Nel frattempo il maestro o un alunno nasconde/disperde le scarpe nella stanza. A un suo cenno ogni bambino cerca le proprie scarpe.

*Pause per attivare*

## **Trasportare giornali**



Un giornale viene trasportato aiutandosi con diverse parti del corpo (testa, spalle, braccio, gamba, piede) appena viene dato il segnale *Via!*  
Al segnale *Stop!* i bambini si nascondono sotto il giornale.

*Pause per attivare*

## **Palle di neve**



I bambini ricevono una pagina di giornale (o un foglio di carta).  
Ognuno la appallottola. La classe viene divisa a metà in 2 gruppi.  
I due gruppi girano le proprie sedie fino a potersi vedere. Tutti restano seduti.  
A un segnale i gruppi iniziano a lanciare le "palle di neve" verso la parte opposta.  
Dopo 30 secondi il gioco viene interrotto e si contano le palle di neve nei rispettivi territori.  
Vince la squadra che presenta il minor numero di palle di neve.

Pause per attivare

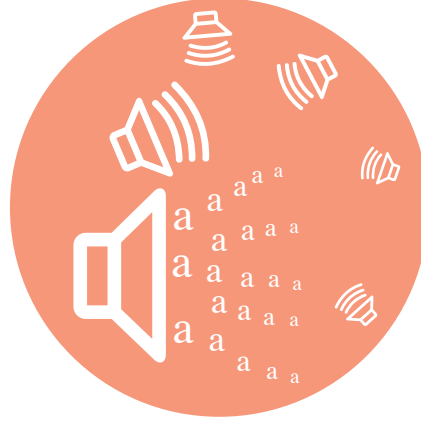
## Scultore



A gruppi di due (o più) un bambino fa assumere all'altro (o agli altri) la forma di un "monumento".  
Esso deve rimanere immobile e solo quando lo scultore sarà soddisfatto della propria opera può muoversi di nuovo.  
Si invertono i ruoli.

Pause per attivare

## Slavina di suoni



Gli alunni siedono o stanno in piedi al loro posto. Per la valanga di rumori devono essere preparati bigliettini con vocali o rumori/ suoni facili da riprodurre con la voce.  
L'insegnante dà un biglietto al primo alunno che legge e riproduce il rumore passando poi il biglietto ad un compagno.  
Anche questo riproduce il rumore.  
Il biglietto viene passato finché tutti gli alunni lo avranno ricevuto e riprodotto.  
Per terminare la valanga, l'insegnante passa un biglietto con la parola "Stop". Dopo che tutti lo hanno letto e passato avanti, il gioco è finito e tutti sono di nuovo tranquilli.

Pause per attivare

## Giardino di scultore



Il direttore di gioco lancia i dadi e tutti gli alunni devono toccare il pavimento con un numero di parti del corpo uguale a quello sui dadi (1-6).  
Si gioca finché tutti i numeri escono almeno una volta e tutti gli alunni hanno trovato almeno una soluzione.

Pause per attivare

## Gara di cavalli



Tutti i bambini si dispongono in cerchio.  
La classe riproduce i rumori di una corsa di cavalli. Tutti battono le mani sulle proprie cosce producendo il suono del galoppo.  
L'insegnante dà ad alta voce delle istruzioni:  
*curva a sinistra* = tutti si sporgono verso sinistra;  
*curva a destra* = tutti si sporgono verso destra;  
*ostacolo* = con le braccia verso l'alto e con un saltello si accenna al salto dell'ostacolo;  
*tribuna del pubblico* = tutti applaudono;  
*i cavalli si scontrano* "buh!";  
*pozzanghera* = tutti fanno un rumore di bolle nell'acqua con le labbra;  
*ferro di cavallo smarrito* = tutti fanno il suono del galoppo con la bocca.

Pause per attivare

## L'insegnante pazzo



Il maestro disegna alla lavagna un incrocio con le rispettive direzioni (su, giù, destra, sinistra).  
Con le braccia stese parallelamente, gli alunni devono indicare nella direzione che il maestro indica. Contemporaneamente pronunciano la direzione in coro (su, giù, destra, sinistra).  
*Confusione*: i bambini devono fare il contrario di ciò che indica il maestro;  
scambiano la destra con la sinistra, il sotto con il sopra.

Pause per attivare

## Il tempo



I bambini si muovono lentamente nella stanza.  
Alle seguenti parole chiave devono compiere il movimento giusto:  
*sole* = i bambini gioiscono, si prendono a braccetto e danzano;  
*freddo* = 2 bambini si stringono e si stregano per riscaldarsi;  
*pioggia* = un bambino costruisce un rifugio per la pioggia, un altro si ripara sotto;  
*vento* = un bambino costruisce un rifugio per il vento, un altro si ripara dietro di esso.

*Pause per attivare*

## **Toc-toc (rilassare)**



I bambini si mettono in piedi dietro le loro sedie. L'insegnante spiega il gioco, mostrando la parte del corpo (avambraçcio, braccio, gambe, ecc.) che viene "chiamata" con il "Toc-toc": toccando con la mano chiusa la parte del corpo nominata, i bambini attivano i muscoli della parte e rilassano i muscoli locali.

*Pause per attivare*

## **Cambiare posto**



L'insegnante spiega il gioco. I bambini devono scambiare i loro posti in classe due alla volta. L'insegnante chiama due nomi. I bambini si alzano e scambiano i loro posti.

*Pause per attivare*

## **Baci baci**



L'insegnante spiega e fa una dimostrazione del gioco. I bambini devono riprodurre il rumore di un bacio sonoro con le labbra. Si inizia a pugni chiusi (che contengono i baci tanti quante sono le dita delle mani). Si sollevano una alla volta le dita, con baci sonori fino ad avere le mani aperte.

*Pause per concentrarsi*

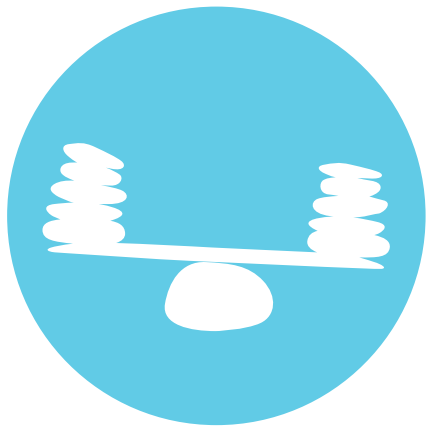
## **Nodo gordiano**



Tutti i bambini si dispongono in cerchio con le spalle a contatto, guardando verso l'interno.  
Chiedono gli occhi, intrecciano le braccia e si toccano le mani al centro del cerchio.  
Ogni giocatore deve prendere due mani; bisogna fare attenzione che nessuno prenda entrambe le mani di un altro giocatore o una mano di un suo vicino.  
L'obiettivo del gioco è di sciogliere, ad occhi aperti, questo "nodo gordiano" senza lasciarsi le mani attraverso movimenti appropriati.  
Alla fine tutti sono di nuovo in cerchio chiuso e si guardano.

*Pause per concentrarsi*

## **Bilanciare**



Stando seduti viene tenuto in equilibrio un pennarello. Dapprima viene tenuto sul dorso di una mano, poi sulla punta delle dita e su differenti parti del corpo. Il pennarello può essere mosso nell'aria creando triangoli, quadrati, su, giù, ecc.

*Pause per concentrarsi*

## **Specchio**



Due bambini stanno uno di fronte all'altro. Un bambino fa un movimento, l'altro deve fare lo stesso movimento nella stessa direzione, come uno specchio.



*Pause per concentrarsi*

## **Fazzoletto**



Ogni bambino lancia in alto un fazzoletto/foulard e lo osserva attentamente.  
Deve imitare con tutto il corpo la forma dell'aria, cioè il movimento del fazzoletto/foulard mentre cade. Appena prima che questo tocchi terra deve essere preso.

*Pause per concentrarsi*

## **Telegrafare**



I bambini si dispongono l'uno dietro l'altro, lo sguardo sulla schiena del compagno davanti a sé. L'insegnante dà un messaggio all'ultimo giocatore (una parola o un numero).  
Il messaggio deve essere "telegrafato nella linea": i giocatori devono disegnare o scrivere sulla schiena del compagno che ha davanti. Così il messaggio viene trasmesso fino alla fine. Non si può parlare. Quando il messaggio è arrivato all'ultimo giocatore, viene confrontato con quello iniziale (simile al gioco del telefono senza fili).

*Pause per concentrarsi*

## **Teli volanti**



Tutti i bambini si dispongono in cerchio con lo sguardo rivolto verso l'interno e tengono un lembo di un telo nella mano destra. A un segnale acustico il telo viene lanciato al vicino destro, che lo deve prendere con la mano destra e lanciare di nuovo al segnale successivo.

*Pause per concentrarsi*

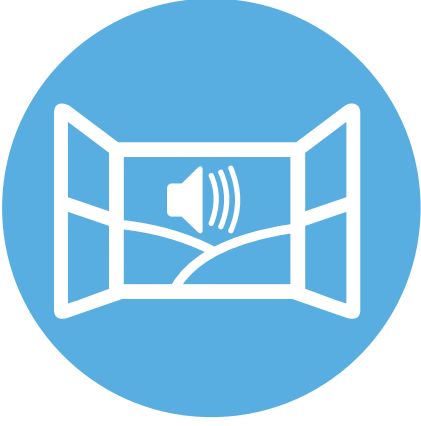
## **Raccogliere le mele**



I bambini si alzano dalla sedia e si stirano come se volessero cogliere delle mele su un ramo alto. Poi lasciano scendere le braccia e appoggiano la "mela" in un cesto vicino ai piedi. La raccolta viene ripetuta finché il cesto immaginario viene riempito (15-10 mele).  
Nel corso del gioco vengono stirati e rilassati gambe e piedi. L'allungamento viene tenuto più a lungo per l'ultimo turno, per poter sentire meglio il rilassamento conclusivo.

*Pause per concentrarsi*

## ***Sentire i suoni fuori dalla finestra***



Tutti gli alunni siedono al loro posto e chiudono gli occhi. L'insegnante apre tutte le finestre. Per un minuto gli alunni devono ascoltare attentamente ciò che sentono al di fuori della classe. Poi le finestre vengono chiuse e si possono riaprire gli occhi. Si raccolgono tutti i rumori ascoltati.



*Pause per concentrarsi*

## ***Sentire la direzione***



Tutti gli alunni siedono al loro posto e chiudono gli occhi. L'insegnante produce un suono in un angolo della classe. Gli alunni devono indicare con il braccio la direzione da cui lo percepiscono provenire. Ripetere il procedimento da differenti punti della stanza.

*Pause per concentrarsi*

## **Sottobicchieri**



Un alunno si distende a pancia in giù per terra o sopra un tavolo. Un compagno posa dei sottobicchieri sulla sua schiena. Poi inizia a toglierli con attenzione a non toccare il corpo. Il bambino disteso deve dire (tenendo gli occhi chiusi) quando e dove ha sentito dei cambiamenti.

*Pause per concentrarsi*

## **Suono lungo**



Tutti i bambini stanno seduti o in piedi in cerchio attorno all'insegnante, tenendo gli occhi chiusi. L'insegnante produce un suono usando uno strumento che emette un suono prolungato. Gli alunni devono alzare la mano (sempre con gli occhi chiusi) quando non riescono più a sentirlo. Vince chi alza per ultimo il braccio.

*Pause per concentrarsi*

## **Danza delle dita**



Alle dita di una mano vengono assegnati dei numeri (pollice 1, indice 2 e così via). La mano viene posata sul tavolo. Il maestro chiama uno o più numeri (1-5). Le dita indicate devono alzarsi.

*Pause per concentrarsi*

## **Il sole**



Massaggiare la schiena del proprio compagno eseguendo le seguenti azioni:  
*splende il sole* = appoggiare le mani sulle scapole finché il calore viene trasmesso;  
*arriva una nuvola* = ritirare le mani, diventa più freddo;  
*leggera pioggerellina* = bussare lievemente con la punta delle dita;  
*pioggia più forte* = bussare con attenzione con i pugni chiusi;  
*acquazzone* = bussare più forte con le punte delle dita;  
*l'acqua scorre via* = accarezzare dalle scapole alla parte bassa della schiena con le mani aperte (ripetere per 5 volte).

*Pause per concentrarsi*

## **Un minuto eterno**

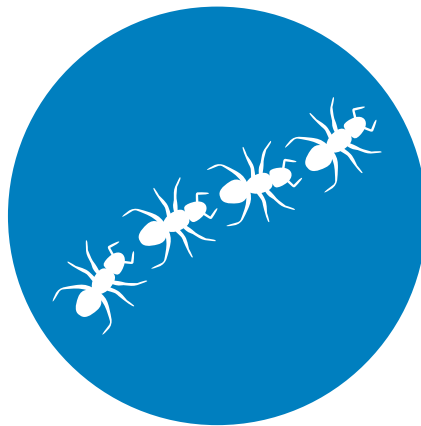


I bambini appoggiano la testa sopra il tavolo e chiudono gli occhi. A partire da un segnale dell'insegnante devono calcolare un minuto. Quando ritengono che il minuto sia trascorso, alzano la testa e aprono gli occhi. L'insegnante prende nota di chi si alza e quando e, alla fine, rende noti i risultati.



*Pause per concentrarsi*

## **Le formiche**



L'insegnante/un alunno guida i bambini dando loro istruzioni: a coppie (o anche in cerchio, tutti insieme uno dietro l'altro). Il bambino che sta alle spalle del compagno "cammina" con le dita (come tante formiche) sulla sua schiena a ritmi e direzioni diverse. Le istruzioni possono essere accompagnate con destinazioni specifiche usando un linguaggio scientifico: bicipiti, rachide, nuca, ecc.  
Cambio di ruolo dopo tre minuti.