

# TOOLKIT DIGITALE

KA2 COOPERATION PARTNERSHIP PROJECT

Project Number: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000034328



DUBYSOS  
AUKŠTUPIO  
MOKYKLA



**Hlíðaskóli**  
Ábyrgð - Vinsemd - Virðing



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

# PARTNERS



Šiaulių r. Dubysos aukštupio mokykla – Lituania



A Rocca Associazione Artistica Culturale - Italia



4Dimotiko Sxoleio Lamias – Grecia



Escola Básica do 1º com Pré-escolar da Cruz de Carvalho  
– Portogallo



Hlíðaskóli - Islanda



Antalya Social Development Association – Turchia

Questo materiale è stato creato nell'ambito del progetto "Rafforzare il benessere degli studenti con strumenti digitali", finanziato con il sostegno del programma Erasmus+ dell'Unione Europea, attraverso l'Azione Chiave 2 - KA2 Partenariati di cooperazione.

Progetto n° 2021-I-LT01-KA220-SCH-000034328

Le opinioni espresse in questo documento appartengono agli autori e non riflettono la posizione della Commissione europea.

# CONTENTS

<b>■ Introduzione</b>	<b>4</b>
<b>■ Attività fisica.</b>	<b>6</b>
<b>■ Esercizi di Ed. fisica da eseguirsi all'aperto.</b>	<b>7</b>
<b>■ Esercizi che rilasciano lo stress emotivo durante la giornata scolastica.</b>	<b>19</b>
<b>■ Esercizi che riducono l'ansia.</b>	<b>29</b>
<b>■ Esercizi di respirazione yoga.</b>	<b>34</b>
<b>■ Conclusioni</b>	<b>41</b>



# INTRODUZIONE

L'attività fisica e lo sport favoriscono la salute mentale e hanno degli effetti positivi sulle abilità cognitive degli studenti. Infatti, gli studenti di età compresa tra 11 e 16 anni che si esercitano regolarmente hanno meno probabilità di sviluppare una depressione. Per gli studenti della scuola primaria e secondaria si consiglia generalmente un'ora di esercizio fisico ogni giorno. Nelle nostre scuole e associazioni, capita che l'educazione fisica sia sottovalutata.

Durante la pandemia di COVID-19, l'educazione fisica è stata minacciata e gli insegnanti di educazione fisica non erano pronti per l'insegnamento dell'educazione fisica online; questa lacuna doveva essere colmata. Per questo il progetto intende avviare un'iniziativa che promuova la salute mentale nell'era digitale.

Il progetto si rivolge a insegnanti di scuola secondaria e primaria, associazioni e ONG sportive ed Istituzioni educative, con l'obiettivo di trasferire loro le competenze necessarie attraverso corsi online ed uno scambio tra pari. Concepito come un partenariato strategico intersettoriale, questo progetto riunirà rappresentanti dell'istruzione formale (scuole), rappresentanti dell'istruzione non formale (centri di formazione) e rappresentanti del mondo del business digitale (aziende IT) per fornire un innovativo percorso di apprendimento digitale nell'ambito dell'educazione scolastica.

Il progetto porterà alla creazione di una piattaforma web con moduli di e-learning per studenti ed insegnanti. Questo fornirà ai destinatari utili sessioni teoriche e pratiche, informazioni ed esercizi che li sosterranno nella progettazione e nello sviluppo di programmi di apprendimento di Educazione Fisica. Questo kit di formazione, che integra linee guida e metodi di BL, NFE, è stato concepito per rispondere alle esigenze degli insegnanti che desiderano implementare programmi educativi per potenziare il proprio profilo didattico.

Di seguito troverete una selezione di esercizi di attività fisica. Per ogni esercizio viene fornita una breve descrizione, il materiale necessario per la corretta esecuzione e gli obiettivi principali delle attività proposte. Vi è una buona varietà di attività che vanno dagli esercizi fisici a quelli di rilassamento.

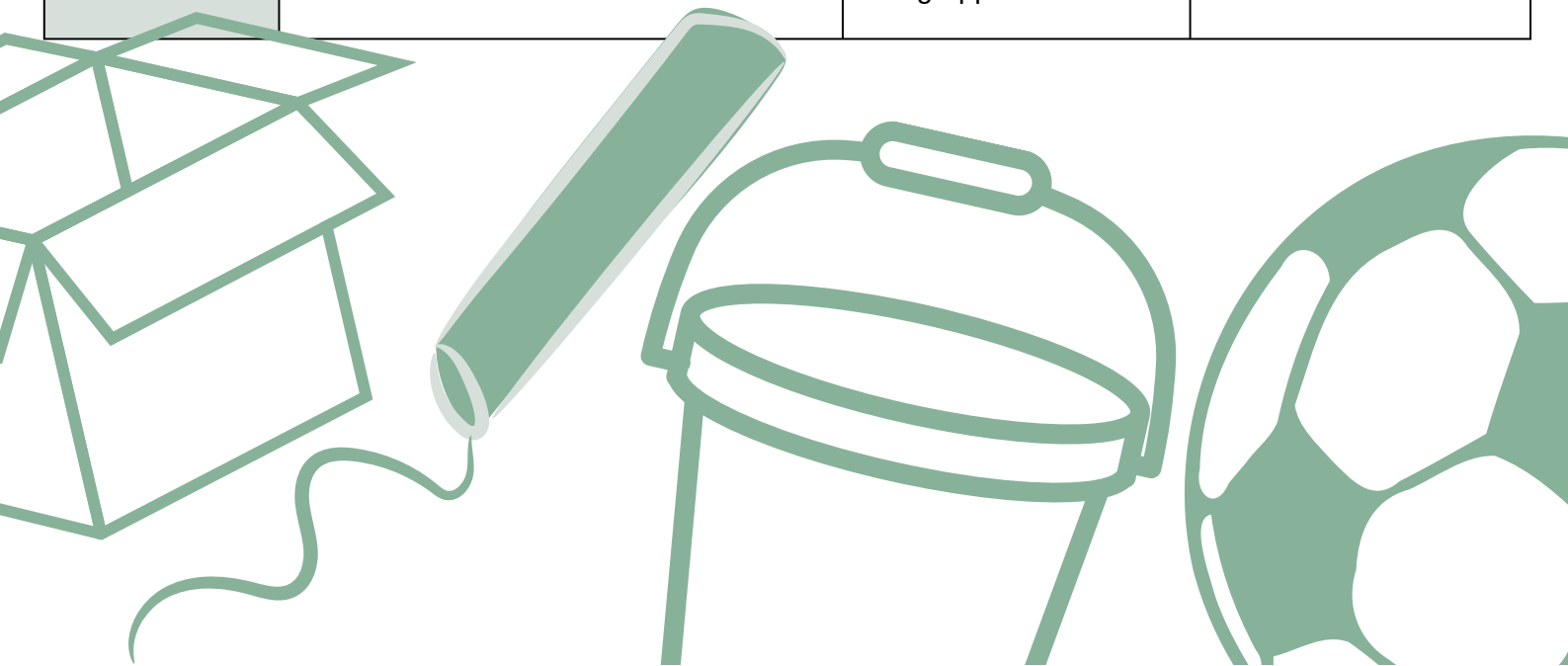


# ATTIVITÀ FISICHE

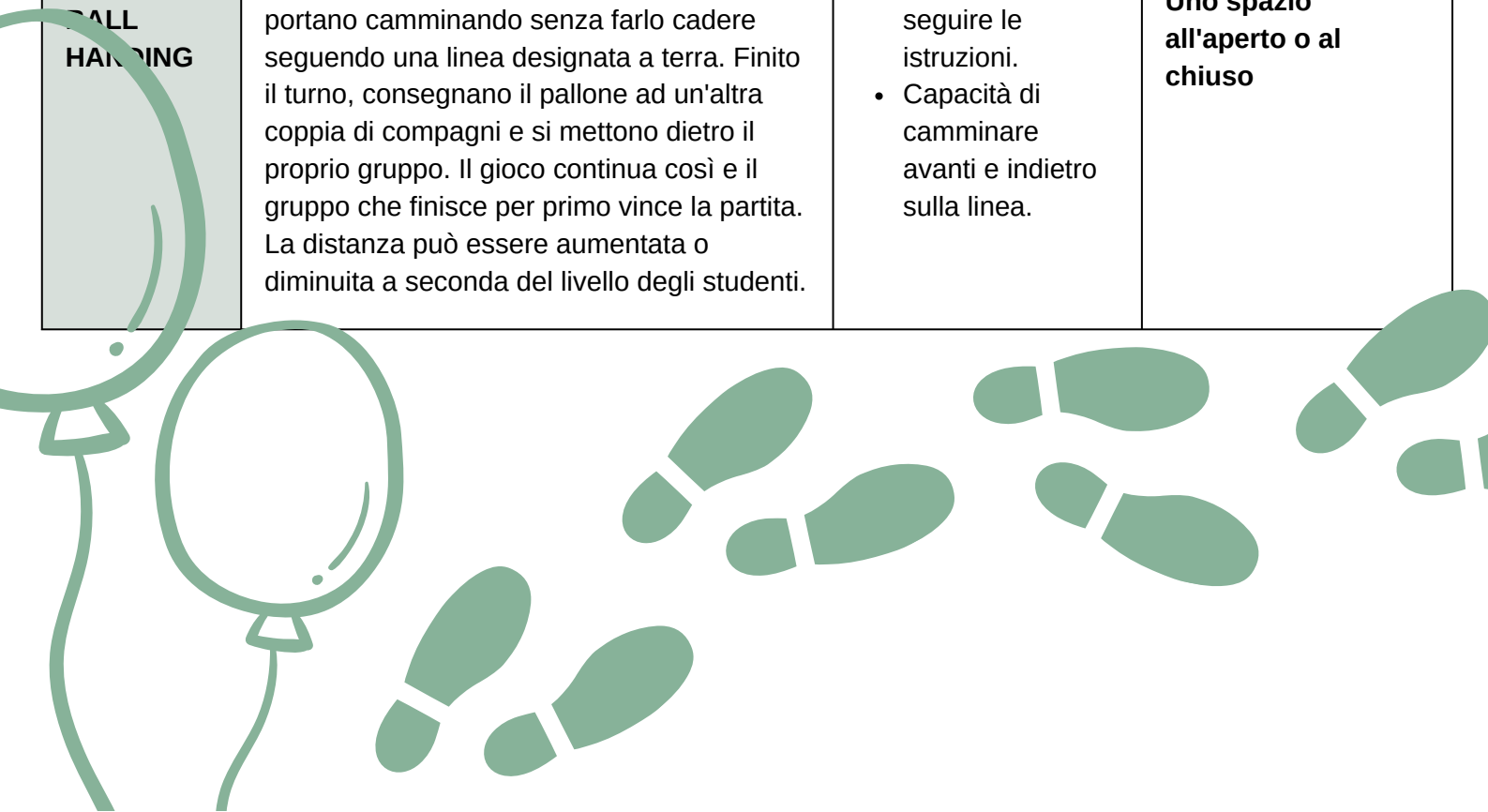
"L'attività fisica contribuisce a un buon sviluppo fisico e mentale. Ha un'ampia gamma di benefici sia fisici che emotivi, dallo sviluppo della forza muscolare e ossea, all'aumento della concentrazione, al miglioramento del rendimento scolastico, dell'apprendimento, dell'umore e alla riduzione del rischio di sviluppare molte delle malattie legate ad uno stile di vita poco salutare. Lo sviluppo di comportamenti che tengano conto dell'importanza di svolgere attività fisica sin dall'infanzia è fondamentale, poiché è dimostrato che i bambini fisicamente attivi hanno maggiori probabilità di diventare adulti attivi e beneficiare degli effetti che lo sport comporta. Tuttavia, sono tanti i bambini e i ragazzi che non raggiungono i livelli di attività fisica raccomandati. (Arrigon, 2020)".



NOME	DESCRIZIONE	OBIETTIVI	ATTREZZATURE & MATERIALI
<b>L'ELEFANTE AFFAMATO</b>	<p>Gli studenti sono divisi in gruppi. Ogni gruppo riceve un secchio. Ogni secchio è cerchiato per definirne i confini. Ogni studente possiede un sacchetto di sabbia. Questi sacchetti si trovano dentro una scatola posizionata davanti alla fila di studenti. Al "via", l'alunno in testa a ogni gruppo prende un sacco di sabbia, e corre a gettarlo nel secchio. Il gruppo che finisce per primo vince la partita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispettare le regole.</li> <li>• Partecipare a giochi di gruppo.</li> <li>• Correre e lanciare.</li> <li>• Saper perdere e saper vincere.</li> <li>• Coscienza delle proprie capacità fisiche, capacità di controllo muscolare e respiratorio.</li> </ul>	<p><b>Uno spazio all'aperto.</b> <b>Sacchi di sabbia, scatole/cassette, secchi.</b></p>
<b>CORSA SINUOSA</b>	<p>Si traccia una linea retta. Su questa linea vengo posizionati degli ostacoli. Gli studenti si muovono attraverso questi ostacoli. Fatto il percorso, si torna indietro allo stesso modo, fino al punto di partenza. Una volta presa confidenza con questa corsa, è possibile rendere il gioco più competitivo dividendo gli studenti in due gruppi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare a correre cambiando direzione.</li> <li>• Imparare a respirare correttamente durante l'allenamento.</li> <li>• Mettere in atto due indicazioni contemporaneamente.</li> <li>• Imparare a rispettare le regole del gioco</li> <li>• Abilità a lavorare in gruppo</li> </ul>	<p><b>Gessetto, ostacoli.</b></p>



NOME	DESCRIZIONE	OBIETTIVI	ATTREZZATURE & MATERIALI
<b>GET OUT NOW</b>	<p>La classe viene divisa in gruppi da 6 persone. I gruppi si posizionano all'inizio delle pedane preparate in precedenza. Al comando "esci", i componenti del gruppo cercano di scavalcare la pedana. L'ultimo gruppo che esce viene eliminato. Il gioco continua fino a quando rimane solo una squadra sul campo. Alla fine del gioco, l'insegnante chiede agli studenti che sono riusciti ad arrivare fino alla fine perché abbiano vinto. In questo modo, gli permette di valutare le proprie prestazioni e quelle dei compagni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare a lavorare con un team leader.</li> <li>• Imparare a usare la respirazione ed i muscoli.</li> <li>• Applicare due istruzioni contemporaneamente.</li> <li>• Imparare a seguire le regole nei giochi di squadra.</li> <li>• Capacità di lavorare in gruppo.</li> </ul>	<p><b>Pedane</b></p> <p><b>Uno spazio all'aperto o al chiuso</b></p>
<b>BACK-TO-BACK BALL HANDLING</b>	<p>Gli studenti vengono divisi in due gruppi uguali e ogni gruppo si posiziona schiena contro schiena. Alle coppie di testa viene consegnata una palla o un pallone. Gli studenti posizionano il pallone sulla schiena e aspettano il comando dell'insegnante. Al comando, gli studenti davanti partono in coppia con il pallone dietro la schiena e lo portano camminando senza farlo cadere seguendo una linea designata a terra. Finito il turno, consegnano il pallone ad un'altra coppia di compagni e si mettono dietro il proprio gruppo. Il gioco continua così e il gruppo che finisce per primo vince la partita. La distanza può essere aumentata o diminuita a seconda del livello degli studenti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare a lavorare in coppia.</li> <li>• Equilibrio.</li> <li>• Cooperazione.</li> <li>• Capacità di seguire le istruzioni.</li> <li>• Capacità di camminare avanti e indietro sulla linea.</li> </ul>	<p><b>Un pallone/palla</b></p> <p><b>Uno spazio all'aperto o al chiuso</b></p>



NOME	DESCRIZIONE	OBIETTIVI	ATTREZZATURE & MATERIALI
<b>CACCIA AL DRAGO</b>	<p>Gli studenti formano un grande cerchio, tenendosi per mano. In questo cerchio, due persone vengono scelte come draghi. Una è la testa del drago e l'altra è la coda. Il drago viene messo in cerchio e coloro che formano il cerchio cercano di colpire la coda del drago con una palla di spugna. Nessuno studente può tenere la palla in mano per più di tre secondi. Lo studente che colpisce la coda ha diritto a diventare la coda. Quest'attività può essere resa più difficile o modificata nei seguenti modi: Si possono creare più draghi. Si possono usare due palle. Si possono creare cerchi di varie dimensioni. La coda del drago può essere più lunga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di dirigere il proprio compagno di squadra.</li> <li>• Imparare a lavorare con un partner.</li> </ul>	<p><b>Una palla di spugna.</b></p> <p><b>Uno spazio all'aperto o al chiuso.</b></p>
<b>COME ON, CATCH THE BALL</b>	<p>Gli studenti prendono posizione in ordine sparso nell'area designata. Ad alcuni studenti viene data una palla. Gli studenti che hanno la palla iniziano a passarla nel modo che preferiscono agli studenti che non ce l'hanno. Tra gli studenti viene scelto un mediatore che cerca di agevolare il passaggio agli studenti che non ricevono la palla o incita quelli che hanno la palla a passarla. Gli studenti che hanno il ruolo di mediatori sono fuori dal gioco. Il gioco continua finché non rimangono due persone. Il numero di mediatori può variare. Il campo di gioco può essere allargato o ridotto. Si può chiedere agli studenti di fare passaggi a terra, al petto, ecc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di lavorare in gruppo.</li> <li>• Imparare a usare la respirazione ed i muscoli.</li> <li>• Applicare due istruzioni contemporaneamente.</li> <li>• Imparare a seguire le regole nei giochi di squadra.</li> </ul>	<p><b>Una palla</b></p> <p><b>Uno spazio all'aperto o al chiuso.</b></p>
<b>TIRO DELLA FUNE</b>	<p>Gli studenti vengono divisi in due gruppi di numero uguale e si dispongono in fila. Tengono la corda lunga tre metri, non spessa, in modo che ci sia un metro al centro tra i due gruppi. I giocatori davanti vicini al centro mettono i piedi sulla linea centrale. Al comando dell'insegnante, iniziano a tirare la corda. Il gruppo che riesce ad attirare il primo giocatore della squadra avversaria dalla propria parte vince.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare a tirare una corda.</li> <li>• Imparare a lavorare in gruppo.</li> <li>• Imparare a stare in equilibrio.</li> <li>• Imparare ad usare la forza.</li> </ul>	<p><b>Una corda</b></p> <p><b>Uno spazio all'aperto o al chiuso.</b></p>

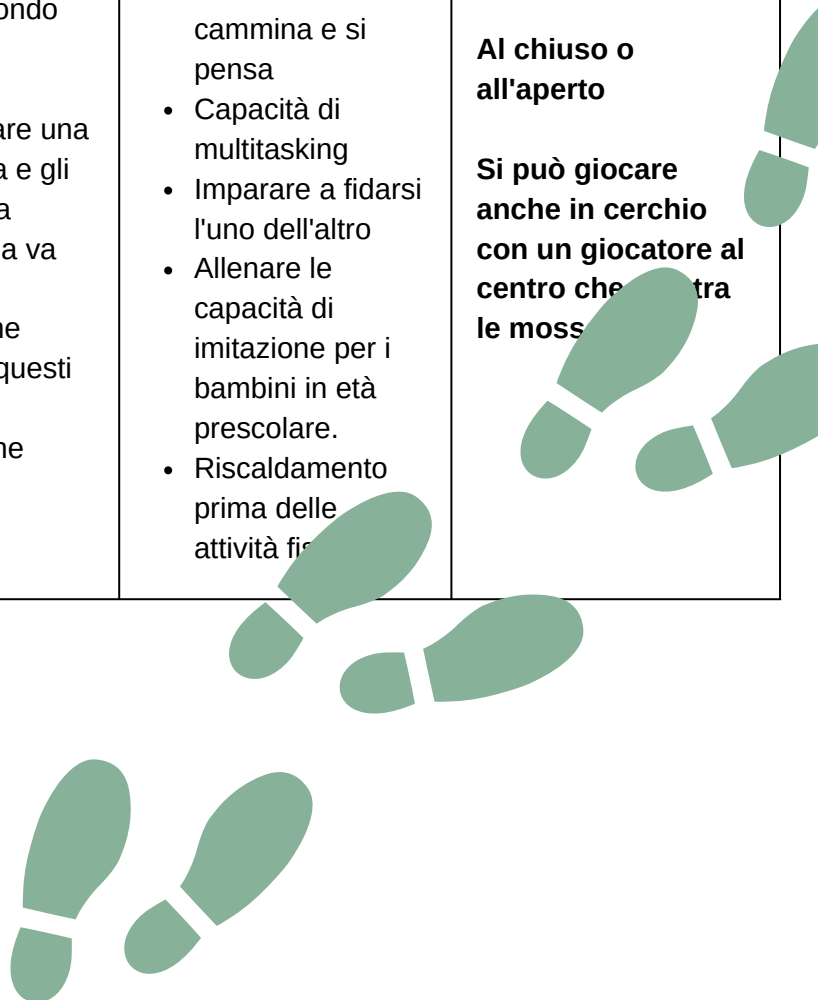
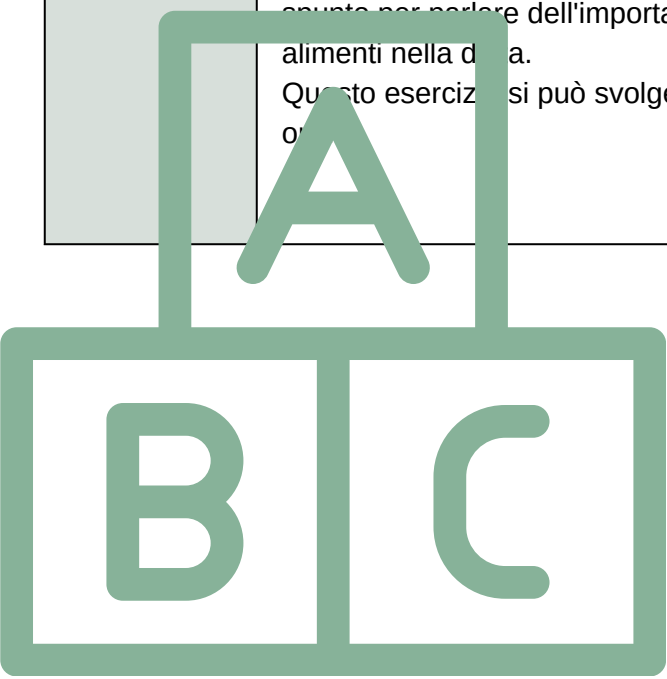


NOME	DESCRIZIONE	OBIETTIVI	ATTREZZATURE & MATERIALI
<b>TU SEI I MIEI OCCHI, IO LE TUE BRACCIA</b>	<p>Gli studenti vengono divisi in 4 gruppi a loro volta suddivisi in coppie. Un compagno benda l'altro. Il partecipante non bendato guida il compagno bendato senza parlare. Prende uno dei palloncini del colore della sua squadra, distribuiti a caso sul terreno, e lo porta alla sua base. A turno, ogni partner porta i palloncini alla base e li mette nel sacco. Vince chi finisce per primo. Ogni membro della coppia ha il diritto di portare non più di un palloncino alla volta e nessun gruppo deve spostare il palloncino di un altro gruppo da dove si trova, né ostacolare l'altro gruppo in alcun modo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare a lavorare con un partner.</li> <li>• Capacità di stare in equilibrio.</li> <li>• Capacità di dirigere il compagno di squadra.</li> <li>• Capacità di seguire le istruzioni.</li> <li>• Capacità di dirigere il proprio compagno.</li> </ul>	<p><b>Una palla</b></p> <p><b>Uno spazio all'aperto o al chiuso.</b></p>
<b>IL GIOCO DEL FAZZOLETTO</b>	<p>Vengono selezionate due squadre di uguali dimensioni con 5 o più giocatori e un conduttore. Il campo di gioco è determinato da due linee parallele a una distanza di 20 m l'una dall'altra. Il conduttore tiene in mano un fazzoletto all'interno del cerchio disegnato al centro del campo di gioco. Ai giocatori di entrambe le squadre vengono assegnati numeri da 1 a 5 (i numeri aumentano se le squadre sono composte da più di cinque giocatori). Il gioco inizia quando il conduttore tira su il fazzoletto davanti a sé e pronuncia ad alta voce un numero da 1 a 5 (i numeri aumentano se le squadre sono composte da più di cinque giocatori). I giocatori di entrambe le squadre che corrispondono al numero chiamato corrono velocemente verso il cerchio e cercano di prendere il fazzoletto dalla mano del conduttore. Il giocatore che riceve il fazzoletto cerca di tornare al suo posto facendo attenzione a non farsi toccare dal giocatore con lo stesso numero. Se il giocatore completa il compito con successo, guadagnerà un punto per la sua squadra. Se il giocatore viene preso, i punti vengono assegnati alla squadra avversaria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare a usare la respirazione e i muscoli.</li> <li>• Applicare due istruzioni contemporaneamente.</li> <li>• Imparare a seguire le regole nei giochi di squadra.</li> <li>• Capacità di lavorare in gruppo.</li> <li>• Capacità di portare a termine i compiti.</li> </ul>	<p><b>Uno spazio all'aperto o al chiuso.</b></p> <p><b>Fazzoletto</b></p>

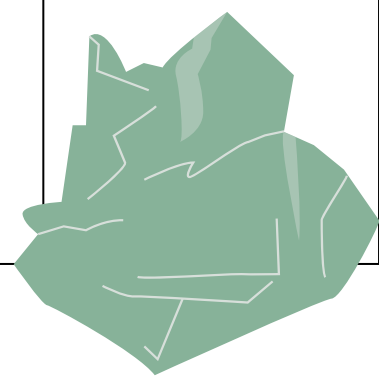
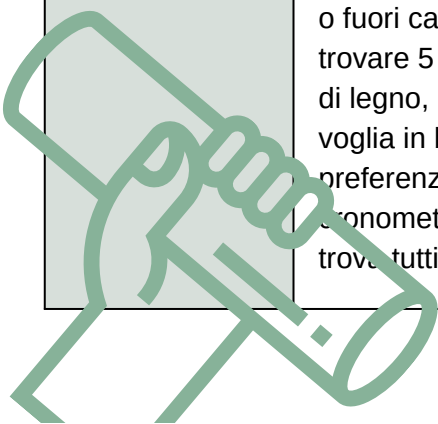
NOME	DESCRIZIONE	OBIETTIVI	ATTREZZATURE & MATERIALI
<b>PALLAVOLO DA SEDUTI</b>	<p>Gli studenti vengono divisi due squadre da sei. Le squadre si siedono in ginocchio o a gambe incrociate su cuscini precedentemente posizionati sul campo da pallavolo. La rete del campo da pallavolo misura circa 100-120 cm. Le squadre cercano di lanciare la palla verso il lato opposto effettuando tre passaggi e passandosela in modo tale da giocare con le regole della pallavolo, facendo passare la palla sopra la rete. Gli studenti possono alzarsi sopra il ginocchio, ma è vietato alzarsi in piedi. La partita termina con la prima squadra che raggiunge 15 o 25 punti e si aggiudica il set/partita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di applicare le regole della pallavolo.</li> <li>• Capacità di giocare con la palla.</li> <li>• Capacità di adattarsi al lavoro di squadra.</li> <li>• Capacità di lanciare la palla.</li> <li>• Capacità di praticare le posizioni della pallavolo.</li> </ul>	<p><b>Campo da pallavolo</b> <b>Un pallone</b></p>
<b>HAND BRAID</b>	<p>I bambini si dispongono in cerchio uno di fronte all'altro. Allungano le braccia davanti a sé e chiudono gli occhi. Poi camminano in avanti fino a toccare il braccio di un altro e devono tenerlo finché tutti non trovano un braccio da tenere. Poi aprono gli occhi e devono "alzare" le braccia senza staccarle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiducia nell'altro</li> <li>• Fiducia in se stessi</li> <li>• Team building e lavoro di gruppo</li> <li>• Pensiero logico</li> <li>• Mantenimento della postura fisica e dell'equilibrio del corpo.</li> </ul>	<p><b>Uno spazio sicuro all'aperto o al chiuso.</b></p>
<b>BALL ESCAPE</b>	<p>I bambini sono in piedi in un cerchio con le gambe aperte. Un giocatore è al centro e il suo compito è quello di spingere la palla tra le gambe per farla uscire dal cerchio. I giocatori nel cerchio possono fermare la palla solo con le mani. Quando la palla è fuori, i giocatori cambiano. Quello al centro va nel cerchio e una persona del cerchio va al centro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere l'attenzione,</li> <li>• Lavoro di squadra e lavoro di gruppo;</li> <li>• Mantenimento della postura fisica</li> <li>• Mantenimento dell'equilibrio corporeo.</li> <li>• Rafforzamento della parte inferiore del corpo.</li> </ul>	<p><b>Uno spazio sicuro all'aperto o al chiuso.</b></p> <p><b>1 o 2 palle leggere</b></p>

NOME	DESCRIZIONE	OBIETTIVI	ATTREZZATURE & MATERIALI
<b>PRENDIMI SE CI RIESCI</b>	I bambini vengono divisi in due gruppi. Ogni squadra riceve cinture facilmente staccabili con un panno appeso. Ogni squadra ha un colore diverso. Le squadre si dispongono in fila una di fronte all'altra. Dopo il comando dell'insegnante, devono catturare tutte le cinture dell'altra squadra prima che lo facciano gli avversari. Vince la squadra che riesce a prendere per prima tutte le cinture.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creare un legame di squadra.</li> <li>• Esercizio fisico.</li> <li>• Divertirsi a giocare in squadra</li> <li>• Imparare a giocare secondo le regole,</li> </ul>	<p><b>Uno spazio sicuro all'interno o all'esterno</b></p> <p><b>Cinture con tessuto removibile</b></p>
<b>LE MIE SCARPE</b>	I bambini sono divisi in squadre (2-4). Ogni squadra si toglie le scarpe e le mette nella scatola. Le scatole sono posizionate lontano dai bambini. Uno alla volta a squadre alternate corre verso il box, trova le proprie scarpe, le indossa correttamente e torna indietro e si da il cambio con un altro giocatore della propria squadra. Vince la squadra che finisce prima.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiducia nell'altro e fiducia in se stessi</li> <li>• Mantenere la concentrazione,</li> <li>• Lavorare in gruppo,</li> <li>• Esercizio fisico</li> </ul>	<p><b>Uno spazio sicuro all'interno o all'esterno</b></p> <p><b>Scatole</b></p>
<b>LOTTA CON I PALLONCINI</b>	I bambini vengono divisi in due squadre. Si posizionano da un lato e dall'altro di una rete da tennis abbassata. Ogni squadra riceve più di 20 palloncini gonfiati. Al segnale dell'insegnante, le squadre devono mandare i palloncini dall'altra parte della rete. L'esercizio è cronometrato. Allo scadere del tempo, vince la squadra che ha meno palloncini dalla sua parte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiducia nell'altro e fiducia in se stessi.</li> <li>• Concentrazione.</li> <li>• Abilità motorie.</li> <li>• Divertirsi e fare lavoro di squadra</li> </ul>	<p><b>Uno spazio sicuro all'interno o all'esterno.</b></p> <p><b>Almeno 40 palloncini</b> <b>Una rete da tennis o un linea sul pavimento.</b></p>
<b>TOM AND JERRY</b>	Un bambino è Tom e tutti gli altri sono Jerry. I Jerry si posizionano su entrambi i lati della stanza, fino al muro. Al "via" corrono verso il lato opposto della stanza da entrambi i lati. Tom, al centro, deve toccarne il maggior numero possibile. Quelli che vengono toccati diventano Tom. Al secondo comando, i Jerry corrono di nuovo verso il lato opposto della stanza e tutti i Tom cercano di toccarne il maggior numero possibile. Il gioco finisce quando non ci sono più Jerry.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fiducia nell'altro e fiducia in se stessi</li> <li>• Mantenere l'attenzione</li> <li>• Sostenere la motricità, la coordinazione e l'equilibrio durante la corsa</li> <li>• Divertirsi e fare lavoro di squadra</li> </ul>	<p><b>Safe indoor place</b></p> <p><b>Animal masks</b></p>

NOME	DESCRIZIONE	OBIETTIVI	ATTREZZATURE & MATERIALI
<b>ALFABETO</b>	<p>Preparate un alfabeto di esercizi in cui a ogni lettera corrisponde un esercizio diverso. I bambini devono fare tutti gli esercizi a partire dal loro nome, o da una parola data, ecc. Esercizi come 5 addominali, 10 salti, 5 tocchi di dita dei piedi, ecc. Ottimi per il riscaldamento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavorare sulla fiducia in se stessi e la responsabilità</li> <li>• Mantenere l'attenzione</li> <li>• Mantenere la postura fisica e sostenere la motricità</li> <li>• Può servire per riscaldarsi o può essere utilizzato come un breve allenamento per tutto il corpo.</li> </ul>	<p>Uno spazio sicuro</p> <p><b>Alfabeto stampato o su uno schermo.</b></p>
<b>SEGUIMI</b>	<p>I bambini camminano in fila. Il primo fa tutti gli esercizi che gli vengono in mente e gli altri lo imitano. Al comando dell'insegnante, il primo corre in fondo alla fila e il secondo diventa il leader che mostra cosa fare mentre si cammina.</p> <p>Con i bambini più grandi è bene mimare una verdura o un frutto mentre si cammina e gli altri seguono le mosse e indovinano la verdura o il frutto. Il primo che indovina va davanti alla fila per mostrare il proprio ortaggio o frutto. Si può utilizzare come spunto per parlare dell'importanza di questi alimenti nella dieta.</p> <p>Questo esercizio si può svolgere anche...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere la concentrazione</li> <li>• Esecuzione di movimenti fisici mentre si cammina e si pensa</li> <li>• Capacità di multitasking</li> <li>• Imparare a fidarsi l'uno dell'altro</li> <li>• Allenare le capacità di imitazione per i bambini in età prescolare.</li> <li>• Riscaldamento prima delle attività fisiche</li> </ul>	<p><b>Al chiuso o all'aperto</b></p> <p><b>Si può giocare anche in cerchio con un giocatore al centro che mostra le mosse.</b></p>

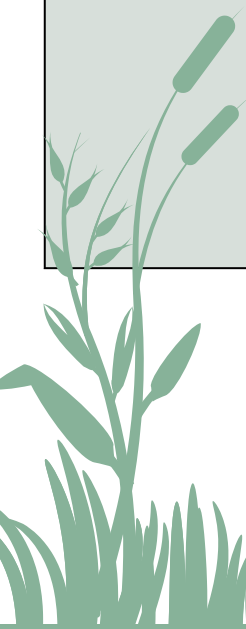


NOME	DESCRIZIONE	OBIETTIVI	ATTREZZATURE & MATERIALI
<b>GARA A STAFFETTA</b>	<p>Dividete i bambini in due o più gruppi. Fornite loro le attrezzature accessibili nella vostra scuola. Chiedete alle squadre di costruire una staffetta di 3-5 punti. Poi ogni squadra deve dimostrare come funziona la staffetta. Ogni gruppo giocherà la staffetta creata dagli altri gruppi. Fate una gara. Ogni bambino può costruire una piccola staffetta con qualsiasi oggetto (secchi, bottiglie d'acqua, nastro adesivo, ecc.) a casa o nel giardino di casa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiducia reciproca e fiducia in se stessi,</li> <li>• Mantenere l'attenzione e memorizzare i movimenti,</li> <li>• Lavoro di squadra, pensiero logico</li> <li>• Motricità e pianificazione motoria</li> <li>• Imparare gli uni dagli altri</li> <li>• Divertirsi e fare lavoro di squadra</li> </ul>	<p><b>Indoors or outdoors</b></p> <p><b>Any equipment suitable for a relay (or everyday objects)</b></p>
<b>CACCIA AL TESORO</b>	<p>Si può giocare in gruppo o individualmente. I bambini ricevono un foglio con diversi oggetti. All'aperto: un sasso, un fiore, un albero, un bidone della spazzatura, ecc. 5-15 oggetti, a seconda dell'età. Devono trovarli e segnarli sul foglio il più velocemente possibile. Gli oggetti possono essere tutti i cibi sani, o tutti quelli che il bambino riesce a trovare a casa. Vince chi ne ha di più.</p> <p>Prima o dopo il gioco è necessario discutere e approfondire le conoscenze sull'alimentazione sana.</p> <p>Si può giocare a casa chiedendo ai bambini di trovare gli oggetti dentro o fuori casa. Si può chiedere di trovare 5 oggetti rotondi, 5 oggetti di legno, ecc. o qualsiasi oggetto si voglia in base al tema o alle preferenze. Può essere cronometrato; vince chi per primo li trova tutti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Costruire la fiducia in se stessi,</li> <li>• Mantenere la concentrazione e il controllo.</li> <li>• Divertirsi.</li> <li>• Fare esercizio fisico se svolto in uno spazio adeguato.</li> </ul>	<p><b>Uni spazio sicuro all'interno o all'esterno</b></p> <p><b>Un foglio di carta con diversi oggetti raffigurati (in immagini o per iscritto)</b></p>





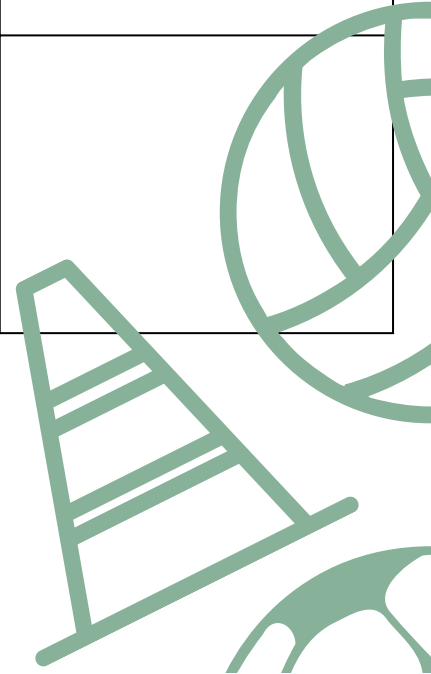
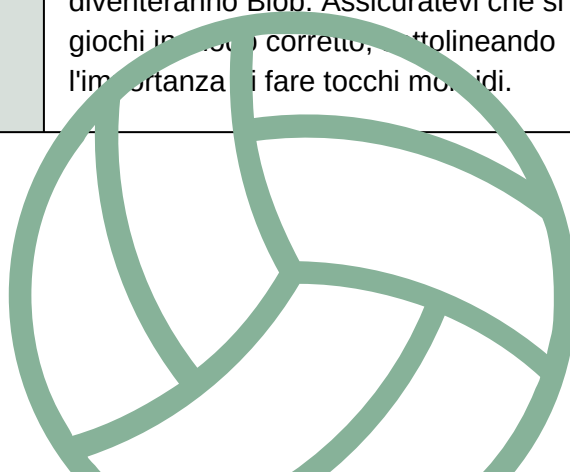
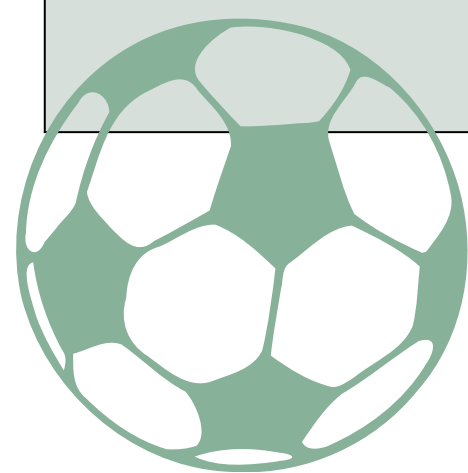
NOME	DESCRIZIONE	OBIETTIVI	ATTREZZATURE & MATERIALI
<p><b>LA CORSA ALL'ARIA APERTA</b></p>	<p>L'insegnante guiderà la classe in un'attività immaginativa che si muove all'aria aperta.</p> <p>Fase 1: chiedete alla classe di immaginare di partire per una grande avventura nel bosco. Non sono più all'aperto a scuola ma nel bosco! Gli studenti si raccolgono di fronte all'insegnante.</p> <p>Fase 2: l'insegnante dirige gli studenti con movimenti che simulano ciò che potrebbe accadere durante un'escursione nel bosco. Invita gli studenti a compiere queste azioni senza spostarsi dal proprio posto.</p> <p>Esempi:</p> <p>Passare sotto i rami bassi. Saltare gli alberi caduti. Accelerare. Aumentare il ritmo della camminata, aumentarla fino a correre sul posto. Avete forse sentito un rumore tra i cespugli!? Un serpente?! Gli studenti strisciano emettendo il sibilo di un serpente. Fango! Gli studenti sollevano le ginocchia per camminare nel fango. Attraversare un fiume a nuoto". Gli studenti mimano le azioni del nuoto. "Arrampichiamoci!" Gli studenti alzano braccia e gambe per arrampicarsi su un albero o su una scogliera. Guardate che vista! Gli studenti si fermano e alzano una mano verso la fronte per guardarsi intorno e ammirare il bel panorama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuare i movimenti per tutto il tempo necessario.</li> <li>• Chiedete agli studenti di inventare movimenti propri e di condividerli con gli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercitare le abilità di movimento e le sequenze di movimento utilizzando diverse parti del corpo e in risposta a stimoli da ambienti interni, esterni e acquatici.</li> <li>• Partecipare a giochi con e senza attrezzi.</li> <li>• Esplorare come l'attività fisica regolare mantenga gli individui sani e in salute.</li> <li>• Identificare e descrivere le reazioni emotive che le persone possono provare in diverse situazioni.</li> </ul>	<p><b>Uno spazio all'aperto</b></p>



NOME	DESCRIZIONE	OBIETTIVI	ATTREZZATURE & MATERIALI
<b>FREEZE / DANCE</b>	<p>Prepariamo una piccola pista e un campo con palloni e cerchi all'esterno, in modo che i bambini possano saltarci sopra o ballare o fare determinati movimenti con essi. I bambini vengono divisi in due gruppi. Quando i bambini sentono la musica corrono e saltano sopra i cerchi e le palle con movimenti di danza. Quando la musica si ferma, l'insegnante dice "Freeze!" e i bambini devono rimanere nella loro posizione senza muoversi. Se si muovono o cercano di saltare un altro ostacolo, perdono ed escono dal gioco. Vince la squadra che prende tutti i giocatori</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisizione di auto-riflessione, flessibilità, attività di gruppo con la musica</li> <li>• Rispetto verso l'insegnante e i compagni di classe</li> <li>• Collaborazione</li> <li>• Esprimere i propri sentimenti</li> <li>• Allenarsi giocando</li> </ul>	<p><b>Cerchi e palle da Pilates.</b>  <b>Cassa per la musica.</b>  <b>Se online: un computer con audio, una stanza e magari qualche obiettivo per rendere il gioco più divertente.</b></p>
<b>RUBARE IL NIDO</b>	<p>Create un percorso a ostacoli che porti a un nido di uova (palline) e dividete gli studenti in squadre. Dovranno correre a staffetta attraverso gli ostacoli per recuperare le uova e riportarle alla propria squadra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispetto verso l'insegnante ed i compagni</li> <li>• Allenarsi giocando</li> <li>• Consolidamento della corsa</li> <li>• Sviluppo delle capacità motorie: velocità, resistenza e destrezza.</li> </ul>	<p><b>Palle/Ostacoli</b></p>



NOME	DESCRIZIONE	ATTREZZATURE & MATERIALI
<b>TIRO ALLA FUNE CON PARACADUTE</b>	<p>Per questo gioco così semplice e divertente bastano un paracadute di grandi dimensioni e un numero di studenti sufficiente a creare due squadre. Fate posizionare gli studenti ai lati opposti del paracadute e fateli gareggiare per vedere quale lato ne esce vincitore!</p> <p>Un altro gioco divertente con il paracadute è quello in cui una squadra deve cercare di mantenere delle palline sul paracadute e l'altra cerca di farle cadere.</p>	<b>Un paracadute</b>
<b>CRAB SOCCER</b>	<p>Simile al calcio normale, ma gli studenti dovranno giocare a quattro zampe mantenendo una posizione a granchio.</p>	<b>Un pallone</b>
<b>PALLA DI RAGNO</b>	<p>Uno o due giocatori iniziano a giocare con la palla e cercano di colpire tutti i corridoi che attraversano la palestra o il campo. Se un giocatore viene colpito, può unirsi e diventare lui stesso un ragno.</p>	<b>Una palla</b>
<b>TESTA, SPALLE, GINOCCHIA E CONI</b>	<p>Allineare dei coni, poi chiedere agli studenti di mettersi a coppie e di posizionarsi ai lati di un cono. L'insegnante dice "testa", "spalle", "ginocchia" o "coni". Se viene chiamato il Cono, gli studenti devono gareggiare per essere i primi a raccogliere il cono prima dell'avversario.</p>	<b>Coni</b>
<b>BLOB TAG</b>	<p>Scegliete due studenti che inizino a giocare come Blob, poi, man mano che i Blob toccheranno altri bambini, questi ultimi diventeranno Blob. Assicuratevi che si giochi in modo corretto, sottolineando l'importanza di fare tocchi morbidi.</p>	



NOME	DESCRIZIONE	OBIETTIVI	ATTREZZATURE & MATERIALI
<b>IL CACCIATORE, IL PASSERO E L'APE</b>	<p>I bambini possono correre sia dentro che fuori dal cerchio.</p> <p>I bambini che formano il cerchio si posizionano a intervalli di almeno un braccio di distanza, per poter permettere a chi corre di entrare o uscire dal cerchio.</p> <p>Tre bambini vengono scelti per sedersi nel cerchio: il primo è il "cacciatore", il secondo è il "passero" e il terzo è l'"ape". Al segnale dell'animatore, il "cacciatore" corre dietro al "passero" (per catturarla), il "passero" dietro all'"ape" (per mangiarla) e l'"ape" dietro al "cacciatore" (per pungerlo). Il gioco continua finché uno dei tre non viene catturato. Viene sostituito da un altro giocatore nel cerchio e il gioco continua. Se il numero di bambini è maggiore, i tre ruoli possono essere cambiati in una volta sola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidare la corsa.</li> <li>• Sviluppo delle capacità fisiche e motorie</li> <li>• Rafforzamento del sistema respiratorio e cardiovascolare</li> <li>• Divertirsi allenandosi</li> </ul>	<p><b>Uno spazio sicuro all'aperto o al chiuso</b></p>
<b>CAMMINATA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camminare in modo creativo,</li> <li>• Camminare a ritmo variabile e a velocità diverse.</li> <li>• Avanti, indietro, di lato, in diagonale, lentamente/velocemente, sulle punte dei piedi/sui talloni, con passi piccoli/lunghi, in cerchio, a zig-zag, su una linea.</li> </ul>		
<b>CORSA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schivare, sterzare, eludere, cambiare direzione e muoversi nello spazio in generale.</li> <li>• Scappare da un inseguitore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza dello spazio, cambio di direzione e velocità.</li> </ul>	

NOME	DESCRIZIONE
<p><b>IL FILO CONDUTTORE MUSICALE</b></p>	<p>Lanciate il filo e lasciatelo cadere a terra (osservate il disegno formato dal filo).</p> <p>Una volta che il filo è a terra, girate intorno alla forma del disegno con la punta del piede, il dito, il gomito, il ginocchio, la testa, ecc.</p> <p>Evoluzioni / Variabili:</p> <p>In classe: lanciare il filo e lasciarlo cadere sul tavolo, poi seguire il disegno con il dito, il gomito, la testa, ecc.</p> <p>Variabile corpo: fissare e tendere il filo tra 2 parti del proprio corpo e muoversi (o muovere parte del proprio corpo lungo il filo), senza toccarlo, mantenendolo teso.</p> <p>Variabile relazione: a coppie, uno dei 2 studenti fissa e tende il filo tra 2 parti del suo corpo, poi rimane immobile; l'altro studente deve muovere il proprio corpo o parte del proprio corpo tra il filo e il compagno, senza toccare il filo o il compagno.</p> <p>Variabile relazione/spazio: formare 2 coppie. I 2 alunni della prima coppia tendono un filo tra loro. Gli studenti dell'altra coppia camminano intorno al filo (sopra, sotto) con o senza contatto tra loro. Invertire il ruolo delle coppie.</p> <p>Variabile spazio/tempo: variare la lunghezza del filo tra i partner, la velocità del movimento, ecc.</p>





NAME	DESCRIPTION	OBJECTIVES	EQUIPMENT & MATERIALS
<p><b>SALTARE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizionare un asciugamano arrotolato sul pavimento per permettere al bambino di saltarlo in tutte le direzioni. In altezza, in lunghezza...</li> <li>• Salto per ritmo, corsa e atterraggio nello spazio generale; salto sostenuto, salto in velocità e per evitare un ostacolo, equilibrio (statico e dinamico); salto su una corda in movimento, a diversi livelli, e lavoro con gli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare l'atterraggio e prendere coscienza delle proprie capacità motorie</li> <li>• Equilibrio statico e dinamico</li> </ul>	<p><b>Un asciugamano</b></p>

# EXERCIZI DI ED. FISICA DA FARE ALL'ESTERNO

Queste attività possono essere svolte all'aperto nel parco giochi o in una piazza. In generale, in qualsiasi spazio all'aperto. È necessaria anche una cassa per la musica.

Se l'attività viene svolta online, abbiamo bisogno di un computer con audio, di una stanza e forse di alcuni obiettivi per renderla più divertente.



NOME	DESCRIZIONE
<b>CORSA ATTRAVERSO IL CERCHIO</b>	In questo esercizio si attraversa un cerchio tenuto a una certa altezza.
<b>DUE A DUE</b>	Due bambini si tengono per mano e girano, guardandosi l'un l'altro. Il braccio libero è teso verso l'esterno e il corpo è leggermente piegato di lato.
<b>SOLLEVAMENTO DI UNA PIGNA</b>	L'esercizio si esegue da seduti, appoggiando i palmi delle mani a terra. Le gambe sono tese. Si afferra un cono di abete dal basso con le dita dei piedi e ci si alza in piedi. Chi lo solleva in alto è il vincitore.
<b>TRACCIAMENTO</b>	L'esercizio si esegue saltando sulle punte e su entrambe le gambe incollate in avanti. La corsa in salto può essere eseguita a volte su una gamba, a volte sull'altra.
<b>IN BICI</b>	L'esercizio si esegue in posizione supina. Le gambe si muovono liberamente, imitando la pedalata
<b>VOLO AEREO</b>	In questo esercizio, correte in cerchio o descrivete il numero 8. Le braccia sono tenute come le ali di un aereo. Per aumentare l'efficacia di questo esercizio, il "volo" sarà fatto con il ronzio del "motore".
<b>SCALA</b>	Due bambini si tengono per le braccia, in piedi schiena contro schiena. Uno di loro si china in avanti e solleva l'altro sulla schiena. Dopo essere tornato alla posizione di partenza, l'altro bambino farà lo stesso esercizio. L'esercizio può essere ripetuto due o tre volte.
<b>GATTO E GATTINI</b>	Questo esercizio si fa a quattro "zampe", in punta di piedi e sui palmi delle mani. I bambini sono i "gattini" che giocano nell'erba. Al richiamo del gatto, vengono a casa in punta di piedi e sui palmi delle mani, facendo: "miao, miao" (per respirare).

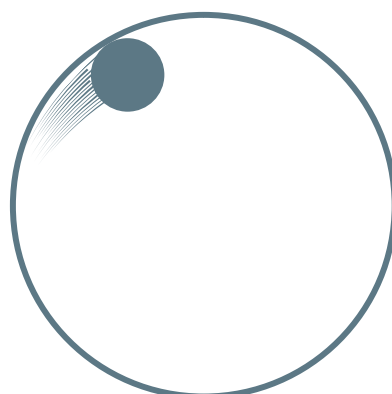


# ESERCIZI CHE RILASCIANO LO STRESS EMOTIVO.

Lo stress emotivo legato alla scuola è opprimente e colpisce molti studenti al giorno d'oggi. Non solo demotiva lo studente a svolgere il proprio lavoro, ma influisce notevolmente sui risultati di apprendimento. Questi esercizi possono essere svolti durante la giornata, per rilassarsi ed essere più produttivi e calmi durante la giornata. L'ideale è fare questi esercizi in un luogo tranquillo e silenzioso.



NAME	DESCRIPTION
<b>EXERCISE TECHNIQUE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sedetevi comodamente su una sedia e chiudete gli occhi. Spostate l'attenzione dai vostri pensieri al ritmo del respiro. Fate 5 cicli di "inspirazione-espiazione". L'espiazione è leggermente più lunga dell'inspirazione.</li> <li>2. Poi spostate l'attenzione sulle sensazioni del corpo. Se la vostra attenzione si è spostata e state pensando a qualcosa, siate consapevoli della distrazione. La distrazione è naturale. Lasciate andare la distrazione, con delicatezza, riportando l'attenzione sul respiro. Durante l'inspirazione, esplorate la tensione del corpo (lo stress si manifesta soprattutto attraverso la tensione corporea) e, durante l'espiazione, rilassatevi. Studiate la tensione della schiena, del collo, del viso. Eseguite diversi cicli finché non sentite che i muscoli si sono rilassati.</li> <li>3. Eseguire di nuovo 5 respiri. Espirare leggermente più a lungo dell'inspirazione.</li> <li>4. Alla fine dell'esercizio, aprite gli occhi e ponetevi la domanda: "Che cosa è importante per me adesso?". Forse sarà qualcosa di molto semplice, come bere acqua.</li> </ol>
<b>ESERCIZI DI RESPIRAZIONE</b>	<p>Obiettivo: imparare esercizi di respirazione che aiutano a liberarsi dalla tensione interna.</p> <p>Istruzioni: In piedi e chiudendo gli occhi, fate un respiro profondo e immaginate che inspirando saliate sull'arcobaleno ed espirando scivolate giù da esso, come se fosse uno scivolo. L'esercizio va ripetuto 3 volte. Poi ripetete l'esercizio 7 volte questa volta con gli occhi aperti.</p>
<b>ESERCIZIO "PAROLE MAGICHE"</b>	<p>Obiettivo: imparare a trovare parole che aiutino a liberarsi dei sentimenti di ansia.</p> <p>Istruzioni: ricordate una situazione in cui vi siete sentiti eccitati. Poi dite a voi stessi una parola magica, per esempio: "pace", "silenzio", "dolcezza" o altre, l'importante è che aiutino.</p>





# ESERCIZI CHE RIDUCONO L'ANSIA.

Molto spesso, la comparsa dell'ansia è accompagnata da dubbi sulle proprie competenze e capacità. La persona inizia a criticarsi eccessivamente. Il pensiero prolungato su argomenti preoccupanti e la fissazione su aspetti negativi causano un calo dell'attività ed un affaticamento.

Queste attività saranno utili per ridurre le incertezze su se stessi e l'ansia quotidiana. L'ideale è fare questi esercizi in un luogo tranquillo e senza interferenze.



## ESERCIZIO 1

Poniti alcune domande:

- Quanto è vero?
- Quanto è utile per me pensarci ora (può aiutarmi in qualche modo)?
- Ne parlerei con una persona cara e vicina?

Non appena notate che i pensieri su determinati argomenti si ripetono, chiedetevi: "Che cosa posso dire di nuovo a me stesso?".

Le risposte a queste domande vi permetteranno di comprendere meglio la realtà.



## ESERCIZIO 2

Quando vi trovate in una situazione allarmante, ponetevi questa domanda:

Questa situazione può essere guardata da un'altra prospettiva? Come si presenterà questa situazione da una maggiore distanza emotiva? Oppure guardate la situazione con gli occhi di un'altra persona. Come apparirebbe questa situazione dopo un po' di tempo?

Analizzate le vostre risposte. Il vostro atteggiamento emotivo nei confronti della situazione è cambiato alla fine del compito?



## ESERCIZIO 3

Le situazioni emotivamente difficili possono far perdere l'equilibrio. Possono far venire dubbi su se stessi, diventa difficile esprimere la propria opinione e ci si stanca. Provate ad eseguire questo esercizio.

L'esercizio può essere eseguito da seduti o da sdraiati.

Se sentite che l'ansia e la paura stanno sfuggendo al controllo, chiedetevi: "Cosa scatena lo stress? Cosa mi ha influenzato?". In questo modo è possibile capire il motivo che genera lo stato di ansia, paura o rabbia.

Sedetevi comodamente su una sedia e chiudete gli occhi. Spostate l'attenzione dai vostri pensieri al ritmo del vostro respiro. Fate 5 cicli di "inspirazione-espiazione". "L'espiazione è leggermente più lunga dell'inspirazione.

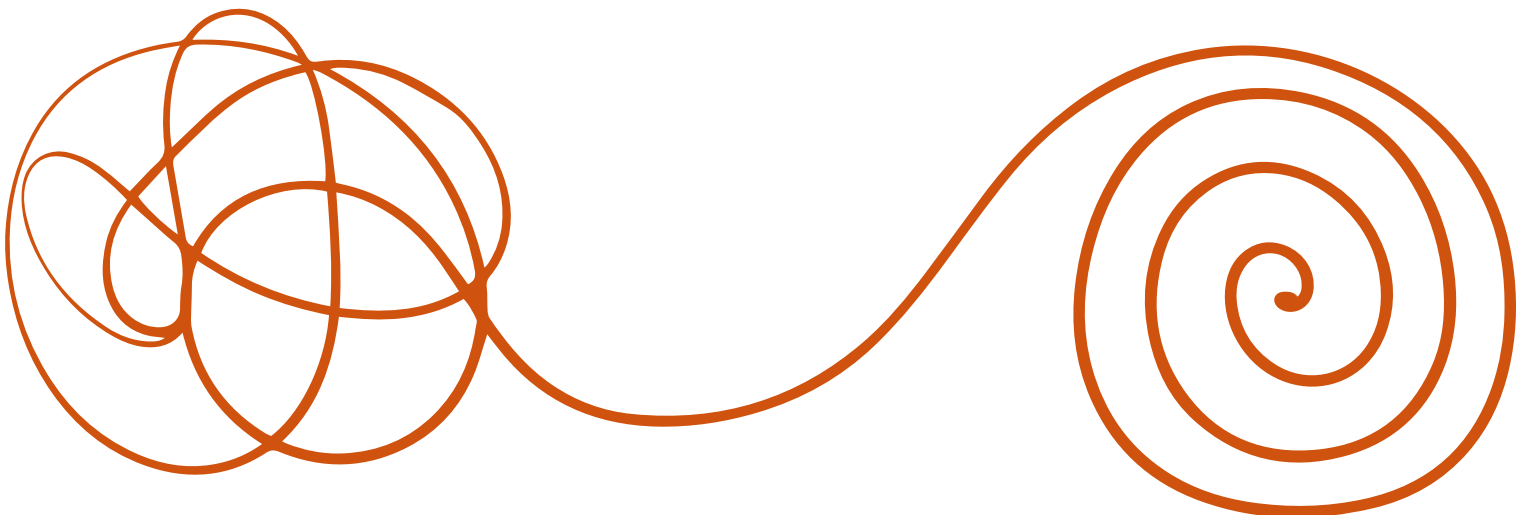
Poi concentrate la vostra attenzione sulle sensazioni del corpo. Se la vostra attenzione si è spostata e state pensando a qualcosa, siate consapevoli della distrazione. La distrazione è naturale. Lasciate andare la distrazione riportando delicatamente l'attenzione sul corpo, esplorando le manifestazioni fisiche dello stress. Lo stress si manifesta soprattutto attraverso la tensione del corpo.

Studiate la tensione della schiena, del collo, del viso mentre ispirate, rilassatevi quando espirate.

Spostate nuovamente l'attenzione dal corpo sul respiro. Fate 5 respiri. L'espiazione è leggermente più lunga dell'inspirazione.

Ricordate la situazione che vi preoccupava. Prendete coscienza del momento in cui si è verificato l'allarme. Prendete atto che la situazione fosse emotivamente difficile per voi. Pensate a come sosterreste gentilmente una persona cara in una situazione simile. Un parente, una persona cara, cosa vi direbbe?

Alla fine dell'esercizio, fate vostre queste parole ed incoraggiatevi appoggiando i palmi delle mani sulla zona del cuore.



## ESERCIZIO 4

Scopo dell'esercizio: eliminare lo stress psico-emotivo.

Vi suggeriamo di fare "ginnastica emotiva":

- Cercate di sentirvi come se vi foste appena svegliati e aveste dormito bene.
- Rilassatevi e cercate di sentirvi come se steste sbadigliando. Alzate le sopracciglia e corrugate il naso (espressioni facciali come quando si sbadiglia). Sbadigliare con piacere.
- Ricordate qualcosa di straordinariamente piacevole nella vostra vita e sorridete. Mantenete il sorriso sul viso.
- Immaginate di essere un atleta che ha vinto. Rallegratevi.
- E ora: sbadigliare, rilassarsi, sorridere e, di nuovo, gioire.





# ESERCIZI DI RESPIRAZIONE YOGA

Spieghiamo ai bambini che la respirazione è qualcosa che facciamo involontariamente fin dalla nascita, ma che possiamo controllare se vogliamo. Ai bambini vengono suggeriti esercizi per mantenersi in forma. L'importante è offrire ai nostri studenti esperienze coinvolgenti anche stando a casa.

Per questa attività abbiamo bisogno di candele, musica rilassante e una torcia. Si può fare all'aperto, nel parco giochi, o in generale in qualsiasi spazio al chiuso. Abbiamo anche bisogno di un altoparlante per la musica





## ESERCIZIO 1

Per prima cosa, i bambini si dispongono in cerchio intorno all'insegnante e fanno un respiro profondo, alzando contemporaneamente le mani con i palmi rivolti verso l'alto, fino a raggiungere l'altezza della testa.

Quando abbiamo preso tutta l'aria, la rilasciamo lentamente abbassando le mani con i palmi rivolti verso il basso, fino a raggiungere la punta dei piedi. Ripetiamo tre volte.

Poi si prenderà l'aria dal naso, coprendo una delle narici, e quando la si rilascerà si dovrà coprire l'altra.

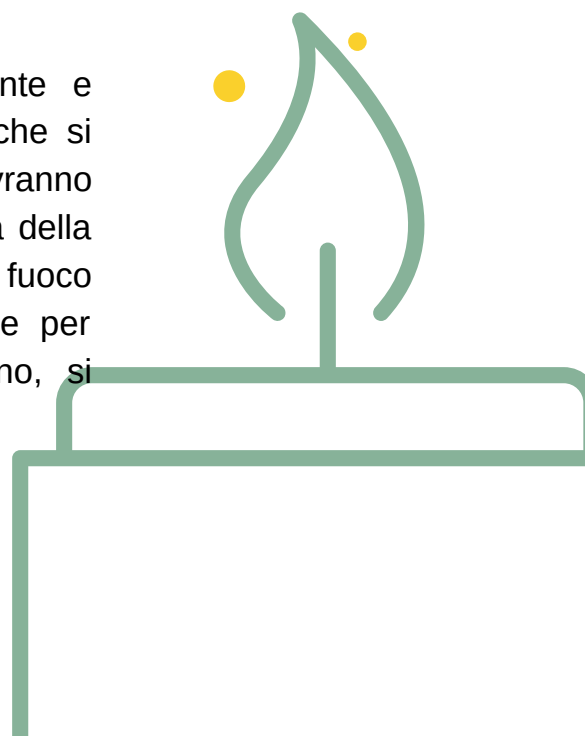
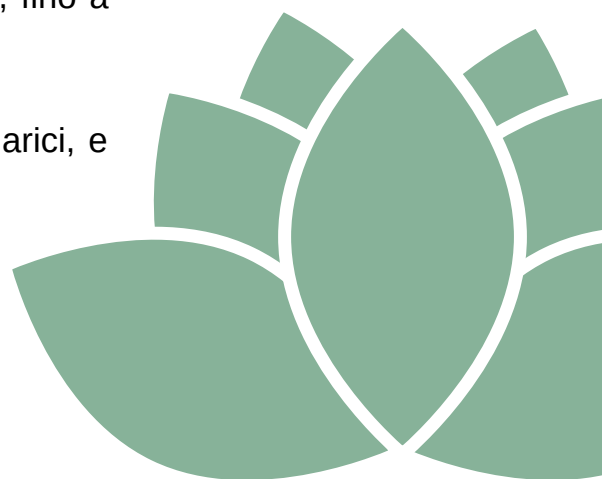
## ESERCIZIO 2

Accendiamo una candela e facciamo sedere i bambini attorno. Ognuno di loro viene chiamato individualmente e si avvicina alla candela prendendo aria e rilasciandola molto lentamente in modo che la fiamma non si spenga.

Una volta rilassati, introduciamo i bambini allo yoga con alcune posizioni facili e adatte alla loro età. Inizieremo con la posizione dell'albero.

La sessione si concluderà con il gioco delle lucciole:

I bambini saranno seduti sul tappeto a luci spente e l'insegnante racconterà loro la storia della lucciola che si nasconde in classe. I bambini si alzeranno e dovranno camminare lentamente senza fare rumore alla ricerca della lucciola. L'insegnante prenderà una torcia e metterà a fuoco un punto della classe, i bambini seguiranno la luce per cercare di catturare la lucciola. Quando arriveranno, si cambierà rapidamente posto.



# CONCLUSIONE

L'esercizio fisico rilascia sostanze chimiche come le endorfine e la serotonina che migliorano l'umore. Infatti, l'esercizio fisico riduce i sentimenti di solitudine e isolamento. Il miglioramento della salute mentale va di pari passo con la salute fisica. Ecco perché questo kit di strumenti raccoglie entrambe le cose, l'educazione fisica e gli esercizi di rilassamento/yoga.

Nel complesso, il kit di strumenti è stato realizzato per supportare docenti e trainer nel loro ruolo fondamentale di educatori, e per fornire loro strumenti utili allo sviluppo del benessere psico-fisico dei loro studenti. Questo progetto è stato realizzato per promuovere ulteriormente l'importanza di svolgere educazione fisica a scuola per prevenire i rischi legati alla salute mentale e fisica in generale.

Ma anche per indirizzare e stimolare i processi di apprendimento e insegnamento tra pari tra gli studenti, basati sulla metodologia del benessere. Non solo migliorerà la salute fisica degli studenti, ma anche la loro salute mentale.

Questi strumenti raccolgono una buona gamma di esercizi che possono essere svolti al chiuso o all'aperto, a seconda dell'obiettivo e delle possibilità.

Infine, speriamo che questo kit di strumenti possa essere utilizzato da un gran numero di persone, in modo da avere un impatto positivo sui comportamenti in futuro.

