

Area giochi per l'allenamento

Muoversi, costruire e rimanere forti all'aperto

Parole chiave:

attività fisica, esercizio, movimento all'aperto, coordinazione, allenamento, spazio pubblico, salute

Gruppo target:

alunni della scuola primaria (età 6-11)

Obiettivi:



Questa attività incoraggia gli alunni a collegare l'attività fisica con la costruzione creativa, progettando e utilizzando un circuito di allenamento all'aperto. Gli alunni utilizzano LEGO o altri materiali da costruzione per creare modelli di esercizi di allenamento e tradurli in movimenti reali attraverso una sessione di allenamento all'aperto divertente e coinvolgente. L'attività promuove l'esercizio fisico quotidiano, la coordinazione e la comprensione dell'importanza di stili di vita attivi e di spazi pubblici ben progettati.

Alla fine, gli studenti saranno in grado di descrivere i benefici dell'esercizio fisico, dimostrare abilità fisiche di base e riflettere su come il movimento possa essere supportato da una progettazione ponderata.

Linee guida generali sull'allocazione del tempo:

La durata necessaria per svolgere questa attività può variare a seconda del gruppo specifico di bambini. Gli insegnanti sono incoraggiati ad adattare l'esecuzione in base alle esigenze, agli interessi e alle dinamiche del gruppo.

Nella fase preparatoria, gli insegnanti possono utilizzare diverse attività per introdurre e contestualizzare l'argomento scelto. Queste possono includere discussioni, video, disegni, narrazioni o persino un'escursione didattica, a seconda dell'età e delle conoscenze pregresse dei bambini.

La fase di costruzione principale, durante la quale i bambini progettano e costruiscono il loro elemento urbano utilizzando i mattoncini LEGO, non dovrebbe in genere superare i 45-60 minuti. Tuttavia, questa fase stimola spesso ulteriore curiosità e domande nei bambini, portando potenzialmente a un coinvolgimento più prolungato o ad attività di follow-up. Per istruzioni più dettagliate e supporto pedagogico su come implementare le attività del progetto INNO-kids, si prega di scaricare la Guida Metodologica per Insegnanti.



Materiali e risorse necessari:

- Mattoncini LEGO di vario tipo
- Carta, pennarelli, pastelli e matite colorate, forbici e colla, materiali riciclati come cartone, bottiglie di plastica, tappi di bottiglia o imballaggi
- Schede con istruzioni illustrate per gli esercizi (ad esempio jumping jack, squat, posizioni di equilibrio)
- Corde per saltare, elastici, pali o palle (per esercizi nella vita reale)
- Lettore musicale con musica ritmica per l'allenamento (facoltativo)
- Foto di campi da allenamento reali

Nota: incoraggiate gli alunni a riutilizzare creativamente i materiali disponibili. Se i mattoncini LEGO non sono disponibili, gli alunni possono utilizzare materiali di base per dare vita alle loro idee attraverso disegni e modelli fatti a mano.

Introduzione:

Inizia con una discussione di gruppo: "Perché il movimento è importante per la nostra salute?". Chiedi agli studenti quali sono i loro sport, giochi o atleti preferiti e cosa li fa sentire forti o energici. Introduci l'idea che il movimento può essere divertente, sociale e creativo, non solo qualcosa da fare in palestra. Spiega che gli spazi all'aperto possono favorire il benessere e la vita di comunità quando sono sicuri, inclusivi e progettati con cura.

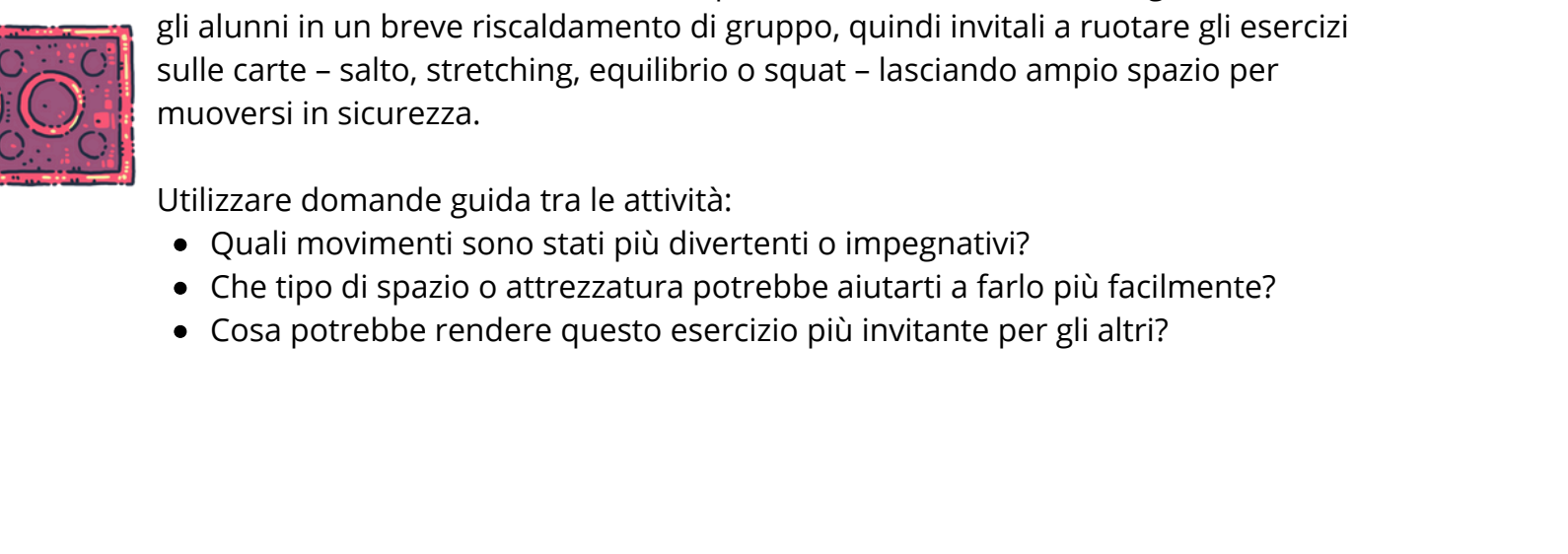
Procedura:

Preparazione

Dopo l'introduzione, riunite gli alunni e presentate le schede degli esercizi. Spiegate che ogni scheda mostra un movimento di base che poi ricreeranno con i LEGO e includeranno in un percorso di allenamento. Ma prima, proveranno gli esercizi da soli per capire come ognuno si sente nel proprio corpo.

Distribuisce le carte in un'area visibile o distribuiscine alcune a ogni piccolo gruppo. Metti un sottofondo musicale ritmato per creare un'atmosfera energizzante. Guida gli alunni in un breve riscaldamento di gruppo, quindi invitali a ruotare gli esercizi sulle carte – salto, stretching, equilibrio o squat – lasciando ampio spazio per muoversi in sicurezza.

Utilizzare domande guida tra le attività:

- Quali movimenti sono stati più divertenti o impegnativi?
 - Che tipo di spazio o attrezzatura potrebbe aiutarti a farlo più facilmente?
 - Cosa potrebbe rendere questo esercizio più invitante per gli altri?
- 

Costruzione

Dividete gli alunni in piccoli gruppi e fornite loro mattoncini LEGO e materiali di riciclo. Spiegate loro che il compito è costruire attrezzature per l'allenamento. Ogni gruppo dovrà:

- Scegli da 1 a 3 esercizi e costruisci una versione LEGO dell'attrezzatura che supporta quei movimenti (ad esempio una sbarra per trazioni, una trave di equilibrio, una panca step-up, una struttura per arrampicata o una parete per stretching)
- Etichettare ogni modello con il nome dell'esercizio e come viene utilizzato
- Pensa a come l'attrezzatura potrebbe essere adattata a persone di età e abilità diverse
- Decorare o personalizzare le postazioni di allenamento con colori, segnali o elementi simbolici (ad esempio elementi ispirati alla natura, frasi motivazionali)

Dettagli

Mentre i gruppi costruiscono la propria attrezzatura per l'allenamento, incoraggiateli a pensare come veri designer di spazi aperti:

- La struttura è stabile e sicura?
- Mostra chiaramente come funziona l'esercizio?
- Qualcuno potrebbe capirne la funzione semplicemente guardandola?

Incoraggiateli a progettare tenendo conto della diversità, considerando utenti di diverse corporature, età e abilità. La loro struttura potrebbe essere modificata con un supporto aggiuntivo, un'altezza inferiore o un terreno più morbido? Per arricchire i loro modelli, gli studenti possono aggiungere elementi ambientali come alberi, panchine o coperture ombreggianti per mostrare che lo spazio fa parte di un'area pubblica accogliente.



Storie

Invitate gli studenti a immaginare una storia su qualcuno che usa il proprio spazio di allenamento. Potrebbe trattarsi di un supereroe che si allena per una missione, di un allenatore sportivo che aiuta i bambini a diventare più forti, o di un evento comunitario che riunisce le persone per una giornata di fitness.

Presentazione

Ogni gruppo presenta la propria postazione di allenamento e spiega i benefici che il movimento apporta al corpo. Possono condividere come hanno scelto l'esercizio, come lo hanno strutturato e cosa sperano che gli altri provino quando lo proveranno. Incoraggiate i compagni a fare domande e a fornire feedback.



Suggerimenti:

- Usate musica, countdown o sfide divertenti per coinvolgere gli studenti durante l'allenamento. Fate domande riflessive come: "Cosa ti è piaciuto di più?" o "Quale esercizio ti ha fatto sentire forte?"
- Incoraggiate gli alunni a riflettere su come semplici spazi pubblici, come parchi o parchi giochi, possano invitare tutti a muoversi e giocare.
- Sottolineare che le comunità sane sono comunità attive e che un buon design supporta sia il corpo che la mente.

Considerazioni aggiuntive:

Differenziazione:

Fornire supporto aggiuntivo o istruzioni semplificate per gli studenti che potrebbero necessitare di ulteriore assistenza. Per gli studenti più avanzati, offrire attività di approfondimento come la ricerca di ulteriori pratiche sostenibili o la progettazione di modelli più complessi.

Valutazione:

Valutare gli studenti in base alla loro partecipazione e al loro coinvolgimento durante le discussioni e le attività pratiche. Valutare la creatività, l'impegno, la collaborazione, la profondità di comprensione dimostrata nei loro modelli, il pensiero critico, la capacità di fornire feedback costruttivi e le capacità di presentazione.

Attività di estensione:

- Invita un allenatore, un fisioterapista o un personal trainer della tua zona per condurre una sessione futura o per discutere di movimento sano.
- Lasciate che gli alunni monitorino la propria attività fisica per una settimana.

Collegamenti curriculari:

Questa attività integra:

Educazione fisica (*movimento, coordinazione, forza, abitudini di vita attive*)

Scienze (*sistemi del corpo umano, funzione muscolare ed effetti dell'esercizio*)

Studi sociali (*uso degli spazi pubblici, inclusione*)

Arte (*design, creatività, costruzione*)

Lingua (*narrativa, discussione, capacità di presentazione*)

Collegamenti SDG:

- **Obiettivo di sviluppo sostenibile 3:** Salute e benessere – Gli studenti promuovono l'attività fisica ed esplorano il modo in cui il movimento favorisce la salute.
- **Obiettivo di sviluppo sostenibile 11:** Città e comunità sostenibili – Gli alunni progettano spazi pubblici inclusivi, sicuri e divertenti che incoraggino il coinvolgimento della comunità.

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o della SAAIC. Né l'Unione Europea né l'ente erogatore possono essere ritenuti responsabili per essi.