

# Giochi di respirazione

Informazioni per il PD



1/3

<b>Compito</b>	Giochi per iniziare una lezione o da proporre di tanto in tanto per rilassare gli alunni
<b>Obiettivi</b>	Semplici giochi per rilassare di tanto in tanto gli alunni, che al contempo allenano l'espiazione e di conseguenza anche la respirazione profonda.
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palline da ping-pong</li> <li>Batuffoli di cotone</li> <li>Cannucce</li> <li>Fogli A4</li> <li>Forbici</li> <li>Nastro adesivo</li> <li>Palloncini</li> <li>Post-it</li> </ul>
<b>Forma sociale</b>	Gruppetti, coppie, plenum
<b>Tempo</b>	Variabile

# Giochi di respirazione

Istruzioni



2/3

## Giochi di respirazione

### Il calcio della respirazione (gioco a coppie)

#### Obiettivo

Soffiando, far arrivare una pallina da ping-pong nella porta avversaria.

Gli alunni segnano sul banco due porte (con matite, gomme, ecc.), si siedono l'uno di fronte all'altro e soffiando cercano di far arrivare una pallina da ping-pong nella porta dell'avversario. Chi ha fatto più punti dopo cinque minuti di gioco?

#### Variante

Invece delle palline da ping-pong, prendere un batuffolo di cotone e, soffiando con una cannuccia, cercare di mandarlo nella porta avversaria.

### Minigolf da tavolo

#### Obiettivo

Soffiando, far compiere a una pallina da ping-pong un intero percorso a ostacoli.

Gli alunni preparano un piccolo percorso a ostacoli usando matite, gomme da cancellare, ecc. Poi prendono una pallina da ping-pong e soffiando cercano di farglielo percorrere tutto fino all'arrivo.

### L'imbuto

#### Obiettivo

Giocando a coppie, lanciarsi una pallina da ping-pong il maggior numero di volte possibili senza farla mai cadere.

Gli alunni costruiscono un semplice imbuto di carta usando dei fogli A4 e il nastro adesivo.

Mettono quindi una pallina dentro l'imbuto e, tenendo quest'ultimo davanti alla bocca, soffiano sulla pallina facendola uscire. Il compagno deve cercare di prendere la pallina con il suo imbuto e poi a sua volta di risoffiarla fuori il più velocemente possibile.

Se la pallina cade, si deve ricominciare a contare da zero!

Le squadre hanno cinque minuti di tempo.

Quale squadra riesce a fare il maggior numero di «palleggi» senza sbagliare?

#### Variante

È possibile far giocare gli alunni da soli; in questo caso, dopo aver soffiato la pallina fuori dall'imbuto, gli alunni dovranno riprenderla con la mano.

# Giochi di respirazione

Istruzioni



3/3

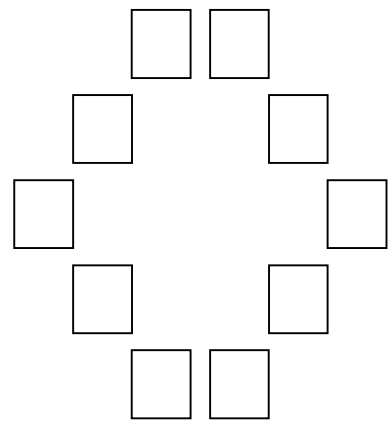
## Percorso a punti con le palline da ping-pong (pallina da ping-pong e post-it)

### Obiettivo

Soffiare in maniera dosata

Disporre i post-it sul banco in modo che formino un cerchio. Annotare su ogni post-it un punteggio. Un post-it fungerà da base di partenza.

Base di partenza



Con un soffio, gli alunni mandano la pallina dalla base di partenza verso il cerchio dei post-it. Se la pallina si ferma su uno dei post-it, l'alunno avrà vinto il numero di punti segnati sul foglietto. Ogni alunno ha a disposizione cinque tentativi, dopodiché si passerà al calcolo dei punteggi.

## Gonfiare dei palloncini

per decorare l'aula, giocare con i compagni di classe, ecc.

