

Giochi di respirazione

Informazioni per il PD



1/5

Compito	Giochi per rilassare gli alunni o per iniziare una lezione
Obiettivi	Gli alunni imparano a respirare in maniera consapevole, con esercizi che ben si prestano a iniziare una lezione oppure a rilassare gli alunni di tanto in tanto.
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> • Batuffoli di cotone • Cronometro • Palline da ping-pong • Cannucce • Imbuto • Candele
Forma sociale	LG
Tempo	10'

Informazioni
supplementari

- Potete trovare altri esercizi di respirazione e rilassamento nel materiale didattico concepito per tutti i livelli scolastici («Giochi di respirazione» ed esercizi di respirazione).
- Il sito in lingua tedesca www.helles-koepfchen.ch – un motore di ricerca specializzato sui bambini – offre molte altre idee sul tema (fare una ricerca con il termine «Luft»).

Giochi di respirazione

Istruzioni



2/5

Esercizi di respirazione introduttivi



Il palloncino

Tieni le braccia vicino al corpo e sollevale lentamente fino all'altezza del petto. Inspirando, allontana le braccia, come se stessi gonfiando un grande palloncino. Pensa mentalmente: «I polmoni si gonfiano e si riempiono di molta aria fresca».

Espirando, il tuo palloncino si sgonfia e le braccia si riavvicinano. Pensa mentalmente: «Espirando elimino l'aria usata e tutto ciò che non mi serve».

King Kong

Chiudi le mani a pugno senza stringere troppo. Espirando, colpisci leggermente la parte inferiore della gabbia toracica, canticchiando o cantando a voce alta diverse vocali: «A...O...U...». Mentre il suono della tua voce si smorza, riabbassa le braccia.



Giochi di respirazione

Istruzioni



Il calcio della respirazione

Materiale

- Batuffoli di cotone
- Diversi libri
- Astucci
- Matite
- Ecc.

Compito

Create un percorso con il materiale sopra elencato.

Mettete un batuffolo di cotone all'inizio del percorso e soffiando fateglielo percorrere fino alla fine, senza che esca di «pista».

Attenzione!

Fate dei soffi lunghi e profondi!

Variante e competizione fra gli alunni

- * Sedetevi in cerchio e soffiando fate girare il batuffolo in cerchio.
- * Chi riesce a fare tutto il percorso con il minor numero di soffi?

Giochi di respirazione

Istruzioni



L'imbuto

Materiale

- Imbuto
- Palline da ping-pong

Compito

Mettete una pallina dentro l'imbuto. Soffiando, fatela uscire e poi riprendetela.

Variante e competizione fra gli alunni

- * Prendete la pallina con una mano. Ci riuscite sia con la mano destra che con la sinistra?
- * Chi riesce a soffiare la pallina più in alto e poi a riprenderla?

Giochi di respirazione

Istruzioni



5/5

Percorso a punti con le palline da ping-pong

Materiale

- Palline da ping-pong
- Fogli di carta A4

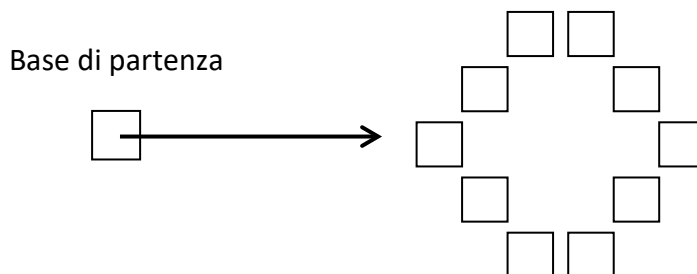
Preparazione

Per fare questo gioco hai bisogno di una superficie piana.

Con un pennarello, scrivi un grande numero al centro di ogni foglio.

Disponi i fogli in cerchio.

Un foglio bianco senza numero farà da base di partenza.



Compito

Con un soffio, manda la pallina dalla base di partenza verso il cerchio. Se la pallina si ferma su uno dei fogli, avrai vinto il numero di punti scritti su di esso.

Variante

Fai più giri e somma poi i punti vinti.