



Piano della lezione «I miei polmoni» – materiale adatto a tutti i livelli

1/2

N.	Tema	Obiettivi	Contenuto e attività	Forma sociale	Materiale	Tempo
1	Respirare consapevolmente per rafforzare la resilienza	Gli alunni imparano a sentire il flusso del loro respiro e si rendono conto del legame che esiste tra la respirazione e la capacità di concentrarsi, i sentimenti e il rendimento fisico. Gli alunni imparano anche che la respirazione può influire sul controllo dei nostri pensieri e della nostra capacità di riflettere.	Esercizi di respirazione e rilassamento per sentire, osservare e controllare il proprio respiro (ad es. per rilassarsi).	Plenum	Istruzioni per svolgere gli esercizi di respirazione e rilassamento.	Variabile
2	Giochi di respirazione	Gli alunni respirano consapevolmente.	Giochi per iniziare una lezione o da proporre di tanto in tanto per rilassare gli alunni.	Plenum LG	Palline da ping-pong Batuffoli di cotone Cannucce Fogli A4 Forbici Nastro adesivo Palloncini Post-it	Variabile
3	L'inquinamento dell'aria	Gli alunni riflettono sul tema dell'inquinamento dell'aria.	Gli alunni osservano le varie immagini ed espongono le idee che vengono loro in mente in relazione ai temi dell'aria e dell'inquinamento dell'aria. Aumentare o ridurre il numero di immagini in base all'età degli alunni. Esercizio orale o scritto.	LI Plenum	Scheda di lavoro con immagini	Variabile
4	Il respiro è vita!	Lavorando sul tema del respiro, gli alunni hanno l'occasione di discutere sulla finitezza e su come si rappresentano i legami tra il mondo materiale e quello immateriale.	Discussione «filosofica» sul tema del respiro. Gli alunni lavorano a coppie sulle domande e poi ne discutono le risposte in plenum.	LG Plenum	Scheda di lavoro	30'

I valori di tempo sono indicativi e possono variare a seconda della classe, del livello e dell'intensità della lezione!

Piano della lezione «I miei polmoni» – materiale adatto a tutti i livelli



Integrazioni / Varianti	
Legenda	LI = lavoro individuale / Plenum = l'intera classe / LG = lavoro di gruppo / LC = lavoro a coppie / PD = personale docente
Indirizzi di contatto	<p>Lega polmonare svizzera Chutzenstrasse 10 3007 Berna</p> <p>Tel. +41 31 378 20 50 Fax +41 31 378 20 51 E-mail: info@lung.ch</p>
Filmati	Un viaggio per immagini attraverso i polmoni e le vie respiratorie (in lingua tedesca): www.youtube.com/watch?v=Ti7MFpPgLtE#t=16
Integrazioni	<ul style="list-style-type: none"> • Opuscoli e schede informative possono essere ordinati o scaricati al sito www.legapolmonare.ch/it/meta/chi-siamo/pubblicazioni.html. • La LUNGE ZÜRICH ha un bus che misura la funzionalità polmonare. Per ulteriori informazioni, consultare il sito www.luftibus.ch (in tedesco).
Appunti personali	