

Progetto regionale “*Stretching in classe*” Vademecum per l'insegnante

Cara e caro insegnante,
questo Vademecum è una guida allo svolgimento del progetto “*stretching in classe*” e descrive il percorso da seguire per realizzare l'attività di “*stiracchiamento*” durante le ore di scuola.

Perché fa bene fare stretching ?

- Migliora il rendimento, l'attenzione e il buon umore del bambino e della classe.
- Rafforza l'idea che il movimento è importante per stare bene.
- Facilita le relazioni in classe e aiuta a gestire lo stress.
- Stimola lo sviluppo di alcune “skills” (abilità utili alla vita) nei bambini.
- Se fatto tutti i giorni, educa i bambini ad assumere una postura corretta sui banchi di scuola, e non solo, e predispone al movimento e all'attività fisica.

Inizio delle attività: il primo incontro preparatorio

1. Appendere in aula il poster dello “*stretching in classe*” scegliendo una posizione adatta a renderlo visibile a tutti: nel poster sono illustrati gli esercizi base da eseguire.
2. Illustrare il progetto ai bambini richiamando l'importanza del movimento per sentirsi bene: “*salute*” è movimento ma anche buona alimentazione e stili di vita corretti.
3. Mostrare ai bambini gli esercizi (con l'ausilio del poster) e farli eseguire controllando che le posizioni, la postura e gli esercizi vengano eseguiti correttamente.
4. Distribuire e presentare ad ogni bambino il poster pieghevole: un poster “*esercizi*” in formato ridotto da portare a casa per fare gli esercizi in famiglia.

Svolgimento giornaliero di “*stiracchiamento*” tra i banchi

1. Far fare gli esercizi almeno una volta al giorno per una durata di 10 minuti.
Il vostro ruolo è fondamentale nell'esecuzione e nel controllo delle posizioni, nella formazione degli “*insegnanti di stiracchiamento*”, nonché nella partecipazione giornaliera agli esercizi.
2. Stabilire il momento in cui potrebbe essere utile fare eseguire gli esercizi di stretching ai bambini: per esempio quando sono troppo agitati, prima di una prova, dopo o prima del pranzo, ecc. Per avviare l'attività di “*stiracchiamento*”, potete utilizzare una colonna sonora che dia il via all'attività ed accompagni gli esercizi: nello specifico potrebbe essere utilizzata una “*sigla*” che segni l'inizio (musica allegra, ritmata, potente) in cui i bambini si preparano all'esperienza.
Durante l'esecuzione la musica cambia e diventa rilassante, senza ritmo di batteria.
L'utilizzo della musica classica potrebbe rappresentare un valore aggiunto per i bambini per dar modo di conoscere aspetti culturali ed approfondire il discorso sulla musica “*colta*” (chi era Chopin, Beethoven, Mozart, chi erano i Beatles).
3. Dopo che i bambini hanno imparato gli esercizi, possono condurre l'attività in classe e diventare “*insegnanti di stiracchiamento*”: a turno possono guidare i propri compagni di classe nell'esecuzione degli esercizi, naturalmente sempre con il vostro aiuto.
Affidare la gestione degli esercizi ai bambini è un buon modo per accrescere il loro senso di responsabilità, migliorare la loro comunicazione e sviluppare anche altre abilità come l'autostima, la consapevolezza di sé, l'autocontrollo.