

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Postazione 2 – Percezione

Tipo di attività:	lavoro di gruppo (2–4 allievi)	
Tempo per la postazione:	circa 20 minuti	
Materiale:	materiale per appunti, foglio A4 a quadretti	

Riscaldamento



Scegliete almeno due esercizi di riscaldamento ed eseguiteli insieme.

Chiudete tutti gli occhi e concentratevi sull'ascolto. Un/a allievo/a fa cadere diversi oggetti sul tavolo.

Esempi: una gomma, una matita, una mappetta, un foglio stropicciato, una bottiglia di plastica ecc.

Chi di voi è in grado di individuare di che oggetto si tratta solo dal rumore?

Disponete diversi oggetti sul tavolo (almeno 15). Un/a allievo/a chiude gli occhi o guarda altrove, dopodiché può osservare gli oggetti per circa 30 secondi. Dovrà quindi chiudere di nuovo gli occhi mentre gli altri rimuovono uno o due oggetti.

Chi riesce a dire di quali si tratta?

Avete mai tastato con i piedi? Disponete diversi oggetti sotto il tavolo in modo che possiate tastarli e sentirli con i piedi, possibilmente senza scarpe, per riconoscerli.

Chi ha i piedi più «sensibili»?

Variante: provate a tastare gli oggetti con altre parti del corpo, ad es. un gomito, l'avambraccio, il ginocchio ecc., oppure con le mani per rendere le cose più semplici.

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Esercizi – Attenzione e concentrazione sulla strada

1) Che rumori sentite?

Aprire una finestra che dà su una strada, chiudete gli occhi e ascoltate attentamente per un minuto impostando una sveglia.

Annotate quindi tutti i suoni di cose o persone che avete sentito.

Due membri del gruppo tengono gli occhi aperti e segnano quello che vedono nel corso dello stesso minuto.

A seguire si confrontano i due elenchi.



2) Che cosa vedete?

Osservate le immagini nelle pagine successive e cercate di memorizzare quanti più dettagli possibili in 30 secondi.

A seguire un/una allievo/a dovrà rispondere ad alcune domande sull'immagine nel modo più preciso possibile. Gli altri membri del gruppo verificheranno le risposte con l'aiuto dell'immagine.



*Esempi: In quale direzione sta viaggiando l'auto gialla nell'immagine?
Che segnale stradale è visibile al centro dell'immagine?*

3) In che direzione andare?

A coppie fate chiudere gli occhi al/la compagno/a o bendateglieli e portatelo/a in giro per la scuola guidandolo con un leggero colpetto sulla spalla destra o sinistra (ad es. un colpo sulla spalla sinistra indica che bisogna girare a sinistra).



Variante: non è concesso toccare ma solo fornire le indicazioni a bassa voce. Si muove soltanto il/la compagno/a bendato/a, mentre chi lo/a guida resta fermo sul posto e fornisce da lì le indicazioni per arrivare alla meta.

Chi riesce a completare il giro della scuola senza andare a sbattere?

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Immagini da osservare



Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro

