



CUORE INTELLIGENTE

Gruppi classe suggeriti: Dalla classe 2° – alla 5° primaria, classe 1° secondaria I grado

Materiale necessario: Nessuno

N. di partecipanti: Dipende dallo spazio disponibile

Preparazione: Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.

Livello di attività: Moderato

Collegamenti curriculari: Prendersi cura del proprio corpo, esseri viventi

Come si gioca:

Insegna ai bambini/ragazzi delle nozioni sul cuore:

La sua posizione nel corpo – a sinistra nel petto

La dimensione – la dimensione di un pugno

A cosa serve – a portare il sangue nel corpo

Cosa rende il cuore più forte – l'attività fisica come saltare, nuotare, correre, ecc.
(gli alunni mimeranno queste azioni)

Cosa rende il cuore più debole? L'inattività, fumare, non mangiare sano.

L'insegnante dice varie abitudini che rafforzano o indeboliscono il cuore.

Per le abitudini che rafforzano il cuore, gli alunni devono saltare per 15 secondi.

Se è un'abitudine che indebolisce il cuore, gli alunni devono accovacciarsi (o cadere giù) per 5 secondi.

Seguono alcuni esempi di attività:

Andare in bici – gli alunni saltano	Nuotare – saltano
Mangiare fast food – vanno giù	Giocare al computer per molto tempo – vanno giù
Fare una passeggiata – saltano	Salire le scale – saltano
Guardare sempre la TV – vanno giù	Prendere l'ascensore – vanno giù
Fumare – vanno giù	Mangiare frutta e verdura – saltano
Ballare – saltano	Mangiare molte caramelle e patatine – vanno giù