



CUORE INTELLENTE



GRUPPI CLASSE SUGGERITI: DALLA CLASSE 2° ALLA 5° PRIMARIA. CLASSE 1° SECONDARIA I GRADO

MATERIALE NECESSARIO: NESSUNO

N. DI PARTECIPANTI: DIPENDE DALLO SPAZIO

LIVELLO DI ATTIVITÀ: MODERATO

PREPARAZIONE: POSIZIONA LE SEDIE E GLI ZAINI SOTTO I BANCHI, RIMUOVI OGNI ALTRO OGGETTO DAL PAVIMENTO. IN PIEDI DIETRO I BANCHI.

COLLEGAMENTI CURRICOLARI: LINGUAGGIO ORALE E MOVIMENTO



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.

ESEMPI DI ATTIVITÀ:

GLI ALUNNI SALTANO

ANDARE IN BICI, NUOTARE, FARE UNA PASSEGGIATA, SALIRE LE SCALE, MANGIARE FRUTTA E VERDURA, BALLARE

GLI ALUNNI VANNO GIÙ

MANGIARE FAST FOOD, GIOCARE AL COMPUTER PER MOLTO TEMPO, GUARDARE SEMPRE LA TV, PRENDERE L'ASCENSORE, FUMARE, MANGIARE MOLTE CAMELLE E PATATINE

INSEGNA AI BAMBINI/RAGAZZI DELLE NOZIONI SUL CUORE:

LA POSIZIONE DEL CORPO: A SINISTRA DEL 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)

