

La Pausa di Halloween



⚡ 3 minuti

in piedi al posto

zero materiale

classi 1^a-5^a

Venerdì 30 la classe arriva carica di Halloween. Trasforma quell'energia in tre minuti di mostri da cartone, tutti in piedi accanto al banco: il fiato sale, poi si torna a sedere.

Leggi il copione ad alta voce: le parole tra virgolette sono pronte da dire.

Prima di cominciare

- Sedie sotto il banco, zaini fuori dai piedi.
- Ognuno nel suo quadrato: braccia aperte, senza toccare nessuno. Non ci si sposta dal proprio posto.
- Banchi a coppie: se le braccia si toccano, uno dei due fa un passo indietro.
- Il segnale di STOP: «**Mezzanotte!**» e tutti fermi. Provatelo una volta, a freddo, prima di partire.

Il copione



1 Lo scheletro si sveglia

30 s

«Siamo scheletri che si svegliano dopo un anno di sonno. Scuotete una mano... l'altra... un piede... l'altro piede... e adesso tutto lo scheletro insieme: le ossa ballano!»



2 Il fantasma lento

30 s

«Ora siete fantasmi, leggerissimi. Braccia in alto, lentissime: ondeggiate a destra... a sinistra... I fantasmi non fanno rumore: nemmeno un passo, nemmeno una parola.»



3 I pipistrelli volano

45 s

«Pipistrelli! Ali su e giù, veloci, dentro il vostro quadrato! E saltellate leggeri! Più veloci... ancora... volate sul campanile!»



4 La strega e le statue

45 s

«Io sono la strega! Quando dico **Mezzanotte**: statue di ghiaccio. Quando dico **Pipistrelli**: si vola. Proviamo!» Alterna 4-5 volte, a tempi diversi. Chi si muove da statua non esce: la strega ride, e si riparte.



5 La zucca che cresce

20 s

«Siete un semino di zucca: accovacciati, piccoli piccoli. La zucca cresce... piano... piano... diventa enorme: braccia larghe e un salto sul posto! Atterrate morbidi, come una zucca che non si rompe.» Tre volte.



6 Il ritorno: la candela

15 s

«Dentro ogni zucca c'è una candela. Respirate col naso... e soffiate piano, senza spegnerla. Ancora una volta. Al mio tre la candela si spegne e ci sediamo: uno... due... tre.»

Chi oggi non salta fa tutto sul posto con le braccia: il pipistrello vola anche da fermo, la zucca cresce anche senza salto.



Il consiglio del prof

La tappa che conta è quella dei pipistrelli: lì il fiato deve salire davvero; se saltellano molli, alza il ritmo della voce, non i minuti. E non saltare la candela: è il pezzo che ti riconsegna la classe.

Tornare al lavoro più facilmente dopo il movimento è proprio quello che la ricerca sulle pause attive documenta meglio. Se la classe è molto carica, falla due volte di fila.

La Pausa di Halloween

Tre minuti, in piedi al tuo posto.

1



Lo scheletro

scuoti tutte le ossa

2



Il fantasma

lento, senza rumore

3



Il pipistrello

ali veloci e saltelli

4



La strega

«Mezzanotte!»: statua!

5



La zucca

giù piccola, su enorme

6



La candela

soffia piano, e seduti