

# Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



## Postazione 1 – Attenzione e concentrazione

<b>Tipo di attività:</b>	lavoro a coppie	
<b>Tempo per la postazione:</b>	circa 20 minuti	
<b>Materiale:</b>	materiale per appunti, foglio A4 a quadretti	

### Riscaldamento



Scegliete almeno due esercizi di riscaldamento ed eseguiteli insieme.

---

Pensate a parole abbastanza lunghe. Il/la compagno/a dovrà quindi fare lo spelling della parola al contrario senza vederla per iscritto.

*Esempio:* DOCUMENTO -> OTNEMUCOD

---

Provate ora a pensare a diversi numeri di telefono, ad es. il vostro, quello dei genitori, di amici ecc. Diteli quindi ad alta voce al/la compagno/a, che dovrà calcolare subito la somma di tutti i numeri che lo compongono.

*Esempio:* 079 898 98 89 ->  $0+7+9+8+9+8+9+8+8+9 = 75$

---

Descrivete al/alla compagno/a il tragitto che percorrete per andare a scuola. Indicate con esattezza il percorso con tutte le diramazioni, gli attraversamenti pedonali e i punti di rilievo sulla strada.

Cercate quindi di descrivere il tragitto verso la scuola del/la compagno/a.  
Riuscite a ripeterlo senza fare errori?

---

Su un foglio bianco disegnete una bici da strada con tutti i suoi componenti ricorrendo solo alla vostra memoria. Fate attenzione ai dettagli, in modo da disegnare una bici che possa funzionare davvero.

Confrontate quindi i vostri disegni e trovate le differenze. Quale delle due bici supererebbe un controllo della polizia?

# Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



## Esercizi – Attenzione e concentrazione sulla strada

### 1) Chi sta transitando?

In coppia posizionatevi su una strada e concentratevi sulla circolazione stradale. Cercate di memorizzare i mezzi che passano (auto, camion, autobus, biciclette ecc.) e il loro colore. Se la strada è piuttosto trafficata bastano 30 secondi, se invece passano pochi veicoli osservatela per un minuto.

Chi dei due è quindi in grado di ripetere correttamente il maggior numero di veicoli?

Variante: tu e il/la tuo/a compagno/a elencate tutti i veicoli alternandovi. Chi riesce a proseguire correttamente più a lungo?

**Attenzione!** Non posizionatevi in prossimità delle strisce pedonali e tenetevi a debita distanza dalla carreggiata. Assicuratevi inoltre di non intralciare il passaggio sul marciapiede.



### 2) Qual è il livello di attenzione?

Posizionatevi nuovamente su una strada e osservate la circolazione stradale. Guardate bene quali conducenti sono concentrati sulla strada e sulle altre vetture e quali invece sono più distratti; quindi, cercate di individuare le fonti di distrazioni (bambini, cellulari, cartelloni pubblicitari ecc.). Annotate poi le varie situazioni che avete osservato e confrontatevi tra voi.



**Anche in questo caso** non avvicinatevi troppo al ciglio della strada e non sostate in prossimità delle strisce pedonali.

### 3) Dove si va?

Prendete entrambi un foglio A4 a quadretti e indicatevi a vicenda un percorso tra i riquadri. Chi riesce a ricordare meglio le indicazioni e riprodurle correttamente sul foglio?

*Esempio: 4 riquadri verso l'alto, quindi gira a sinistra e prosegui per 3 riquadri. Vai poi verso l'alto e prosegui per cinque riquadri. Ancora due riquadri a destra e poi 3 verso il basso.*

