

# Per una mente sana e allenata

*Materiale di lavoro*



## Postazione 3 – Memoria

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

### Riscaldamento



**Scegliete almeno due esercizi di riscaldamento ed eseguiteli insieme.**

---

Un/a allievo/a sistema in fila diversi oggetti. Il/la compagno/a ha 30 secondi di tempo per memorizzare gli oggetti e il loro ordine.

Chi riesce ad annotare quanti più oggetti nell'ordine corretto?

**Un suggerimento:** più sono gli oggetti e più è difficile il gioco. È inoltre più complicato se gli oggetti sono simili tra loro (ad esempio matite di diversi colori o lunghezze).

**Per rendere il gioco ancora più difficile:** dopo aver osservato gli oggetti e prima di poterli annotare, l'allievo/a deve svolgere alcuni esercizi di calcoli mentali.

---

Prima di iniziare l'esercizio e leggere la consegna uscite dall'aula.

Cercate di annotare di quale colore sono le maglie, i maglioni o le felpe dei vostri compagni di classe.

Eventualmente, se svolgete l'esercizio durante l'inverno, è possibile riportare anche cappellini e cuffie o giacche.

Chi riesce a ricordare e ad annotare tutti i capi indossati?

---

Assegnatevi a vicenda una categoria ed elencatene degli elementi, ad es. cantoni svizzeri, capitali europee, personaggi della vostra serie preferita ecc.

Chi si ferma per primo o ripete un elemento già elencato?

# Per una mente sana e allenata

*Materiale di lavoro*



## Esercizi – La memoria nella circolazione stradale

### 1) Dove si nascondono i pericoli?

Esplorate insieme un certo percorso, ad esempio dalla scuola alla stazione, e tornate in classe.

Una volta rientrati discutete dei possibili punti pericolosi lungo la via, ad es. attraversamenti senza strisce pedonali, punti con visibilità limitata, marciapiedi stretti ecc. Riportate quanto avete rilevato in una lettera al vostro comune.



Potete trovare cartine gratuite in alta risoluzione alla pagina <https://map.geo.admin.ch/>

---

### 2) Percorso a memoria

Indicatevi a vicenda a voce un percorso all'interno della scuola, che attraversi il piazzale della scuola o simili. Definite anche quale sia esattamente la meta. Potete partire solo dopo aver ricevuto tutte le indicazioni.



Chi riesce a ricordarle tutte e ad arrivare all'obiettivo previsto?

---

### 3) Memory dei segnali

Fate di nuovo una breve passeggiata nei dintorni della scuola prestando attenzione ai segnali stradali che vedete lungo il percorso. Cercate di memorizzarne il maggior numero possibile.

Una volta rientrati in classe potete annotarle e disegnarli sulle carte per il Memory della pagina successiva:

su una carta riporterete il simbolo o il cartello e sull'altra la denominazione corretta.



# Per una mente sana e allenata

*Materiale di lavoro*



## Modello per il Memory dei segnali
