

### 3) LATTE, SPORT & MOVIMENTO

## Attività 13: MUOVITI MUOVITI

La classe, la palestra, il giardino della scuola possono diventare luoghi di movimento, ideali per:

› **RINFORZARE LE OSSA** con giochi di salto, attività che sollecitano e portano il peso del corpo sulle ossa.

**Da proporre:** giochi di salto

- il gioco della settimana;
- saltare la corda;
- gioco con l'elastico.



› **STIMOLARE IL SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO**

**Da proporre:** attività che stimolano la resistenza.

- *Pallavolo in classe con palloncini gonfiabili.* Delimitare uno spazio e scegliere il numero di giocatori. Marcare con il nome dei giocatori i palloncini in gioco che non dovranno mai far cadere a terra. La pena per il giocatore che fa cadere il suo palloncino a terra sarà salire e scendere le scale 3 volte!

› **RINFORZARE I PROPRI MUSCOLI**

**Da proporre:** attività di sollevamento del proprio corpo.

- *Il gioco del ragno.* Preparare un percorso in classe utilizzando i banchi e le sedie. Far mettere i bambini a quattro zampe con un oggetto appoggiato sulla schiena (es. l'astuccio) e far fare il percorso "gattinando" in avanti ed anche indietro.

› **MANTENERE LA MOBILITÀ**

**Da proporre:** attività di ballo e movimento

- *Muoviti muoviti.* L'insegnante dovrà preparare una selezione di brani musicali appartenenti a diversi generi (es. un brano di musica classica, una canzone dance, un brano rock, ecc.) e proporli in classe, facendo ballare i bambini secondo i diversi generi musicali.
- *Siamo tutti DJ.* Raccogliere un brano musicale scelto da ogni alunno e creare una compilation di classe con la quale scatenarsi durante l'intervallo.
- *Balli di gruppo.*



È una iniziativa di 

### **3) LATTE, SPORT & MOVIMENTO**

## **Attività 14: SPUNTINI SPORTIVI**

Due ricette gustose e divertenti da preparare insieme ai bambini, da consumare dopo la piscina, la palestra o qualsiasi altra attività sportiva.

N.B. Questo laboratorio prevede che ciascun bambino prepari il suo spuntino sportivo, osservando tutte le regole contenute nel **Vademecum sicurezza**.

Per ogni preparazione:

Far scrivere ad ogni bambino la propria ricetta;

Individuare se fra una ricetta e l'altra ci sono delle differenze;

Individuare quali sono gli ingredienti più gettonati;

Confrontare questi spuntini sportivi con le merende che i bambini consumano abitualmente dopo lo sport e riflettere sulle differenze.

### **IDEA PER LA TAPPA:**

#### **Spuntini da campione:**

Ideare e realizzare nuovi golosi spuntini sportivi.

## **1° ricetta: YOGURT COME PIACE A TE**

### **Ingredienti (a disposizione sulla cattedra):**

- Fiocchi di cereali (riso, avena, mais ecc.);
- Frutta secca (noci, mandorle, uva passa, fichi secchi ecc.);
- Frutta fresca;
- Yogurt bianco magro e intero;
- Cioccolato fondente;
- Miele.

### **Ad ogni bambino verranno assegnati:**

- una tovaglietta;
- un tovagliolo;
- un piattino;
- un bicchiere;
- un cucchiaino;
- un coltello di plastica.

### **Procedimento:**

Ogni bambino inoltre avrà a disposizione yogurt bianco che dovrà essere "la base" da arricchire a piacimento con gli altri ingredienti.

## 2° ricetta: SPUNTINO DEL GOURMET



Un altro spuntino sportivo veloce e nutriente consiste nel mettere a disposizione dei bambini:

### **Ingredienti (a disposizione sulla cattedra):**

- Banane;
- Ricotta;
- Latte;
- Noci già sgusciate;
- Mandorle già sgusciate;
- Cannella in polvere.

### **Ad ogni bambino verranno assegnati:**

- una tovaglietta;
- un tovagliolo;
- un piattino;
- un bicchiere;
- un cucchiaino;
- una forchetta di plastica.

### **Procedimento:**

Ciascun bambino riceverà un quarto di banana da schiacciare nel piattino e 2/3 cucchiaini di ricotta nel bicchiere da diluire con poco latte. Mescolerà la ricotta con cura, dolcificherà a piacere con il miele, aggiungerà la purea di banana e decorerà con noci e mandorle tritate. Chi vorrà procedere con il tocco del gourmet, spolvererà la crema con un pizzico di cannella.

### 3) LATTE, SPORT & MOVIMENTO

# Attività 15: UN INTEGRATORE NATURALE



È una iniziativa di 

Contiene l'87% di acqua.

È una miniera di calcio, fosforo e altri minerali, indispensabili nella fase di recupero dopo gli allenamenti di resistenza, quando occorre reintegrare le perdite idriche e saline.

Fornisce lattosio utile per ripristinare le scorte di zuccheri consumate durante l'esercizio fisico.

Favorisce i processi di sintesi delle proteine e quindi aiuta nel ripristinare i muscoli.

Il latte risulta pertanto un ottimo "integratore naturale" di tutte quelle sostanze che vengono perse o utilizzate durante l'esercizio fisico e il movimento.

Perciò, in alternativa agli integratori commerciali, preparare insieme ai bambini 4 INTEGRATORI NATURALI a base di latte:

#### IL ROSSO

latte  
fragole  
miele

#### IL BIANCO

latte  
banana  
miele

#### IL VERDE

latte  
kiwi  
zucchero

#### IL MARRONE

latte  
cacao  
zucchero

Preparare poi la CARTA D'IDENTITA' per ciascun integratore, mettendo in gioco sia i cinque sensi che le conoscenze nutrizionali acquisite durante il percorso.

Confrontare i vostri integratori a base di latte con quelli commerciali ed evidenziare i punti forza degli uni e quelli degli altri.

**Colore**

**Profumo**

**Sapore**

**Caratteristiche nutrizionali**

**Quando consumarlo**

**Nome**