



© WWF Svizzera Timo Ullmann

Imparare all'aria aperta

Dossier didattico

Livello scolastico

Primo e secondo ciclo

Durata

A seconda dell'attività una lezione o più

Tipologia

Lavoro individuale, a coppie, di gruppo e con tutta la classe

Contenuto

Attività per lezioni all'aria aperta

Collegamento con il Piano di studio - Discipline di insegnamento

Area lingue, matematica, scienze umane e sociali - scienze naturali, ed. alimentare, arti, motricità



Premessa

Cari docenti,

vi presentiamo il dossier didattico "Imparare all'aria aperta" dedicato agli insegnanti che desiderano svolgere le proprie lezioni all'esterno.

Questo dossier vi offre idee di giochi e consigli di attività per organizzare le vostre lezioni all'aperto.

Le unità sono concepite per materia: matematica, lingua straniera (francese), attività creative, esplorazione della natura e sport.

Contenuto

Disciplina	Titolo	Livello	Pagina
	Informazioni generali per svolgere lezioni all'aperto		3-5
Matematica nel bosco	Contare nel bosco Ore, giornate e stagioni	Scuola elementare 1a-3a elementare	6-7
	Misurare, contare e stimare con gli animali del bosco	Scuola elementare	8-10
Lingua straniera	Francese nel bosco Les amis de la forêt	Scuola elementare	11-12
Attività creative nel bosco	Creare con forme e colori	Scuola dell'infanzia Scuola elementare	13-14
	Intagliare con il coltellino	Scuola elementare	15-16
Attività di esplorazione	La scatola delle tracce	Scuola elementare	17
	Autunno nel bosco Gli alberi e le loro foglie	Scuola dell'infanzia Scuola elementare	18-19
	Inverno Tracce e nascondigli nel bosco	Scuola dell'infanzia Scuola elementare	20-21
	Strategie di sopravvivenza degli animali in inverno	Scuola elementare	22-23
	Erbe commestibili maggio/giugno	Tutti	24-26
Sport nel bosco	Reazione, movimento e velocità	Scuola elementare	27-29
	Giocare a prendersi e a nascondino	Scuola elementare	30-31



Informazioni generali per svolgere lezioni all'aperto

Sicurezza

I primi a dover garantire la sicurezza sono gli accompagnatori: solo chi prende le necessarie precauzioni può svolgere le attività pianificate senza correre rischi. È quindi opportuno fare un sopralluogo prima di svolgere le attività.

Condizioni metereologiche

Molto spesso ai bambini importa ben poco delle condizioni meteo, sono più che altro sensibili alle reazioni negative degli adulti di fronte a un eventuale acquazzone. È però necessario verificare di tanto in tanto se i bambini sono eccessivamente coperti o scoperti. Infine, occorre tener presente che con il maltempo le difficoltà rischiano di moltiplicarsi in un batter d'occhio!

Equipaggiamento

Le scarpe rappresentano un elemento essenziale. È opportuno avvisare i genitori specificando l'equipaggiamento per svolgere le attività adatto alle condizioni metereologiche e alla stagione. Oltre al kit di pronto soccorso, i docenti dovrebbero portare con sé qualche abito di ricambio per i bambini. L'insegnante in coda al gruppo deve avere con sé una farmacia d'emergenza completa.

Regole da rispettare nel bosco

La presenza di un gruppo di persone nel bosco scatena nei suoi abitanti diverse reazioni. Anche noi possiamo rappresentare un elemento di disturbo, ma il più delle volte non ci pensiamo e lo capiamo solo quando un animale spaventato si dà alla fuga. È importante parlare con i bambini di questo aspetto e chiedere loro il rispetto di alcune regole di condotta al fine di preservare il più possibile la flora e la fauna.

Zecche

Indossare un abbigliamento adatto è la migliore protezione contro le zecche. In altre parole, occorre scoprirsi il meno possibile (anche in estate), indossare calzature chiuse e infilare i pantaloni nei calzini. È possibile proteggere le zone del corpo scoperte e i vestiti con uno spray repellente per insetti (anti-zecche). Informazioni utili sulle zecche, sui rischi, sulla protezione e sulle malattie legate a questi insetti sono disponibili sul sito www.ti.ch/zecche.

Le piante sono essere viventi

Agli arbusti e agli alberi non devono essere spezzati rami, né rovinata la corteccia senza motivo. Le erbe e i fiori spontanei vanno ammirati, senza essere colti. Esistono naturalmente piante che sanno donare un sapore eccezionale a tisane, zuppe e ad altre pietanze rendendo così ancora più speciale un'uscita nella natura. Anche il fatto di poter preparare pomate, creme, tinture, ecc. con piante medicinali rafforza in modo particolare il rapporto con il bosco e la natura. Quando si raccolgono queste piante, occorre fare attenzione a non saccheggiare il bosco, a non cogliere tutte quelle della stessa varietà nel medesimo punto e a lasciar stare quelle protette e quelle tossiche! Nelle zone protette vanno inoltre osservate le direttive vigenti.

● Aree del bosco particolarmente delicate

La vegetazione giovane, l'habitat della selvaggina e i biotopi umidi vanno, nel limite del possibile, evitati, in particolare se le attività prevedono la partecipazione di un numero elevato di persone. Gli animali sono particolarmente sensibili agli elementi di disturbo. Nel caso si trascorra la notte nel bosco è importante prestare la massima attenzione. Le tane degli animali (per esempio di topi, tassi, volpi, nidi di uccelli o formicai) non vanno toccate.

● Il bosco è di tutti

Alla fine delle attività è bene eliminare il più possibile ogni traccia del proprio passaggio, anche i bambini vanno coinvolti in questa fase. Le costruzioni particolarmente grandi realizzate dalla classe con il materiale trovato nel bosco vanno smontate, per questa ragione bisogna prevedere di avere tempo a sufficienza anche per fare ordine. Questa fase va integrata nell'attività affinché non sia percepita come un noioso obbligo. L'idea di allestire un'area di sosta per il gruppo sotto forma di "installazione" che rimarrà nel bosco per un periodo di tempo prolungato va discussa con il forestale. In ogni caso non devono rimanere rifiuti.

● Informare il forestale

Ogni bosco ha un suo proprietario. Circa il 73% della superficie boschiva svizzera è di proprietà della Confederazione, dei Cantoni e dei Comuni. Il resto, circa il 27%, appartiene a privati. Sebbene in Svizzera, come in gran parte delle nazioni, i boschi siano di pubblico accesso e non sussista quindi l'obbligo di recintarli, in caso di organizzazione di grossi eventi occorre informare il forestale di competenza. Questa regola va rispettata, ad esempio, se si intende allestire un'area di sosta per il gruppo o si desidera pernottare nel bosco e, in linea generale, quando si organizzano eventi con oltre 20 partecipanti.

● Aspetti metodologici

Il docente ha il compito di "aprire una porta verso un nuovo mondo", quello della natura. Il gruppo va accompagnato alla scoperta del bosco, che da territorio ignoto si trasforma in un ambiente familiare. In una prima fase le attività possono essere svolte secondo uno schema prestabilito per risvegliare l'entusiasmo e la curiosità degli allievi nei confronti di ciò che li circonda. La fase successiva ha l'obiettivo di rendere autonomi i membri del gruppo lasciandogli la libertà di vivere le loro esperienze nella natura e dando loro l'opportunità di sviluppare idee e proposte per attività nel verde. Condizione necessaria per permettere loro di acquisire una nuova consapevolezza nei confronti dell'ambiente naturale in cui viviamo.

- Stimolare i bambini a vivere esperienze che sviluppino la loro curiosità per i segreti della natura.
- I bambini devono poter prendere coscienza dell'immensa varietà di forme di vita che esistono in natura, stimolandoli ad adottare un comportamento responsabile verso l'ambiente.
- I bambini identificano il bosco come luogo di avventure dove effettuare le ricerche e i giochi più svariati.
- Esperienze simili accrescono il loro senso di responsabilità nei confronti della natura e del bosco e intensificano la loro coscienza ambientale.
- I bambini devono imparare ad apprezzare il bosco e a sviluppare una sensibilità per le bellezze che esso racchiude, ma anche per le minacce cui è esposto.
- Attraverso le informazioni e l'apprendimento di nozioni si fanno un'idea dei legami sorprendenti e meravigliosi che sussistono tra gli esseri viventi e gli habitat e accumulano in tal senso esperienze fondamentali a livello di pensiero e approccio interdisciplinari.
- I bambini vanno motivati a valutare con occhio critico il rapporto uomo – natura – ambiente.
- L'interazione costante li spinge a trovare forme di rispetto, sostegno e fiducia reciproci.
- I bambini riconoscono le proprie esigenze e imparano a manifestarle.

Check-list per attività all'aria aperta

- Fare un sopralluogo del percorso assicurandosi di trovare un luogo di sosta idoneo (per le pause, per le attività ecc.). Prendere nota delle coordinate geografiche.
- Se il luogo scelto non si trova nelle immediate vicinanze dell'istituto scolastico, è necessario coinvolgere un ulteriore accompagnatore.
- Informare per tempo i genitori in merito all'equipaggiamento necessario.
- Il giorno prima dell'attività valutare la situazione metereologica. In caso tempesta e fulmini, l'uscita va rinviata. Il sito web www.allarmemeteo.ch fornisce indicazioni in merito alla pericolosità di una tempesta o di un temporale.
- Il giorno prima dell'attività informare nuovamente i bambini circa le condizioni meteo e l'abbigliamento adatto (profilassi contro le zecche).
- Preparare il kit di primo soccorso.
- Portare 2-3 sacchetti di plastica per gli eventuali rifiuti.
- Portare bibite a sufficienza nel caso in cui qualcuno rimanga senza.
- Prima di mettersi in marcia, controllare gli zainetti.

Con i bambini

- Definire chiaramente con i bambini le regole e le dimensioni del terreno di gioco. Gli allievi non devono allontanarsi troppo.
- Definire un segnale sonoro per annunciare la fine delle attività (per esempio con un fischietto), che, quando lanciato, invita i ragazzi a riunirsi tutti in cerchio.

Promesso! Motiveremo 250'000 giovani alle tematiche ambientali.

Dal 2009 la Migros è sponsor principale del programma per bambini e ragazzi del WWF. Grazie a questa partnership il WWF è in grado di avvicinare numerosi bambini e ragazzi all'impegno ambientale e di sensibilizzarli a gestire le nostre risorse in modo sostenibile. Di più su questa promessa entro il 2019 su generazione-m.ch

GENERAZIONE M

MIGROS



Contare nel bosco

Ore, giornate e stagioni

Queste attività possono essere svolte nel bosco, a scuola o eventualmente in prossimità di un ruscello. Una delle attività proposte in questa scheda richiede l'uso di sassi.

Le fasi della giornata

Preparazione

Delimitare una superficie di circa 10 x 10 metri nel bosco. Il docente racconta come si svolge la giornata dello scoiattolo e i bambini mimano l'attività: dorme nel nido, si sveglia, si gratta, cerca il cibo, ecc.

Durata

20 Minuti

La giornata dello scoiattolo

Lo scoiattolo è uno dei primi animali del bosco a svegliarsi, esce dal nido ancor prima del sorgere del sole!

Innanzitutto si gratta ben benino e, per eliminare pulci e acari, si pettina la pelliccia con le zampe.

Caspiterina, nella coda arruffata ha trovato una pulce!

Finita la toilette, inizia la ricerca di cibo, per questa attività dedica l'intera mattina: noci, pigne... è tutto un gran sgranocchiare!

Verso mezzogiorno comincia a fare troppo caldo e si ritira all'ombra nel nido per un riposino, dopodiché riprende la ricerca di cibo, che lo occupa per tutto il pomeriggio.

Accipicchia, sta arrivando un acquazzone e il nostro amico deve cercare un posto per ripararsi.

Nel frattempo, sta calando la sera. Lo scoiattolino sistema il nido e si corica comodo comodo.

Buona notte e sogni d'oro!



© WWF FLORIAN MOELLERS

Ore e minuti: l'orologio nel bosco

Compito

Tutta la classe prepara assieme un orologio.

Si disegna un cerchio sul terreno utilizzando lo spago come raggio.

Si scrivono sui sassi i numeri da 1 a 12 e li si dispongono sul cerchio.

Si cercano due rami diritti di diversa lunghezza.

A questo punto il docente annuncia un orario e gli allievi, a turno, devono posizionare correttamente le lancette dell'orologio.

In un secondo tempo gli allievi si dividono in coppie e costruiscono il proprio orologio.

A turno i bambini dicono un orario e imparano a indicarlo correttamente.

Durata

1 lezione

Materiale

Materiale per realizzare un

Orologio

12 sassi

2 rami

Spago

1 carboncino



Le stagioni: adottiamo un albero

Compito

Ogni bambino cerca un albero da adottare nelle vicinanze della scuola o sul tragitto casa-scuola.

L'albero viene osservato durante l'intero anno.

Ogni mese gli allievi annotano nel quaderno le loro osservazioni e alla fine dell'anno scolastico ognuno presenterà ai compagni il proprio albero.

Durata

Un anno intero

Materiale

Quaderno per le osservazioni

Libri sugli alberi

Traiettoria del sole: i punti cardinali

Preparazione

Insegnare i ritornelli: "Gobba a ponente, luna crescente. Gobba a levante, luna calante." "Il Sole nasce a est e muore a ovest: a mezzogiorno segna il sud e al nord non si fa mai vedere."

Compito

A ogni bambino viene consegnato un foglio con il seguente compito:

10 passi N, 8 passi O, 5 passi S, 12 passi E, 5 passi S, 4 passi O (10 passi N = 10 passi verso nord).

Se le indicazioni vengono eseguite correttamente, si ritorna al punto di partenza.

Durata

1 lezione

Materiale

Fogli

Supporti rigidi per scrivere matite

Lavoro individuale: dove ti portano le indicazioni?

Lavoro a coppie: preparare un percorso con nuove indicazioni e chiedere al compagno di risolvere il compito.

Misurare, contare e stimare con gli animali del bosco

L'ideale è svolgere queste attività in un bosco molto diversificato

Numeri fino al 10: contare e fare calcoli a memoria con lo scoiattolo

Preparazione

I bambini sono disposti in cerchio.

Compito

Presto, presto, è arrivato l'autunno!

Gli scoiattoli devono nascondere le loro scorte invernali.

Attenzione però, non è sempre facile ritrovare i nascondigli.

1. Ogni bambino nasconde le sue nocciole in un nascondiglio, in modo da poterle ritrovare. Poi ritornano tutti in cerchio dal docente.
2. Ha nevicato: ogni scoiattolino va a prendere 3 nocciole dal proprio nascondiglio e poi torna nuovamente in cerchio. Tutti i bambini hanno 3 nocciole? È stato facile o difficile?
3. Ogni bambino tiene le sue 3 nocciole e ne va a prendere altre 3. Quante sono adesso?
4. Ogni bambino tiene le sue 6 nocciole e ne va a prendere altre 2. Tutti tornano in cerchio. Quante nocciole tenete in mano? Quante sono ancora nascoste? Le due nocciole rimaste potete lasciarle nel nascondiglio, sono per gli scoiattoli in inverno.
5. I bambini mangiano le nocciole che hanno in mano... gnam gnam.

Durata

20 minuti

Materiale

Distribuire 10 nocciole a ogni bambino

Numeri fino al 20: contare con i maggiolini

Compito

Il docente crea un paio di maggiolini fantasiosi, con diverse paia di zampe (anche più di tre paia). I bambini contano individualmente le zampe del maggiolino. Insieme si disfano i maggiolini.

I bambini ricevono il compito di inventare e creare a coppie un proprio maggiolino, utilizzando la fantasia. Si fanno due turni. Metà dei bambini resta con il maggiolino, mentre l'altra metà va a contare le zampe. I bambini che hanno creato il maggiolino possono aiutare i bambini che vengono a contare le zampe e in caso di bisogno svelare la soluzione (ovvero il numero di zampe). Poi si invertono i ruoli.

Durata

1 lezione

Materiale

Materiale del bosco



© WWF SVIZZERA / MARTINA HENZI

Numeri fino al 100: somme con gli animaletti

Compito

I bambini ricevono il compito seguente: Perlustrate l'albero e i suoi dintorni cercando insetti e altri esseri viventi. Se trovate degli animaletti, li potete spingere delicatamente nel barattolo con il pennello. Toccate gli animali solo con il pennello, per non ferirli. Contate le zampe degli animali.

Quanti animali hanno lo stesso numero di zampe? Quanti animali con 4 zampe? Con 6? Con 8? Fate la somma totale delle zampe.

Durata

Da 1 a 2 lezioni.

Materiale

Ogni coppia di bambini riceve un barattolo con lente di ingrandimento e un pennello



© WWF SVIZZERA / MARTINA HEINZI

Numeri fino al 1000: con un millepiedi

Compito

Un millepiedi ha veramente 1000 zampe? No, certo che no.

Ma allora quante sono? Lasciatele contare ai bambini.

Per costruire un millepiedi per la classe bisogna fare un calcolo mentale: 1000 diviso per il numero di bambini.

P.es. se ci sono 20 allievi, ogni bambino deve cercare 50 bastoncini per le zampe (circa 5 cm di lunghezza).

La classe crea il suo millepiedi con uno o più bastoni lunghi (corpo) e con piccoli bastoncini (zampe).

Durata

1 lezione

Materiale

Millepiedi vivente o una sua immagine ingrandita



© WWF SVIZZERA / MARTINA HEINZI

Numeri fino al milione: contare con le formiche

Preparazione

Chiedere a un forestale dove è possibile trovare un formicaio nelle vicinanze.

Durata

1 lezione

Compito

Innanzitutto la classe osserva il formicaio.

Ogni bambino può stimare quante formiche vivono nel formicaio.

In seguito si creano dei gruppi.

Ogni gruppo riceve il compito seguente: scoprire quante formiche vivono nel formicaio.



Fare il calcolo della media con i richiami d'uccelli

Preparazione

I bambini devono avere un orologio con i secondi.

Durata

Circa 30 minuti

Compito

Ogni bambino riceve il compito di contare i richiami degli uccelli che sente nell'arco di un minuto. Vengono sommati i risultati di tutti i bambini e poi il totale viene diviso per il numero di bambini, ottenendo la media.

È interessante vedere con i bambini se i loro risultati individuali si avvicinano alla media calcolata oppure no.

Materiale

Orologio con i secondi

Stimare numeri grandi con materiale del bosco

Compito

Si cercano differenti oggetti del bosco: pigne, piume, foglie rovinare, ad esempio con dei buchi o delle macchie. Il docente completa la raccolta con altri oggetti, come per esempio con del pelo. I bambini ricevono il compito di stimare le unità. Ad esempio, quante scaglie ha una pigna? Si provano a contare le scaglie e se sono troppe si fa una stima, contandone solo una parte. Si contano le scaglie di una fila e il numero di file. Poi si stima il numero totale di scaglie facendo una moltiplicazione.

Durata

1 lezione

Materiale

Materiale naturale



Francese nel bosco

“Les amis de la forêt”

“Les chouettes et les souris”

Preparazione

Posizionare sul terreno le carte con le immagini, che formeranno il percorso di gioco.

Istruzioni

I bambini si fingono dei topolini, le carte sono le tane dei topolini. L'obiettivo del gioco è terminare il percorso, andando dalla prima all'ultima carta.

Durante il percorso i topolini sono minacciati dalle civette che cercano di “mangiarli” prendendoli con due mani. Le civette sono impersonate dall'insegnante o da alcuni allievi. Per proteggersi i topolini possono “nascondersi” nelle tane, ma per salvarsi devono dire il nome corretto in francese dell'immagine rappresentata sulla carta. Se non ci sono civette nei paraggi, i topolini possono saltare alla carta seguente. Se si fanno prendere o se sbagliano il vocabolo, sono eliminati.

Durata

Da 20 a 90 minuti

Materiale

Carte con immagini (scegliere dei vocaboli da imparare in francese)
Vocabolario: in funzione del livello della classe è possibile scrivere il vocabolo in francese sulle carte

“Les couleurs de l'arc en ciel”

Preparazione

I colori devono già essere stati trattati in classe

Istruzioni

Si comincia formando delle coppie.

In ogni coppia uno dei bambini dà al suo compagno la seguente consegna: “Cherche la couleur ... (per esempio: verte)”. L'altro bambino deve trovare qualcosa di questo colore nel bosco, nel prato o nel parco e mostrarlo al suo compagno dicendogli: “Voilà la couleur verte!”. Dopodiché i bambini si scambiano i ruoli.

Altre proposte

Partecipa all'offerta “Esplorazione Natura” del WWF: wwf.ch/esplorazione e ricevi il set di carte.



© WWF SVIZZERA TIMO ULLMANN

Chanson: "Dans la forêt lointaine"

Vocabolario e movimenti:

Francese	Italiano	Movimento
Forêt lointaine	Bosco lontano	Portare la mano sulla fronte, come per guardare qualcosa lontano
On entend	Si sente	Accostare le mani alle orecchie, facendo il gesto per sentire meglio
Coucou	Cuculo	Fare un saltello
Chêne	Quercia	Alzare le braccia e unire le mani, per ricreare la chioma dell'albero
Hibou	Gufo	Appoggiare le mani all'altezza delle orecchie, con l'indice e il medio alzati per fare le orecchie del gufo

Istruzioni

L'obiettivo è imparare delle parole in francese legate al bosco, cantando e recitando una semplice canzone per bambini.

Mentre si canta, si accompagna la canzone con dei movimenti: i bambini fanno un movimento specifico quando sentono una parola precisa.

Quando la classe conosce la canzone, è possibile lasciare via alcune parole e sostituirle con i movimenti.

Per ascoltare la canzone: http://comptines.tv/dans_la_foret_lointaine

Testo:

Dans la forêt lointaine
 On entend le coucou
 Du haut de son grand chêne
 Il répond au hibou
 Coucou, coucou
 Coucou, hibou, coucou



© WWF TIMO ULLMANN

Attività creative nel bosco

Creare con forme e colori

Svolgere attività creative nella natura e con materiali naturali offre ai bambini la possibilità di apprezzare la bellezza dei colori e delle forme presenti in natura e di stimolare la loro creatività. Un bosco in cui siano presenti diverse specie di alberi è l'ideale per svolgere attività creative.

Arrivati nella foresta, i bambini scelgono il loro posto preferito dove possono costruire un paesaggio in miniatura: sentieri con ciottoli, un castello dei nani di muschio, elfi, castelli sui tronchi degli alberi, ecc.

Esposizione nel bosco

Compito

I bambini lavorano individualmente o in gruppo.

Dapprima possono andare nel bosco e cercare (per terra) oggetti naturali colorati e/o particolari.

In seguito scelgono un posto dove esporre il loro quadro.

Con quattro rami creano una cornice e al suo interno ognuno di loro realizza il proprio capolavoro.

Per concludere l'attività tutta la classe fa la visita dell'esposizione nel bosco.

Durata

1 lezione

Luogo

Boschetto con molto materiale sul terreno



© WWF SVIZZERA MARTINA HENZI

Composizioni colorate

Questa lezione è particolarmente interessante durante il periodo autunnale.

Compito

I bambini cercano delle foglie per terra.

Le foglie vengono poi messe tra un supporto rigido e la carta da disegno.

Ora i bambini possono ricalcare con i gessi o i pastelli i contorni e le strutture delle foglie.

Appendere i disegni in classe come ricordo dell'esperienza all'aria aperta.

Durata

1 lezione

Materiale

Foglie raccolte da terra

Carta da disegno

Gessi

Pastelli

Supporti rigidi da disegno



© WWF SVIZZERA MARTINA HENZI

Gioco di colori

Compito

Gli allievi ricevono un compito: “Andate alla ricerca di tanti tipi di foglie differenti.”

A gruppi, le foglie vengono separate secondo criteri diversi: colore, dimensione, struttura, venatura, ecc.

Al termine gli allievi creano, individualmente o in gruppo, un quadro sul tema dei colori.

Durata

1 lezione

Materiale

Foglie di molti colori diversi



© WWF SVIZZERA MARTINA HENZI

La barchetta nel bosco

Compito

Ogni bambino cerca un pezzo di corteccia da trasformare in una barchetta. Dopo aver discusso le regole di comportamento da adottare in riva all'acqua, i bambini possono far salpare la propria barchetta.

Durata

1 lezione

Luogo

Boschetto con ruscello poco profondo
Sponda di un lago o laghetto in un bosco

Materiale

Pezzi di corteccia secchi di alberi abbattuti o tagliati
Stivali di gomma



© WWF SVIZZERA MARTINA HENZI

Sentiero delle sculture

Compito

Con tutta la classe si visita il percorso che diventerà il sentiero delle sculture. Sulla via del ritorno, il docente assegna a ogni gruppo (2-4 bambini) uno spazio espositivo.

Gli allievi hanno il compito di creare una scultura usando i materiali che trovano nei dintorni. Una volta terminata l'opera, darle un nome e preparare la sua presentazione.

Quando tutti i gruppi avranno realizzato la loro opera, il sentiero delle sculture viene aperto.

È possibile invitare altre classi o addirittura i genitori a unirsi alla visita.

Durata

2 lezioni

Intagliare con il coltellino

L'ambiente ideale per svolgere queste attività è una zona del bosco pianeggiante dove è possibile stare seduti. Il coltellino è un attrezzo che suscita grande fascino, in particolare tra i bambini e i ragazzi. Al più tardi durante la gita di fine anno capita a tutti gli insegnanti essere confrontati con allievi che chiedono di poter utilizzare il coltellino. Stabilire delle regole precise circa l'utilizzo e la sicurezza risparmia ai docenti possibili nervosismi e contribuisce a creare un contesto di apprendimento costruttivo. È opportuno utilizzare unicamente rami spezzati o alberi caduti. Noccioli, aceri, tigli, ontani, castagni e betulle sono le varietà più indicate per chi è alle prime armi con le attività di intaglio.

Regole e tecniche di intaglio

Le nove regole di sicurezza

1. Per intagliare uso sempre una lama affilata.
2. Quando intaglio sto seduto.
3. Mantengo le debite distanze da chi mi sta vicino.
4. Mentre intaglio, dirigo sempre la lama del coltello nella direzione opposta al corpo e alla mano con la quale tengo il pezzo di legno.
5. Apro sempre un solo utensile del coltellino alla volta.
6. Ripongo sempre la lama quando non lo uso.
7. Non rovino gli alberi e altre specie vegetali con la lama o la sega.
8. Consegno ad altri il coltellino solo dopo aver richiuso la lama.
9. Il coltellino è un attrezzo e non un'arma.

Taglio grezzo

Impugnare il coltellino. Appoggiare la parte piatta della lama sul pezzo da lavorare, il più vicino possibile al manico. Imprimere forza per effettuare l'intaglio. Durante il movimento il coltellino deve scorrere lateralmente in modo che il punto di contatto tra la lama e il pezzo da lavorare si sposti progressivamente dal manico alla punta. La profondità del taglio dipende dall'inclinazione del coltello appoggiato sul pezzo di legno: più è verticale, più profondo sarà l'intaglio.

Taglio di precisione

Afferrare il pezzo di legno pochi centimetri al di sopra del punto in cui si deve intagliare. Il pollice della mano che tiene fermo il pezzo preme sul dorso della lama. Il coltellino penetrerà con precisione.

Taglio di contenimento o "stop cut"

Posizionare la lama nel punto desiderato e fare un taglio profondo circa 1 mm. L'incisione impedirà di superare il limite stabilito quando si tratterà di togliere la corteccia.

Segare

Stabilizzare il pezzo da lavorare su un supporto stabile. Iniziare a segare stando il più possibile vicino al supporto. In questo modo si ha la certezza che durante l'operazione il pezzo non oscillerà.

Forare con il punteruolo

Aprire il punteruolo e tenerlo con il pollice e l'indice. Per fare il buco, premere leggermente ruotando la mano o il punteruolo in senso orario.

Altro:

Libro di Felix Immler in francese e tedesco: Felix Immler: "Couteau suisse. Techniques, applications et 26 projets concrets", Ed. Rossolis, 2013.

Durata

4 lezioni

Materiale

Coltellino

Rami e ramoscelli



Trottola

Ricavare con la sega un disco dello spessore di 10–15 mm, effettuando due tagli il più possibile paralleli. Affinché ruoti senza intoppi è opportuno realizzare un disco perfettamente rotondo. Per farlo occorre eliminare singolarmente le irregolarità presenti servendosi della lama grande.

Posizionare il punteruolo al centro del disco. Fare un buco largo 4–5 mm. Non spingere il punteruolo completamente fino in fondo, ma farlo ruotare nel legno fino alla metà della scanalatura del punteruolo. Quindi, capovolgere il disco e procedere in modo analogo dall'altro lato.

Prendere il rametto di 4–5 mm e ricavare una bella punta. Individuare il punto in cui il rametto si incasterà nel disco e rendere più sottile la parte che spoggerà dal foro, in modo da ridurre la massa e quindi diminuire il rischio di generare un disequilibrio. Nel punto di incastro il rametto deve avere esattamente una dimensione tale da consentire di essere inserito nel foro del disco, facendo sì che rimanga poi fermo in posizione verticale.

Durata

1 lezione

Materiale

Coltellino,
1 ramo di forma arrotondata e diametro 3-5-cm,
1 rametto sottile (4-5 mm) e diritto

Nanetti

Il piccolo pollone sarà il naso. Poco sopra il naso effettuare uno “stop cut” in modo da delimitare la parte superiore della fronte. Eliminare la corteccia con la tecnica del taglio di precisione partendo dalla fronte e procedendo in direzione del naso.

Esattamente al di sotto del naso fare un altro “stop cut”. Ora, con la tecnica del taglio di precisione intagliare fin verso il taglio di contenimento procedendo di traverso dal basso verso l'alto. Questa operazione serve a realizzare il sorriso.

Appoggiare la lama del coltellino nel punto in cui ci dovrebbero essere le orecchie e fare un taglio di traverso verso il basso. Ripetere l'operazione dall'altro lato della testa. I due tagli si incroceranno a metà strada delimitando la barba. Su entrambi i lati, al di sopra dei tagli di contenimento, eliminare un pezzetto di corteccia con la tecnica del taglio di precisione.

Delimitare il bordo del cappello con uno “stop cut”. Intagliare ricavando la punta in modo da realizzare il cappello del nanetto.

Con il punteruolo, realizzare gli occhi facendo due buchini al di sopra del naso. Per dare un maggiore contrasto, carbonizzare l'estremità appuntita di un rametto e sfregare la parte annerita sugli occhi realizzati precedentemente.

Durata

1 lezione

Materiale

Coltellino
Ramoscello con un piccolo pollone



©FELIX IMMILER



©FELIX IMMILER



Attività di esplorazione

La scatola delle tracce

Preparazione

Chiedi ai tuoi allievi di portare a scuola una piccola scatola di cartone. Se si dispone di tempo a sufficienza, la scatola può anche essere decorata e personalizzata. A seconda dell'età e delle conoscenze pregresse degli allievi è possibile introdurre il tema con approcci diversi, ecco alcuni spunti:

- Discutere con gli allievi il concetto di "traccia": spesso i bambini pensano solo alle impronte lasciate per terra dagli animali.
- Consultando libri e immagini, individuare con gli allievi alcuni esempi di tracce che si possono trovare nel bosco: resti di cibo, borre, peli, piume, ossa, gusci ed escrementi.
- Il docente prepara in anticipo la propria scatola delle tracce e la mostra agli allievi.
- Il docente prepara un percorso di osservazione delle tracce segnalato con una corda e alcuni paletti. Alla corda sono appesi dei numeri, fissati con mollette da bucato, e in corrispondenza dei numeri sono "nascoste" delle tracce. Gli allievi fanno il percorso e osservano le tracce. Su una scheda annoteranno le loro osservazioni.

Materiale

Una scatola per ogni bambino

Durata

Mezza giornata o una giornata intera

Passeggiata nel bosco

Organizza una passeggiata nel bosco con la tua classe, inserendo diverse pause dedicate alla ricerca di tracce. Incoraggia gli allievi a osservare e cercare con calma. Il materiale scelto dovrà poi essere riposto nella scatola.

Compito

A questo punto gli allievi possono iniziare a perlustrare il bosco alla ricerca di tracce, da soli o a coppie. Quando una decina di bambini ha trovato qualcosa, la classe si riunisce in cerchio e commenta le tracce raccolte. Questo motiverà anche gli altri bambini a continuare la propria ricerca.

Esempi di tracce nel bosco

Pigne

Il topo lascia una pigna rosicchiata in modo molto ordinato. Gli scoiattoli rosicchiano la pigna mentre la girano e ciò che rimane è una pigna sfilacciata. I picchi lasciano una pigna sfrangiata.

Noci e nocciole

Gli scoiattoli spaccano le nocciole con i denti. Il topo selvatico crea un buco nella noce rosicchiandola e lascia le tracce dei suoi denti. I balanini della nocciola bucano il frutto per deporvi le uova. La larva esce dal bozzolo e mangia la noce

Legno e foglie

I bostrici depongono le loro uova nel legno. Le larve mangiano il legno, scavando gallerie attraverso la corteccia. Man mano che le larve crescono, anche le gallerie diventano più grosse. La larva si trasforma prima in pupa. Poi, solo una volta diventato insetto adulto, il bostrico esce attraverso la corteccia dell'albero e prende il volo. Le cecidomie del faggio depongono le loro uova sulle foglie di faggio. Le larve rilasciano delle sostanze chimiche che fanno crescere la foglia fino a formare un guscio attorno alla larva.

Altre proposte

Ordina per i tuoi allievi il giornalino "Panda Club – Il cervo volante e gli animali del bosco". Oltre a preziose informazioni sul cervo volante e il suo habitat, il giornalino contiene anche "Il libro del bosco", un libricino da costruire e scoprire: wwf.ch/shop alla sezione "Materiale didattico".

Autunno nel bosco: gli alberi e le loro foglie

Organizza un'uscita con la tua classe e cerca un luogo dove sono presenti diverse specie di alberi.

Colori dell'autunno

I bambini osservano i colori dell'autunno facendo delle "fotografie".

Per inquadrare le "fotografie" gli allievi creano una cornice immaginaria con i pollici e gli indici o formano uno "spioncino" con la mano.

I bambini sono liberi di passeggiare, individuare e "fotografare" gli splendidi colori offerti dall'autunno.

Collezione di foglie

I bambini raccolgono tante foglie dal terreno. Tutte le foglie vengono depositate su un telo. Quando la fase di raccolta è terminata, le foglie vengono osservate e classificate secondo diversi parametri, per esempio:

- Colore, motivo
- Tipologia
- Forma: rotonda, appuntita, oblunga?
- Margine: intero, dentato?
- Superficie: ruvida, pelosa, liscia?

"Materasso" di foglie

La classe o piccoli gruppi raccolgono una quantità di foglie tale da creare un "materasso".

- I bambini potranno stendersi e trovare la posizione più comoda.

Una sagoma di foglie

A coppie: un bambino si sdraia per terra e il suo compagno "disegna" il suo contorno con le foglie.

Tempesta autunnale

Si dispongono le foglie sopra un telo. I bambini tenendo il telo con le mani e cominciano a scuoterlo, all'inizio lentamente, poi con movimenti sempre più energici, in modo da far sollevare le foglie creando una sorta di tempesta autunnale.

Creare uno schema

I bambini inventano uno schema ripetitivo e dispongono le foglie secondo questo schema che si ripeterà per sei-otto volte. Successivamente, gli altri gruppi cercano di scoprire la logica dello schema realizzato.

Struttura dell'albero

Con un foglio e un pastello, i bambini ricalcano le cortecce degli alberi appoggiandovi sopra il foglio e passando più volte il pastello sul foglio.

Memory con le foglie

Si dispongono sul telo 10-15 foglie diverse. Un bambino le memorizza osservandole per un minuto. Quindi, facendo in modo che l'allievo non guardi, vengono tolte alcune foglie (da 1 a 3). A questo punto il bambino deve indovinare quali sono le foglie mancanti.

Le specie degli alberi

Gli allievi osservano le foglie e devono riconoscere il nome degli alberi. Per svolgere il compito è possibile consegnare agli allievi un libro o delle schede di riconoscimento.

A caccia di foglie

Per questo gioco ogni allievo o gruppo riceve una carta del set di carte del kit Esplorazione Albero (wwf.ch/esplorazione) e un compito da risolvere: quali specie di alberi sono raffigurate sul retro delle carte? Una volta individuate le varie specie di alberi, la missione sarà di cercare nel bosco le foglie degli alberi corrispondenti.

Durata

Da 20 a 90 minuti

Materiale

Foglie autunnali

Telo

Pastelli

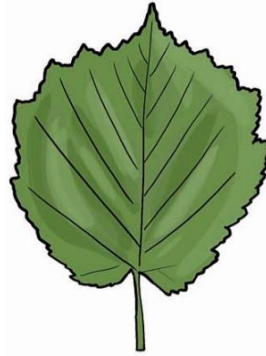
Carta

Altre proposte:

Iscriviti al progetto "Esplorazione Natura" del WWF su: wwf.ch/esplorazione e ricevi il set di carte.



Frassino



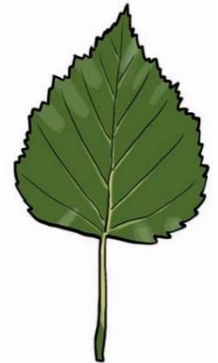
Nociolo



Quercia



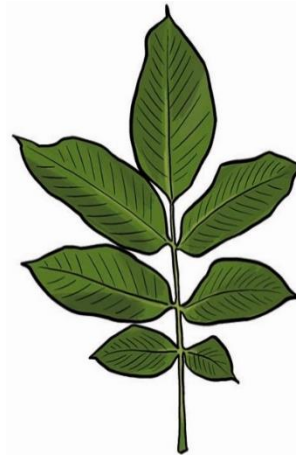
Acero



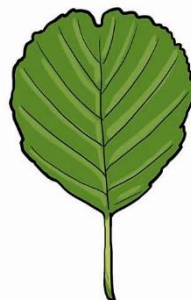
Betulla



Ciliegio



Noce



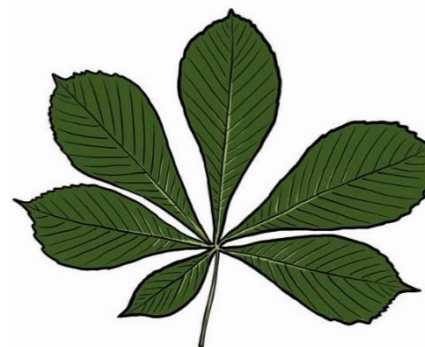
Ontano nero



Olmo



Tiglio



Ippocastano

Inverno: tracce e nascondigli nel bosco

Una calda coperta

Le foglie cadute durante l'autunno ricoprono il terreno come una calda "coperta", proteggendo le radici dal freddo.

Compito

A coppie o in piccoli gruppi gli allievi raccoglieranno dal terreno le foglie che verranno utilizzate per ricoprire un bambino. Spetterà a quest'ultimo decidere in che misura desidera essere ricoperto.

Durata

Da 20 a 90 minuti

Materiale

Materiale naturale trovato nel bosco

Un rifugio per l'inverno

Compito

I bambini devono costruire un rifugio per un piccolo abitante magico del bosco.

Con il materiale trovato nella natura i bambini costruiscono, dapprima il piccolo abitante, e poi gli preparano un rifugio per l'inverno.

Alla fine dell'inverno, i bambini potranno cercare di ritrovare il loro piccolo amico.

Alla scoperta delle tracce nel bosco

L'inverno è la stagione ideale per osservare le tracce nella neve.

Organizza una gita d'osservazione con gli allievi; sarà molto utile avere con sé una guida di determinazione delle tracce animali.

Una volta ritornati in classe, si potranno approfondire le osservazioni fatte durante la giornata con la scheda di lavoro:

https://assets.wwf.ch/downloads/wwfscuola_traccedianimali.pdf

Come ulteriore attività è possibile eseguire anche il calco in gesso delle tracce.

Licheni

D'inverno, quando non c'è neve, i licheni sono ben visibili nel bosco.

Quali sono i più belli o i più particolari?

Compito

Da soli o a coppie i bambini dovranno cercare i licheni sugli alberi e annotare dove si trovano.

Il compito dovrà essere eseguito stando ben attenti a non staccare i licheni dagli alberi!

I bambini dovranno scegliere la conformazione più bella o la più particolare e ricordarne la posizione.

Dopodiché ciascuno potrà mostrare agli altri le proprie scoperte.

Gemme

Le latifoglie “dormono” in inverno e l’albero ritira la linfa; ecco perché è in questa stagione che i giardinieri tagliano i rami. Ma attaccate a quest’ultimi, le gemme attendono già il risveglio primaverile.

La prossima volta che vedi qualcuno potare degli alberi, sarà l’occasione per raccoglierne alcuni ed esaminarli attentamente insieme agli allievi.

Quell’involucro bruno racchiude in sé un piccolo e meraviglioso mondo verde.

I rami vanno messi in un vaso con acqua e dopo alcuni giorni si vedranno le prime gemme sbocciare.

Compito

Nel corso di un’uscita chiedi ai bambini di osservare e classificare alberi e arbusti in base alle loro gemme.

A coppie o in piccoli gruppi le gemme dovranno essere descritte con il maggior numero di aggettivi possibile: tonde, allungate, appuntite, ecc.

Riposo invernale

In inverno non riposano solo gli alberi, anche molti animali vanno in letargo o entrano in una sorta di ibernazione.

Se spaventati questi animali si danno alla fuga, e, date le scarse riserve di energia di cui dispongono, questo può mettere in pericolo la loro vita.

Gioco

Per cominciare bisogna stabilire 4-5 tane per l’inverno.

I bambini saranno gli animali che si nascondono per riposare.

L’insegnante interpreta il ruolo dell’“escursionista” o dello “sciatore”, e passa da un rifugio all’altro in ordine casuale, “disturbando” gli animali.

Chi viene trovato deve fuggire in un’altra tana.

Chi viene scoperto più di tre volte viene eliminato, in quanto le sue riserve di energia sono esaurite.

Altre proposte

Partecipa all’offerta “Esplorazione Natura” del WWF: wwf.ch/esplorazione e ricevi il set di carte.

Strategie di sopravvivenza degli animali in inverno

Come si comportano gli animali quando il suolo è ghiacciato?

Spesso, in inverno, il terreno si ricopre di un manto bianco e ghiacciato. Visto che il suolo non è solo “qualcosa da calpestare” ma soprattutto un luogo di vita e una fonte di cibo, in inverno gli animali per poter sopravvivere devono adottare strategie diverse. Alcuni, come gli uccelli, possono migrare verso zone più calde. Altri animali devono per forza restare dove si trovano. Tra questi alcuni usano il suolo come rifugio sicuro dove andare in letargo, altri invece vi nascondono le scorte di cibo e altri ancora si adattano alle nuove condizioni, cambiando il colore del loro mantello e diventando quasi invisibili in mezzo alla neve. Grazie alla neve l'inverno è, di fatto, il miglior periodo per osservare le tracce lasciate dagli animali che non vanno in letargo!

Dove si nasconde la pernice in inverno?

Una delle particolarità della pernice bianca è la capacità di cambiare il colore del piumaggio durante l'inverno, mimetizzandosi con l'ambiente circostante e nascondendosi dagli animali di cui è preda. Il gioco consiste nel mostrare l'efficacia del mimetismo della pernice.

Compito

Dopo una nevicata delimitate un terreno di gioco e poi nascondeteci le palline da ping-pong o le palline di carta appallottolate. I bambini devono riuscire a ritrovarle. Si possono eventualmente creare 2 zone distinte e formare 2 squadre, ognuna delle quali deve nascondere le palline nel campo avversario.

Durata

1 lezione

Materiale

Palline da ping-pong o carta da appallottolare

Noccioline nascoste

Lo scoiattolo passa tutta l'estate a fare scorte per poter mangiare durante la stagione fredda. Nasconde il suo cibo un po' ovunque, nei buchi degli alberi, nella terra o sotto la neve. Il suolo si trasforma quindi nella sua personale dispensa. Non sempre però lo scoiattolo riesce a ritrovare tutto quello che ha nascosto, e alcuni semi cominciano a germogliare, diventando, col passare delle stagioni, degli alberi. Lo scoiattolo contribuisce così a far crescere le foreste!

Compito

Andate nel bosco o in un parco con i vostri allievi. Ogni bambino riceve da 5 a 10 noccioline e deve nasconderle. Dopo mezz'ora si parte alla ricerca delle noccioline nascoste. Saranno anche loro distratti come uno scoiattolino o riusciranno a ritrovare tutte le noccioline?

Durata

1 o 2 lezioni

Materiale

Noccioline
(da 5 a 10 per allievo)

La grotta perfetta

In attesa della primavera alcuni animali passano la stagione fredda dormendo: vanno in letargo o entrano in una fase di riposo invernale. Alcuni di loro si rifugiano in una piccola grotta o in una tana scavata nel suolo. Altri invece si nascondono sotto la neve, un ottimo isolante termico!

Compito

Prima dell'uscita ogni bambino deve scegliere un animale che va in letargo e disegnarlo su di un cartoncino o costruirlo con il materiale ha a disposizione. Durante l'uscita nel bosco i bambini devono riuscire a scovare un nascondiglio per il loro animale: vecchi ceppi d'albero o buchi nel terreno sono ottimi posti dove rifugiarsi. Una volta scelto il riparo vi si deposita il proprio animale. Dopodiché ogni bambino presenterà il suo rifugio ai suoi compagni.

Durata

da 2 a 4 lezioni

Materiale

Matite colorate
Cartoncino

“Mettersi in coda”

L'espressione “mettersi in coda” fa riferimento al modo di spostarsi dei lupi, che per camuffare le loro tracce camminano uno dietro all'altro, appoggiando le zampe nei solchi lasciati dal compagno che sta davanti.

Durata
1 lezione

Missione

Ogni bambino finge di essere un lupacchiotto. Si organizzano due branchi di lupi. Ogni bambino si mette in fila indiana, e i due branchi si spostano senza fare rumore. I bambini devono riuscire a mettere i piedi nei solchi lasciati dal bambino davanti, così da formare un'unica serie di impronte nel suolo.



Tracce nella neve

In inverno molti animali si adattano al clima rigido aumentando le proprie riserve di grasso (passeri) o inspessendo la propria pelliccia (volpe). Il manto nevoso facilita l'osservazione delle tracce lasciate da diversi animali come per esempio lo scoiattolo, la volpe, la lepre, il cervo, la lince, il lupo, l'ermellino, il camoscio, lo stambecco e tanti altri ancora!

Durata
da 2 a 4 lezioni

Materiale
Guida alle tracce
Foto di animali indigeni

Compito

Aiutandovi con i libri e le immagini degli animali che si possono avvistare in inverno cercate insieme ai vostri allievi le diverse tracce e impronte che potreste avvistare durante un'uscita. Organizzate una passeggiata nel bosco. Regolarmente fate delle pause durante le quali i vostri allievi cercano le tracce lasciate dagli animali. Permettete ai bambini di esplorare i dintorni senza fretta.

Altre proposte

Scheda sulle tracce degli animali in inverno su: wwf.ch/scoprirelanatura

Erbe commestibili (maggio/giugno): raccogliere - preparare - gustare

Questa lezione contiene i punti principali da tener presenti quando si raccolgono le erbe commestibili e propone quattro semplici ricette.

Erbe aromatiche commestibili

Perché non dedicare una giornata alle prelibatezze che ci offre la natura? La raccolta di erbe aromatiche commestibili è un'esperienza globale con la natura e stimola le capacità di concentrazione e di attenzione degli allievi: le esperienze sensoriali contribuiscono a sviluppare una percezione consapevole della natura. In effetti, molte piante facilmente riconoscibili possono essere impiegate in cucina. Vi proponiamo alcune idee per allestire un buffet a base di erbe aromatiche. Senza dimenticare che raccogliendo, preparando e gustando in compagnia è possibile fare un'entusiasmante esperienza collettiva.

La raccolta richiede tempo! Per la vostra classe calcolate una mezza giornata e, a seconda della ricetta scelta, tra le 2 e le 4 ore supplementari. È possibile organizzare la raccolta e la preparazione in gruppo, a coppie o individualmente.

Durata

Mezza giornata o più

Materiale

Sacchetti di carta o di stoffa oppure cestini di paglia per la raccolta

Eventualmente un paio di guanti

Libri di riferimento per la determinazione delle piante

Ricette

A cosa occorre prestare attenzione quando si raccolgono le piante?

Dove

Non raccogliere le piante ai bordi di strade trafficate, lungo le rotaie della ferrovia o in zone trattate con i pesticidi.

Come

Non raccogliere tutte le erbe presenti in un determinato luogo e raccogliere soltanto la quantità di cui si ha veramente bisogno in modo che la vegetazione possa riprendersi. Per la "raccolta" utilizzare di preferenza forbici o un coltello affilato, ed eventualmente dei guanti.

Confusione

Attenzione – sussiste il rischio di confusione con piante velenose! Raccogliere unicamente le piante che si conoscono davvero. In caso di incertezza lasciare le piante dove sono o chiedere consiglio a uno specialista. Scegliere una guida per la determinazione delle erbe che contenga un elenco delle piante velenose più a rischio di confusione.

Preparazione

Pulire o cuocere le piante prima di consumarle.

Altre proposte

wwf.ch/esplorazione

Bibliografia per la determinazione delle piante

- www.infoflora.ch
- K. Lauber, G. Wagner, Flora Helvetica, Haupt Verlag, 2012.
- D. Aeschmann, H.M Burdet, Flore de la Suisse. Le nouveau Binz, Haupt Verlag, 2008.
- S. Eggenberg, A. Möhl, Flora vegetativa, ed. Rossolis, 2013.

Ricette

Palline di formaggio fresco

Preparazione

Staccare i fiori dalle piante, sminuzzare finemente le foglie con il coltello e distribuirle su diversi piatti.

Formare delle palline con il formaggio fresco con le mani, quindi "impararle" facendole passare nei fiori o nelle foglie.

Foglie e fiori di diversi colori danno vita a una variopinta magia fiorita!

Se lo si desidera, al formaggio fresco è possibile aggiungere un po' di pepe e sale.



© WWF M. GRAUWILER

Ingredienti

*Fiori e foglie di aglio orsino
Dente di leone
Salvia dei prati
Edera terrestre
Alliaria
Foglie di piantaggine
Girardina silvestre
Fiori di trifoglio
Margherita
Pratoline*

*Tagliere e coltello
Piatti
Formaggio fresco
Ev. sale e pepe*

Quark alle erbe aromatiche

Preparazione

Staccare i fiori dalle piante, sminuzzare finemente le foglie con il coltello.

Unire al quark un po' di yogurt. Condire con sale, pepe e succo di limone, infine aggiungere i fiori e le foglie sminuzzate, mescolare.



© WWF M. GRAUWILER

Ingredienti

*Fiori e foglie di aglio orsino
Dente di leone
Salvia dei prati
Edera terrestre
Alliaria
Foglie di piantaggine
Girardina silvestre
Fiori di trifoglio
Margherita e pratoline*

*Tagliere e coltello
Scodelline
Quark e yogurt
Verdure tagliate a bastoncino
Spezie
Limone*

Minestra di erbe aromatiche

Preparazione

Sminuzzare finemente le foglie con il coltello.
 Portare ad ebollizione l'acqua, condire e speziare a piacere con il brodo o il sale e il pepe, quindi aggiungere le foglie sminuzzate.
 Affinché l'aroma e il sapore delle erbe aromatiche possano svilupparsi al meglio, cuocere la minestra a fuoco lento per circa dieci minuti.



© WWF M. GRAUWILER

Ingredienti

Foglie di aglio orsino
Dente di leone
Edera terrestre
Alliaria
Piantaggine
Girardina silvestre
Ortica

Tagliere e coltello
Pentola
Stoviglie
Cucchiaino
Brodo o sale e pepe

Foglie d'ortica fritte

Preparazione

Indossare i guanti e staccare con cura le foglie d'ortica dal gambo.
 Scaldare l'olio in una padella per arrostire.
 Friggere brevemente le foglie d'ortica (non devono diventare marroni), quindi lasciarle asciugare bene adagiandole su un canovaccio.
 Disporre le foglie su un piatto e infine cospargerle con un po' di sale.



© WWF M. GRAUWILER

Ingredienti

Foglie di ortica
Guanti per staccare le foglie dalle piantine
olio
padella
carta per uso domestico o canovaccio
sale



Sport nel bosco

Reazione, movimento e velocità

Esercizio di riscaldamento

Compito

i bambini si muovono liberamente all'interno di un determinato perimetro nel bosco. L'insegnante spiega come eseguire i movimenti.

Durata

10 - 20 minuti

Esempi:

- "lupo!" → scatto di 10 metri
- "scoiattolo!" → correre a zigzag
- "lepre!" → saltellare
- "farfalla!" → camminare muovendo le braccia a cerchi
- "rospo!" → avanzare saltando come una rana
- "...contrario!" → gli esercizi vengono praticati al contrario (p. es. "scoiattolo al contrario!" → zigzag correndo indietro)
- ...

Aumentare l'intensità durante gli esercizi. Combinare e adattare a piacere gli ordini. Il movimento principale è basato sul camminare e viene ripreso dopo aver eseguito un movimento.

Forbice, sasso, carta e... scatto!

Compito

Gruppi di due bambini si mettono l'uno di fronte all'altro in un perimetro determinato e cominciano a giocare a "Forbice, sasso, carta".

Durata

10 - 20 minuti

Non appena termina la prima mano, il perdente deve scappare all'esterno del campo di gioco.

Il vincitore di "Forbice, sasso, carta" dovrà cercare di prenderlo.

Vince il bambino che riesce a salvarsi oppure quello che riesce a prendere il bambino in fuga.

Si gioca fino a tre punti, dopodiché si formano nuove coppie, per esempio vincitore contro vincitore e perdente contro perdente.

Regole per il gioco "Forbice, sasso, carta":

- Le forbici tagliano la carta.
- Il sasso distrugge la forbice.
- La carta avvolge il sasso.

All'interno delle coppie i bambini dovrebbero, se possibile, essere allo stesso livello sportivo.

Giochi di reazione

Compito

Formare delle coppie.

Durata

20 – 30 minuti

Esercizio 1

Un bambino è seduto per terra e l'altro sta in piedi dietro di lui.

Quello in piedi lascia cadere una pigna davanti al bambino seduto, che a sua volta cerca di prendere la pigna prima che tocchi terra.

La variante semplificata prevede che il bambino in piedi non sta dietro bensì davanti a quello seduto.

Esercizio 2

Un bambino sta dietro a un altro alla distanza di un braccio.

Quello dietro grida "Adesso!" e lancia in alto una pigna.

Immediatamente quello davanti si gira di 180° e cerca di acchiapparla prima che cada a terra.

Se il gioco diventa troppo facile si possono anche utilizzare due pigne.

Esercizio 3

Un bambino tiene in mano un ramo in posizione verticale.

L'altro bambino avvicina la sua mano al ramo, ma senza tenerlo.

Improvvisamente, il primo bambino lascia il ramo.

A questo punto il secondo deve reagire immediatamente e cercare di acchiapparlo prima che cada per terra.

La difficoltà varia dalla lunghezza e dallo spessore del ramo.



© WWF SVIZZERA TIMO ULLMANN

La matassa da sbrogliare

Compito

Formare dei gruppi di almeno sei bambini.

I bambini formano un cerchio e chiudono gli occhi.

Poi avanzano lentamente con gli occhi chiusi verso il centro e con ogni mano prendono la mano di un altro bambino.

Dopodiché aprono gli occhi, si osservano e senza distaccarsi cercano di sciogliere il nodo che si è formato.

Variante 1: i bambini sciolgono il nodo a occhi chiusi.

Variante 2: un bambino sta fuori dal nodo e impartisce a voce le istruzioni per scioglierlo.

Durata

1 lezione

Il bosco a ostacoli

Compito

Gli allievi cominciano a muoversi liberamente in un determinato perimetro di bosco, scavalcando ostacoli oppure strisciandovi sotto.

Poi vengono formati dei gruppi di quattro.

Ogni gruppo prepara un proprio percorso.

Gli allievi fanno il percorso e vengono cronometrati.

In seguito gli allievi testeranno il percorso degli altri gruppi.

Durata

2 lezioni

Materiale

Cronometro

Possibili elementi del percorso:

- slalom attorno a sassi e alberi
- tenersi in equilibrio su un albero caduto
- saltellare fra ostacolo e ostacolo
- raccogliere le pigne e usarle come elementi per marcare il percorso
- portare un sasso pesante per un breve tratto
- diverse modalità di camminata: indietro, a quattro zampe, su una gamba, ...
- infilzare rami e procedere a zig zag
- ...

Variante: il gioco può essere effettuato anche come staffetta (si cronometra il tempo di tutto il gruppo).

Giocare a prendersi e a nascondino

Caccia ai numeri

Compito

Formare 2 o 3 gruppi.

Nei singoli gruppi gli allievi si attaccano reciprocamente un numero sulla schiena.

Prima di cominciare stabilire la grandezza dei numeri.

Ogni gruppo deve ora scoprire il maggior numero di numeri del gruppo avversario. La tattica migliore consiste nel nascondersi e nell'avvicinarsi di soppiatto agli avversari.

La vittoria andrà al gruppo che è riuscito a scoprire il maggior numero di numeri e sa indicare chi ha quale numero sulla schiena.

Alla fine del gioco ogni gruppo scriverà su un foglio i nomi degli avversari con i corrispondenti numeri.

L'insegnante stabilisce l'inizio e la fine del gioco.

Durata

1 lezione

Materiale

Nastro adesivo da pittore

Carta

Matite

Preparazione

Definire il perimetro di gioco e la grandezza dei numeri

Nascondino per spie

Compito

Un bambino si piazza all'interno del perimetro stabilito e a occhi chiusi conta fino a 10. Nel frattempo gli altri bambini si nascondono.

Dopo aver contato il bambino cerca gli altri giocatori, senza tuttavia muoversi dal suo posto.

Appena scovato un compagno, lo chiama ad alta voce descrivendone il nascondiglio. A questo momento il bambino individuato esce dal nascondiglio.

Quando tutti saranno scoperti si ricomincia da capo con un nuovo cercatore. Se non si trovano tutti i bambini, ci sono due varianti.

Variante 1

Il cercatore richiude gli occhi e conta fino a 15. Nel frattempo gli altri bambini devono uscire dal loro nascondiglio, toccare il bambino e nascondersi ancora una volta.

Il cercatore chiama ad alta voce ancora una volta i bambini scovati, e questi devono uscire dal loro nascondiglio.

Variante 2

Il cercatore fa dei gesti particolari per 10 - 15 secondi (p. es. alzando tre dita cercando contemporaneamente di stare in piedi solo sulla gamba sinistra).

Nel frattempo i bambini nascosti cercano di osservare i gesti senza farsi vedere.

I bambini individuati dal cercatore in questo lasso di tempo devono uscire dal loro nascondiglio.

Quelli invece non scovati vengono chiamati in un cerchio e chiudono gli occhi mostrando contemporaneamente il gesto.

Avrà vinto quello che saprà imitarlo meglio.

Durata

1 lezione

Luogo

Bosco con sufficienti possibilità di nascondersi



Butta giù la piramide!

Compito

Dividere il terreno di gioco in due metà.

Nella propria metà ogni squadra costruisce una piramide con tre bastoni.

Ora ogni gruppo deve tentare di rovesciare la piramide della squadra avversaria invadendone il campo.

Se un giocatore si trova nel campo degli avversari e viene toccato, diventa loro prigioniero e resterà nel campo dei rivali.

Se un giocatore raggiunge la piramide avversaria e la butta giù, senza che nessuno lo tocchi, libera tutti i prigionieri.

Questi potranno ritornare nel loro campo di gioco.

La vittoria andrà alla squadra che avrà potuto catturare tutti gli avversari.

In alternativa si può contare il numero di volte che viene abbattuta la piramide.

Durata

1 lezione

Luogo

Bosco ricco di strutture diverse

Materiale

2x3 bastoni

Materiale per marcare i punti



La nostra missione

Fermare la distruzione dell'ambiente nel mondo intero e costruire un futuro in cui l'umanità possa vivere in armonia con la natura.

WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6
Casella postale
6501 Bellinzona

Tel.: +41 (0) 91 820 60 00
Fax: +41 (0) 91 820 60 08
wwf.ch/contatto
www.wwf.ch
Offerte: PC 80-470-3