



SHAKERA

PERCORSO DI EDUCAZIONE MOTORIA URBANA

URBAN CONNECTIONS COMPANY ASD · PROGETTI SCUOLA

QUADERNO SHAKERA PER I DOCENTI

Dodici attività motorie di ispirazione urbana, pronte all'uso, più sei momenti brevi per riprendere l'attenzione in classe. A corpo libero, senza attrezzature, senza competizione.

EDIZIONE 2026 · DISTRIBUZIONE GRATUITA · NON IN VENDITA

COME SI USA QUESTO QUADERNO

Le attività qui raccolte sono un estratto del percorso Shakera, adattato perché un insegnante possa condurle da solo, senza formazione specifica e senza attrezzature.

Ogni scheda indica l'età minima, la durata, lo spazio e il materiale, i passaggi, gli adattamenti per i tre ordini di scuola, che cosa osservare e le attenzioni di sicurezza. Le attività si possono usare singolarmente, dentro l'ora di motoria o come intervallo attivo.

QUATTRO REGOLE CHE VALGONO SEMPRE

- Nessuna gara e nessuna classifica: le sfide sono personali o della classe con se stessa.
- Nessuno viene eliminato: chi sbaglia riprende, e basta.
- Mostrarsi davanti agli altri è sempre una scelta, mai un obbligo.
- Le discipline urbane sono un'ispirazione, non un contenuto tecnico: tutte le attività sono a corpo libero, senza tavole, pattini o attrezzi.

SICUREZZA, IN BREVE

- Spazio libero da banchi e spigoli, pavimento asciutto, scarpe da ginnastica e mai calzini.
- Ostacoli sempre più bassi del ginocchio; nessun salto da un rialzo, nessuna arrampicata.
- Nessuna presa, nessun sollevamento, nessuna piramide, nessuna rotazione su testa o collo.
- Gli adattamenti per gli alunni con disabilità si concordano con il docente di sostegno.

LE DODICI ATTIVITÀ

01	Eco	Ritmo e ascolto
02	Il battito della città	Ritmo e ascolto
03	Statue su un piede	Equilibrio
04	Il filo della strada	Equilibrio
05	Andature animali	Percorsi e spazio
06	Tre modi per passare	Percorsi e spazio
07	Lo specchio	Imitazione ed espressione
08	Freeze delle emozioni	Imitazione ed espressione
09	Batti a coppie	Cooperazione e sincronia
10	Il trenino a tempo	Cooperazione e sincronia
11	Un passo a testa	Creazione e composizione
12	L'animale inventato	Creazione e composizione

RITMO E ASCOLTO

ECO

DA 5 ANNI · 10 MINUTI · AULA TRA I BANCHI O PALESTRA · MATERIALE: NESSUNO

1. La classe è in cerchio o in piedi accanto al banco.
2. L'insegnante batte una sequenza di quattro tempi con le mani.
3. La classe la ripete subito, senza commentare.
4. Si aumenta poco per volta: mani e piedi, poi una pausa dentro la sequenza.
5. Chi vuole propone la sequenza al posto dell'insegnante.

Infanzia. Solo battiti di mani, sequenze di due tempi, molto lente.

Primaria. Quattro tempi, si aggiungono i piedi e una pausa.

Secondaria. Otto tempi, la sequenza passa di persona in persona senza fermarsi.

Cosa osservare. Chi resta sul tempo e chi, dopo un errore, riesce a riagganciarsi al gruppo.

Attenzione. Battiti leggeri: il suono piccolo si sente meglio e non copre la voce.

RITMO E ASCOLTO

IL BATTITO DELLA CITTÀ

DA 3 ANNI · 10 MINUTI · PALESTRA, CORTILE O AULA LIBERATA · MATERIALE: MUSICA E UN DISPOSITIVO PER RIPRODURLA

1. Si cammina liberamente nello spazio, sul tempo della musica.
2. Quando la musica si ferma, ci si ferma: freeze.
3. Si riparte al ritorno della musica, cambiando direzione.
4. Si aggiungono andature: piano, veloce, a passi grandi, a passi piccoli.

Infanzia. Solo camminare e fermarsi, con l'insegnante che cammina con loro.

Primaria. Si aggiungono i cambi di direzione e di andatura.

Secondaria. Il freeze è una posizione scelta: ognuno si ferma in una forma diversa.

Cosa osservare. Chi ascolta davvero la musica e chi si ferma solo perché vede fermarsi i compagni.

Attenzione. Servono spazi liberi da banchi e spigoli; si cammina, non si corre.

EQUILIBRIO

STATUE SU UN PIEDE

DA 4 ANNI · 10 MINUTI · PALESTRA O CORTILE · MATERIALE: NESSUNO

1. Si cammina nello spazio con la musica o al ritmo delle mani.
2. Allo stop ognuno si ferma su un piede e la classe conta fino a cinque.
3. Chi appoggia il piede si riequilibra e riprende: non si esce dal gioco.
4. Si ripete cambiando piede e poi aggiungendo una forma con le braccia.

Infanzia. Si conta fino a tre, con le braccia libere e un punto fisso da guardare.

Primaria. Si conta fino a cinque e si cambia piede a comando.

Secondaria. Si tiene la posizione mentre il compagno di fronte ne propone una nuova.

Cosa osservare. Per quanto tempo l'alunno tiene la posizione e come recupera quando perde l'equilibrio.

Attenzione. Distanza di braccia aperte tra un alunno e l'altro. Scarpe da ginnastica, mai calzini.

EQUILIBRIO

IL FILO DELLA STRADA

DA 3 ANNI · 10 MINUTI · PALESTRA, CORTILE O CORRIDOIO · MATERIALE: NASTRO ADESIVO COLORATO O GESSO

1. Si traccia a terra una linea per ogni piccolo gruppo.
2. Si cammina sulla linea come funamboli, con le braccia aperte.
3. Si torna indietro camminando all'indietro, lentamente.
4. Si aggiunge una sosta: al comando ci si ferma su un piede.

Infanzia. Linea dritta e corta, si cammina solo in avanti.

Primaria. Linea con curve e un cambio di direzione a metà.

Secondaria. Si percorre la linea in coppia, affiancati e sincronizzati.

Cosa osservare. L'uso delle braccia per bilanciare e la capacità di rallentare invece di affrettarsi.

Attenzione. Il nastro è solo un segno a terra: non si sale su nulla.

ANDATURE ANIMALI

DA 3 ANNI · 15 MINUTI · PALESTRA O CORTILE PULITO · MATERIALE: NASTRO ADESIVO O CONI PER LE CORSIE

1. Si segnano tre o quattro corsie a senso unico.
2. Si attraversa lo spazio con un'andatura per volta: gatto (mani e piedi, pancia in giù), granchio (pancia in su), orso (ginocchia sollevate), rana (saltelli bassi).
3. Al segnale si cambia andatura.
4. Alla fine ognuno sceglie la propria e la classe la riconosce.

Infanzia. Due andature per volta, tratti brevi, molto spazio.

Primaria. Quattro andature con cambio al segnale.

Secondaria. Si attraversa in coppia, mantenendo la stessa andatura e lo stesso ritmo.

Cosa osservare. La varietà delle soluzioni e il controllo nei cambi di andatura.

Attenzione. Pavimento pulito e asciutto per le andature con le mani a terra; saltelli bassi, mai da un rialzo.

TRE MODI PER PASSARE

DA 6 ANNI · 15 MINUTI · PALESTRA O CORTILE · MATERIALE: OSTACOLI MORBIDI PIÙ BASSI DEL GINOCCHIO, TAPPETINI, CONI

1. Si dispongono tre o quattro ostacoli bassi, ben distanziati.
2. L'insegnante mostra tre modi per superarli: scavalcare con un passo, aggirare cambiando direzione, passare appoggiando le mani e portando le gambe di lato.
3. Ognuno prova i tre modi, partendo da fermo.
4. Vale la regola del mai uguale: ogni passaggio si fa in modo diverso dal precedente.

Infanzia. Solo passare sopra una linea di nastro e aggirare un cono.

Primaria. I tre modi, con ostacoli morbidi molto bassi.

Secondaria. Ogni gruppo inventa un quarto modo e lo insegna agli altri.

Cosa osservare. Quante soluzioni diverse trova la classe e chi sceglie il modo adatto a sé.

Attenzione. Ostacoli sempre sotto l'altezza del ginocchio, morbidi e stabili. Nessuna rincorsa, nessun salto da un rialzo, un alunno per ostacolo.

LO SPECCHIO

DA 4 ANNI · 10 MINUTI · AULA O PALESTRA · MATERIALE: NESSUNO

1. Si formano coppie, uno di fronte all'altro, a un braccio di distanza.
2. Chi guida muove le braccia lentamente; l'altro fa da specchio.
3. Si cambia ruolo al segnale.
4. Si aggiungono i livelli: in alto, a mezza altezza, vicino a terra.

Infanzia. Guida sempre l'insegnante, tutta la classe fa da specchio.

Primaria. A coppie, con cambio di ruolo ogni otto tempi.

Secondaria. Gruppi di quattro: guida chi si trova davanti e cambia quando il gruppo ruota.

Cosa osservare. L'ampiezza del gesto e l'attenzione al compagno.

Attenzione. Si resta a distanza: nessun contatto.

FREEZE DELLE EMOZIONI

DA 5 ANNI · 10 MINUTI · PALESTRA O AULA LIBERATA · MATERIALE: MUSICA

1. Ci si muove nello spazio con la musica.
2. Allo stop l'insegnante nomina un'emozione: gioia, sorpresa, calma, orgoglio.
3. Ognuno la mostra con una posizione ferma del corpo.
4. Metà classe osserva e riconosce, poi ci si scambia.

Infanzia. Due emozioni per volta, mostrate prima dall'insegnante.

Primaria. Quattro emozioni, con tre livelli di altezza.

Secondaria. La stessa emozione resa più grande e poi più piccola, senza parlare.

Cosa osservare. Chi usa tutto il corpo e chi si limita al viso.

Attenzione. Nessun appoggio su testa o collo. Si lavora su come si mostra un'emozione, non su fatti personali.

BATTI A COPPIE

DA 6 ANNI · 10 MINUTI · AULA TRA I BANCHI O PALESTRA · MATERIALE: NESSUNO

1. In coppia si impara una sequenza di quattro tempi: mani proprie, palmi del compagno, mani proprie, mani sulle cosce.
2. Si ripete lentamente finché la coppia va insieme.
3. Si accelera di poco, restando sul tempo.
4. Si cambia compagno e si ricomincia.

Infanzia. Solo battiti delle proprie mani, imitando l'insegnante.

Primaria. La sequenza di quattro tempi con il cambio di compagno.

Secondaria. Otto tempi con un incrocio delle braccia e un finale in freeze.

Cosa osservare. Chi aspetta il compagno e chi riparte con lui dopo un errore.

Attenzione. Contatto leggero, palmo contro palmo. Chi preferisce non toccare batte a specchio nell'aria.

IL TRENINO A TEMPO

DA 3 ANNI · 10 MINUTI · PALESTRA O CORTILE · MATERIALE: MUSICA

1. Si formano file da cinque, senza tenersi.
2. Chi sta davanti propone un movimento semplice camminando; gli altri lo ripetono.
3. Al segnale chi guida passa in fondo e guida il successivo.
4. Si cambia andatura a ogni giro.

Infanzia. File da tre, con l'insegnante che guida il primo giro.

Primaria. File da cinque, cambio guida a ogni ritornello.

Secondaria. Il gruppo cambia formazione mentre si muove: fila, cerchio, riga.

Cosa osservare. Chi rallenta per farsi seguire e chi trascina il gruppo.

Attenzione. Non ci si tiene per le spalle: si mantiene un passo di distanza.

UN PASSO A TESTA

DA 5 ANNI · 15 MINUTI · PALESTRA, CORTILE O AULA LIBERATA · MATERIALE: NESSUNO

1. In cerchio, a turno, ognuno propone un movimento di quattro tempi.
2. La classe lo ripete due volte, senza commenti.
3. Chi non se la sente passa il turno o sceglie un movimento già visto.
4. Alla fine si eseguono di seguito quattro movimenti scelti dalla classe.

Infanzia. Il movimento dura due tempi e lo si mostra insieme all'insegnante.

Primaria. Quattro tempi, con una catena di cinque movimenti in piccolo gruppo.

Secondaria. Ogni gruppo compone una sequenza di 4 × 8 tempi con un movimento di ciascuno.

Cosa osservare. Le idee proposte e come vengono accolte quelle degli altri.

Attenzione. Nessuna acrobazia, nessuna rotazione su testa o collo. Andare al centro è sempre una scelta.

L'ANIMALE INVENTATO

DA 3 ANNI · 10 MINUTI · PALESTRA O AULA LIBERATA · MATERIALE: NESSUNO

1. Ognuno inventa come si muove un animale che non esiste.
2. A turno lo mostra e la classe lo imita per otto tempi.
3. Si mettono insieme due animali e si crea un movimento nuovo.
4. Si chiude con tutta la classe che si muove come l'animale scelto insieme.

Infanzia. Si imita un animale per volta, mostrato dall'insegnante.

Primaria. Ognuno inventa il proprio e lo insegna a un compagno.

Secondaria. L'animale diventa un personaggio con un'andatura e un gesto ricorrente.

Cosa osservare. La capacità di inventare senza copiare e di accogliere l'idea altrui.

Attenzione. Si resta in piedi o a terra: niente arrampicate, niente salti da un rialzo.

SEI MOMENTI PER RIPRENDERE L'ATTENZIONE

Durano da uno a due minuti, si fanno al banco o accanto al banco e non richiedono nulla. Servono a riportare la classe nello stesso punto: dopo l'intervallo, tra due materie, quando il volume sale.

2 MINUTI · SEDUTI AL BANCO

IL BEAT DI CLASSE

L'insegnante batte otto tempi sul banco con i polpastrelli, piano. La classe risponde con gli stessi otto tempi. Si ripete tre volte, ogni volta più piano, fino al silenzio.

A cosa serve. Chiude il rumore senza alzare la voce: il volume scende perché scende il modello.

1 MINUTO · IN PIEDI ACCANTO AL BANCO

SCRATCH DELLE SPALLE

Le spalle girano avanti otto volte e indietro otto volte, come il disco che gira sotto la mano del DJ. Poi una spalla per volta, quattro tempi ciascuna.

A cosa serve. Scioglie collo e spalle dopo la scrittura o lo schermo.

2 MINUTI · IN PIEDI ACCANTO AL BANCO

COUNTDOWN 8-4-2-1

Si scuote la mano destra otto volte contando ad alta voce, poi la sinistra, poi un piede e l'altro. Si ripete con quattro, poi due, poi una volta, sempre più veloce. Si chiude con un freeze.

A cosa serve. Rimette in circolo l'energia prima di un compito che richiede concentrazione.

1 MINUTO · OVUNQUE, ANCHE TRA I BANCHI

FREEZE FOTOGRAFICO

L'insegnante conta 5-6-7-8: all'8 tutti sono fermi in una posizione scelta da loro, in silenzio, con lo sguardo verso l'insegnante. Si tiene tre secondi e si riprende.

A cosa serve. Riporta l'attenzione a un punto solo, con un gesto uguale ogni volta.

1 MINUTO · IN PIEDI ACCANTO AL BANCO

IL MURO INVISIBILE

Mani appoggiate al banco o al muro, si spinge per cinque secondi e si lascia. Tre volte, respirando fuori mentre si spinge.

A cosa serve. Scarica la tensione senza correre né fare rumore.

2 MINUTI · A COPPIE DI BANCO

SPECCHIO LAMPO

Trenta secondi: uno muove lentamente le mani, l'altro le segue come uno specchio. Poi si cambia. Non si parla.

A cosa serve. Riaggancia il gruppo dopo un momento di dispersione e abbassa il volume della classe.

DUE RITUALI DA TENERE

Funzionano perché si ripetono sempre uguali: la classe li riconosce e li esegue senza che serva spiegarli ogni volta.

IL RICHIAMO AL SILENZIO

TIC TOC TAG

L'insegnante dice TIC battendo le mani una volta. La classe risponde TOC battendo le mani. Tutti insieme dicono TAC e si fermano in silenzio, con lo sguardo verso l'insegnante. Dopo il TAC nessuno parla finché non si dà il via. Se la confusione è tanta, il TIC si sussurra: è l'imitazione del volume ad abbassare il rumore.

Nota. Si scrive con la grafia italiana dell'orologio, non come il nome del social network.

IL MODO DI CHIUDERE

PASSA IL BEAT

In cerchio, l'insegnante batte un colpo di mani verso il compagno alla propria destra. Il colpo passa di mano in mano lungo tutto il cerchio. Quando torna al punto di partenza, la classe grida insieme una parola scelta da lei. Nei primi giorni il beat gira lento, poi può girare più veloce o nelle due direzioni.

Nota. Il senso: il ritmo esiste solo se ognuno lo passa. Se una persona si ferma, il beat si interrompe.

IL PERCORSO COMPLETO

Questo quaderno è un estratto. Il percorso Shaker si sviluppa in 12 o 20 incontri condotti dai coach dell'associazione, con quattro livelli — SCOPRIRE per l'infanzia, INCONTRARE per la prima e la seconda della primaria, COSTRUIRE per la terza, quarta e quinta, ESPRIMERE per la secondaria di primo grado — sei famiglie di esercizi in progressione, rituali di gruppo e un'osservazione iniziale e finale della classe.

Per informazioni sull'attivazione nel vostro istituto: urbanconnectionscompany.com/shaker-laboratorio-urbano-per-scuole

Urban Connections Company ASD · Sede legale: Via Silvio Pellico 23, 21013 Gallarate (VA) · C.F. 91078130129 · P.IVA 03912030123 · Affiliata OPES e iscritta al RASD n. 100135

Questo quaderno è distribuito gratuitamente ai docenti e non è in vendita. I contenuti sono di Urban Connections Company ASD: se ne cita la fonte in caso di riutilizzo.