

Lezioni in movimento – Rafforzare la muscolatura: Pedalare sul posto

Questo esercizio coinvolge i muscoli delle braccia e del tronco. Per poter eseguirlo, i bambini devono trovare l'equilibrio e mantenerlo.

Poggiate i gomiti sul banco e tenete le gambe in modo che non tocchino per terra. Pedalate per circa 1 minuto..



Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Sedersi sulla sedia e tenersi allo schienale. Alzare le gambe, aprirle e chiuderle variando la cadenza (lento/veloce).
- A coppie: mettersi sulla schiena, alzare le gambe a 90° con i talloni che si sfiorano. Pedalare e variare la forza schiacciando i piedi del compagno.

Materiale: banco, sedia

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente o a coppie)
Periodo	Inizio della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Ridotto

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Andando a scuola»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO