

# «scuola in movimento» – Abilità (gioco con le dita): Il ballo delle dita

La coordinazione delle dita è alla base di questo esercizio. Da eseguire con entrambe le mani, uno dopo l'altra o contemporaneamente.

Con il pollice toccate uno alla volta l'indice, il medio, l'anulare e il mignolo. Fatelo solo con la mano destra o con la sinistra.



Illustrazione: Lukas Zbinden

## Varianti

- Con entrambe le mani sincronicamente.
- Una mano inizia con il mignolo, l'altra con l'indice: riuscite a fare il movimento in senso inverso con ogni mano senza sbagliare dito?
- Scegliete un ritmo: il pollice tocca ogni dito una volta, due volte, tre volte ecc.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio della lezione, pause in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Ridotto

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Pause in movimento»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO