

«scuola in movimento» – Abilità (equilibrio): Raccoglitore

Muoversi su delle ruote o rotelle sviluppa l'equilibrio. Se si aggiungono dei compiti supplementari si rende l'esercizio più difficile.

Creare un corridoio con circa 4-5 m di bicchieri di plastica vuoti. Un bicchiere a testa in giù, il secondo poggiato sopra. Senza scendere dal monopattino o dalla bicicletta e senza fermarsi raccogliere più bicchieri che possibile.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Togliete i bicchieri da un lato e riponeteli dall'altro.
- Ponete i bicchieri direttamente per terra.

Materiale: bicchieri di plastica, bici, monopattino, pattini a rotelle

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla terza elementare
Forma sociale	Tutta la classe, in gruppo, da soli
Periodo	Lezione di educazione fisica, fine della lezione
Durata	20 minuti
Intensità	Elevata
Luogo	Cortile della ricreazione, casa
Spazio necessario	Importante

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO