

«scuola in movimento» – Abilità (gioco con le dita): Il pollice acrobata

Questo esercizio sviluppa la motricità delle dita ed esige concentrazione. Per aumentare il grado di difficoltà si possono aggiungere dei compiti supplementari.

Fare il pugno con ogni mano e nascondervi il pollice. Aprire contemporaneamente entrambe le mani e rifare il pugno tenendo però il pollice rivolto verso l'alto.

Cambiare da una posizione all'altra (pollice nascosto/pollice alzato).



Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Fare la stessa cosa a specchio, ossia una mano con il pollice alzato e l'altra con il pollice nascosto nel pugno. Siete capaci di cambiare continuamente da una posizione all'altra? E di farlo anche muovendovi ritmicamente sul posto oppure camminando attraverso la stanza?

Più facile

- Una mano è aperta, l'altra chiusa.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio della lezione, pausa 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