

«scuola in movimento» – Rafforzare le ossa: Elastico di gomma

Questo esercizio si fa cantando: i bambini saltano sopra un elastico rispettando una determinata sequenza di passi.

Recita la filastrocca saltando nella sequenza indicata:



Materiale: elastico

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	A gruppi di tre
Periodo	Pausa in movimento
Durata	10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula, cortile della ricreazione
Spazio necessario	Importante

Fonte: [«scuola in movimento» – Modulo «Movimento in cortile»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO