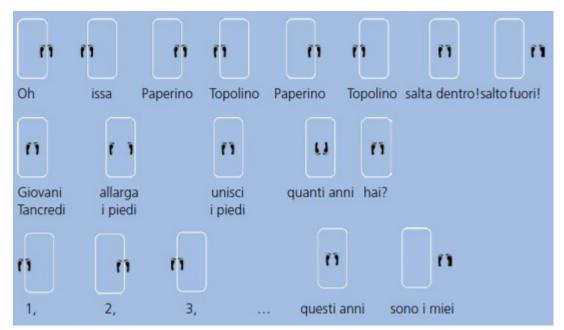
## «scuola in movimento» – Rafforzare le ossa: Elastico di gomma

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»



Ufficio federale dello sport UFSPO