

# «scuola in movimento» – Rafforzare la muscolatura: Il maggiolino

**Gli spostamenti carponi rafforzano tutto il corpo. Ma attenzione: questo esercizio richiede una certa dose di sforzo che però non deve trasformarsi in dolore muscolare.**

In gruppo. Usando diverse corde delimitate un grosso cerchio, poi percorretene il perimetro a quattro patte compiendo 3 giri. Procedete anche all'indietro.

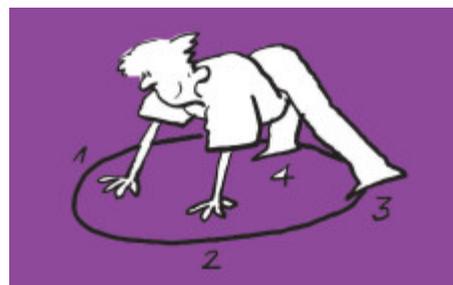


Illustrazione: Lukas Zbinden

## Varianti

- Predisponi con la corda un percorso sul quale esegui delle ruote.
- Gira la moneta. Con la corda disegna a terra un cerchio. Ora immagina di essere una moneta che si muove in equilibrio lungo il cerchio.

**Consiglio:** toccare terra con le varie parti del corpo in sequenza: mano sinistra, gamba sinistra, gamba destra, mano destra.

**Materiale:** corde

|                    |   |
|--------------------|---|
| Livello scolastico | Dalla prima elementare alla prima media |
| Forma sociale      | In gruppo (ma individualmente)          |
| Periodo            | Pausa in movimento                      |
| Durata             | 10-15 minuti                            |
| Intensità          | Media                                   |
| Luogo              | Aula                                    |
| Spazio necessario  | Importante                              |

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Corda+»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**