

Lezioni in movimento – Rilassamento: Barca a cuscino d'aria

Chi ha più fiato? Le diverse varianti di questo esercizio permettono ai bambini di sfidarsi in modo ludico.

Disporre a terra su una linea di partenza un foglio di carta. Chi riesce a spingere il proprio foglio il più lontano possibile con un soffio vigoroso?

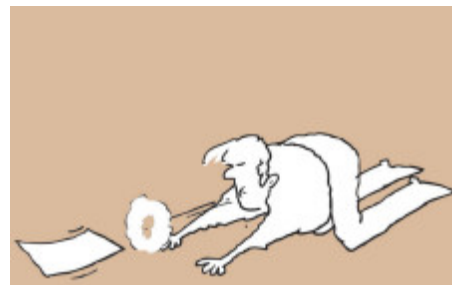


Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- A coppie, disporre i fogli sul tavolo. Chi riesce a soffiare il foglio più vicino al bordo, magari facendolo volare via?
- Su un foglio formato A3 disegnate un percorso di minigolf largo una decina di centimetri. Ambedue gli allievi formano una pallina di carta che poi cercano di spostare sul percorso soffiandoci sopra. Chi deve soffiare meno volte per arrivare al traguardo?

Compiti a casa: tenendo i gomiti aperti e in alto premere i polpastrelli uno contro l'altro con la massima forza possibile. Ripetere l'esercizio cinque volte con 30 secondi di pausa fra l'uno e l'altro.

Materiale: fogli di carta

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe, a coppie
Periodo	Inizio della lezione, pausa in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Pause per rilassarsi»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO