

«scuola in movimento» – Abilità (coordinazione): Incrociare la croce

A ogni freccia corrisponde un determinato movimento. Questo esercizio necessita di attenzione costante e permette soprattutto di attivare le gambe.

Il capogioco indica varie direzioni con la carta memory con la freccia (su, giù, destra, sinistra). La classe si muove nella direzione indicata (su = salto, giù = in ginocchio, destra/sinistra = passo a destra/sinistra) e chiamando a voce alta la direzione.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Intraprendere una direzione diversa da quella indicata (ad es. freccia in su: chiamare «giù» e fare un salto; freccia a destra: chiamare «sinistra» e fare un passo a destra, ecc.).
- Chiamare la direzione e muoversi al contrario.

Materiale: carte da memory con frecce

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla terza elementare
Forma sociale	Tutta la classe, in gruppo
Periodo	Inizio e/o fine della lezione
Durata	10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Importante

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Andando a scuola»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO