

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

La difficoltà di questo esercizio non risiede nella complessità del movimento da svolgere, ma nella capacità di ripeterlo senza commettere errori.

Bisogna sempre saltare su entrambi gli elastici. Nel frattempo tutti i bambini recitano:

«sono un piccolo canguro che salta sempre molto sicuro, oggi vado in America (Europa, Africa ecc.). Per arrivare quanti salti devo fare? 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ...».

Tutti contano quanti salti riesce a fare prima di restare impigliato nell'elastico.

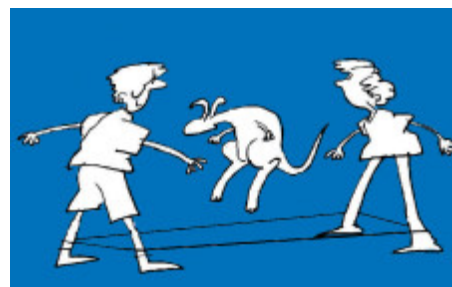


Illustrazione: Lukas Zbinden

Materiale: elastico

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	A gruppi di tre
Periodo	Pausa in movimento
Durata	10 minuti
Intensità	Elevata
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 UFSP