

«scuola in movimento» – Abilità (equilibrio): Trave per esploratori

Un esercizio da fare con moderazione, per esempio durante una pausa per dissetarsi. I bambini si spostano con andatura fiera sulla trave.

Assumere una postura orgogliosa e eretta. Tenere lo sguardo dritto davanti a sé e camminare lentamente a passi piccoli sulla trave.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Variante

Camminare lateralmente.

Conseil: La poutre est un poste idéal pour faire des pauses désaltérantes. Après avoir rempli leur gobelet, les élèves montent les uns derrière les autres sur la poutre et avancent en buvant.

Matériel: Poutre, gobelets

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla quarta media
Forma sociale	Da soli, tutta la classe
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula, cortile della ricreazione
Spazio necessario	Medio

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Muoversi e imparare»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO