

# «scuola in movimento» – Abilità (coordinazione): Saltello alla Chaplin

Coordinare i movimenti delle braccia e delle gambe non è una cosa da niente. Aumentare progressivamente il ritmo rende questo esercizio più difficile.

Salterellare aprendo e chiudendo i piedi, le braccia e le mani (come faceva Charlie Chaplin). Saltate e puntate mani e piedi verso l'interno in modo che le dita si tocchino con il palmo delle mani rivolto verso l'interno?



Illustrazione: Lukas Zbinden

## Varianti

- Chaplin all'inverso: i piedi rivolti all'interno, le mani verso l'esterno. Provate a fare questa figura ad un ritmo veloce.
- Riuscite a imitare Chaplin (anche al contrario) in coppia in modo sincronizzato?

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente o a coppie)
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO