

«scuola in movimento» – Rilassamento: Massaggio col calore

Durante questo esercizio i bambini trasferiscono calore dalle loro mani su un'altra parte del corpo e si rilassano progressivamente.

Strofinare energicamente le mani fino a farle divenire calde, poi passarle su fronte, guance, mento, tempie, occhi, bocca, gola, nuca e reni.

Sentite il calore che emana dalle mani e fluisce nel corpo (se necessario di tanto in tanto scaldarsi nuovamente le mani).



Illustrazione: Lukas Zbinden

Variante

Riscaldare i palmi delle mani strofinandoli vigorosamente l'uno contro l'altro prima di metterli sulle orbite.

Compito a casa: poggiare i palmi delle mani sulle orbite, per far arrivare meno luce possibile agli occhi, che restano però sempre aperti. Godersi l'oscurità per un minuto circa. L'esercizio rilassa gli occhi. In questo modo si rilassa la vista.

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Fine della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Ridotto

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO