

Lezioni in movimento – Mobilità: La fisarmonica

La respirazione determina il ritmo di questo esercizio. I bambini allungano i muscoli della schiena e si rilassano.

Sedete sul bordo della sedia tenendo le gambe leggermente allargate e lasciando penzolare la testa. Con ogni espirazione abbassate una vertebra dopo l'altra fino a toccare con le mani a terra.

Respirando rialzate lentamente vertebra dopo vertebra. Ripetete l'esercizio alcune volte.

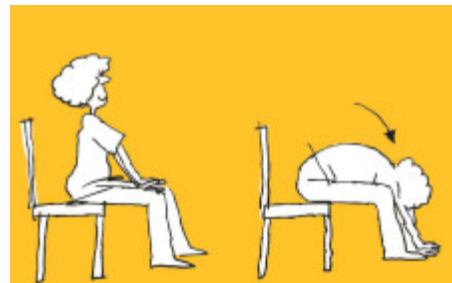


Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Twister: in posizione eretta sedetevi sulla sedia al contrario. Tenendo le mani sullo schienale piegate il torso su un lato.
- Tergicristallo: sedetevi sul bordo della sedia e appoggiatevi con le mani. Caricate tutto il peso sulle mani muovendo le gambe a destra e sinistra come un tergicristallo.

Materiale: sedia

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente o a coppie)
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 in movimento»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO