

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

Sono numerose le sfide da cogliere su una trave. Questo esercizio ne illustra alcune. Obiettivi: equilibrio e concentrazione.

Qualche idea:

- Tenere degli oggetti in equilibrio sulla testa.
- Camminare indietro mettendo un piede dietro l'altro.
- Tenere gli occhi chiusi.
- Procedere inginocchiandosi.
- Andare a gattoni.
- Camminare e alzare degli oggetti da terra.
- Disporre sulla trave degli oggetti non contundenti e camminare indietro senza guardare: riuscite a non pestare gli oggetti?



Illustrazione: Lukas Zbinden

**Materiale:** trave, matite, righe, libri, ecc.

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO