

Lezioni in movimento – Rafforzare la muscolatura: La cornacchia

Questo esercizio richiede forza e equilibrio. I bambini migliorano anche la percezione corporea.

Inginocchiatevi e poggiate le mani a terra tenendole tra le gambe. Pressate le ginocchia verso l'interno sulle braccia. Poggiate il peso sulle braccia e lasciatevi pendere in avanti in modo da poter lentamente iniziare ad alzare i piedi.

Attenzione: cercate il buon equilibrio per non cadere sul naso!
Ripoggiate i piedi a terra e rilassatevi prima di ripetere la figura.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Consiglio: collocare un cuscino a terra davanti ai piedi per attenuare l'impatto in caso di cadute.

Variante

Mettersi in coppia e aiutarsi reciprocamente sostenendo il compagno alle spalle.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio e/o fine della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Ridotto

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO