

# Lezioni in movimento – Mobilità: Il prigioniero

Questo esercizio migliora la mobilità delle spalle e scioglie eventuali tensioni dei muscoli vicini.

Distendi le braccia dietro la schiena e tieni con le mani una corda ripiegata in quattro. Tendi la corda dietro la schiena e resta in questa posizione contando lentamente fino a 10 e poi fino a zero.

Ripeti l'esercizio dall'altro lato

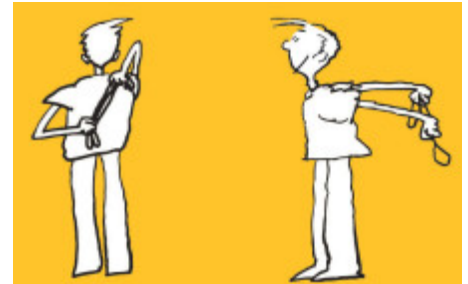


Illustrazione: Lukas Zbinden

## Variante

Fai passare la corda piegata a metà al di sopra della spalla in modo che penda lungo la schiena. Prendi l'estremità libera con l'altra mano e tira dolcemente verso il basso.

**Compiti a casa:** esegui questo esercizio ogni volta che hai finito i compiti di una determinata materia (italiano, matematica, etc.).

**Materiale:** corda

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

Fonte: [«scuola in movimento» – Modulo «Corda+»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**