

«scuola in movimento» – Abilità (coordinazione): Il direttore d'orchestra

Questo esercizio piacerà molto ai bambini con una capacità di differenziazione ben sviluppata. Il trucco? Provarci, semplicemente provarci!

Con una mano disegnatte davanti a voi un cerchio in aria e con l'altra disegnatte un otto. Invertire i compiti delle mani.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Disegnatte in aria un cerchio con un piede e una mano.
- Con una mano disegnatte in aria un cerchio e con il piede provate e disegnatte un otto.
- Con una mano disegnatte in aria il vostro nome e provate contemporaneamente a disegnatte un otto con una mano o un piede. Riuscite ad usare entrambi i lati del corpo?
- Disegnatte contemporaneamente con entrambe le mani un triangolo, un quadrato, un otto, un fiore, ecc. Riuscite a disegnatte con ogni mano qualcos'altro?

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO