

# «scuola in movimento» – Abilità (equilibrio): L'albero

I bambini tendono il corpo verso l'alto in posizione instabile. Un esercizio che, se proposto all'inizio della lezione, permette di instaurare un'atmosfera serena.

Tenetevi dritti in piedi e poggiate il piede destro su quello sinistro in modo che il bacino sia leggermente girato. Sentite che la schiena si allunga lentamente? Alzate lateralmente le braccia fino a che si tocchino al di sopra della testa.

Contate lentamente fino a dieci, abbassate le braccia e rimettete i piedi uno vicino all'altro. Ripetete l'esercizio iniziando con il piede sinistro poggiato su quello destro.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Comptez lentement jusqu'à dix, puis laissez retomber les bras et remettez vos pieds l'un à côté de l'autre sur le sol. Répétez l'exercice avec le pied gauche par-dessus le pied droit.

## Varianti

- Poggiate il peso sulla gamba sinistra, fissate un punto e alzate la gamba destra indietro fino a toccare il sedere e tenetela con la mano destra. Le ginocchia devono essere parallele alla stessa altezza. Alzate lentamente il braccio sinistro e allungatevi verso l'alto.
- Appoggiate il piede di lato pressandolo sull'altra coscia. Alzate le braccia fino a che le mani si tocchino sopra la testa e allungatevi verso l'alto.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
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**