

«scuola in movimento» – Abilità (gioco con le dita): Ginnastica per le mani

Questo esercizio coinvolge le dita e le mani, a cui vengono attribuite azioni diverse. Se vi sembra troppo facile, provate con i piedi!

Tamburellare ritmicamente con le dita della mano destra sul bordo del banco e contemporaneamente far scivolare avanti e indietro la mano sinistra.

Al comando le due mani invertono il compito: la mano sinistra tamburella e quella destra scivola avanti e indietro. Lo sapete fare senza confondere i due movimenti?

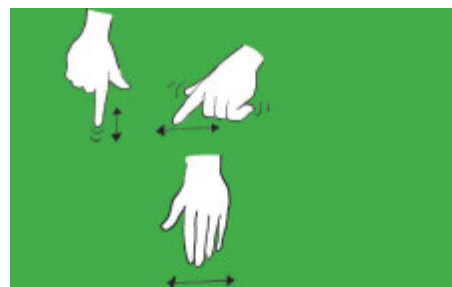


Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Ginnastica per i piedi: riuscite a fare lo stesso con i piedi?
- Provare a tamburellare dolcemente con una mano sulla testa mentre l'altra disegna un cerchio sul ventre. Dopo un po' di tempo invertire i ruoli.

Materiale: banco

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio della lezione, pause in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Ridotto

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO