

«scuola in movimento» – Rafforzare la muscolatura: I boscaioli

La cooperazione è una competenza fondamentale per il buono svolgimento di questo esercizio di rafforzamento muscolare.

A coppie, con una corda. Ciascuno la impugna ad un'estremità. Disposti uno di fronte all'altro si inizia a segare un tronco immaginario, tenendo sempre la lama dell'attrezzo (corda) ben tesa.

Importante: eseguite un movimento lento e regolare per un minuto, poi cambiate mano.

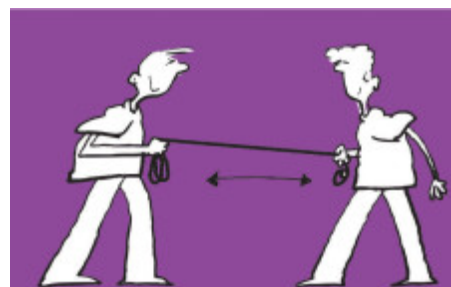


Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- A seconda di come ci si dispone uno di fronte all'altro si aprono diverse varianti di rafforzamento muscolare. Ad esempio schiena contro schiena, fianco a fianco, etc.
- Inventate varianti sempre nuove su come rafforzare i muscoli eseguendo lo stesso movimento.
- Cerca di eseguire lo stesso movimento impugnando la sega con entrambi le mani.

Materiale: corda

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	In coppia
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Media
Luogo	Cortile della ricreazione
Spazio necessario	Medio

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Corda+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO