

## Lezioni in movimento – Resistenza: Il postino

Durante questo esercizio i bambini devono memorizzare un itinerario definito dall'insegnante. Riusciranno a farlo dopo aver aggirato tavoli e sedie?

Create un percorso con sedie e tavoli e immaginate di essere il postino.

Il docente indica una strada contorta per giungere a una cassetta delle lettere (sopra/sotto, girando attorno agli oggetti, ecc.). Provate a copiare il percorso rappresentato.

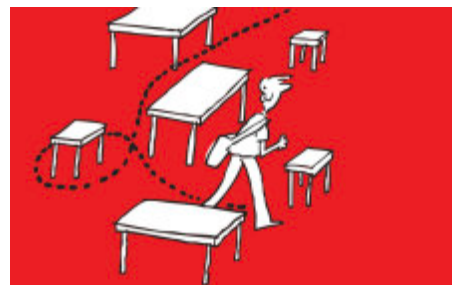


Illustrazione: Lukas Zbinden

### Varianti

- Vanno designate varie cassette della posta e per ognuna esiste un altro percorso da memorizzare. Una settimana dopo ve lo ricordate ancora?
- A coppie: un allievo fa il postino e stabilisce il percorso. L'altro è cieco e segue il postino tenendolo per la spalla. Il cieco deve memorizzare il percorso perché poi ad occhi aperti lo deve rifare.

**Materiale:** banchi, sedie

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla terza elementare
Forma sociale	Tutta la classe o a gruppi (ma individualmente), a coppie
Periodo	Inizio e/o fine della lezione
Durata	10 minuti
Intensità	Media (in funzione del percorso)
Luogo	Aula
Spazio necessario	Importante



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**