

«scuola in movimento» – Abilità (coordinazione): La molletta

Un esercizio che stimola la differenziazione. Mano destra o mano sinistra... attenzione a non confondersi!

Con la mano sinistra toccate l'orecchio destro e con la mano destra il naso. Provate a invertire la posizione delle mani.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- La proboscide dell'elefante: con la mano sinistra toccate il naso e infilate il braccio destro nell'apertura che si è formata. Cambiate la posizione in modo che il braccio destro e sinistro siano di volta in volta la proboscide.

Più difficile

- L'esercizio diventa più difficile se prima di cambiare posizione battete le mani sulle cosce.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	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