

«scuola in movimento» – Abilità (coordinazione): Spazio d'arresto

In questo esercizio le possibilità di successo aumentano con il livello di concentrazione degli allievi. Chi è il più rapido?

In coppia: un allievo tiene un foglio A4 fra l'indice e il pollice. Il compagno tiene indice e pollice al di sotto del foglio e prova a catturarlo quando l'altro lo lascia cadere. Suggerimento: marcate sui fogli i punti dove vanno agguantati.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Variante

Rifare l'esercizio con un foglio A4 in ogni mano. Siete altrettanto veloci con entrambe le mani? Per saperlo si può disegnare sul foglio il punto in cui lo si deve afferrare..

Materiale: fogli di carta, ev. matite

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla terza elementare
Forma sociale	Tutta la classe (ma in coppia)
Periodo	Inizio della lezione, pausa in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula
Spazio necessario	Ridotto

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Andando a scuola»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO