

Lezioni in movimento – Mobilità: La spaccata

Gli adduttori permettono di misurare i progressi compiuti nella spaccata. Più sono tesi più i piedi saranno distanti l'uno dall'altro. Da misurare regolarmente.

Disponi la corda a terra come un metro e poi mettiti davanti ad essa divaricando le gambe il più possibile. Misura sulla corda l'ampiezza della spaccata, poi eseguila una seconda ed una terza volta.

Consiglio: respira lentamente e profondamente. Espirando puoi cercare di ampliare la divaricazione.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Misura l'ampiezza della spaccata ogni settimana. Dopo un mese confronti i dati per verificare se ci sono stati dei cambiamenti.
- Chi riesce ad eseguire la spaccata completa?

Compiti a casa: puoi misurare l'ampiezza della tua posizione a gambe divaricate anche a casa. Puoi segnare il punto sulla parete davanti a te e poi confrontare ogni settimana i progressi fatti.

Materiale: corda

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 «Corda+»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO