

Lezioni in movimento – Rafforzare la muscolatura: Lo scrivano

Un esercizio che mette a dura prova i muscoli addominali. I bambini devono scrivere con i piedi da seduti.

Sedetevi sulla sedia lateralmente e tenete alzate le gambe. Provate a tenere le gambe in modo da poter scrivere in aria il vostro nome.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- L'acrobata: scrivete in aria delle cifre. Il compagno di banco riesce a leggere quello che scrivete? Provate a scrivere sottrazioni o moltiplicazioni e il compagno le deve risolvere.
- Il rematore: sedetevi lateralmente sulla sedia, alzate e tenete le ginocchia vicino al corpo e allungate le mani in avanti. Remando allungate le gambe e tirate verso di voi le braccia e viceversa.
- Il ciclista: sedetevi sul bordo della sedia, alzate le gambe e iniziate a pedalare in aria con movimenti piccoli e veloci e poi con movimenti più ampi e lenti.

Materiale: sedia

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente o a coppie)
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Elevata
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Medio

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Pause in movimento»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP