

«scuola in movimento» – Rafforzare la muscolatura: La galleria

L'obiettivo principale di questo esercizio è la stabilizzazione. I bambini mantengono la posizione d'appoggio frontale per diversi minuti.

Mettetevi in fila a sei come per fare delle flessioni (sulla pancia o sulla schiena). Il primo della fila striscia sotto il tunnel e si rimette in posizione uscendone e così via in modo che il tunnel lentamente si sposta.

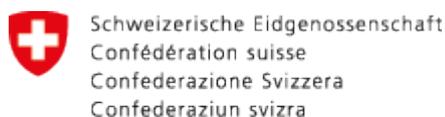
Percorrere tutta la lunghezza dell'aula.



Illustration: Lukas Zbinden

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla terza elementare
Forma sociale	A gruppi di sei
Periodo	Inizio e/o fine della lezione, pausa in movimento
Durata	10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Importante

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO