

# «scuola in movimento» – Rilassamento: La spaghetтата

Un esercizio in cui si alternano tensione e rilassamento muscolare. I bambini riproducono i vari stadi di cottura di uno spaghetti.

Dividete la classe in due gruppi: i cuochi e gli spaghetti. Gli spaghetti si sparpagliano sdraiandosi a terra. Se non sono ancora cotti a puntino, sono rigidi e tengono la muscolatura del corpo tesa.

Se sono al dente – ossia sono a metà cottura – hanno le gambe molli e il torso teso. Se sono scotti, torso e gambe sono molli. I cuochi alzano i piedi dei compagni (degli spaghetti) per indovinare a che punto di cottura sono. Ci riusciranno? I ruoli vanno poi invertiti.

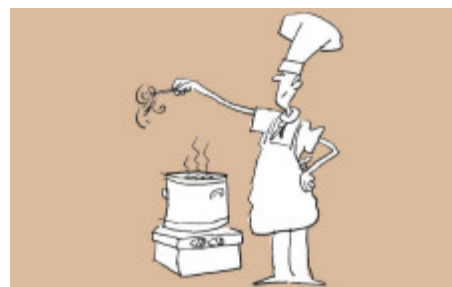


Illustrazione: Lukas Zbinden

## Variante

Controllare gli spaghetti puntando un dito sulla coscia, la pancia e le braccia.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO