

Consiglio della settimana 21

Mulinare le braccia in aria

A casa gli allievi provano dei movimenti con le braccia. Nelle prime tre posizioni le braccia sono rivolte in direzioni opposte, fino a quanto nella quarta fase sono ambedue nella posizione di partenza, verso il basso. Si lavora con la sequenza riportata di seguito: Si parte tenendo ambedue le braccia rivolte in basso.

Posizione 1: braccio sinistro in alto, destro a destra;
Posizione 2: braccio sinistro in basso, destro in alto;
Posizione 3: braccio sinistro in alto, destro a destra;
Posizione 4: braccio sinistro in basso, destro in basso.

L'esercizio può essere reso più difficile aumentando la velocità, scambiando destra e sinistra ed eseguendo sequenze con movimenti speculari rispetto all'originale. Si possono coinvolgere oltre alle braccia anche le gambe, che eseguono di volta in volta movimenti analoghi a quelli delle braccia (basso, centro, alto).



10 min.

Forma sociale

Lavoro individuale / Compiti a casa

Scopo

Attivazione

Materia

Tutte

Presupposti

Nessuno

Fonte

Patrick Fust
docente di scuola secondaria, Teufen

www.scuolainmovimento.ch

