# Lista dei preferiti – «scuola in movimento»: Mobilità

## «scuola in movimento» – Mobilità: L'otto

**Una buona mobilità del tronco è indispensabile per eseguire questo esercizio. Grazie a un footbag si possono eseguire i movimenti più diversi.**

Posizionatevi in coppia, in piedi schiena contro schiena e a una distanza di circa 20-50 cm. Una persona tiene in mano un footbag. Tenendo le gambe immobili, giratevi entrambi contemporaneamente a sinistra e passatevi la pallina a metà strada.

Poi giratevi a destra e passate la pallina in modo che il footbag disegna un otto.

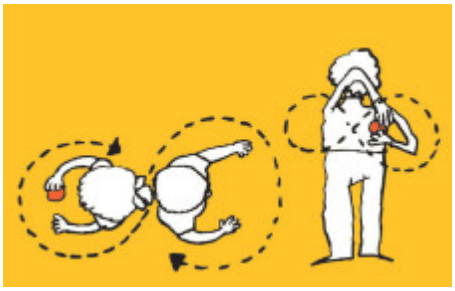

Illustrazione: Lukas Zbinden

### Varianti

- Una persona gira a destra, l'altra a sinistra in modo che il footbag faccia un cerchio.
- Riuscite a fare anche un nove o un tre?
- Passate la pallina sopra la testa, attraverso le gambe, ecc.
- Piazzatevi più lontani l'uno dall'altro.
- Tirate il footbag invece di passarlo di mano.
- L'otto dietro la schiena: riuscite anche da soli a disegnare un otto disteso dietro la schiena? Prendete il footbag con una mano, passando sopra la spalla e dietro la schiena, afferratelo con l'altra mano.

**Materiale:** footbag (o pallina)

| | |
|---|---|
| Livello scolastico | Dalla quarta elementare alla quarta media |
| Forma sociale | In coppia |
| Periodo | Inizio e/o fine della lezione, pausa in movimento |
| Durata | 5-10 minuti |
| Intensità | Media |
| Luogo | Aula |
| Spazio necessario | Ridotto |

# Lezioni in movimento – Mobilità: Il prigioniero

**Questo esercizio migliora la mobilità delle spalle e scioglie eventuali tensioni dei muscoli vicini.**

Distendi le braccia dietro la schiena e tieni con le mani una corda ripiegata in quattro. Tendi la corda dietro la schiena e resta in questa posizione contando lentamente fino a 10 e poi fino a zero.

Ripeti l'esercizio dall'altro lato

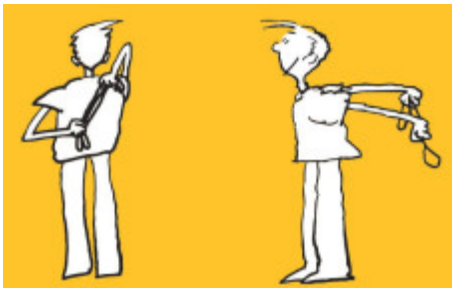

Illustrazione: Lukas Zbinden

## Variante

Fai passare la corda piegata a metà al di sopra della spalla in modo che penda lungo la schiena. Prendi l'estremità libera con l'altra mano e tira dolcemente verso il basso.

**Compiti a casa**: esegui questo esercizio ogni volta che hai finito i compiti di una determinata materia (italiano, matematica, etc.).

**Materiale:** corda

| | |
|---|---|
| Livello scolastico | Dalla prima elementare alla prima media |
| Forma sociale | Tutta la classe (ma individualmente) |
| Periodo | Pausa in movimento |
| Durata | 5 minuti |
| Intensità | Bassa |
| Luogo | Aula |
| Spazio necessario | Ridotto |

# Lezioni in movimento – Mobilità: La fisarmonica

**La respirazione determina il ritmo di questo esercizio. I bambini allungano i muscoli della schiena e si rilassano.**

Sedete sul bordo della sedia tenendo le gambe leggermente allargate e lasciando penzolare la testa. Con ogni espirazione abbassate una vertebra dopo l'altra fino a toccare con le mani a terra.

Respirando rialzate lentamente vertebra dopo vertebra. Ripetete l'esercizio alcune volte.

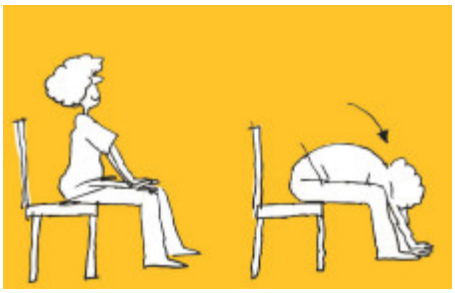

Illustrazione: Lukas Zbinden

## Varianti

- Twister: in posizione eretta sedetevi sulla sedia al contrario. Tenendo le mani sullo schienale piegate il torso su un lato.
- Tergicristallo: sedetevi sul bordo della sedia e appoggiatevi con le mani. Caricate tutto il peso sulle mani muovendo le gambe a destra e sinistra come un tergicristallo.

**Materiale:** sedia

| | |
|---|---|
| Livello scolastico | Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla quarta media |
| Forma sociale | Tutta la classe (ma individualmente o a coppie) |
| Periodo | Fine della lezione, pausa in movimento |
| Durata | 5 minuti |
| Intensità | Bassa |
| Luogo | Aula (al banco) |
| Spazio necessario | Ridotto |

# 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 |