

Consiglio della settimana 04/2012 – pausa in movimento

## Sedie volanti

**Organizzazione** Formare in aula un corridoio di almeno tre metri di larghezza o usare il corridoio esterno. Formare due squadre uguali e mettere due sedie all'inizio del corridoio. Partendo da queste sedie vuote formare una fila di sedie e sedersi in modo da guardare i compagni. Le sue squadre si fronteggiano e le due sedie rimangono vuote.

**Idea del gioco** Il primo allievo afferra la sedia vuota, la passa aria poggendola al compagno vicino e così via fino all'ultimo compagno che la pone a terra vicino a sé. Quest'ultimo, dopo aver riposto la sedia a terra, picchietta sulla spalla del compagno e questi sulla spalla del prossimo fino al primo compagno che si alza e va a sedersi in fondo fila sulla sedia vuota e picchietta sulla spalla del compagno. Non appena il primo della fila riceve il segnale sulla spalla alza la sedia vuota e il gioco riprende fino a che ognuno ha cambiato sedia almeno una volta.



**5-10 minuti**

### Forma sociale

Lavoro di gruppo

### Scopo

Attivazione, sollecitare la velocità, rafforzamento muscolare

### Materiale

Sedie

### Fonte

Patrick Fust

Maestro di scuola secondaria, Teufen

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

