

Agili, vivaci e forti: Good Practice – Forza – Forza complessiva

Questi esercizi spingono e incoraggiano i ragazzi e le ragazze ad essere complessivamente forti nei movimenti atletici di base.

Hot Dog

Formare delle coppie: A è avvolto in un tappetino. B si sdraia sul tappeto e cerca di trattenere A. Su comando, A cerca di liberarsi dalla presa.

più facile

- gioco «trappola per topi»

più difficile

- l'«hotdog» viene formato senza tappetino

Osservazione: se per il ragazzo avvolto l'esercizio diventa eccessivo, si applica la regola dello stop, l'«hotdog» viene sciolto

Materiale: Tappetini

La raccolta delle carote

Si forma un cerchio di 6 a 10 ragazzi, sdraiati a pancia in giù con la testa rivolta verso il centro del cerchio. Il gruppo si tiene per mano. Chi dirige il gioco (insegnante oppure allievo) sceglie un membro del gruppo che farà il contadino o la contadina. Questa/o afferra per i piedi uno degli altri ragazzi distesi nel cerchio e cerca di tirarlo fuori dal terreno (cerchio). Questa carota (giocatore/trice) diventa quindi un/a contadino/a e aiuta a raccogliere le altre carote.

più facile

- il gioco inizia con diversi contadini

più difficile

- i ragazzi si tengono per i polsi

Osservazione: se per qualcuno l'esercizio diventa eccessivo, si applica la regola dello stop.

Altre forme di gioco

- Forza – Forza complessiva

Osservazione: Tutti i giochi «Animal-flow» sono adatti per il riscaldamento all'inizio di una lezione.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP