

Forme di base del movimento e del gioco per i giovani – Forme di base del gioco: Giochi di reazione: I coni

I giovani reagiscono in modo rapido e corretto a un segnale (visivo, acustico, tattile) ed eseguono un determinato compito. Questi giochi servono ad allenare la percezione e la capacità di reazione.

Lo scopo di questo gioco è di prendere, al segnale, il cono del colore corrispondente.

I giovani si posizionano a coppie in un cerchio interno ed esterno. Tra ogni coppia, ci sono tre coni di demarcazione di colori diversi.

Il monitore impartisce ordini diversi e i giocatori devono reagire il più rapidamente possibile.

- Ginocchia, piedi, spalle, ecc. = toccare queste parti del corpo
- Destra, sinistra = spostarsi di una posizione a destra / sinistra
- Colore = afferrare i coni di demarcazione del colore corrispondente

Chi vince il duello, conquista un punto. Il gioco prosegue gli ordini successivi.

Varianti

- In fila senza ordine destra / sinistra e cambio di posizione.
- Un solo cono di demarcazione per posizione (invece del colore, usare l'ordine «cono»).

Materiale: coni di demarcazione di vari colori

Fonte: Melanie Keller, monitorice G+S Ginnastica agli attrezzi, esperta esa, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO