

# Modulo «Footbag+»

## Di cosa si tratta

«scuola in movimento» è un programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport UFSPPO, che promuove il movimento quotidiano a scuola. Tutte le classi partecipanti si impegnano a fare almeno 20 minuti di movimento al giorno.

Il modulo «Footbag+» è indicato per le pause in movimento durante la lezione, per la ricreazione ed il tempo libero e per le consegne motorie da svolgere a casa. Insieme al set di carte «Footbag+» è possibile ordinare un footbag per ogni allievo.

Gli esercizi sono suddivisi in cinque categorie che corrispondono a quelle del dado di «scuola in movimento»:

Resistenza
Mobilità
Abilità
Rafforzare le ossa
Rafforzare i muscoli

Su ciascun verso della carta viene presentato un esercizio, con le relative varianti e istruzioni sul luogo per eseguirlo. Vengono inoltre presentati divertenti esempi pratici di classi già partecipanti al programma. Per ogni categoria Tina Aeberli, campionessa mondiale di Footbag e madrina di «scuola in movimento» ci spiega un footbag trick (carte grigie).

Auguriamo a tutti buon divertimento con il movimento quotidiano con «scuola in movimento»!

Maggiori informazioni e altre idee al sito [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



## Prescuola/Livello inferiore

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPPO

Autrici: Evelyne Dürri, Ronja Frey

Footbag trick: Tina Aeberli

Traduzione: Servizi linguistici UFSPPO

Illustrazioni: Lukas Zbinden

Layout: Media didattici SUFSM

Edizione: 2013



Misto

Gruppo di prodotti provenienti da foreste gestite in modo corretto e da altre origini controllate  
www.fsc.org Cert.no. SQ5-COC-100235  
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren  
Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique  
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione  
Confederaziun svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

SPORT  
HEART



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

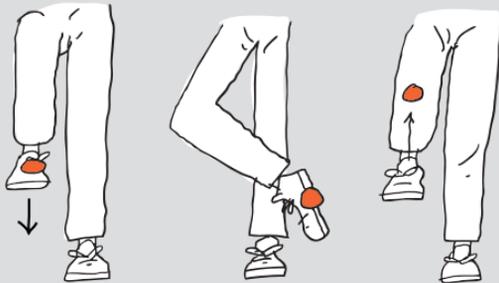
Ufficio federale dello sport UFSPPO

# Footbag trick («Basic»)

Il footbag è una disciplina sportiva moderna con oltre 30000 diversi trick. Questo set di carte ne illustra quattro, con le relative varianti. Per eseguire gli esercizi è preferibile indossare le scarpe. A piedi scalzi o con addosso solo le calze l'esecuzione risulta più difficile.

Di seguito sono spiegate le tre posizioni fondamentali per iniziare.

- **«Toe delay»:** flettere una gamba. Con un leggero movimento di accompagnamento della gamba, la pallina viene portata e poi trattenuta sulla punta delle dita.
- **«Inside delay»:** piegare un ginocchio e portare questa gamba davanti all'altra (gamba d'appoggio). Piegare la caviglia della gamba anteriore verso l'interno e trattenere il footbag sulla parte interna del piede.
- **«Toe kick»:** il footbag viene calciato in aria utilizzando le punte dei piedi (come nei palleggi con il pallone da calcio). Il calcio si può effettuare anche con la parte interna («inside kick») o esterna («outside kick») del piede.



Indicazione: sul sito [www.footbag.ch](http://www.footbag.ch) (in DE e FR) sono disponibili informazioni su questa disciplina sportiva, video che mostrano i movimenti e indicazioni sui vari club.



Tina Acbuli

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

# Resistenza

## Il coniglio di Pasqua

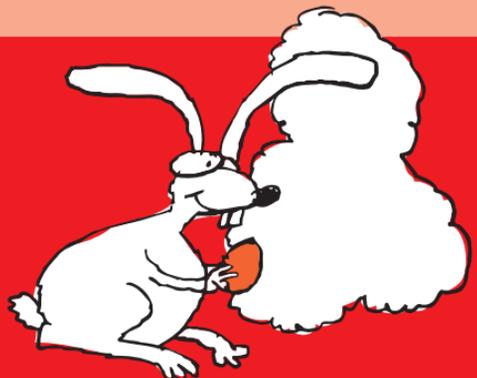
«Interno/esterno»

**Organizzazione:** uno di voi – il coniglietto – nasconde le uova di Pasqua (footbag) entro un determinato perimetro (ad es. cortile, scuola, ecc.).

**Idea del gioco:** al segnale convenuto andate a caccia di uova. Chi trova più footbag?

### Varianti

- Chi trova un footbag esercita per 2 minuti uno dei footbag trick imparati.
- Chi trova un footbag fa un giro attorno alla scuola prima di rimettersi a caccia.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

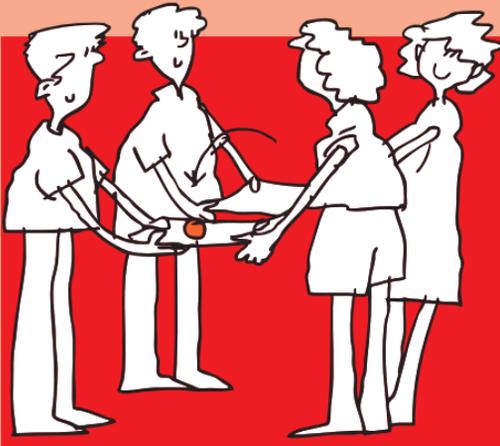
**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

# Resistenza

**Il giornale sportivo**  
«Esterno/palestra»

**Idea:** 3<sup>a</sup> media, P. Fust, Teufen AR



**Organizzazione:** si gioca in almeno due coppie e con un footbag. Prendete un giornale a due a due. Se possibile usate «confini naturali», oppure usate una corda per delimitare il campo di gioco. Le due metà campo possono essere separate da una rete.

**Idea del gioco:** cercate di tenere aperto il giornale a due a due, lanciandovi a vicenda la pallina. Se la pallina cade a terra, la squadra che tira ottiene un punto. Quale squadra arriva per prima a 10 punti? Scambiatevi gli avversari.

## Varianti

- Il gioco si può fare anche con più di due squadre avversarie.
- Invece del giornale usate un fazzoletto.
- Formate gruppi più numerosi.
- Chi riesce, da solo, a toccare più volte il giornale con il footbag?



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

# Resistenza

## La torre

«Interno/esterno»

**Idea:** 1<sup>a</sup>-3<sup>a</sup> elementare, E. Schneider e F. Rüegg, Uezwil AG

**Organizzazione:** formate diversi gruppi e mettetevi in fila uno dietro l'altro.

**Idea del gioco:** in una staffetta, ognuno trasporta un footbag a un luogo prestabilito, dove formerete la vostra torre. Ognuno appoggia con attenzione il footbag sulla torre. Quando la torre cade si ricomincia dalle fondamenta.



Dopo due turni, quale gruppo ha la torre più alta?

## Varianti

- Usate la mano «debole» per formare la torre.
- Mentre correte, mantenete il footbag in equilibrio sulla testa.
- Ogni volta che cade la torre il gruppo deve fare un esercizio prestabilito.
- Formate gruppi di circa 5 persone e riunitevi in cerchio. Preparate il maggior numero possibile di footbag. Uno dopo l'altro, cercate di formare la torre più alta possibile al centro del vostro cerchio. Chi fa cadere la torre fa una piccola penitenza (ad es. piegamenti, capriole). Quale gruppo ha costruito la torre più alta? Provate a costruire la torre usando le dita dei piedi.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

# Resistenza

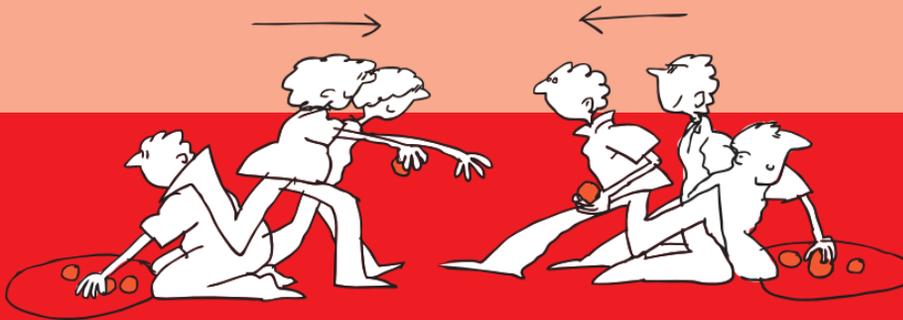
## Sisifo

«Interno/palestra»

**Organizzazione:** formate 2 gruppi. Definite un campo di gioco (circa 5×15 m) e disponete due cerchi sui lati corti. Riempiteli con il maggior numero possibile di footbag. Il gruppo si dispone vicino al proprio cerchio.

**Idea del gioco:** al segnale di partenza convenuto, ogni componente del gruppo prende un footbag dal cerchio, lo depone il più velocemente possibile nel cerchio dell'altro gruppo e torna a prendere un nuovo footbag dalla scorta del suo gruppo. Dopo 5 minuti, quale gruppo ha meno footbag nel proprio cerchio?

**Variante:** alcuni «cacciatori» si distribuiscono sul campo di gioco. Se uno di loro vi tocca, dovete riportare la pallina nel vostro cerchio. Eventualmente, dovrete effettuare una penitenza prima di poter trasportare un nuovo footbag.



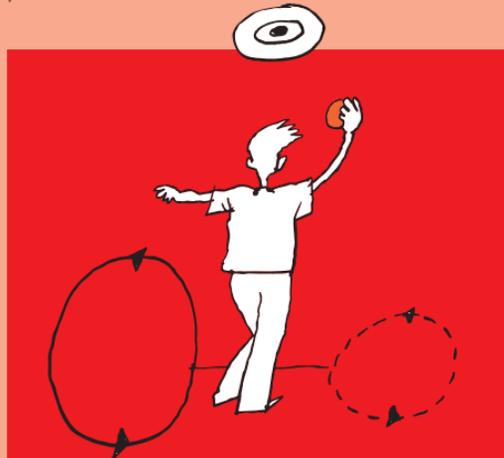
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Resistenza

## Il biathlon

«Esterno/palestra»

**Organizzazione:** tracciate due cerchi al suolo, delimitando un circuito grande (300-500 metri) e uno piccolo (100-200 metri). Decidete un bersaglio per il lancio.



**Idea del gioco:** stabilite un numero di giri di corsa. Ogni volta che avete completato un giro, lanciate 5 footbag verso il bersaglio. Chi colpisce il bersaglio tre o più volte riprende il circuito grande; chi non ci riesce deve fare un giro sul circuito piccolo prima di riprendere quello grande. Chi fa un determinato numero di giri nel più breve tempo?

### Varianti

- Lanciate con la mano «debole».
- Trovate altri modi di percorrere il circuito (ad es. all'indietro, prendendo un compagno sulla schiena).
- Formate dei gruppi. Quale squadra vince il biathlon?
- Delimitate il percorso grande e piccolo in classe o nel cortile e disegnate un bersaglio sul muro. Giocate a biathlon nel cortile della scuola.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

# Resistenza

## La fatina magica

«Esterno/palestra»

**Organizzazione:** definite un campo di gioco. 1-2 allievi fanno i cacciatori; uno impersona la fatina magica e riceve un footbag.

**Idea del gioco:** al segnale di partenza convenuto i cacciatori iniziano l'inseguimento. Chi viene toccato resta immobile con le braccia alzate. La fatina può liberarvi se riuscite a passarvi la pallina per 3 volte senza farla cadere.

I cacciatori riescono a catturare tutti? Sostituite i cacciatori.

## Varianti

- Variate il numero dei cacciatori e delle fatine.
- Dopo i tiri, scambiate il vostro ruolo con la fatina. La persona liberata diventa fatina e la fatina torna a essere un normale giocatore inseguito.
- Il gioco è più facile con una palla più grande.
- Senza fatina magica: invece della fatina usate 3 palle magiche. Chi le ha in mano non può essere catturato. Cercate di capire quale dei vostri compagni è in pericolo e lanciategli la pallina magica.



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



# Resistenza

«A caccia di uova»,  
un gioco tipico di Basilea campagna  
«Interno/esterno»

**Organizzazione:** formate dei gruppi di circa 5 persone e mettetevi in fila uno dietro l'altro. Ogni gruppo poggia davanti a sé a una distanza di un metro una fila di footbag.

**Idea del gioco:** un compagno del gruppo si piazza all'altro capo della fila di palline, si benda gli occhi e tiene in mano un cesto. Il primo del gruppo corre al primo footbag e da quella posizione lo lancia nel cesto. Il secondo del gruppo fa lo stesso con il secondo footbag e così via.



Quale gruppo finisce prima? Quale gruppo ha tirato più footbag nel cesto? Sostituite la persona che tiene in mano il cesto.

## Varianti

- Lanciate il footbag con la mano «debole».
- Calciate con il piede.
- Formate gruppi da due. Un allievo tiene in mano un cesto o un cono e il compagno cerca di tirarvi il footbag.



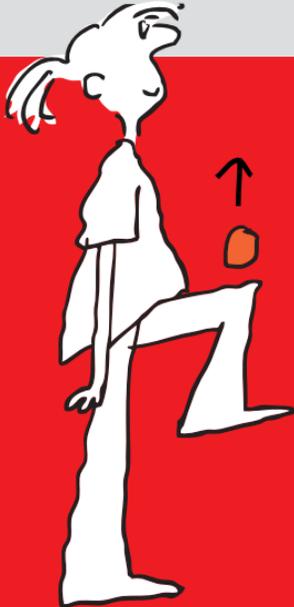
**Modulo**  
«Footbag+»

**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

# Resistenza (Footbag trick)

## «Knee kicks»



**Idea del gioco:** provate a lanciare e palleggiare il footbag con le ginocchia. Alternando sempre le ginocchia l'esercizio risulta più facile. Così potete effettuare passaggi relativamente veloci con il vostro footbag. Esercitatevi con questo tipo di palleggio.

**Variante:** formate gruppi da due. Una persona cronometra il tempo, mentre l'altra effettua il maggior numero possibile di «knee kicks» in 2 minuti. Se il footbag cade a terra potete riprenderlo e continuare a palleggiare. Continuate a contare da dove vi eravate fermati. Scambiatevi i ruoli.

**Indicazione:** i palleggi corti richiedono meno tempo, quindi riuscirete a effettuarne di più, ma tenete presente che anche far cadere la pallina vi fa perdere tempo. Valutate bene la strategia più efficace.



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

# Mobilità

## La cicogna

«Interno»



**Idea del gioco:** tenete il footbag stretto fra i gomiti (becco della cicogna) e muovetevi senza perderlo (camminare, saltellare, in avanti, indietro, di lato, ecc.).

### Varianti

- «Cerchio della cicogna»: mettetevi in cerchio e passate il footbag da uno all'altro tenendolo con i gomiti.
- «Staffetta della cicogna»: formate gruppi di circa 5 persone. Quale gruppo riesce per primo a passare il footbag a tutti i membri del gruppo (sempre col gomito) senza farlo cadere?



## Modulo «Footbag+»

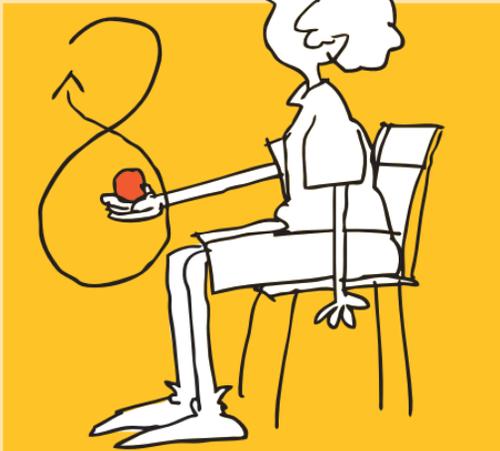
Prescuola  
Livello inferiore

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

# Mobilità

## Il vassoio

«Interno»



**Organizzazione:** sedetevi su una sedia e poggiate il footbag sul palmo della mano.

**Idea del gioco:** stendete il braccio e disegnatte un otto verticale davanti a voi, come se la vostra mano fosse un vassoio. La pallina non deve essere trattenuta e non può cadere.

### Varianti

- Poggiate un footbag su ogni mano. Disegnatte un otto verticale con entrambe le mani contemporaneamente. I palmi delle mani sono sempre rivolti verso l'alto.
- Muovete le braccia in direzioni opposte. Iniziate con un braccio alzato e uno abbassato.
- Poggiate il footbag sul dorso della mano invece che sul palmo.
- Stringete il footbag nella mano e disegnatte un otto verticale con il polso. Ampliate il movimento fino a coinvolgere tutto il braccio nella rotazione.



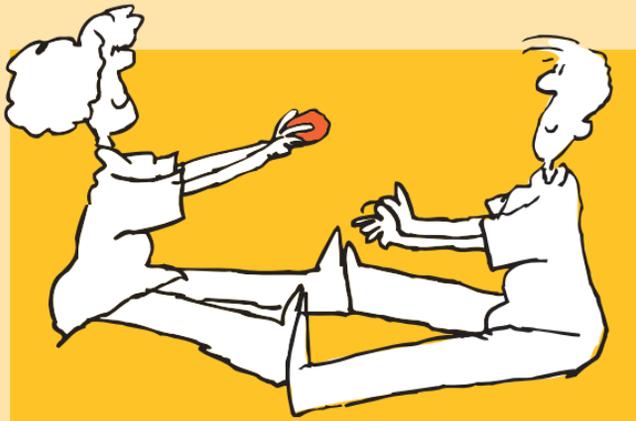
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Mobilità

## L'altalena

«Interno»

**Organizzazione:** sedetevi uno di fronte all'altro con le gambe divaricate.



**Idea del gioco:** state seduti piede a piede. Chinatevi in avanti fino a scambiarsi un footbag. Dopo ogni passaggio sdraiatevi brevemente a terra (poggiare la schiena), alzate le mani sopra la testa stringendo il footbag.

### Varianti

- Invece di passare il footbag di mano in mano provate a passarlo facendo un cerchio attorno alle gambe e alla schiena.
- Riuscite a scambiarsi il footbag anche a gambe chiuse?
- Mettete alcuni footbag dietro la schiena di una persona e trasportateli dietro la schiena dell'altra.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

# Mobilità

## L'otto dietro la schiena

«Interno»

**Idea del gioco:** passate il footbag sopra la spalla nella mano che tenete dietro la schiena e con questa mano ripassatelo sopra la spalla nell'altra mano in modo da disegnare un otto sdraiato.

### Varianti

- Fate il movimento senza footbag e provate a unire le mani dietro la schiena. Vi riesce bene su entrambi i lati?
- Mettete la pallina tra i vostri piedi. Con un piede, fate passare la pallina intorno all'altro piede formando un cerchio. Una volta disegnata la prima metà dell'otto, con l'altro piede continuate a eseguire un movimento circolare con la pallina, finché non avrete completato l'otto e la pallina si troverà di nuovo tra i vostri piedi.
- Trattenete il footbag con le dita del piede destro. Sollevate questo piede e fate cadere la pallina sul piede sinistro. Trattenetela con le dita del piede sinistro, fatela cadere sul piede destro ecc.



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

# Mobilità

## L'otto

«Interno»

**Organizzazione:** in coppia, in piedi schiena a schiena a una distanza di circa 20-50 cm. Una persona tiene in mano un footbag.

**Idea del gioco:** 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 da fare un movimento a forma di otto.

Riuscite a fare anche un nove o un tre?

## Varianti

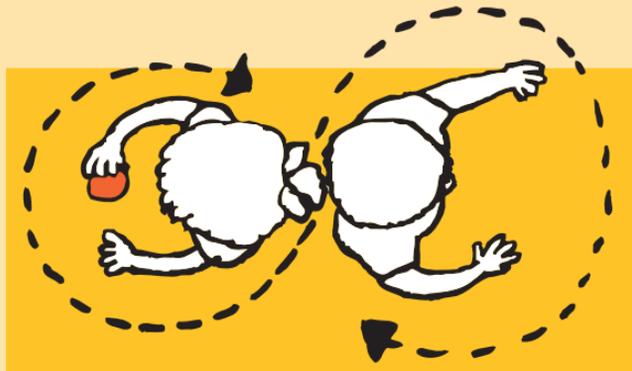
- Una persona si gira a destra, l'altra a sinistra in modo che il footbag faccia un cerchio.
- Passate la pallina sopra la testa, attraverso le gambe, ecc.
- Piazzatevi più lontani l'uno dall'altro.
- Tirate il footbag invece di passarlo di mano.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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



# Mobilità

## Lambada

«Interno»



**Idea del gioco:** piegatevi all'indietro con il busto e appoggiate un footbag sullo sterno. In questa posizione provate ad attraversare la classe avanti e indietro.

### Varianti

- Provate a tenere il footbag in equilibrio sulla fronte, sulla nuca, su un orecchio, sulla mano ecc. Quanti footbag riuscite a tenere in equilibrio contemporaneamente?

**Idea:** 2<sup>a</sup> media, M. Zweifel, Muri AG

- Tendete una corda (ad es. tra due sedie). Cercate di passare sotto alla corda senza toccarla, tenendo il footbag in equilibrio sullo sterno. Variate l'altezza della corda.



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

# Mobilità

## Il serpente

«Interno»

**Organizzazione:** distribuite alcuni footbag sul pavimento a una distanza di circa 50 cm l'uno dall'altro.

**Idea del gioco:** strisciate sulla pancia come serpenti, passando tra le palline senza toccarle.

## Varianti

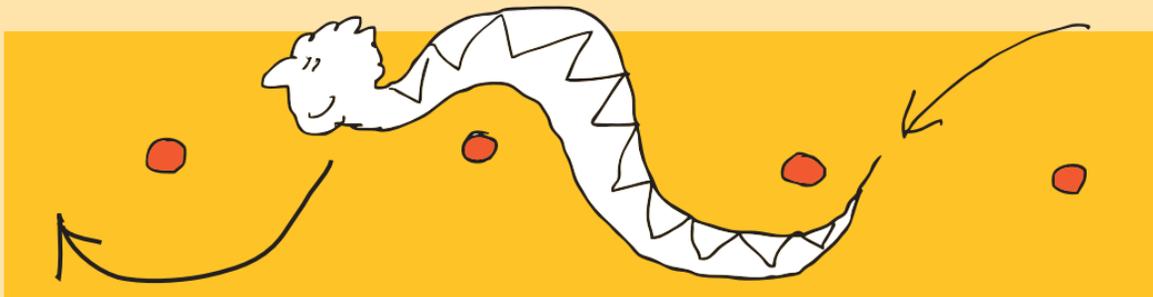
- Muovetevi «serpeggiando» lungo un percorso predisposto.
- Formate gruppi da due. Una persona fa l'«incantatore», l'altra il «serpente». L'«incantatore» decide dove deve andare il «serpente».
- Mettetevi in fila uno dietro l'altro. Il primo della fila tiene in mano il footbag e lo passa al compagno facendolo passare sopra la testa. Il secondo compagno passa indietro il footbag facendolo passare tra le gambe. Variate sempre il passaggio: una volta sopra la testa, una volta tra le gambe.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Prescuola**  
**Livello inferiore**

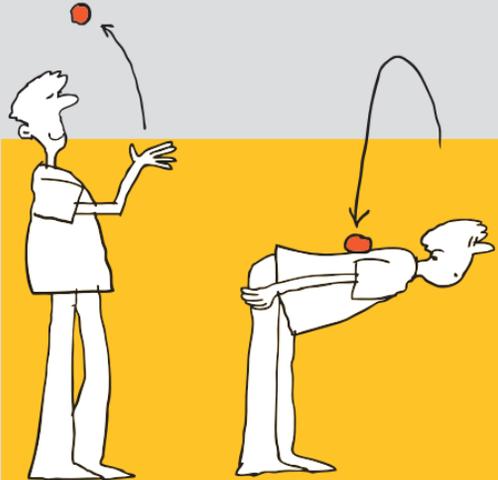
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Mobilità (Footbag trick)

## «Back stall»

Con la mano effettuate un lancio verticale e non troppo alto. Seguite la traiettoria del footbag e cercate di prenderlo con la schiena.



Piegatevi con il busto leggermente in avanti in modo da creare una superficie dove far atterrare il footbag. L'esercizio riesce al meglio sollevando un po' la testa e riunendo le scapole. Così la schiena forma una piccola «fossa» che tratterrà il footbag.

**Variante:** una volta imparato il «back stall», per rendere l'esercizio più difficile potete provare a lanciare la pallina con un «toe delay» (vedi «Basic») invece che con la mano.

## Indicazioni

- Il lancio deve essere il più possibile verticale.
- Dopo il lancio, ricordate di seguire la traiettoria del footbag, chinandovi solo all'ultimo momento, altrimenti non riuscirete a posizionarvi in modo ottimale.



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

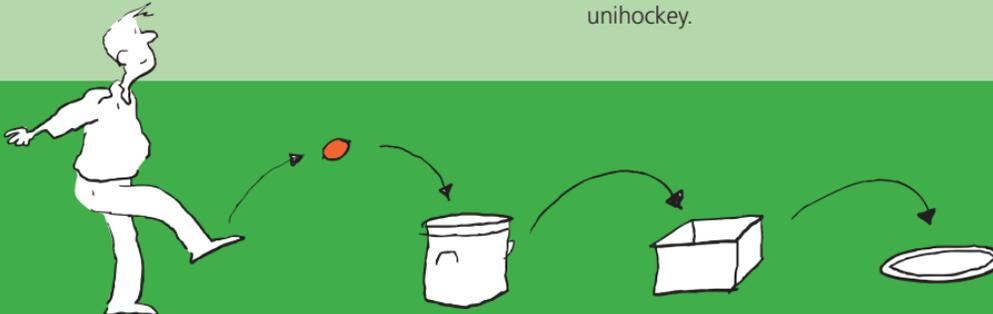
# Abilità

## Footbag-Golf

«Interno/palestra»

**Organizzazione:** definite un percorso con vari bersagli (ad es. cestino dei rifiuti, contenitore, fogli colorati posati a terra).

**Idea del gioco:** il footbag va tirato nella «buca» con meno tiri possibili. Correte al punto in cui il footbag cade, perché come nel golf il gioco riprende dove cade la pallina. Chi ha centrato tutte le «buche» con il minor numero di tiri?



## Varianti

- Provate a centrare la «buca» con un solo tiro.
- Formate due gruppi e preparate due percorsi paralleli. Iniziate contemporaneamente. Quale gruppo centra per primo tutti i bersagli?
- Formate gruppi da due. Preparare un percorso impegnativo per l'altra coppia. Chi riesce a centrare per primo tutti i bersagli?
- «Minigolf»: preparate vari percorsi. Provate a centrare il bersaglio con il footbag con il minor numero possibile di tiri e usando un bastone da unihockey.



## Modulo «Footbag+»

### Prescuola Livello inferiore

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

# Abilità

## Il pianista

«Interno»

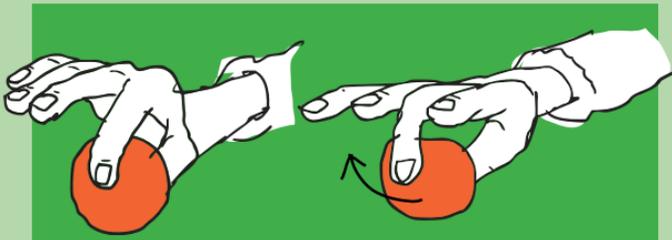
**Idea:** 2<sup>a</sup> elementare, G. auf der Mauer, Rancate TI

**Idea del gioco:** stringete il footbag tra il pollice e l'indice, poi passate a pollice e medio, pollice e anulare ecc., senza far cadere il footbag. Provate con l'altra mano.

## Varianti

- Lanciate la pallina da una mano all'altra, usando insieme al pollice sempre un dito diverso.
- Formate gruppi da due. Lanciatevi la pallina a vicenda variando sempre le dita con cui la ricevete. L'esercizio risulta più facile se lanciate la pallina abbastanza in alto.
- Da una mano all'altra: posizionate la pallina sul pollice destro, fatela rotolare sul pollice sinistro, poi sull'indice destro ecc.
- Mentre eseguite l'esercizio muovetevi nella stanza.

**Indicazione:** fate questo esercizio prima di un compito in classe o mentre studiate a casa per sgranare le dita.



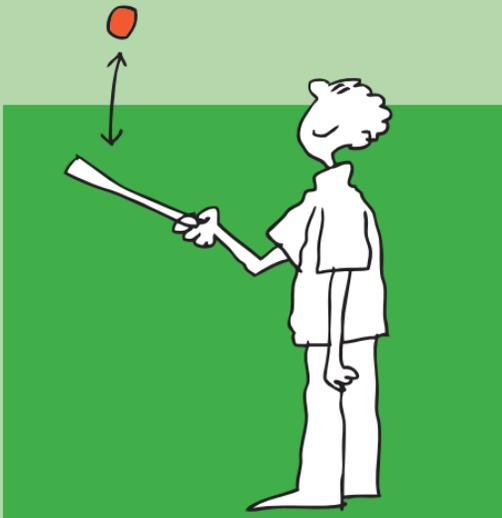
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Abilità

## Il righello

«Interno»

**Idea:** 5<sup>a</sup> elementare, M. Kessler, Richterswil ZH



**Organizzazione:** appoggiate il footbag sull'estremità di un righello, tenendolo all'altra estremità.

**Idea del gioco:** provate a lanciare in aria il footbag e a riprenderlo con il righello.

### Varianti

- Formate gruppi da due. Giocate a turno.
- Definite un percorso (ad es. strisciare sotto il tavolo, salire sulle sedie). Durante il percorso tenete in equilibrio la pallina sul righello.



## Modulo «Footbag+»

Prescuola  
Livello inferiore

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

# Abilità

## Il pennarello

«Interno»

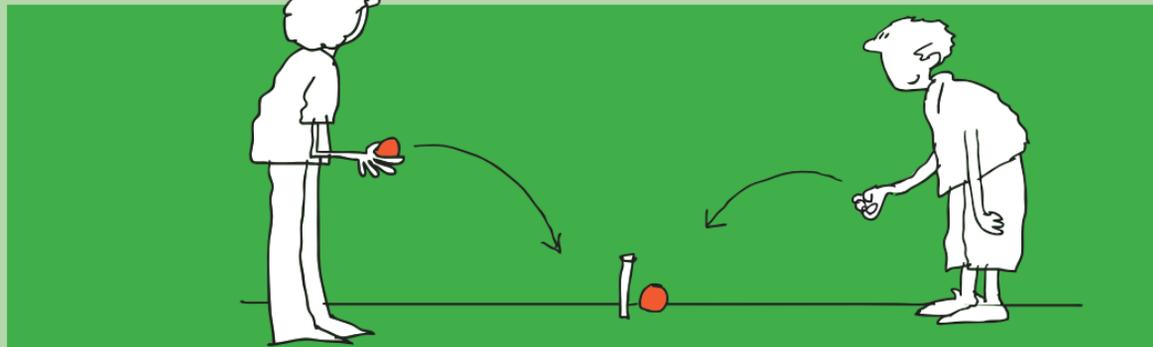
**Idea:** 2<sup>a</sup> media, M. Zweifel, Muri AG

**Organizzazione:** formate gruppi da due. In piedi uno di fronte all'altro mettete a terra in mezzo a voi un grosso pennarello. Entrambi i giocatori hanno in mano un footbag.

**Idea del gioco:** al segnale convenuto provate entrambi a toccare e far cadere il pennarello con la pallina. Chi colpisce per primo il pennarello ottiene un punto.

### Varianti

- Lanciate con la mano «debole» o giocate usando i piedi.
- Variate la distanza tra di voi.
- Chi riesce a tirare la pallina il più vicino possibile al pennarello senza toccarlo?



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

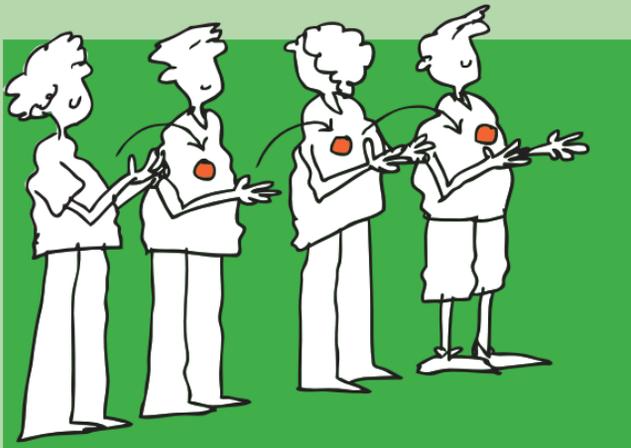
# Abilità

## «Tic tac»

«Interno»

**Idea:** 3ª media, P. Fust, Teufen AR

**Organizzazione:** i partecipanti prendono un footbag ciascuno e si dispongono in un ampio cerchio.



**Idea del gioco:** al segnale «tic» dell'arbitro, ogni giocatore lancia il footbag al vicino alla propria sinistra. Ogni giocatore afferra la pallina che gli viene lanciata. Quando i giocatori saranno in grado di eseguire correttamente l'esercizio, seguiranno altre consegne. Al segnale «tac» la pallina va lanciata al vicino alla propria destra, al segnale «tic-tic» al giocatore successivo sulla sinistra e al segnale «tac-tac» al giocatore successivo sulla destra e così via.

### Varianti

- Forma semplificata: al segnale «tic» i giocatori lanciano il footbag in grembo al vicino di destra, al segnale «tac» in grembo al vicino di sinistra. Variate sempre il verso del gioco.
- Effettuate lanci a diverse altezze.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

# Abilità

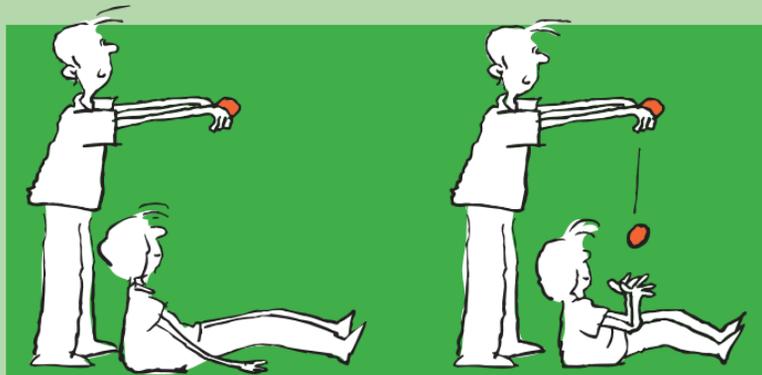
## Test di reazione

«Interno»

**Organizzazione:** in coppia, uno dei due si siede a terra con le gambe distese e guarda dritto davanti a sé, mentre l'altro sta in piedi dietro al compagno.

**Idea del gioco:** la persona in piedi tiene, con le braccia allungate, un footbag sopra la testa del compagno. Improvvisamente lascia cadere la pallina e il compagno seduto la deve afferrare prima che cada a terra.

**Variante:** in piedi uno di fronte all'altro. Una persona tiene le braccia dietro la schiena e cerca di afferrare la pallina prima che cada a terra, non appena l'altra persona la lascia cadere.



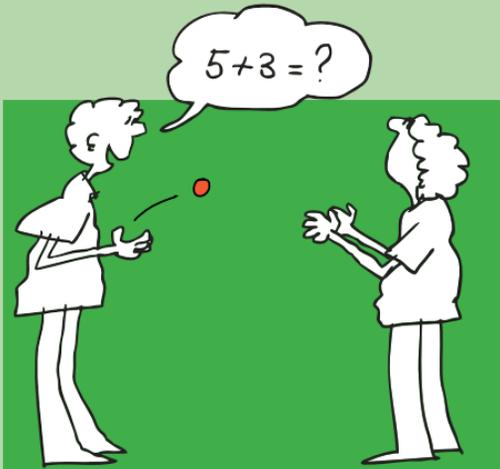
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Abilità

## Ping pong

«Interno/esterno»



**Organizzazione:** formate gruppi da due.

**Idea del gioco:** lanciatevi il footbag a vicenda. Quanti passaggi riuscite a fare senza far cadere la pallina a terra?

### Varianti

- Muovetevi nello spazio designato mentre vi passate il footbag.
- Riuscite a ripetere contemporaneamente le tabelline o a risolvere dei calcoli?
- «Memory ball»: formate gruppi di circa 10 persone. Una persona lancia il footbag a un compagno. Continuate a lanciarvelo finché non l'avranno toccato tutti. Riuscite a ripetere la stessa sequenza? Anche all'indietro?  
Prendete una seconda pallina (di un altro colore) e stabilite quale percorso deve fare. Le due palline possono restare in gioco contemporaneamente?

**Idea:** 2<sup>a</sup> media, M. Zweifel, Muri AG



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

# Abilità (Footbag trick)

## «Toe delay»



Fate cadere il footbag che tenete in mano perpendicolarmente al suolo. Piegate la gamba con la quale volete ricevere il footbag. Quando la pallina sta cadendo riprendete la sua velocità con la gamba, in modo da ridurre la velocità del footbag. Così non salterà via una volta atterrata e resterà sul vostro piede.

**Variante:** in preparazione all'esercizio potete posizionare il footbag sulla punta delle dita, piegare lentamente la gamba e rimmetterla giù senza far cadere il footbag. Eseguendo questo esercizio un po' più velocemente, il footbag si solleva leggermente dal piede e potete provare a riprenderlo.

### Indicazioni

- Attenzione alla posizione del piede. Mantenete il piede dritto, per evitare che il footbag cada di lato. Per aiutarvi nell'esecuzione dell'esercizio, rivolgete la punta del piede leggermente verso l'alto.
- Attenzione: solo la gamba d'appoggio può toccare terra, quella con il footbag dovrebbe restare sempre sollevata.



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

# Rafforzare le ossa

## La molletta

«Interno/esterno»



**Idea del gioco:** stringete il footbag tra le ginocchia e saltellate senza farlo cadere.

### Varianti

- Chi riesce a fare mezza piroetta o anche una completa senza perdere la pallina?
- Stringete la pallina con le cosce o i piedi e provate a saltellare.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

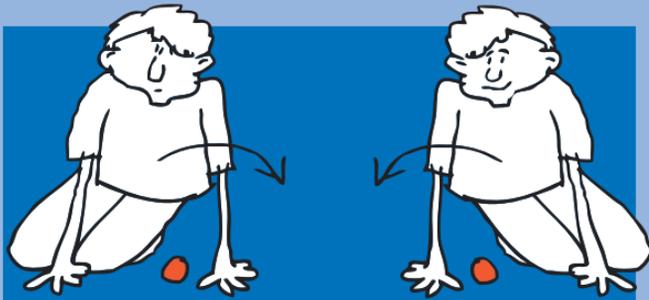
# Rafforzare le ossa

## La rana

«Interno/esterno»

**Organizzazione:** tutti assumono la posizione della rana, appoggiano a terra il palmo delle mani e mettono un footbag accanto ai piedi.

**Idea del gioco:** saltate da un lato all'altro del footbag a piedi uniti, senza staccare le mani da terra. Chi riesce a fare il maggior numero di salti?



## Varianti

- Mettete la pallina tra i vostri piedi. Saltate verso l'alto con entrambi i piedi e batteteli brevemente sopra alla pallina.
- Percorso: distribuite alcuni footbag formando a terra una linea a una distanza di circa 2 metri l'uno dall'altro. Saltate come le rane. Ogni volta che incontrate una pallina, appoggiate le mani a destra e sinistra di essa, in modo da poterla saltare con i piedi.

Trovate altri modi di effettuare il percorso (ad es. saltare a gambe unite, con una sola gamba, all'indietro).



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

# Rafforzare le ossa

## Le forme piane

«Interno»



**Organizzazione:** poggiate il footbag per terra davanti a voi e immaginate che attorno sia disegnato un quadrato.

**Idea del gioco:** provate a saltare di angolo in angolo. Provate a immaginare un triangolo o un pentagono, ecc.

**Variante:** formate gruppi da due. Poggiate a terra vari footbag. Una persona saltella una forma o un percorso, l'altra cerca di imitarla. Non si possono toccare i footbag quando si saltella.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

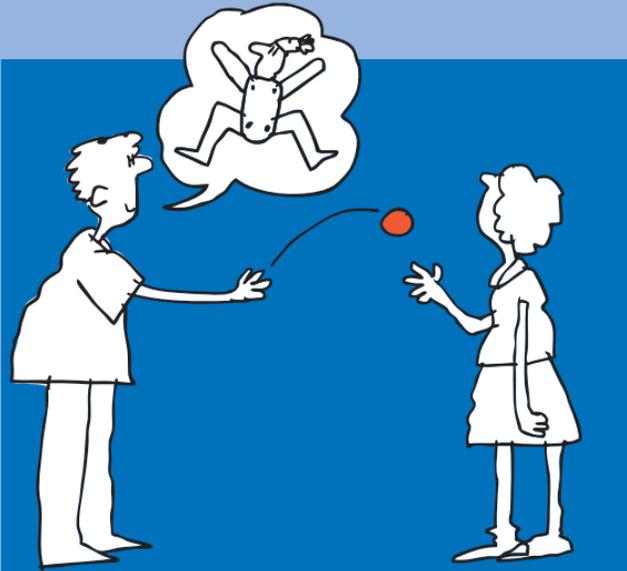
**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

# Rafforzare le ossa

## La pesca miracolosa

Esterno/palestra»



**Organizzazione:** formate gruppi da due.

**Idea del gioco:** lanciatevi il footbag a vicenda. Ogni volta che avete lanciato il footbag al vostro compagno dovete eseguire un esercizio supplementare (ad es. saltare come un burattino, toccare il pavimento, sedersi e rialzarsi).

### Varianti

- Fate eseguire un esercizio al vostro compagno e viceversa.
- Fate delle domande al vostro compagno o chiedetegli di eseguire semplici calcoli.
- Prendete due footbag. Lanciatevi una pallina con le mani, mentre vi passate l'altra con i piedi



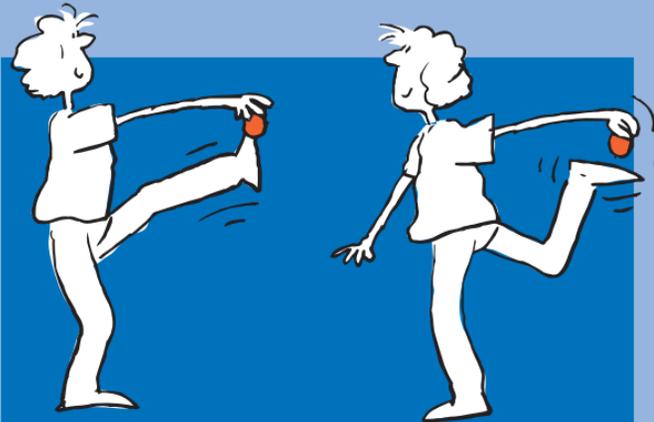
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Rafforzare le ossa

## Gioco di gambe

«Interno/esterno»

**Idea del gioco:** saltellate a gambe alterne sollevando le ginocchia. Con le mani, fate passare il footbag attorno alla gamba che state sollevando. Riuscite a disegnare con la pallina un otto sdraiato?



## Varianti

- Danza popolare: tenete in mano il footbag di fronte a voi stendendo il braccio. Ora provate a toccare il footbag con la parte interna dei piedi. Alternate i piedi saltellando.
- Formate gruppi da due. Un allievo tiene in mano la pallina mentre il compagno la tocca saltellando. Iniziate in basso e aumentate progressivamente l'altezza della pallina.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

# Rafforzare le ossa

## Il tocco

«Interno/esterno»



**Idea del gioco:** mettete il footbag a terra di fronte a voi. Saltellate alternando le gambe e toccate il footbag con la punta delle dita della gamba sollevata.

**Variante:** formate gruppi da due. Una persona distribuisce i footbag nel campo di gioco. L'altro si muove da una pallina all'altra effettuando 5 tocchi. Il primo compagno riposiziona le palline non appena queste vengono toccate dall'altro. Scambiatevi i ruoli.



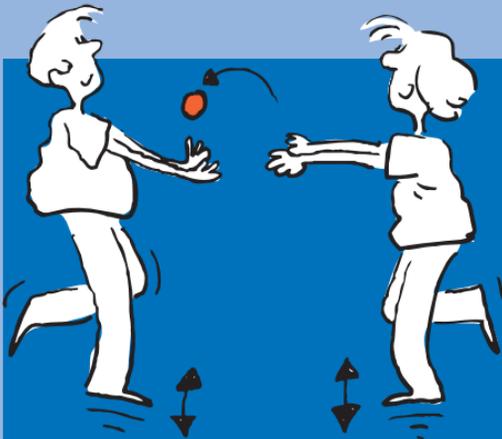
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Rafforzare le ossa

## Il canguro

«Interno/esterno»



**Organizzazione:** formate gruppi da due.

**Idea del gioco:** rinviatevi il footbag saltellando su un piede. Cambiate continuamente gamba (ad es. dopo un certo numero di tiri).

### Varianti

- Saltellate con entrambe le gambe o come un burattino.
- Riuscite a risolvere dei calcoli mentre eseguite l'esercizio?
- Provate a ripetere le tabelline mentre saltate. Per ogni tabellina fate un movimento supplementare (ad es. una piroetta).
- «La stella cometa»: formate gruppi da tre. Due persone si rinviano la palla. La terza si pone al centro e saltando cerca di toccare o afferrare la pallina.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

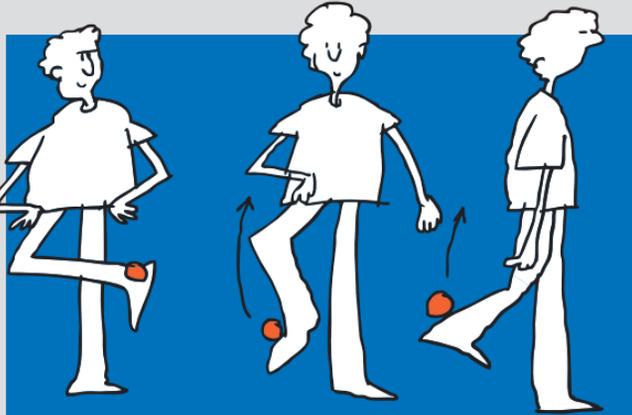
**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

# Rafforzare le ossa (Footbag trick)

## Kicks

Mantenete il footbag in aria il più a lungo possibile calciandolo con i piedi. Il movimento è simile al palleggio nel calcio, ma la piccola dimensione della palla richiede maggiore precisione. Provate ad alternare il piede con cui calciare.



## Varianti

- Ci sono tre modi di calciare il footbag con i piedi: con la punta delle dita («toe kick»), con la parte interna del piede («inside kick») o con la parte esterna («outside kick»). Trovate una descrizione di questi movimenti nella sezione «Basic».
- Potete aiutarvi con altre parti del corpo, ad esempio con il ginocchio, è vietato solo usare le mani e le braccia.
- Fate una gara: chi riesce a effettuare il maggior numero di palleggi di fila?
- «Circle kicking»: formate gruppi di 3-4 persone e disponetevi in piccoli cerchi a una distanza di circa 1 metro l'uno dall'altro. Una persona lancia con la mano il footbag a un compagno. Questo deve provare a passare il footbag a qualcuno tirandolo con il piede o con il ginocchio. Lo scopo è che tutti i componenti del gruppo abbiano tirato almeno una volta il footbag prima che questo cada a terra. La sequenza è irrilevante.



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

# Rafforzare i muscoli

## La stella

«Interno»

**Organizzazione:** formate gruppi da due. In coppia, sedetevi per terra, alzando le gambe e unendo le piante dei vostri piedi. Alzate le braccia. Una persona stringe il footbag tra i suoi piedi.

**Idea del gioco:** provate ora a passarvi il footbag, senza che i piedi tocchino terra.

## Varianti

- «Nastro trasportatore»: formate tutti insieme un cerchio e fate passare uno o più footbag da uno all'altro.
- «Bicicletta»: formate gruppi da due e stendetevi poggiando la schiena a terra. Tra le piante dei piedi unite posizionate due footbag. «Pedalate» flettendo e distendendo le gambe, senza far cadere le palline. Invertite la «direzione di marcia».



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

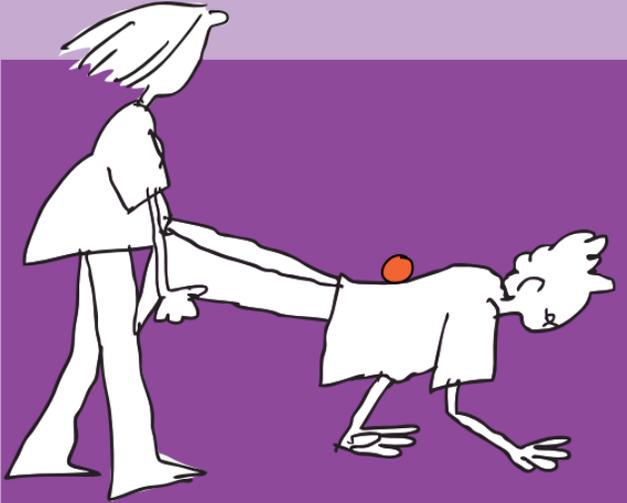


# Rafforzare i muscoli

## La carriola

«Interno/esterno»

**Organizzazione:** formate gruppi da due. Una persona è la «carriola», l'altra il «giardiniere».



**Idea del gioco:** il «giardiniere» carica la «carriola» mettendo dei footbag sulla schiena dell'altra persona. Il «giardiniere» regge le gambe della «carriola», mentre questa si muove usando le mani. Quanta strada riuscite a fare senza far cadere nemmeno una pallina?

**Variante:** organizzate una staffetta usando le «carriole» per trasportare le palline. Tornate indietro di corsa.

**Indicazione:** se non avete più forza nelle braccia potete dire «stop».



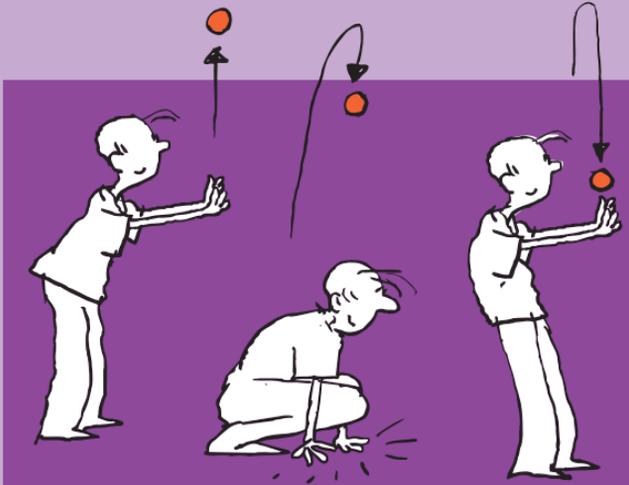
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Rafforzare i muscoli

## La cavalletta

«Esterno/palestra»

**Idea del gioco:** effettuate un lancio alto e dritto con il vostro footbag. Prima di riprenderlo provate a toccare per terra con entrambe le mani.



## Varianti

- Provate a fare alcune acrobazie: lanciate in aria il footbag, inginocchiatevi subito, rialzatevi e riprendete la pallina. Oppure potete sdraiarsi sulla schiena, saltellare toccando un piede, fare una piroetta o un piegamento, battere due volte le mani, saltellare come un burattino ecc.
- «Il razzo»: lanciate in aria la pallina e cercate di afferrarla saltando nel punto più alto possibile.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

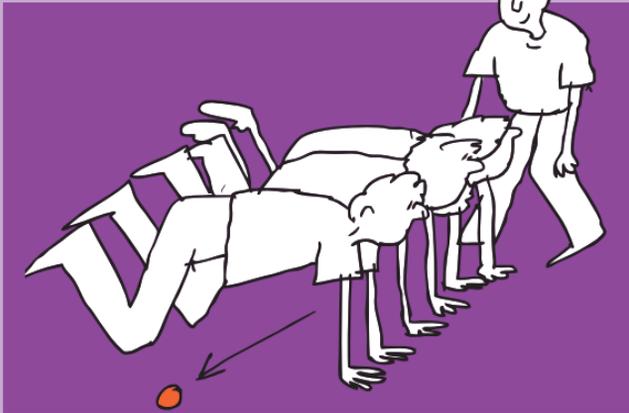
**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

# Rafforzare i muscoli

## Il tunnel

«Interno/palestra»



**Organizzazione:** formate gruppi di 5-8 persone. Disponetevi in fila e mettetevi in posizione come per fare dei piegamenti (per facilitare l'esercizio potete toccare a terra con le ginocchia). Stabilite la partenza e l'arrivo della staffetta.

**Idea del gioco:** al segnale di partenza, il primo della fila si sposta correndo alla fine della fila tenendo in mano il footbag. Da lì lancia la pallina attraverso il «tunnel» dei compagni e si rimette in posizione di piegamento. La persona all'altro capo della fila prende la palla e la porta correndo alla fine della fila. La lancia attraverso il «tunnel» e così via.

**Variante:** variate il modo di formare il «tunnel».



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

# Rafforzare i muscoli

## La bilancia

«Interno»

**Organizzazione:** sedetevi lateralmente su una sedia e tenete alzate le gambe. Tenete il footbag stretto tra i piedi.

**Idea del gioco:** lanciate il footbag in aria con i piedi, in modo da riprenderlo con le mani. Riuscite anche a riprenderlo con i piedi senza che cada a terra?

## Varianti

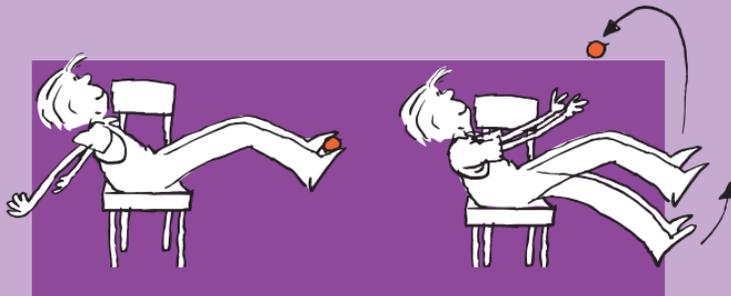
- Lanciate il footbag con le mani e riprendetelo con i piedi, le cosce o le ginocchia.
- Avete delle sedie girevoli? Allora tenete il footbag stretto tra i piedi e fate una piroetta seduti prima di passarlo a un compagno. Le gambe non devono toccare per terra anche se non avete il footbag.
- Tenete il footbag stretto tra i piedi e provate a disegnare in aria lettere e numeri o addirittura parole e calcoli.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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



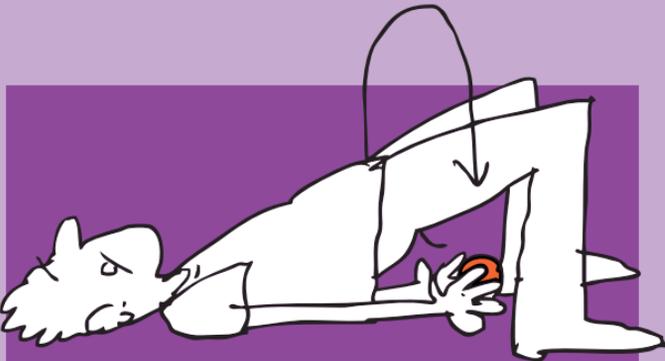
# Rafforzare i muscoli

360°

«Interno»

**Organizzazione:** formate gruppi da due.

**Idea del gioco:** stendetevi sulla schiena con le gambe flesse e le piante dei piedi poggiare a terra. Sollevate i fianchi tenendo la schiena dritta. Fate passare la palla attorno ai fianchi.



## Varianti

- Fate passare la palla attorno ai fianchi muovendovi su e giù.
- A un segnale dell'arbitro (ad es. battito di mani) cambiate la direzione della pallina.



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

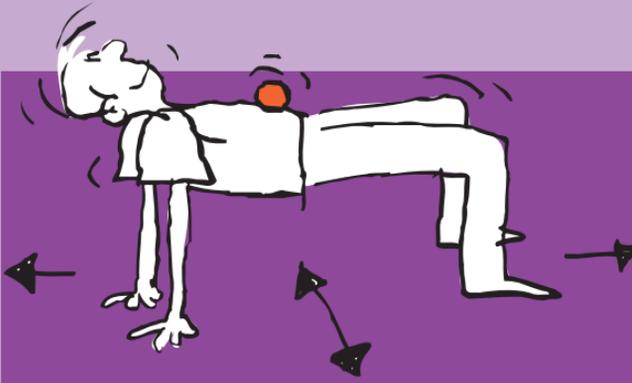


# Rafforzare i muscoli

## Il cammello

«Interno/palestra»

**Organizzazione:** mettetevi a quattro zampe e muovetevi nella stanza come un cammello. Riuscite a tenere in equilibrio una pallina sulla schiena senza farla cadere?



## Varianti

- Riuscite a muovervi avanti, indietro o lateralmente come un granchio?
- Mettetevi a quattro zampe a schiena in giù (vedi immagine) e con il footbag sulla pancia. Prendete il footbag con una mano e poggiate lo a terra sotto di voi. Con l'altra mano lo riprendete da sotto (dall'altro lato) e lo rimettete sulla pancia in modo che faccia un cerchio attorno al vostro corpo.
- Fate una staffetta mettendovi a quattro zampe all'indietro e trasportando la pallina sulla pancia.



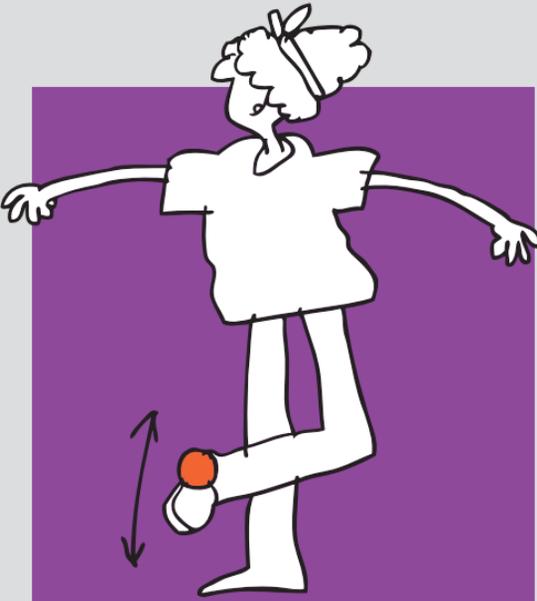
**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Prescuola**  
**Livello inferiore**

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

# Rafforzare i muscoli (Footbag trick)

## «Inside delay»



**Idea del gioco:** Flettete leggermente il ginocchio destro e portate la gamba davanti a quella sinistra. Piegate la caviglia verso l'interno in modo da posizionare il footbag sul lato interno del piede. Il piede dovrebbe essere ora parallelo al pavimento.

Fate cadere un footbag con la mano, provate a prenderlo con un «inside delay» e fate in modo di trattenerlo sul piede con un leggero movimento di accompagnamento.

### Indicazioni

- Piegando le dita verso la pianta del piede, il piede si mantiene teso.
- La posizione del piede è abbastanza inusuale e i muscoli potrebbero non adattarsi subito. Riuscire a mantenere la posizione richiede tempo ed esercizio.



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