

Piccoli e grandi giochi: Combinazioni divertenti

Giocare a pallacanestro con i piedi, combinare tchoukball e pallavolo, ecc.: le possibili combinazioni sono infinite o quasi. Inoltre consentono un approccio altamente creativo all'allenamento.



Gli esercizi proposti di seguito sono adattabili in funzione del luogo, del tempo a disposizione e degli obiettivi prefissati. Sono suddivisi in due gruppi: piccoli giochi e grandi giochi.

I primi si svolgono in linea di massima in piccoli gruppi e la durata generalmente non supera i 10 minuti. I secondi combinano due o più discipline, durano più a lungo e si svolgono con un numero più elevato di giocatori. Nonostante le regole, le superfici e i materiali di gioco siano differenti, è possibile inserire le diverse discipline nel programma di educazione fisica senza mai realizzare la forma di gioco originale.

Piccoli giochi

- Passaggi in serie
- Nascondino con il cassone
- Smontare il cassone
- Palla castello

Grandi giochi

- Due squadre con tre porte
- Calcio da seduti
- Pallavolo bruciata



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO