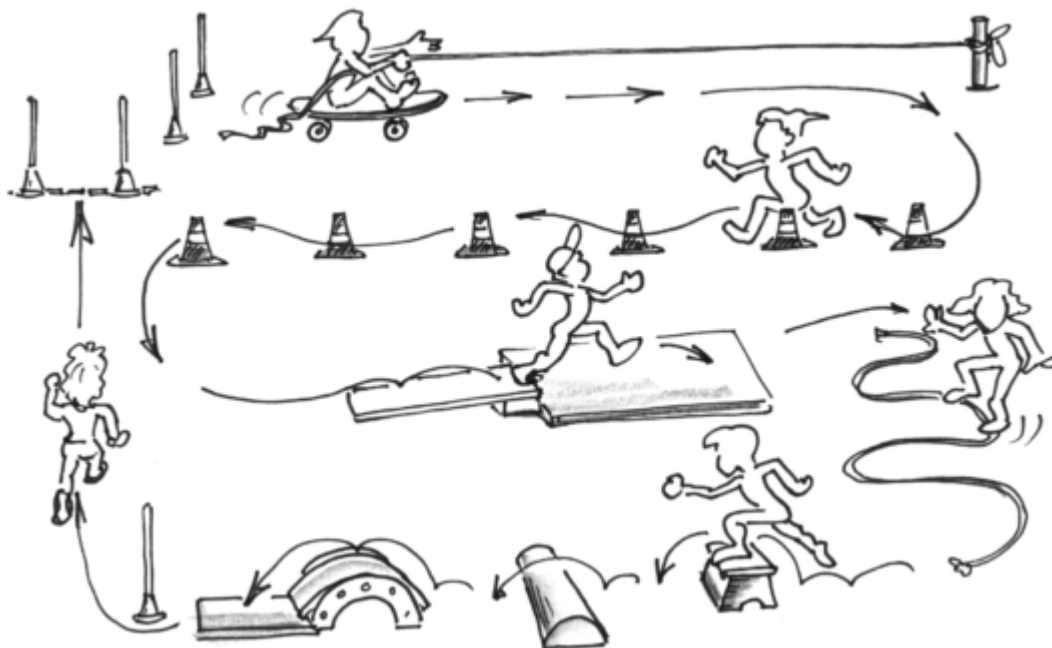


Muoversi di più nella scuola dell'infanzia – Sequenze guidate: Allenamento di sci

Questo esercizio, sotto forma di circuito all'aria aperta, implica diversi schemi motori: tirare, correre, stare in equilibrio, saltare verso il basso, camminare lateralmente, saltellare, correre velocemente.



In un inverno con poca neve non è sempre semplice pianificare delle attività che possono essere svolte da tutti i bambini con un tempo umido e freddo.

- Partenza e arrivo: tra due demarcazioni
- Skilift: sedersi su uno skateboard e scivolare in avanti aggrappandosi a una corda
- Slalom: attraverso dei coni
- Trampolino: tenersi in equilibrio sul trampolino e saltare
- Slalom gigante: muoversi accanto a una corda collocata per terra maniera serpentina
- Cross: superare diversi ostacoli
- Discesa: arrivare velocemente al traguardo

Osservazioni

- Per allestire un circuito, utilizzare materiale resistente alle intemperie, che può essere preparato in poco tempo dall'insegnante o dai bambini.
- A seconda delle situazioni o del grado di sviluppo dei bambini, l'insegnante determina la durata dell'«allenamento di sci» o lascia scegliere ai bambini

Materiale: corda, skateboard, coni di demarcazione, tronco di legno (trampolino), corda lunga, ostacoli, demarcazioni per la partenza e l'arrivo.

Fonte: Renate Dummermuth, Brigitte Ischer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO