

Salute delle ossa: Corsa dei cavalli

In questo esercizio gli allievi devono misurarsi gli uni contro gli altri, seguendo alla lettera i compiti impartiti dal docente.

I bambini svolgono una corsa di cavalli fittizia formando un grande cerchio. Il docente dirige la gara impartendo diversi compiti:

- Corsa: correre sul posto.
- Fossato: grande salto in avanti.
- Ostacolo: saltare il più possibile in alto.
- Curva a sinistra: tutti i bambini in cerchio si spostano verso sinistra.
- Curva a destra: tutti i bambini in cerchio si spostano verso destra.



Varianti:

- Ampliare il repertorio dei movimenti
- Eseguire la corsa di cavalli in piccoli gruppi
- Lasciar dirigere la corsa dagli allievi
- Inventare nuovi tipi di corsa e percorso
- Diminuire il numero di ordini in modo tale da ridurre la complessità del gioco.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO