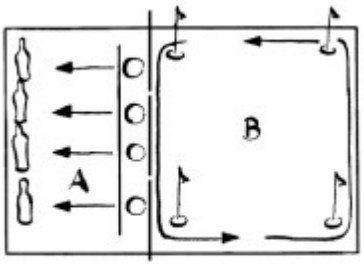
Giocare – Giochi di palla bruciata e di palla Alaska: Rovesciare i birilli

La durata di questo gioco è definita dai lanci riusciti dalla squadra. Più sono precisi, meno gli avversari disporranno di tempo per correre.



Disporre circa 20 birilli davanti a una parete. Segnalare il luogo in cui si trovano per mantenere le distanze. Disporre delle panchine per trattenere le palle che rotolano dietro ai lanciatori.

Questi ultimi cercano di rovesciare tutti i birilli il più velocemente possibile (palle di gommapiuma o di tennis). Il tempo di corsa del/dei corridore/i viene fermato nel momento in cui l'ultimo birillo cade a terra. Quanti punti riuscirà a segnare la squadra di corridori?

Scambio di ruoli al termine di ogni partita. Fare un breve bilancio dopo ogni ciclo.

Materiale: birilli

Fonte: Manuali di educazione fisica: Volume 3, fascicolo 5

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO