

Giocare – Gioco libero: Dieci ripetizioni

Questo esercizio consiste nell'eseguire dieci compiti diversi uno dopo l'altro. Si tratta di ripetere il primo compito dieci volte, il secondo nove, ecc. I dieci compiti sono ideati e sviluppati in gruppo.

Ogni gruppo da quattro sviluppa dieci compiti diversi che poi svolge seguendo il principio del dieci. Sviluppare esercizi da svolgere da soli, a coppie o in gruppo. In seguito il gruppo definisce la forma di gara.

Se si gioca all'interno del gruppo, si può per esempio svolgere i compiti contemporaneamente e vedere chi ne fa di più entro un determinato periodo. Oppure, se i gruppi gareggiano uno contro l'altro, p. es. suddividersi i compiti all'interno del gruppo: quale gruppo finisce per primo?



Varianti

- Integrare degli oggetti nei compiti, p. es. una palla o un cerchio.
- Integrare la parete.
- Usare anche altro materiale come tappetini, paletti, panchine, ecc.

Materiale: palle, cerchi, tappetini, paletti, panchine, ecc.

Fonte: Corina Wilhelm, G+S Sport per i bambini



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO