

Calcio – Agile e svelto: Categoria E – Percorso a ostacoli

Con questo esercizio, Alberto amplia il suo repertorio di movimenti e impara a muoversi con agilità.

Alberto salta oltre il primo ostacolo e striscia sotto il secondo. Si tiene in equilibrio e avanza a occhi chiusi su una corda che si trova per terra. Se ci riesce, alla fine fa un capriola in avanti, corre lungo una scala a pioli (ogni piede in uno spazio) e salta a piedi uniti da un cinesino all'altro. Vicino ad ogni cinesino si ferma su una gamba sola e conta fino a cinque. Arriva al traguardo con una capriola indietro.



Varianti

- Alberto e Maria preparano un percorso di loro piacimento nella palestra con diversi attrezzi (senza trampolini o pedane per questioni di sicurezza). Tutti i bambini cercano di svolgere il percorso senza commettere errori.
- Silvio e Roberto partono contemporaneamente su due percorsi a ostacoli identici. Chi dei due arriva per primo al traguardo?
- Fare la ruota invece della capriola, stare in equilibrio su una panchina, toccare tre volte il suolo in ogni spazio della scala a pioli. • Svolgere alcune parti del percorso indietro.

Osservazione: in una prima fase, i bambini provano a svolgere il percorso da soli per sviluppare forme di movimento proprie. Nella fase seguente, porre al centro la qualità dello svolgimento («chi riesce a?») e nella fase finale la velocità («chi arriva per primo?»). Se ci si concentra sulla velocità, il percorso deve essere semplice e sicuro (senza trampolini o pedane).

Materiale: cinesini, corde per saltare, ev. ostacoli, cerchi, ecc.

Fonte: Raphael Kern, responsabile calcio per bambini ASF, Knäbel Peter, direttore tecnico ASF, Bruno Truffer, capodisciplina calcio G+S



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO