

«scuola in movimento» – Abilità (lanciare e prendere): Il righello

Il materiale scolastico si presta molto bene per gli esercizi in movimento. In questo caso i bambini lanciano e riprendono una pallina con una riga.

Appoggiate il footbag sull'estremità di un righello, tenendolo all'altra estremità. Provate a lanciare in aria il footbag e a riprenderlo con il righello.

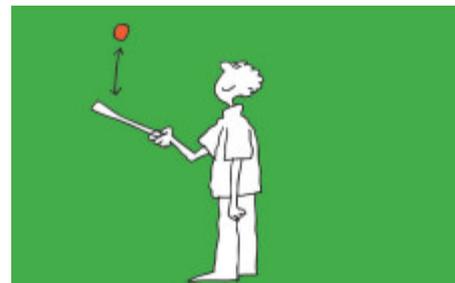


Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- A coppie, eseguite dei passaggi con la riga.
- Definite un percorso (ad es. strisciare sotto il tavolo, salire sulle sedie). Durante il percorso tenete in equilibrio la pallina sul righello

Materiale: footbag, riga

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente o in coppia)
Periodo	Inizio e/o fine della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Footbag+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO