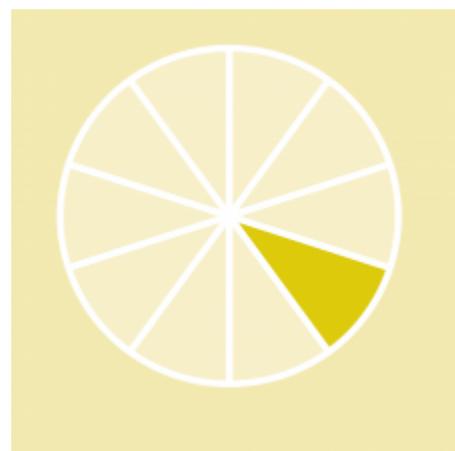


Good Practice – Forme di base del movimento: Arrampicarsi, stare sospesi – Scimmia e granchio

Le bambine esercitano la loro forza di appoggio e migliorano il controllo del movimento.

Forme di base del movimento: arrampicarsi, stare sospesi

Le bambine imitano scimmie e granchi. Si spostano con i movimenti tipici (a quattro zampe, lateralmente, arrampicandosi) superando diversi ostacoli.



Forma di base del movimento:
Arrampicarsi, stare sospesi

più facile

- Mostrare come si sta in appoggio e non dimenticare adeguate fasi di riposo (sciogliere le braccia, saltellare e saltare in alternanza alla posizione in appoggio)
- Tutti in fila; una bambina dà l'esempio e le altre la imitano

più difficile

- Appoggiarsi su diversi oggetti (ad es. appoggiarsi con le mani su una panchina e saltare lateralmente e in avanti da una parte all'altra)
- Arrampicarsi come scimmie attraverso singole parti di un cassone svedese e alla fine saltare sulla parte superiore del cassone.
- Appoggiare le mani all'interno di un cerchio a terra, stendere le braccia e assumere la posizione della flessione. In questa posizione spostarsi attorno al cerchio
- Raggiungersi a vicenda su un tratto/percorso dato

Osservazione: questo gioco è consigliato anche nel bosco, su terreni aperti, nella neve, nelle piscine per bambini e sul ghiaccio.

Materiale: diversi ostacoli (ad es. panchine, cerchi, tronchi di alberi ecc.)

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSPÖ (ed.) (2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ