

## Piccoli giochi con la palla: Palle immobili

In questo esercizio un allievo visualizza il compito da fare e poi lo traduce in movimenti. Si addice molto bene alla fase di ritorno alla calma alla fine della lezione.

I bambini formano un cerchio e ognuno tiene in mano una palla da footbag, una hack sack o una pallina da tennis. Un allievo mostra l'esercizio da fare: rimbalzi, lanci in alto con le mani o con i piedi, movimenti di giocoleria, ecc. Quando un compagno dice «palla immobile» tocca a lui mostrare i movimenti da eseguire sino a quando un altro dirà a sua volta «palla immobile».



**Materiale:** palle di tutti i tipi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO