

Pattinaggio su ghiaccio – Esercizi ludici: Gioco dei numeri

Lo scopo di questo esercizio è collegare le capacità cognitive con i movimenti (life kinetik) e la velocità.

Definire un campo di forma quadrata e contrassegnare ogni angolo con un numero (da 1 a 4). Gli allievi pattinano liberamente all'interno del quadrato. Improvvisamente il docente fischia ed esclama un numero compreso tra 1 e 4. Gli allievi raggiungono il più velocemente possibile l'angolo indicato. Il ragazzo o la ragazza più veloce assumerà il ruolo di docente, e così via.



Varianti

- Il docente indica un numero a due cifre, per esempio 12. Gli allievi devono spostarsi nell'angolo 1 e poi nell'angolo 2 e alla fine tornare nel centro del cerchio (si può arrivare fino a 123 oppure 1234 per fare un giro completo).
- Indicare i numeri in un'altra lingua.
- Un tragitto comprende uno slalom. Per esempio, l'angolo 3 deve essere raggiunto solo se si esegue uno slalom (al ritorno pattinare normalmente).

Fonte: Ina Jegher, capodisciplina G+S Pattinaggio su ghiaccio; Lea Seiler, monitrice G+S Pattinaggio artistico



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO