

Attrezzi manuali – Cerchi: Riordinare

Questo esercizio incita gli allievi a reagire velocemente e ad orientarsi rapidamente nello spazio. L'esercizio può essere eseguito da tutta la classe.

Muoversi liberamente per la palestra a suon di musica. Il docente sfrutta il momento melodico per eliminare dal campo da gioco da due a tre cerchi. Chi non riesce a mettersi in salvo in un cerchio quando il docente spegne la musica deve eseguire una penitenza.



Fonte: Insero pratico «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO