

Festival pluridisciplinare: Combinazioni riuscite

Gli sport con la palla fanno parte del programma di educazione fisica. Ognuno di loro ha le sue peculiarità ma anche caratteristiche comuni. Qualche idea da testare.

- **Pallacanestro-calcio**: un esercizio molto divertente che combina il calcio con la pallacanestro. Per ottenere punti bisogna centrare il tabellone con il pallone da calcio.
- **Canestro-calcio**: un esercizio in cui nello stesso gioco si alterna la pallacanestro al calcio. Per segnare si deve fare canestro. Nei due terzi vicini ai rispettivi canestri si gioca a pallacanestro, nel terzo centrale, invece, a calcio.
- **Frisbee-pallamano**: due squadre si sfidano su di un campo da pallamano. Come nella pallamano, non si può entrare nell'area di porta. Invece di una porta da pallamano, si utilizza una porta da unihockey. Al posto del pallone, ci si passa un frisbee..
- **Tchoukball-pallavolo**: due squadre giocano una contro l'altra nello stesso campo. Lo scopo dell'esercizio è applicare le regole della pallavolo ma attaccare tramite la rete da tchoukball. Valgono le regole da pallavolo (tre tocchi massimi, out, ecc.), ma l'attacco avviene tramite la rete da tchoukball.



Durante questi giochi vanno rispettati alcuni **aspetti legati alla sicurezza**. Solo così il divertimento sarà garantito!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO