

Oggetti di uso quotidiano – Tappi di bottiglia: Calamita colorata

In questo esercizio, i bambini imparano ad orientarsi nello spazio e a reagire al più presto a un segnale dato dal docente.

Informazione importante

Cari utenti di mobilesport.ch,

tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa. Basta un po' di creatività! Lasciate libero spazio alle idee e alla fantasia dei vostri figli!

Il team di mobilesport.ch vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

Distribuire i tappi di bottiglia per terra. I bambini corrono attorno ai tappi. Il docente indica un colore e una parte del corpo. I bambini toccano il più velocemente possibile un tappo del rispettivo colore con la parte del corpo richiesta (p. es. punta del naso sul giallo, ombelico sul blu, indice sul rosso). Modificare il modo di spostarsi tra i tappi, per esempio camminando in avanti o indietro, saltellando, a quattro zampe, ecc.



Varianti

Ogni bambino tiene in mano un tappo e si muove camminando. Il docente indica un colore. Tutti i bambini che hanno un tappo di quel colore diventano cacciatori e cercano di acchiappare gli altri. Chi viene preso rimane fermo su una gamba sola incrociando le braccia. Quando il docente indica un nuovo colore tutti i bambini sono liberati. I bambini con il tappo del nuovo colore diventano i cacciatori. Ce la farà il gruppo di uno dei colori ad acchiappare tutti gli altri compagni?

Più difficile:

- portare la mano destra tra le gambe e toccare il colore rosso, oppure toccare il colore giallo con la testa e i piedi sono in aria, ecc.
- al massimo un bambino per tappo. Chi non trova un tappo del colore corrispondente

deve svolgere un compito supplementare e poi continuare a giocare al prossimo cambiamento di colore.

Osservazioni:

- in funzione della pavimentazione della palestra, i tappi non sono ben visibili. I bambini devono stare attenti mentre corrono e orientarsi bene
- il docente dirige il gioco affinché i bambini meno sportivi siano integrati nel gruppo che è in grado di acchiappare tutti per migliorare la loro concezione di sé.

Materiale: tappi di bottiglia

Fonte: Franziska Wenk, studente all'Alta Scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO