

Lezioni in movimento – Resistenza: Nascondino

Questo esercizio sollecita il sistema cardiovascolare in modo ludico. I bambini toccano un compagno designato in precedenza, poi si nascondono. Il tempo a loro disposizione diminuisce progressivamente.

Un bambino conta con gli occhi chiusi all'indietro da 15 a 0 mentre gli altri si nascondono. Quando arriva a 0, apre gli occhi e può fare 3 passi per cercare di trovare i compagni. Se non vede nessuno, chiude di nuovo gli occhi e conta da 14 a 0.

Mentre sta contando, gli altri bambini devono uscire dal loro nascondiglio, toccarlo e nascondersi di nuovo. Chi viene scoperto è eliminato per un turno. Il gioco continua finché si arriva a contare all'indietro da 1 a 0.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Variante

Più facile

Per bambini più piccoli: contare normalmente da 0 a 15 poi da 0 a 14 e così via..

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	In gruppo, tutta la classe
Periodo	Inizio e/o fine della lezione
Durata	10-15 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula, cortile della ricreazione
Spazio necessario	Medio

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Movimento in cortile»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO