

Good Practice – Forme di base del movimento: Rotolare, ruotare – La pista delle biglie

I bambini si esercitano a ruotare e a rotolare e migliorano così il controllo dei loro movimenti. Inoltre imparano a orientarsi nello spazio e a reagire in modo rapido e corretto ai segnali.

Forme di base del movimento: rotolare, ruotare

I bambini saltellano, saltano e corrono tra superfici morbide (ad es. materassini, neve, erba o altro). A un dato segnale ruotano e rotolano in modi diversi su queste superfici morbide. Il tutto può essere svolto come una storia, in cui singole parole valgono come segnale.



Forma di base del movimento: Rotolare, ruotare

più facile

- Al rallentatore
- Presentare come una storia di animali e descrivere i movimenti mediante metafore (ad es. rotolare come un riccio, girarsi come un gatto che si rotola ecc.)

più difficile

- sfidarsi a coppie con varianti creative
- Impartire compiti concreti (ad es. ruotare in aria, sedendo sul pavimento, capriola)
- Sfidarsi a coppie con varianti creative
- Impartire compiti concreti (ad es. ruotare in aria, sedendo sul pavimento, capriola all'indietro, di lato ecc.)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO