

«scuola in movimento» – Abilità (lanciare e prendere): Ping pong

I gesti più semplici non sono sempre i più facili. La conferma in questo esercizio basato su passaggi con entrambe le mani.

Formare delle coppie. Lanciatevi il footbag a vicenda. Quanti passaggi riuscite a fare senza far cadere la pallina a terra?

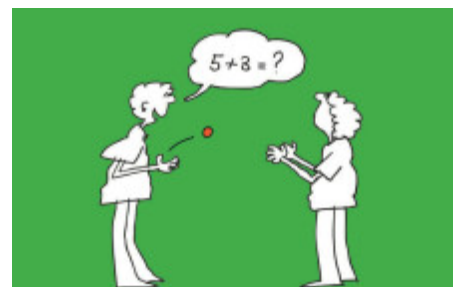


Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Muovetevi nello spazio designato mentre vi passate il footbag.
- Riuscite a ripetere contemporaneamente le tabelline o a risolvere dei calcoli?
- «Memory ball»: formate gruppi di circa 10 persone. Una persona lancia il footbag a un compagno. Continuate a lanciarvelo finché non l'avranno toccato tutti. Riuscite a ripetere la stessa sequenza? Anche all'indietro?
- Prendete una seconda pallina (di un altro colore) e stabilite quale percorso deve fare. Le due palline possono restare in gioco contemporaneamente?

Materiale: footbag

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla terza elementare
Forma sociale	Tutta la classe (ma in coppia o a gruppi di dieci)
Periodo	Inizio della lezione, pausa in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

Fonte: «scuola in movimento» - Modulo«Footbag+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO