

Oggetti di uso quotidiano – Giornale: Artisti con la palla

Un esercizio ideale per allenare il lancio, la presa e la mira. Tenendo il giornale in modo differenziato si impara a fare movimenti precisi e a reagire in modo rapido.

Formare gruppi di quattro allievi e definire un piccolo campo da gioco. Ogni gruppo ha una pagina con un buco e una palla di giornale accartocciato. Due bambini (coppia A) tengono la pagina di giornale (porta) verticalmente sopra la testa con entrambe le mani. Si muovono lentamente nel campo da gioco affinché il giornale non si strappi. La coppia di bambini B cerca di lanciare la palla attraverso la porta per ottenere punti.



Varianti

Formare un imbuto con il foglio di giornale. I bambini si muovono a coppie, alternando lanci e ricezioni. È richiesta una buona differenziazione perché il materiale è molto leggero.

Più facile:

- la coppia A tiene il foglio di giornale orizzontalmente all'altezza delle anche. La coppia B cerca di centrare la porta. Quando il bersaglio è colpito, la coppia A inizia a spostarsi lentamente nell'area di gioco
- la coppia A tiene il giornale verticalmente sulla parete. La coppia B cerca di centrare la porta.

Più difficile:

- la coppia A rimane ferma e tiene il giornale verticalmente sopra la testa. La coppia B si esercita lanciando e prendendo la palla. Chi riesce a raggiungere il numero di punti predefinito senza che la palla cada per terra?

Osservazioni:

- il foglio di giornale con la porta deve essere tenuto orizzontalmente o verticalmente
- la coppia di bambini che tiene la porta si può muovere solo camminando.

Materiale: giornali

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO