

## Good Practice – Forme di base del movimento: Oscillare, dondolare – Tarzan

I bambini sperimentano movimenti oscillatori, percepiscono sensazioni positive, hanno la sensazione di saper fare qualcosa e di essere coraggiosi. Imparano a valutare la loro forza di presa e allenano la muscolatura delle estremità superiori.

### Forme di base del movimento: dondolare, oscillare

I bambini dondolano avanti e indietro sulla fune di salita come Tarzan.



Forma di base del movimento: Oscillare, dondolare

### più facile

- Collegare due funi; oscillare da seduti o in piedi
- Fare un nodo alla fune; oscillare e dondolare in sospensione, seduti o in piedi

### più difficile

- Darsi lo slancio e alla fine saltare in piedi
- Iniziare su un cassone, darsi lo slancio e tornare sul cassone dondolando
- Darsi lo slancio e al ritorno trasportare con sé un altro bambino

**Osservazione:** per maggiore sicurezza, a seconda della difficoltà dell'esercizio disporre dei tappetini a terra.

**Materiale:** fune (fune di salita in palestra o legata ad un albero)

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSPPO (ed.)(2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la

formazione G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**