

Oggetti di uso quotidiano – Giornale: Il bosco di carta

Orientarsi nello spazio circostante ed essere in grado di situarsi all'interno di un gruppo. Questo esercizio permette inoltre di imparare a variare la propria velocità.

Informazione importante

Cari utenti di mobilesport.ch,

tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa. Basta un po' di creatività! Lasciate libero spazio alle idee e alla fantasia dei vostri figli!

Il team di mobilesport.ch vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

Disporre dei fogli di giornale formato A4 per terra. I bambini corrono, saltano o strisciano attorno ai fogli di giornale. Il docente fornisce sempre nuovi compiti agli allievi. I compiti possono essere: superare il giornale con un salto, correre attorno al giornale, mettersi a quattro zampe sopra il giornale per proteggerlo dalla pioggia, stendersi supini sul giornale sollevando le braccia e le gambe, ecc.



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