

Coordinazione – Differenziazione: Tiro a segno

In questo esercizio gli allievi imparano a colpire un bersaglio con precisione. Per migliorare la loro capacità di differenziazione utilizzano diversi tipi di bersaglio.

Lanciare una pallina e colpire alcuni oggetti disseminati per la palestra (paletti, coni, ecc.).



Varianti

- Effettuare dei tiri liberi a canestro lanciando alcuni palloni di vario genere (pallacanestro, calcio, pallamano, ecc.).
- Sparpagliare per la palestra singoli elementi di alcuni cassoni. Colpire dei volani con la racchetta, cercando di farli entrare negli elementi di cassone.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO