

# Giochi all'aperto – Con l'acqua, sulla riva: Guadare il torrente

In questo esercizio i bambini scoprono come devono fare per stare in equilibrio nel corso d'acqua e allenano la loro abilità.

Si cerca un posto dove attraversare il corso d'acqua senza bagnarsi i piedi. I bambini cercano da soli la strada migliore. Se necessario si possono facilitare le cose preparando in anticipo altri punti di appoggio gettando pietre in acqua.



## Varianti

- Si prova prima a terra come saltare da un sasso all'altro.
- Stare in equilibrio su un piede su un sasso, provando a fare diversi giochi di abilità.
- Costruire ponti e sentieri in acqua usando dei grossi sassi.
- Cercare nei dintorni lunghi rami da utilizzare come ausili per mantenere l'equilibrio.
- Tendere una corda da una sponda all'altra per offrire un aiuto.
- I bambini attraversano a coppie. Uno sceglie la strada e l'altro mette i piedi esattamente nello stesso posto.

**Osservazione:** se possibile a piedi nudi o con scarpette di plastica. Se l'acqua è fredda fare sequenze di gioco o esercizi brevi. L'acqua non dovrebbe superare l'altezza del ginocchio e la corrente essere appena percettibile.

**Materiale:** corda, rami lunghi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**