

Percezione dello spazio: Orientamento e stabilità

Gli allievi, durante questo esercizio, vanno da un punto a un altro a occhi chiusi. Poi indicano in quale direzione si trova il punto in questione prima e dopo il percorso effettuato a occhi chiusi.

Da un punto A individuare un punto B. Chiudere gli occhi, poi camminare (o correre) verso una data direzione. Dopo un po' (ad esempio 15 secondi), fermarsi e indicare la direzione in cui si trova il punto B.



Variante

più difficile

Aggiungere dei cambiamenti di direzione al proprio tragitto



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO