

A scuola di coraggio – Oggetti volanti: Il pallone gigante

Questo esercizio persegue diversi obiettivi: con un unico pallone i bambini migliorano il loro equilibrio o altri movimenti, come la capovolta.

Lanciare, far rimbalzare, rotolare una palla oppure assumendo posizioni diverse restarvi il più a lungo in equilibrio, saltare sopra la palla, fare una capovolta in avanti sopra di essa.



Materiale: palloni medicinali, ev. tappetini.

Fonte: [Baumann, H. \(2003\). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP