

Sport in carrozzella – Coordinazione: Bocce

Il gioco delle bocce può essere svolto ovunque. Basta avere spazio a disposizione! Questo esercizio aiuta a sviluppare simultaneamente la capacità di orientamento e di differenziazione.



Lanciare le palline nei cerchi. Ad ogni pallina che entra e rimane nel cerchio corrisponde un punto. Chi riesce a totalizzare il punteggio più alto?

Varianti

Più facile

- Definire assieme il bersaglio da centrare. Avvicinare i cerchi

Più difficile

- Lanciare all'indietro.
- Lanciare ad occhi chiusi.

Materiale: palline per giocare, cerchi

Fonte: Karin Suter e Davide Bogiani, Sport svizzero in carrozzella ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO