

«scuola in movimento» – Abilità (lanciare e prendere): Tic tac

Questo esercizio sviluppa non solo i lanci e la ricezione di una pallina ma anche la concentrazione e la visione periferica.

Al segnale «tic» dell'arbitro, ogni giocatore lancia il footbag al vicino alla propria sinistra. Ogni giocatore afferra la pallina che gli viene lanciata.

Quando i giocatori saranno in grado di eseguire correttamente l'esercizio, seguiranno altre indicazioni.

Al segnale «tac» la pallina va lanciata al vicino alla propria destra, al segnale «tic-tic» al giocatore successivo sulla sinistra e al segnale «tac-tac» al giocatore successivo sulla destra e così via.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Effettuare lanci a diverse altezze.

Più facile

- Al segnale «tic» i giocatori lanciano il footbag in grembo al vicino di destra, al segnale «tac» in grembo al vicino di sinistra. Variate sempre il verso del gioco

Materiale: footbag

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla terza elementare
Forma sociale	Tutta la classe (ma suddivisi in gruppi)
Periodo	Inizio e/o fine della lezione
Durata	5-10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Footbag+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO