

Best Practice Nordic – Riscaldamento e giochi basati sulla corsa: Gioco dell'oca F1-F2-F3

I giochi fanno parte di ogni lezione o corso impartito ai bambini, che si tratti della parte dedicata al riscaldamento, al ritorno alla calma o di mettere in pratica i contenuti appresi. All'interno di un percorso predefinito, i bambini devono svolgere un determinato compito. Un esempio è il classico gioco dell'oca.

Da due a quattro gruppi: un membro del gruppo lancia il dado e inizia a muovere la pedina sul tabellone (**da scaricare: [modello formato PDF](#)**)

Il numero che esce definisce il compito da svolgere:

- 1 = Slalom
- 2 = Ostacoli
- 3 = Correre fuori dal tracciato
- 4 = Bosco di paletti
- 5 = Tunnel
- 6 = Trampolino (gli esercizi possono variare)

Varianti

- Quale gruppo arriva per primo al traguardo?
- Il colore nel gioco dell'oca indica il compito da svolgere

Terreno: pianeggiante, area con neve fresca

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO