

# Oggetti di uso quotidiano – Giornale: Maneggio

Un esercizio che permette di rafforzare le ossa compiendo dei salti. Nello stesso tempo, questo esercizio migliora il senso del ritmo dei bambini.

## Informazione importante

Cari utenti di [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch),

tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa. Basta un po' di creatività! Lasciate libero spazio alle idee e alla fantasia dei vostri figli!

Il team di [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

Disporre per terra diverse asticelle formate con giornali a una distanza di circa 50 centimetri una dall'altra. I bambini superano gli ostacoli correndo in avanti, indietro e di lato. Saltellano a piedi pari, fanno uno slalom e inventano altri modi per superare gli ostacoli.



## Variante

### Più difficile:

il docente o un allievo dà il ritmo a cui gli altri devono saltellare.

Osservazione: i bambini devono sollevare abbastanza i piedi affinché gli ostacoli non si muovano.

**Materiale:** bacchette formate con pagine di giornale.

Fonte: Franziska Wenk, studente all'Alta Scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**