# «scuola in movimento » – Abilità (lanciare e prendere): Palla contro il muro

**Le figure che un bambino sceglie durante questo esercizio dipendono dalla sua capacità a eseguirle rapidamente e correttamente e dalla sua abilità con la palla.**

Lanciare la palla contro il muro, eseguire un esercizio e riprendere la palla. Ripetere il primo esercizio 10 volte, il secondo 9 volte e ogni esercizio successivo una volta di meno.

Si inizia con un esercizio facile aumentando mano a mano la difficoltà finché non si commette errore. Allora tocca al bambino successivo, che cerca di eseguire gli stessi esercizi. Quando si rientra in gioco dopo l'espulsione, si ricomincia dall'esercizio che non era riuscito nel turno precedente.

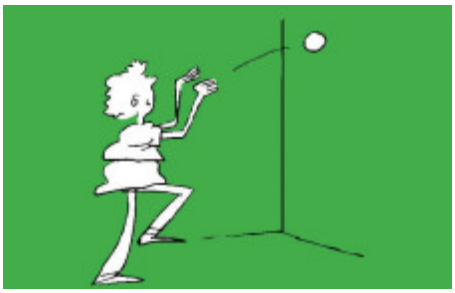

Illustrazione: Lukas Zbinden

Esempi di esercizi: battere le mani, toccare il pavimento, fare una rotazione completa, toccarsi il ginocchio, fare un salto ecc.

## Variante

Giocare con palle diverse (da calcio, da pallavolo, da tennis, da ping pong).

**Materiale:** diversi tipi di palle

| | |
|---|---|
| Livello scolastico | Dalla prima elementare alla prima media |
| Forma sociale | In gruppo |
| Periodo | Pausa in movimento, pausa |
| Durata | 10 minuti |
| Intensità | Elevata |
| Luogo | Cortile della ricreazione |
| Spazio necessario | Importante |

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Movimento in cortile»

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**