

Piccoli giochi con la palla: Massaggio con la palla

In questo esercizio gli alunni cercano di sentire la palla con tutto il loro corpo. Si presta bene come esercizio di rilassamento per la fase di ritorno alla calma alla fine della lezione.

Rotolare sopra un pallone di grandi dimensioni. Con tutto il corpo o con singole parti di esso. Chi riesce a «scorrere» dalla testa ai piedi senza cadere dalla palla?



Varianti

- Far rotolare delle palline da tennis sotto i piedi
- Far rotolare una palla contro la parete con la schiena

Materiale: una pallina da tennis, una palla da ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO