

Giochi all'aperto – Nel bosco: Lo stagno

Questo esercizio permette ai partecipanti di rafforzare la muscolatura, perché prevede che tutti tirino una corda nello stesso momento.

Si annodano insieme le estremità di una corda lunga una quindicina di metri. I bambini si dispongono all'esterno del perimetro tenendo la corda con entrambe le mani.

Con una corda più corta (3 m) si forma al centro un cerchio più piccolo (stagno). Al segnale tutti iniziano a tirare la corda; se un bambino mette un piede nello stagno il gioco riparte dall'inizio.



Varianti

- I bambini tengono la corda con una sola mano (la destra o la sinistra per tutti).
- Come sopra, al segnale i bambini scattano tutti nella stessa direzione. Il cerchio si mette in movimento, dapprima lentamente, poi sempre più veloce.

Materiale: corda



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO