

Piccoli giochi con la palla: Mille modi per divertirsi

La palla è alla base di molti sport e sarebbe impensabile escluderla dalle lezioni di educazione fisica. Di seguito vi proponiamo delle lezioni originali e divertenti... con l'ausilio di palle e palloni.

I contenuti si rivolgono soprattutto agli allievi di scuola media, ma con un po' di immaginazione gli insegnanti possono adattarli a tutte le classi. E anche nelle società si possono introdurre questi giochi, ad esempio nella fase di riscaldamento.

Gli esercizi prendono in considerazione componenti tecniche come lanciare, prendere e palleggiare, così come le riserve condizionali e le competenze coordinative. Inoltre si può lavorare su aspetti emozionali quali la fiducia nei propri mezzi, la motivazione, la tattica e la percezione.



- Cooperazione
- Lanciare e prendere



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO