

# Good Practice – Forme di base del movimento: Stare in equilibrio – L'equilibrista

I bambini sperimentano diversi tipi di corsa e di salto. Allenano la percezione e il controllo del movimento. Fanno esperienze contrapposte di corsa e salto.

## Forme di base del movimento: Stare in equilibrio

A coppie: le bambine camminano liberamente mantenendo l'equilibrio su linee, corde o su diversi oggetti. Una bambina inizia, l'altra la imita.



Forma di base del movimento: Stare in equilibrio

### **più facile**

- Al rallentatore
- Tenere la compagna per mano in alternanza
- Utilizzare oggetti più larghi (ad es. corda grossa, parte larga della panchina ecc.)

### **più difficile**

- Camminare avanti e indietro mantenendo l'equilibrio
- Prima di camminare, sempre mantenendo l'equilibrio saltare o saltellare, fare una rotazione
- Sfidarsi a mantenere l'equilibrio in situazioni più difficili (ad es. con gli occhi chiusi, sulle punte dei piedi, facendo rotazioni, con qualcosa in equilibrio sulla testa ecc.)

**Materiale:** linee, corde, oggetti per sperimentare l'equilibrio (ad es. bastoni di legno, panchine, palloni medicinali, tronchi di alberi, muretti ecc.)

Fonte: Manuale G+S Basi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**