

## Oggetti di uso quotidiano – Giornale: Batti un colpo

Un esercizio che permette di stimolare la percezione del proprio corpo. I bambini danno dei colpi differenziati sul corpo del compagno. In questo modo, imparano anche a conoscere i limiti della loro forza.

### Informazione importante

Cari utenti di [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch),

tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa. Basta un po' di creatività! Lasciate libero spazio alle idee e alla fantasia dei vostri figli!

Il team di [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch) vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

Formare gruppi di due. A si stende con la pancia per terra. Il bambino B tocca con la bacchetta di giornale il corpo del compagno partendo dai piedi e arrivando fino alle spalle. Dopo averlo fatto un paio di volte, è B a stendersi per terra e A tocca il compagno con la bacchetta.



Materiale: bacchette formate con pagine di giornale.

Fonte: Franziska Wenk, studente all'Alta Scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO