

Oggetti di uso quotidiano – Giornale: Piccolo bruco

In questo esercizio gli allievi imitano i movimenti di un bruco imparando così a differenziare l'uso della forza.

Informazione importante

Cari utenti di 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 vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

Ogni bambino posiziona due pagine di giornale davanti a sé su cui posa le mani e i piedi. In alternanza, muovere i piedi e poi le mani in avanti copiando il movimento dei bruchi. Chi riesce a fare il movimento anche andando indietro?



Varianti

Posizionare ogni piede su un foglio di giornale. Muoversi come con gli sci di fondo in avanti, indietro o di lato.

Più difficile:

mentre si eseguono i movimenti del bruco tenere un piede alzato. Questa versione richiede un buon equilibrio e comporta l'uso ottimale della forza. In seguito, cambiare gamba.

Materiale: giornali

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO