

# Il movimento come strumento di apprendimento – Le abilità: Ping pong

Questa attività basata sui salti offre una grande intensità fisica in uno spazio ristretto.

Tre allievi sono delle racchette da ping pong, gli altri delle palline da ping pong immobili nell'area riservata al gioco. Le racchette corrono a toccare le palline, le quali devono saltare cinque volte e poi immobilizzarsi fino a quando un'altra racchetta non le avrà toccate. Le racchette cercano di mantenere il maggior numero di palline in movimento.

Alla fine del gioco, l'insegnante invita gli allievi ad ascoltare i loro battiti cardiaci e il ritmo della respirazione fino al ritorno alla calma.



## Varianti

- Le palline sono allineate di fronte a una parete. Quando vengono toccate devono fare un'andata e ritorno fino alla parete opposta, poi saltare tre volte. Non possono essere toccate durante lo spostamento.
- Variare i tipi di salto: salti a rana, su un piede, ecc.

**Osservazione:** è possibile delimitare lo spazio degli allievi che fanno le palline con del nastro adesivo. In questo modo è possibile regolamentare l'area riservata al gioco anche se è limitata.

Fonte: Aline Schoch Prince, coordinatrice del progetto «Youp'la bouge! à l'école», Marianne Fluck Felix e Annette Matthey-Christen, insegnanti di scuola dell'infanzia



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO