

«scuola in movimento» – Abilità (lanciare e prendere): Il giornale sportivo

Durante questo esercizio, per vincere i bambini devono assolutamente cooperare e coordinare i loro movimenti.

Una coppia prende un giornale e, con almeno un'altra coppia, condivide un footbag. Se possibile usate «confini naturali», oppure usate una corda per delimitare il campo di gioco. Le due metà campo possono essere separate da una rete.

Due persone tengono aperto il giornale mentre lanciano e ricevono il footbag. Definite le regole del gioco e decidete come ottenere e conteggiare i punti.

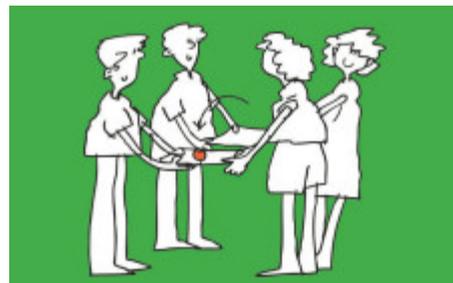


Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Il gioco si può fare anche con più di due squadre avversarie.
- Nel campo di gioco, stabilite alcune zone «vietate» o altre che fanno ottenere punti extra.

Materiale: footbag, giornale, corde

Livello scolastico	Dalla quarta elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (a gruppi di quattro o più numerosi)
Periodo	Lezione di educazione fisica
Durata	10 minuti
Intensità	Elevata
Luogo	Cortile della ricreazione, palestra
Spazio necessario	Importante

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Footbag+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO