

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

Questo esercizio richiede molta precisione. Due bambini, disposti uno di fronte all'altro, devono mirare un bersaglio collocato in mezzo a loro.

Formate delle coppie. In piedi uno di fronte all'altro mettete a terra in mezzo a voi un grosso pennarello. Entrambi i giocatori hanno in mano un footbag. Al segnale convenuto provate entrambi a toccare e far cadere il pennarello con la pallina. Chi colpisce per primo il pennarello ottiene un punto.

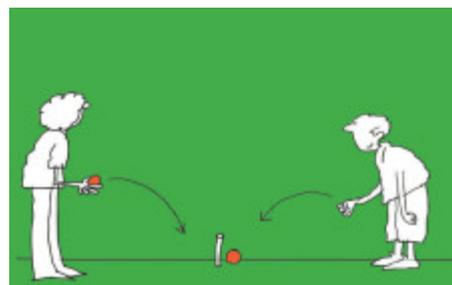


Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Lanciate con la mano «debole» o giocate usando i piedi.
- Variate la distanza tra di voi.
- Chi riesce a tirare la pallina il più vicino possibile al pennarello senza toccarlo?

Materiale: footbag, pennarello

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma in coppia)
Periodo	Inizio e/o fine della lezione, pausa in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO