

Oggetti di uso quotidiano – Giornale: L'arte del giocare

Questo esercizio permette ai bambini di migliorare la percezione del proprio corpo e di orientarsi nello spazio.

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

Lanciare leggermente una palla di giornale accartocciato sopra la testa e prenderla spostando le mani dietro la schiena senza girarsi. Da questa posizione, tirare in avanti la palla facendola passare sopra la testa.



Varianti

- lanciare la palla in aria e battere due volte le mani
- lanciare la palla in aria e nel frattempo sedersi per terra
- lanciare la palla in aria e fare un giro su se stessi.

Materiale: palla formata con un 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