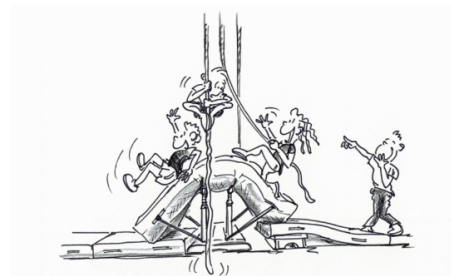


Il coraggio si impara – Postazioni principali: Everest

Gli allievi si spostano, scivolano e saltano su e giù dai due versanti della montagna (di tappeti). Per poter installare questa postazione si consiglia la presenza di almeno due persone adulte.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)



Accenti: rafforzarsi, arrampicarsi, scivolare

Gli allievi si arrampicano sul tappetone con o senza l'aiuto della grande corda. Scivolano o saltano sull'altro versante e atterrano sul tappeto da 16.

Materiale: parallele, tappetone, 2 x tappeti da 16, 2 set di cinghie, corda

Spostamenti

- Con slancio
- Issandosi con la corda
- Aiutandosi a vicenda

Eventuali difficoltà

- Forza insufficiente
- Imperizia
- Vertigini

Sicurezza: collocare dei tappeti di protezione ai due lati del tappetone. Quest'ultimo è piegato e fissato saldamente grazie a due set di cinghie di aggancio.

Varianti

- Modificare l'altezza degli staggi delle parallele
- Senza corda

Osservazioni: per facilitare l'arrampicata si può disporre un coperchio di cassone davanti al tappetone. Tutta la classe partecipa all'installazione della postazione. Vista la difficoltà del montaggio, si consiglia di farsi aiutare da un secondo adulto. Gli sforzi saranno ricompensati perché ai bambini questa postazione piacerà moltissimo.

Postazioni supplementari

- [Parete d'arrampicata](#)
- [Giardino dell'equilibrio](#)
- [Oscillare](#)
- [Tunnel stradale](#)

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO