

Arrampicata a scuola – Bouldering: Sfide: Handicap

Questo esercizio è particolarmente difficile poiché la libertà di movimento è limitata dal fatto che gli allievi devono portare diversi oggetti lungo la parete d'arrampicata.

Gli allievi devono trasportare degli oggetti da un punto A ad un punto B:

- Una pallina da tennis, una palla da pallavolo, di basket, un pallone medicinale
- Un sottobicchiere di cartone o un frisbee sulla testa
- Dei bicchieri di plastica su un vassoio

Materiale: diversi tipi di palle, superfici piatte come ad es. frisbee, sottobicchieri, un vassoio con dei bicchieri di plastica

Fonte: Markus Kümín, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, ASEF



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO