

Giocare – Gioco libero: In ordine decrescente

Le migliori forme di gioco sono quelle elaborate dagli allievi stessi. I giochi che si fanno in modo tanto naturale nel cortile della ricreazione possono essere utilizzati anche nell'ora di educazione fisica.

Negli esercizi svolti da soli, chi commette un errore deve ripetere la conta fino a quando riesce ad eseguire la serie richiesta senza errori. Per coppie e gruppi, in caso di errore si passa ai successivi. Si deve stabilire una linea di lancio.

Chi riesce per primo ad eseguire tutti gli esercizi senza commettere errori?



- 10x: Lanciare la palla a due mani contro una parete e riprenderla.
- 9x: Lanciare la palla contro la parete una volta con la sinistra, una volta con la destra. Riprenderla con entrambe le mani.
- 8x: In alternanza lanciare la palla contro il muro con la destra o la sinistra al di sotto della gamba sollevata e riprenderla con ambedue le mani.
- 7x: Con una mano dietro la schiena lanciare la palla con forza contro la parete e riprenderla con entrambe le mani.
- 6x: Lanciare la palla contro la parete, toccare terra con entrambe le mani e poi riprendere la palla a due mani.
- 5x: Da dietro la schiena lanciare la palla sopra la testa a due mani contro la parete e riprenderla sempre a due mani.
- 4x: Palleggiare la palla contro la parete colpendola a due mani con i pugni.
- 3x: Giocare la palla contro la parete con il ginocchio e riprenderla a due mani.
- 2x: Disporsi con le spalle alla parete, lanciare la palla all'indietro al di sopra della testa, voltarsi e riprenderla a due mani.
- 1x: Lanciare la palla alla parete e riprenderla dopo una rotazione completa sull'asse longitudinale.

Fonte: Insetto pratico



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO