

Salute delle ossa: I pirati

Un esercizio in cui i bambini sono quasi sempre in movimento fra i cerchi sparpagliati per la palestra. Per rendere il gioco più interessanti il docente può introdurre altri compiti.

Utilizzare un numero di cerchi pari a quello della metà degli allievi presenti. Giocare a rincorrersi normalmente. Ogni cerchio corrisponde ad un'isola su cui mettersi in salvo dai pirati (questi ultimi non hanno accesso all'isola). Se in un cerchio entra un altro bambino, colui che l'occupava per primo deve lasciarlo e fuggire nuovamente.

Dei bambini corrono fuori e dentro dei cerchi

Varianti

- Formare delle coppie. Un bambino segue l'altro.
- Ci si può mettere in salvo su un'isola soltanto dopo aver compiuto due passi.

Materiale: cerchi

Fonte: Rivista «mobile» numero 1/08



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO