

Attrezzi – Spalliere: La ragnatela

Gli allievi imparano in modo ludico a muovere il loro corpo in modo controllato. L'esercizio aiuta a migliorare la capacità di orientamento e può essere svolto sia individualmente che in gruppo.

Aprire una spalliera mobile. Riprodurre con delle cordicelle una ragnatela. Gli alunni si intrufolano tra i pertugi, prestando attenzione a non toccare le corde. Per rendere l'esercizio più interessante, fissare delle campanelle sulla ragnatela. Ad ogni scampanello viene tolto un punto.



Varianti

- Formare una catena composta da metà classe e percorrere il tragitto tra gli intrecci.
- A percorre per primo il tragitto, seguito da B.
- Un alunno viene guidato nella ragnatela dal gruppo cercando di evitare di toccare la corda.

Materiale: corda, campanelle

Fonte: Insetto pratico «mobile» 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO