

Oggetti di uso quotidiano – Sottobicchieri di carta: Staffetta di colori

Un esercizio ludico che rafforza la muscolatura delle gambe e permette di migliorare il senso del ritmo.

Formare gruppi di tre e posizionarli sul lato di un campo da gioco. Davanti a ogni gruppo disporre sei sottobicchieri bianchi (e gialli dietro) distanti mezzo metro tra di loro. Il primo bambino tira il dado e saltella in avanti in modo ritmico facendo un numero di passi corrispondente alla cifra del dado.

Quando si ferma gira il sottobicchiere rimanendo su una gamba sola. Se un altro membro del gruppo tira lo stesso numero, il sottobicchiere corrispondente sarà di nuovo girato sul lato bianco. Quale gruppo riesce a far diventare gialli tutti i sottobicchieri prima degli altri?



Variante

Più facile:

i bambini saltellano a piedi pari oppure ridurre la distanza tra i sottobicchieri.

Osservazione: a seconda del tipo di sottobicchieri, cambiano i colori. In alternativa, si può anche svolgere il gioco con sottobicchieri che da un lato hanno una scritta e dall'altro un disegno o un simbolo.

Materiale: dado, sottobicchiere

Fonte: Franziska Wenk, studente all'Alta Scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO