

Attrezzi – Tappetini: Attraversare la palude

In questa gara a squadre gli allievi imparano a preparare una strategia efficace. L'esercizio richiede una buona ripartizione dei ruoli e inoltre rafforza la muscolatura di tutto il corpo.

Gruppi di tre o quattro alunni. Ogni gruppo ha a disposizione due tappetini. I bambini devono percorrere un determinato tracciato spostando i tappetini. Se un compagno tocca l'acqua con un piede (pavimento della palestra), tutto il gruppo deve correre e toccare la linea di partenza prima di poter continuare l'esercizio.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO