

## «scuola in movimento» – Resistenza: Sisifo

Questo esercizio ad alta intensità, composto di una serie di andate e ritorni, premierà la squadra più veloce e/o più resistente.

Formate 2 gruppi. Definite un campo di gioco (circa 5×15 m) e disponete due cerchi sui lati corti. Riempiteli con il maggior numero possibile di footbag. Il gruppo si dispone vicino al proprio cerchio.

Al segnale di partenza convenuto, ogni componente del gruppo prende un footbag dal cerchio, lo depone il più velocemente possibile nel cerchio dell'altro gruppo e torna a prendere un nuovo footbag dalla scorta del suo gruppo. Dopo 5 minuti, quale gruppo ha meno footbag nel proprio cerchio?

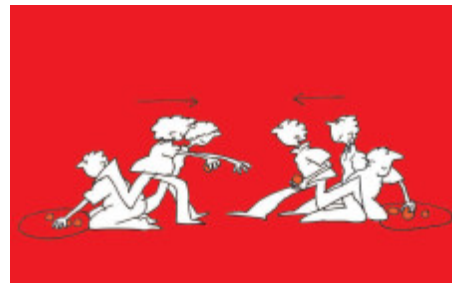


Illustrazione: Lukas Zbinden

### Variante

Alcuni «cacciatori» si distribuiscono sul campo di gioco. Se uno di loro vi tocca, dovete riportare la pallina nel vostro cerchio. Eventualmente, dovrete effettuare una penitenza prima di poter trasportare un nuovo footbag.

**Materiale:** footbag, cerchi

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe
Periodo	Inizio della lezione di educazione fisica
Durata	10 minuti
Intensità	Elevata
Luogo	Palestra
Spazio necessario	Importante

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Footbag+»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**