

Oggetti di uso quotidiano – Sottobicchieri di carta: Trasporto dell'oro

Lo scopo di questo esercizio divertente è di allenare i muscoli addominali e la resistenza dei bambini.

Informazione importante

Cari utenti di mobilesport.ch,

tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa. Basta un po' di creatività! Lasciate libero spazio alle idee e alla fantasia dei vostri figli!

Osservazione: invece dei sottobicchieri da birra si possono usare dischi di cartone o di carta di un diametro di circa 10 cm.

Il team di mobilesport.ch vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

Due bambini sono distesi uno di fronte all'altro con le gambe piegate. Si possono ancorare le gambe in quelle del compagno. Dietro alla testa di A c'è una pila di sottobicchieri (monete d'oro). Il bambino A prende con entrambe le mani una delle monete e la passa a B che a sua volta forma una pila di sottobicchieri dietro la sua testa.

Osservazione: è importante che i bambini tengano sempre i sottobicchieri con entrambe le mani e che i gomiti non tocchino il suolo.



Materiale: sottobicchieri di carta

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO