Oggetti di uso quotidiano – Sottobicchieri di carta: Navetta spaziale

Questo esercizio ludico, durante il quale i bambini sono sdraiati per terra, è ideale per rafforzare la muscolatura del tronco.

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

I bambini sono distesi sulla schiena. Appoggiare i piedi per terra piegando le ginocchia. Alzare solamente il bacino tenendo la schiena diritta. Far passare un sottobicchiere attorno alle anche mentre si muove il corpo su e giù. Al segnale del docente (tamburino o battere le mani) cambiare direzione velocemente.

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