

Nordic Walking – Forme di gioco: Staffetta di robot

Con questo esercizio sul tema dell'equilibrio i bambini migliorano le loro capacità coordinative. Inoltre imparano a concentrarsi su dei compiti concreti.

Formare dei gruppi di 2 a 4 persone. Trasportare degli oggetti (cappellini, sacchetti di sabbia) da un punto A ad un punto B su un percorso prestabilito, tenendoli in equilibrio sulla testa.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 44/2008, Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO