

Acrobatica di gruppo: Magnete

Un esercizio che spinge i bambini a toccare varie parti del corpo del compagno. In questo modo gli allievi entrano in confidenza e imparano a trattare l'altro con riguardo.



Camminare nella palestra a coppie con musica in sottofondo. Il docente interrompe la musica e nomina una parte del corpo dove si trova il magnete (p. es. gomito). I partner devono toccarsi in quel punto.

Osservazione: Il docente sceglie le parti del corpo che si toccano con attenzione tenendo eventualmente conto dell'età e del grado di confidenza tra gli allievi.

Variante

Quando la musica si ferma, il docente elenca il numero massimo di parti del corpo che possono toccare il suolo per ogni gruppo. Per esempio due mani e un piede. Possibile anche per gruppi più grandi.

più facile

Quando la musica si ferma, appoggiarsi uno all'altro spalla a spalla o schiena contro schiena.

più difficile

Il docente nomina due parti del corpo che si devono toccare, per esempio spalla e mano. I partner devono mettersi d'accordo tra di loro il più rapidamente possibile su chi si occupa di quale parte del corpo.

Materiale: Musica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO