

# Oggetti di uso quotidiano – Giornale: Uomo serpente

Un esercizio in cui i bambini allenano la mobilità cercando di rimanere in equilibrio mentre superano ostacoli composti da giornali.

## Informazione importante

Cari utenti di [mobilesport.ch](http://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!

Il team di [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

Formare un'asticella con un giornale e tenerla davanti a sé con entrambe le mani. Superare l'ostacolo con entrambe le gambe andando in avanti e poi indietro. Mentre si svolge l'esercizio, non lasciare mai la bacchetta.



## Varianti

Due bambini sono in piedi schiena contro schiena. L'allievo A supera l'ostacolo dal davanti. Il bambino B prende l'ostacolo e lo supera da dietro. In seguito lo passa di nuovo al bambino A facendolo passare sopra la testa. Dopo un paio di giri, cambiare la direzione. Importante: tenere sempre l'ostacolo con entrambe le mani.

## Più difficile:

tutti i bambini sono in piedi in fila. Il primo ha in mano l'ostacolo. Lo supera e lo passa al prossimo bambino che, a sua volta, supera l'ostacolo. Andare avanti così finché l'ostacolo arriva alla fine. Dalla fine della fila, far passare l'ostacolo in avanti tenendolo sopra la testa. Il docente può far circolare diversi ostacoli. Il primo bambino raccoglie gli ostacoli che hanno compiuto un giro. Una volta che i bambini riescono a svolgere questo esercizio con fluidità si possono formare due gruppi e fare una gara.

Materiale: bacchetta formata con un giornale

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**