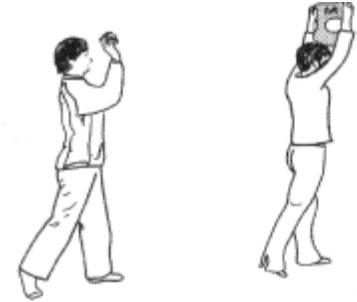


# Energy Breaks – Mobilità: Le parole giuste

I partecipanti imparano a differenziare la loro tecnica di lancio durante questo esercizio ludico.

Alcuni partecipanti tengono un giornale con un foro («rete»), sopra la loro testa. Ogni giornale è munito di una lettera dell'alfabeto.

I partecipanti che hanno un giornale senza «rete» fabbricano una palla con quest'ultimo e ricevono una parola (ad es. DURO, RUDE; URNA, RUNA, ecc.). Lo scopo è di raccogliere le lettere che compongono la parola a loro assegnata lanciando la pallina nel giornale corrispondente.



## Varianti

- Appendere una lista di parole da «colpire».
- Scambio di ruoli: dopo aver composto due parole, prendere un giornale con una «rete».
- Comporre le proprie parole e aggiungere ad una lista. Chi compone il maggior numero di parole?
- Variare il modo di spostarsi (all'indietro, lateralmente, a piedi uniti, ecc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO