

## Salute delle ossa: Disegnare il proprio esercizio

Un esercizio da svolgere in gruppo durante il quale gli allievi pensano e disegnano dei movimenti da eseguire saltando. L'obiettivo è di mostrare quanto «ideato» al resto della classe.

Formare dei gruppi di tre persone, ognuno dei quali deve disegnare con un gesso, all'interno di una zona predefinita, un esercizio da eseguire saltando. Ogni gruppo mostra il proprio esercizio. Con i bambini più piccoli è il docente che si occupa di mostrare l'esercizio.



Il docente può:

- Attribuire dei compiti specifici ad ogni gruppo (ad es. «saltare in alto», «saltare in lungo», ecc.).
- Lasciare agli allievi la libertà di sviluppare delle forme di salto proprie, in cui figurano i compiti assegnati.
- Autorizzare degli aiuti.
- Offrire aiuto (ad es. dei fogli con consigli ed esempi).
- Preparare i giochi e gli esercizi prima della lezione.

Materiale: gesso, fogli

Fonte: Rivista «mobile» numero 1/08



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO