

Giochi di transizione – In viaggio: Uno, due, tre

Lo scopo di questo esercizio: Restare in movimento e, ad esempio, abbreviare un'escursione con un gioco di movimento.



Gli allievi formano gruppi di due e contano alternativamente su tre. Contano il più velocemente possibile dicendo sempre un solo numero a persona (A dice 1, B dice 2, A dice 3, B dice 1, ecc.).

In seguito un numero è sostituito da un movimento (1= battere le mani), i numeri 2 e 3 sono ancora pronunciati il più velocemente possibile: «Battere le mani – 2 – 3». Poi anche il numero 2 viene sostituito da un movimento («battere le mani – salto – 3»). Successivamente, anche il numero 3 viene sostituito da un movimento.

Gli allievi allineano poi i movimenti nell'ordine corretto e aumentano gradualmente il ritmo.

Variante

- La classe forma un cerchio. Ora il conteggio viene fatto nel cerchio un allievo dopo l'altro. Un numero è sostituito da un movimento. Per esempio il numero "7". Tutti i numeri della tabellina del 7 e tutti i numeri che contengono un 7 vengono sostituiti con questo movimento. (7, 14, 17, 21, 27, 28...)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO