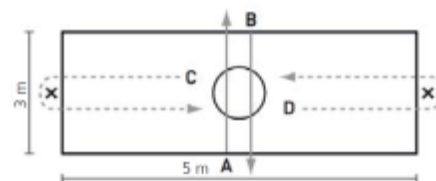


Sport e handicap – Attribuzione dei ruoli: Palla nel cerchio

In questo esercizio si tratta di lanciare la palla a un compagno facendola passare da un cerchio. Un'altra possibilità è tenere un cerchio e correre insieme. L'esercizio funziona se i partner cooperano e si suddividono i ruoli correttamente.

In un gruppo da quattro, l'allievo A lancia la palla a B attraverso il cerchio tenuto in alto da C e D. Non appena la palla attraversa il cerchio, C e D lo rimettono per terra, corrono attorno al loro paletto e tornano al cerchio per sollevarlo di nuovo. B lancia la palla ad A e via dicendo.

Eeguire la corsa, ricevere la palla e centrare il cerchio sono azioni che permettono ognuna di ottenere un punto (al massimo 6 punti per volta). Quale dei gruppi riesce ad ottenere più punti? Nel gioco di ritorno si cambiano i ruoli.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Variante

- A e B ottengono punti supplementari lanciandosi la palla direttamente (senza cerchio) mentre C e D corrono la distanza prestabilita.

Osservazione: i bambini ipovedenti usano una palla con una campanella. In questo caso C e D tengono un bastone e la palla è fatta passare sotto.

Materiale: 4 paletti, 1 cerchio, 1 softball (palla con campanella)

Fonte: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO