

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Agire – Giochi: Safari

Durante questo gioco, i bambini imitano degli animali della savana. Imparano le posizioni e le varie andature sugli sci di fondo.

Su un terreno delimitato da coni (ad es. un quadrato di 10 × 10 metri), i bambini si spostano imitando un animale menzionato dal monitore.

Anche quest'ultimo può imitare gli animali per aiutare i bambini a immaginarsi meglio l'andatura. Ad esempio: elefante, leone, scimmia, coccodrillo, giraffa, leopardo.



Varianti

- Per rendere il gioco più dinamico, il monitore può attribuire degli aggettivi agli animali (il grande elefante, la piccola scimmia, ecc.).
- Cambiare scenario e imitare ad esempio gli animali della fattoria.

Osservazione: per sollecitare tutte le parti del corpo è importante enfatizzare le posizioni e le andature degli animali (farsi piccoli piccoli, grandi grandi, essere molto rapidi, molto lenti, ecc.).

Materiale: quattro coni

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO