

I rituali nello sport per i bambini – Commiato, fine della lezione: La strada delle formiche

In questo esercizio i bambini imparano a nominare le singole parti del corpo, migliorando la mobilità.

I bambini sono seduti a terra a gambe distese con le dita sulle cosce, che simboleggiano altrettante formiche. Il monitore indica la strada che le formiche devono percorrere lentamente.

Chi riesce ad arrivare fino alle dita dei piedi, o addirittura alle piante, sempre restando con le gambe distese, e a tornare indietro?



Varianti

- Partire da diverse posizioni, stando seduti o in piedi.
- Le formiche possono volare! I bambini stanno seduti a gambe distese con le braccia sollevate e cercano di allungare le dita più in alto possibile.
- Utilizzare altre immagini figurate: lumaca, automobile, ecc.

Fonte: Sport per i bambini G+S



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO