

Good Practice – Forme di base del gioco: Altre forme – Nodo gordiano

Grazie all'elevata concentrazione richiesta per risolvere il compito, questo è un esercizio ideale per calmarsi e rilassarsi.

Da 5 a 8 bambini formano un cerchio stando in piedi uno vicino all'altro. Ogni allievo prende per mano un altro bambino, ma senza dare entrambe le mani allo stesso compagno

Una volta che tutti hanno le mani occupate, gli allievi cercano di sciogliere il nodo girando, scavalcando, passando sotto i compagni e arrampicandosi, senza però mai lasciare la presa.



Forma di base del gioco: Altre forme

più facile

- Invece di prendersi direttamente la mano, i bambini tengono un nastro nella mano destra. Con la mano sinistra afferrano il nastro di un compagno. Svolgere lo stesso gioco di cui sopra.

più difficile

- I bambini formano un cerchio. Un allievo resta fuori. Un gomitolo di lana viene lanciato avanti e indietro nel cerchio finché tutti tengono il filo di lana tra le mani. Poi l'allievo che è restato fuori deve guidare il gruppo per sciogliere il nodo (cambiare posto, passare sopra/sotto il filo...). Il filo non deve essere lasciato andare. L'obiettivo finale è che non vi siano incroci nel filo.

Materiale: Nastro, filo di lana (variante)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO