

Oggetti di uso quotidiano – Sottobicchieri di carta: Uno, due o tre

Un esercizio che permette ai partecipanti di rafforzare i muscoli di tutto il corpo divertendosi.

Informazione importante

Cari utenti di mobilesport.ch,

tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa. Basta un po' di creatività! Lasciate libero spazio alle idee e alla fantasia dei vostri figli!

Osservazione: invece dei sottobicchieri da birra si possono usare dischi di cartone o di carta di un diametro di circa 10 cm.

Il team di mobilesport.ch vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

Diversi sottobicchieri con le cifre 1, 2 e 3 vengono distribuiti per terra con il numero rivolto verso il basso. A ogni cifra corrisponde un compito. Esempi:

- 1 = muscoli delle gambe: salti a rana
- 2 = addominali: trasporto dell'oro
- 3 = rafforzamento del tronco: navetta spaziale



I bambini si esercitano a coppie. Alzano un sottobicchiere e svolgono il compito corrispondente al numero. Continuare finché il docente indica la fine del gioco. I bambini possono anche integrare idee proprie.

Varianti

Più facile:

- per i più piccoli illustrare i compiti per renderli più chiari.

Più difficile:

- se i bambini hanno una capacità diversificata, si può aggiungere numeri e aumentare la quantità degli esercizi.

Materiale: sottobicchieri di carta

Fonte: Franziska Wenk, studente all'Alta Scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO