

Calcio – Agile e svelto: Categoria G – Saltellare e stare in equilibrio

Grazie a questo esercizio, Luisa è in grado di saltellare e stare in equilibrio su una corda.

Luisa e Filippo sono in casa. In un campo da gioco sono disseminati cinesini e palle (paese dei colori). Luisa cerca di andare a prendere una palla saltellando su una gamba sola. Prende la palla in mano e torna alla base saltellando sull'altra gamba. Filippo va a prendere un cinesino colorato. Per andare a prenderlo, deve però saltellare a piedi pari. Riesce a percorrere l'andata e il ritorno sempre saltellando a piedi uniti?



Gioco del guardiano: Filippo è il guardiano che cerca di impedire a Luisa e agli altri bambini di prendere i cinesini colorati o le palle dal paese dei colori. I bambini sono al sicuro nella base (casa) o in prossimità di uno degli oggetti del paese dei colori. Chi invece viene acciuffato mentre si sta spostando deve rimettere il cinesino o la palla al suo posto e tornare verso la base tenendosi in equilibrio sulle corde. Dalla base, si riparte per un nuovo tentativo.

Varianti

- Luisa e Filippo inventano altre forme per saltellare o balzare verso gli oggetti. Per ogni colore dei cinesini, si definisce una forma di saltello diversa.
- Definire diversi guardiani.
- In veste di guardiano, anche Filippo deve saltellare.
- Luisa si blocca a gambe divaricate se è acciappata. Per essere liberata, un altro bambino deve strisciare sotto la divaricata.

Materiale: cinesini, corde per saltare, palle

Fonte: Raphael Kern, responsabile calcio per bambini ASF, Knäbel Peter, direttore tecnico ASF, Bruno Truffer, capodisciplina calcio G+S



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO