

G+S-Kids – Correre e saltare: Costruire una torre

Correre e saltare sono movimenti molto importanti per molte discipline sportive. Questo esercizio permette di allenare la velocità e a stimolare la circolazione cardiovascolare.



I bambini vengono suddivisi in squadre di 3-5 componenti, disposte ciascuna dietro a un cerchio. Oltre una linea a una ventina di metri di distanza sono sparsi diversi blocchetti di legno. Al segnale i bambini scattano tutti insieme per andare a recuperare i blocchetti che poi portano nel cerchio della propria squadra, fino a quando non ce ne sono più. Chi è stanco può iniziare a costruire la torre.

Varianti

Dopo aver costruito la torre, quale squadra è più rapida nello smontarla e nel riportare i blocchetti di legno dove si trovavano?

più difficile

- Il percorso per arrivare a prendere il materiale è disseminato di panche ed altri ostacoli.
- Ogni squadra deve recuperare i vari pezzi di un puzzle e comporlo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO