

G+S-Kids – Oscillare e dondolare: L'altalena

L'obiettivo di questo esercizio è che i bambini si sentano sicuri mentre oscillano e dondolano. Inoltre debbono essere in grado di godersi la sensazione e di scoprire diversi modi per farlo.



I bambini dondolano a diversi attrezzi e fanno le prime esperienze di movimento.

Varianti

- Sedersi agli anelli o al trapezio e farsi spingere dolcemente dal compagno.

più difficile

- Chi riesce ad avviare il movimento da solo e a mantenerlo?
- Chi riesce a guardare attraverso l'oblò (anelli)?
- I bambini si tengono con entrambe le mani al trapezio o agli anelli, prendono una leggera rincorsa e poi iniziano a oscillare.

Indicazioni: A terra sono disposti materassini, i bambini in attesa sanno quali zone sono pericolose e dove devono mettersi. Anche le forme organizzative assumono una notevole importanza.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO