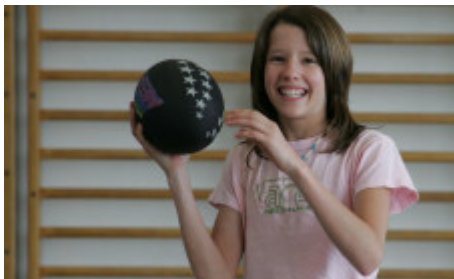


## Riscaldamento: Colpito ma non affondato

Grazie a questo esercizio con i palloni, gli allievi si preparano e riscaldano per l'imminente attività sportiva. È importante accrescere gradualmente l'intensità.



In una zona ben delimitata tre giocatori vanno a caccia di un quarto giocatore cercando di colpirlo sfiorandolo con la loro arma (palla) senza però lanciarla. Il giocatore che fugge deve cercare di evitare abilmente che questo accada. Chi è in possesso della palla può compiere tre passi. Giocare definendo una durata oppure scambiando di ruoli dopo ogni tocco di palla.

### Variante

Caccia al coniglio: Sfida fra due squadre che si compongono, ognuna, di conigli e di cacciatori. Su una metà campo i cacciatori della squadra A vanno a caccia dei conigli della squadra B, mentre sull'altra metà campo avviene il contrario. Quando un coniglio viene colpito passa nell'altra metà campo e diventa cacciatore. Quale delle due squadre riesce a sterminare per prima i conigli avversari?

**Materiale:** Palloni

**Osservazione:** Attività che richiedono un'elevata capacità di coordinazione (ad es. i giochi) oppure dei modelli motori estremi (lanci) o dei carichi intensi (salti) devono assolutamente essere precedute da una buona fase di riscaldamento. All'inizio di un allenamento o di una lezione di educazione fisica c'è sempre una messa in moto ludica.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO