

G+S-Kids – Correre e saltare: Segni sulla parete

In questo esercizio di gruppo i bambini cercano di allenare i salti in altezza, ciò che nel contempo li aiuta a rafforzare le ossa.



I bambini vengono suddivisi in due squadre, A e B. Ogni componente della squadra A salta il più in alto possibile cercando di incollare alla parete un foglietto adesivo. Quelli della squadra B a loro volta cercano di staccare gli appunti dalla parete (un tentativo per ogni bambino). Alla fine del gioco quanti foglietti restano ancora attaccati?

Varianti

- La raccolta a staffetta: i componenti delle squadre corrono a turno a toccare nastri colorati legati agli anelli, posti a cinque metri di distanza. Chi ci riesce ottiene un punto;
- Graffiti: alla parete sono appesi fogli con disegnato un cerchio. I bambini saltando cercano di completare il cerchio disegnando un volto stilizzato.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO