

Tuffi: Forme di base del gioco

Per percepire il piacere e il divertimento nelle attività ludico- sportive, bambini e giovani hanno bisogno di un'ampia comprensione del gioco. Esistono eccellenti forme di base del gioco a elevata intensità motoria, che allenano la componente atletica, la psiche e la coordinazione.



Forme di base del gioco

- **Giochi liberi**
- Giochi di reazione
- Giochi di staffette
- **Giochi di inseguimento e di nascondino**
- **Giochi di lotta**
- Giochi di lancio
- **Giochi di passaggi**
- Giochi di tiri in porta
- Giochi di rinvio
- Altre forme

Di seguito trovi un esempio di forma di base del gioco incentrata sulla velocità di reazione e sull'orientamento nello spazio. Si tratta di un importante fattore di sviluppo.

- Giochi di inseguimento e nascondino
- Giochi di passaggi
- Giochi di lotta
- Giochi liberi

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO