

## Pallanuoto: Forme di base del gioco

Le forme di base del gioco sono una colonna portante delle attività G+S nel settore chiave «Foundation». Se i bambini e i giovani si esercitano in diverse forme di base del gioco, ciò promuove un'ampia comprensione del gioco e crea una buona situazione di partenza per partecipare con piacere su tutto l'arco della vita ad attività ludico-sportive.



### 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 passaggio
- Giochi di tiri in porta
- Giochi di rinvio
- Altre forme

Di norma le forme di base del gioco prevedono movimenti molto intensi, promuovono la salute e rispondono al forte istinto di gioco dei bambini. Esse permettono di accedere in modo divertente alle attività sportive e di movimento. Ciò accresce la motivazione e l'interesse e spinge a fare di più.

Nel settore chiave «Foundation» prendi in considerazione un'ampia ed equilibrata gamma di forme di base del movimento e incentivalo con compiti ludici che motivano.

### Esempi pratici e efficaci

- [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](#)
- Lista de preferitit | [Forme di base del gioco](#) (parz. in tedesco)

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**