

# Slancio nello slalom

Lanciatevi con velocità tra le porte, come la slalomista Wendy Holdener.



**TEMA**  
Attività fisica

**MODO**  
Esercizio/Input

**PROPOSTA ETÀ**  
Zyklus 1  
Zyklus 2  
Zyklus 1&2

**TEMPO NECESSARIO**  
15 Minuten

**LUOGO**  
Cortile scolastico  
Corridorio  
La palestra  
A casa

## COSÌ FUNZIONA

1	<b>Curve-Fulmine</b> Disponi un percorso di slalom utilizzando cerchi e tenta di svolgere questo percorso intorno ai cerchi come un fulmine. Chi è il fulmine delle curve più veloce?
2	<b>Goccia di pioggia</b> Devi portare a termine lo stesso slalom di prima. Cerca di raccogliere il maggiore numero di gocce di pioggia (anelli piccoli) dalle pozzanghere (cerchi), prima del fulmine.
3	<b>Gare fulmine</b> Disponete due percorsi di slalom (slalom parallelo). Si parte in due! Quale fulmine sarà in grado di sfrecciare più apidamente intorno alle pozzanghere?

## VARIANTI

↗	<b> Variante 1:</b> Effettuare il percorso di slalom all'indietro.
↗	<b> Variante 2:</b> La gara può essere effettuata con e senza «raccolta della gocce di pioggia».
↗	<b> Variante 3:</b> Tenere in equilibrio sulla testa un anello o un frisbee.

## MATERIALE

6 cerchi da Hula-Hoop  
6 anelli da tennis

## COSA VIENE FAVORITO

Questi esercizi stimolano il sistema cardiocircolatorio. Oltre alla resistenza viene soprattutto allenata la velocità. Nell'ambito della coordinazione dei movimenti viene favorito principalmente l'orientamento.

## A COSA FARE ATTENZIONE

Gli anelli non devono essere troppo vicini tra loro, perché i bambini devono poter effettuare chiari cambiamenti di direzione. Nelle fulminee gare non collocare i due percorsi troppo vicini tra loro, per evitare che i bambini si possano scontrare.