

LA BOLA

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving/per-l-efficienza-fisica/la-bola>

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving/per-l-efficienza-fisica/la-bola-0>

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving/per-l-efficienza-fisica/la-bola-1>

Cosa serve?

Fune

L'Educatore prepara la bola con una corda di almeno 3,5 metri di lunghezza, alla cui estremità fissa un contrappeso, in modo tale che la corda giri bene (oppure lasciare senza contrappeso)

I bambini si mettono in cerchio: l'Educatore sta al centro ed incomincia a ruotare su se stesso, facendo girare con sé la bola, mantenendo la corda più vicino possibile al terreno.

Inizialmente accorcia la fune lasciata libera per ridurre la lunghezza all'incirca della metà.

Man mano che la velocità aumenta, la corda viene progressivamente fatta scivolare tra le mani per allungare la porzione ruotante: i giocatori, mantenendo la fronte rivolta verso il centro, possono cominciare a saltare la bola, tentando di non farsi toccare.

EVOLUZIONE DEL GIOCO

- cambiare frequentemente senso di rotazione della bola
- saltare con un piede solo
- aumentare la velocità di rotazione della bola
- saltare la bola a coppie o terzetti
- saltare tenendo un occhio chiuso