



# Hockey con le mani

## Cosa serve

Sacchetto o fazzoletto legato, con fagioli o altro materiale simile all'interno, palle molto leggere, preferibilmente in gommapiuma, dischi, dischetti o oggetti piatti.



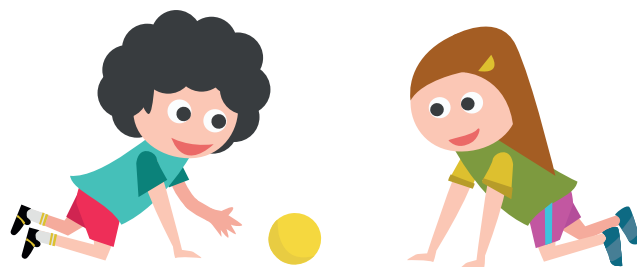
## Come si gioca

In posizione prona, in appoggio sulle braccia, uno di fronte all'altro, cercate di farvi goal a vicenda, facendo passare il 'disco' tra le braccia dell'avversario.

## Prima di iniziare il gioco

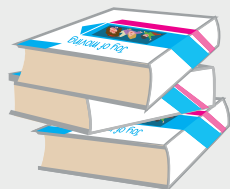
A coppie in quadrupedia (in appoggio su mani e piedi), vi passate una pallina facendola rotolare a terra con una mano, poi con l'altra.

Come per l'esercizio precedente, ma al momento del passaggio chi passa deve assumere la posizione di corpo proteso dietro e ritornare alla posizione di partenza.



## Possibili variazioni

- Parti dalla stazione quadrupedica (a carponi).
- Usa una palla o pallina di gommapiuma.
- Delimita lo spazio di gioco e aumentane via via la grandezza.
- Fai delle finte prima di spingere il disco, il sacchetto o la palla in porta.



Liberamente tratto da *Joy of Moving. MoviMenti & ImmaginAzione. Giocare con la variabilità per promuovere lo sviluppo motorio, cognitivo e del cittadino*. Calzetti & Mariucci Editori 2015, a cura di Caterina Pesce, Rosalba Marchetti, Anna Motta and Mario Bellucci. (pagina 246)



Guarda il fumetto animato del gioco su [www.joyofmovingeducation.com/16hockeyconlemani](http://www.joyofmovingeducation.com/16hockeyconlemani)



Se vuoi visionare il gioco completo, da rifare a scuola con compagni e insegnanti, collegati a [www.joyofmovinghandbook.com/it/giochi/16-hockey-con-mani](http://www.joyofmovinghandbook.com/it/giochi/16-hockey-con-mani)