

Resistenza



Materiale

- Puzzle
- Cordicella
- Peluche

Esercizio 1 Il puzzle atletico

Attenzione perché prima dovrai costruire il percorso!!

Appoggia i pezzi del puzzle lontani da te. Lo scopo del gioco è quello di costruire il puzzle andando a prendere un pezzo alla volta (anche 2 o 3 se sono molti) eseguendo degli esercizi nel tragitto. L'obiettivo del gioco è che duri abbastanza a lungo 5 – 8 minuti, anche di più se vuoi, perché stiamo lavorando sulla resistenza e non sulla velocità.

Quando hai raccolto tutti i pezzi devi comporre il puzzle. Così avrai il tempo di recupero prima di ricominciare.

Se il puzzle è abbastanza grande potete giocare assieme, l'unione fa la forza!

Costruisci il percorso

Se vuoi prepararti dei cartellini da mettere nelle varie postazioni per ricordarti l'esercizio.

L'andata:



Il ritorno:



Camminata del grancio
fino ai peluche, metti il pezzo
del puzzle sulla pancia



Slalom di corsa tra i peluche



8 saltelli
apri-chiudi



Appoggia il pezzetto e
ripari a prenderne altri

Tutto è pronto ora puoi partire!

Esercizio 2 Il canguro



1-2



3-4



5



6



7

Trova uno spazio abbastanza ampio, non solo intorno ma anche in altezza (la corda non deve toccare da nessuna parte).

Prova ad eseguire il più a lungo possibile i seguenti saltelli. (dal più facile al più difficile).

1. Salta la corda tipo cavalluccio (vedi figura)
2. Riesci a farlo anche all'indietro?
3. Salta con entrambe le gambe contemporaneamente, con un saltello intermedio.
4. Salta con entrambe le gambe contemporaneamente senza saltello intermedio
5. Incrocia le braccia ogni 2 saltelli.
6. **A coppie:** mettetevi uno accanto all'altro, ciascuno tiene un capo della corda. Cercate di saltare insieme.
7. **A coppie:** salto del canguro
Mettetevi uno dietro l'altro. Saltate entrambi allo stesso ritmo. Il bambino che sta dietro fa girare la corda

Quante volte riesci a fare ogni tipo di saltello senza sbagliare? Prova a battere il tuo record.

Consigli:

- Prendi una borraccia piena d'acqua ti servirà
- Se fatichi a saltare la corda incrociando le braccia, assicurati che i tuoi gomiti si tocchino, così che le mani siano più larghe delle tue anche.