Muoversi di più nella scuola dell'infanzia – Sequenza libera: Impronte

Questo esercizio, oltre a rafforzare le ossa grazie alla ripetizione dei salti, migliora la capacità di differenziazione e l'equilibrio.

Il bambino saltella da un cerchio all'altro (impronte nella neve) su una gamba o su entrambe.

Variante

Muoversi a quattro zampe, in punta di piedi, sui talloni, all'indietro, saltando sopra un cerchio, tenendo un sacchettino di sabbia tra le gambe.

Materiale: almeno sei cerchi, sacchi di sabbia

Fonte: Mélanie Eschler, Marianne Kühni

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO