

Giochi di movimento con la musica – Intensità: Ripetere il percorso

Durante questo esercizio i bambini ripetono un percorso più volte. Ma attenzione: ad ogni ripetizione il tempo a disposizione è inferiore rispetto al giro precedente.

Ripetere un arco sonoro di 20 secondi per otto volte. In questo lasso di tempo percorrere una certa distanza su un percorso a scelta. Ad ogni ripetizione il tempo a disposizione si riduce. Fra una ripetizione e l'altra c'è una pausa di 5 secondi. Chi riesce a portare a termine tutte e otto le ripetizioni?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO