

Salute delle ossa: Saltare sopra ostacoli viventi

In questo esercizio da eseguire in coppia i bambini si trasformano in ostacoli che i compagni devono superare saltando.

Un bambino diventa l'ostacolo, l'altro lo supera saltando. Il docente propone diverse altezze e/o di aumentare la velocità. Dopo un segnale acustico invertire i ruoli. Dare il segnale sempre più frequentemente.



Varianti

- Fila di ostacoli viventi: i bambini saltano sopra diversi ostacoli disposti uno dietro l'altro.

Più facile

Il bambino si rannicchia a terra, in modo tale che il compagno possa superarlo senza dover ricorrere ad una tecnica speciale.

Fonte: Rivista «mobile» numero 1/08



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO