

Oggetti di uso quotidiano – Tappi di bottiglia: Ottovolante

Questo esercizio permette ai bambini di esercitare la loro mobilità grazie a movimenti circolari.

Informazione importante

Cari utenti di mobilesport.ch,

tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa. Basta un po' di creatività! Lasciate libero spazio alle idee e alla fantasia dei vostri figli!

Il team di mobilesport.ch vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

Ogni bambino ha un tappo di bottiglia in mano. A gambe divaricate, piegare il tronco in avanti. Far passare il tappo disegnando un otto attorno alle gambe. Rimanere sempre con le gambe tese.



Materiale: tappi di bottiglia

Fonte: Franziska Wenk, studente all'Alta Scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO