Atletica leggera – Lancio del disco: Isola calda

Un esercizio che consiste nel rincorrersi tra i tappetini e che si presta particolarmente bene per essere introdotto nella fase di riscaldamento. Gli allievi sono al sicuro solo sui tappetini, ma non possono rimanervi per troppo tempo.

Rincorrersi tra i tappetini. Chi è sul tappetino è al sicuro. Su ogni tappetino c'è posto per un solo bambino, quindi chi ne occupa uno deve andarsene quando arriva qualcun altro. Chi resta troppo a lungo sul tappetino si brucia i piedi (i monitori possono decidere di allontanare i bambini quando vogliono).

Materiale: tappetini

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO