

Gymgiocando 2015



MATERIALE OCCORRENTE:

N.3 OSTACOLI

N.7 BOE O CINESINI

N.1 STEP O PICCOLO OSTACOLO

N.1 PANCA

N.3 CERCHI DI DIAMETRO PICCOLO

N.1 STEP O PICCOLO OSTACOLO

LATO AD

PASSARE SOTTO I TRE OSTACOLI POSTI ALTEZZA DI 50 CM. (OPPURE ALTEZZA UTILE PER LASCIARE SPAZIO AL PASSAGGIO SOTTO DEL GINNASTA).

AGGIRARE LA BOA

LATO DC

FARE LO SLALOM TRA I QUATTRO CINESINI/BOE E PASSARE SUCCESSIVAMENTE SOPRA ALLO STEP/OSTACOLO IN MANIERA LIBERA (CAMMINANDO..CON UN SALTO ECC..)

AGGIRARE LA BOA

LATO CB

SALIRE ALL'ESTREMITA' DELLA PANCA E PERCORRERLA A GATTONI

(L'Istruttore o il genitore accompagnatore deve stare vicino al bambino durante la traslocazione sulla panca)

Scender e e..

AGGIRARE LA BOA

LATO AB

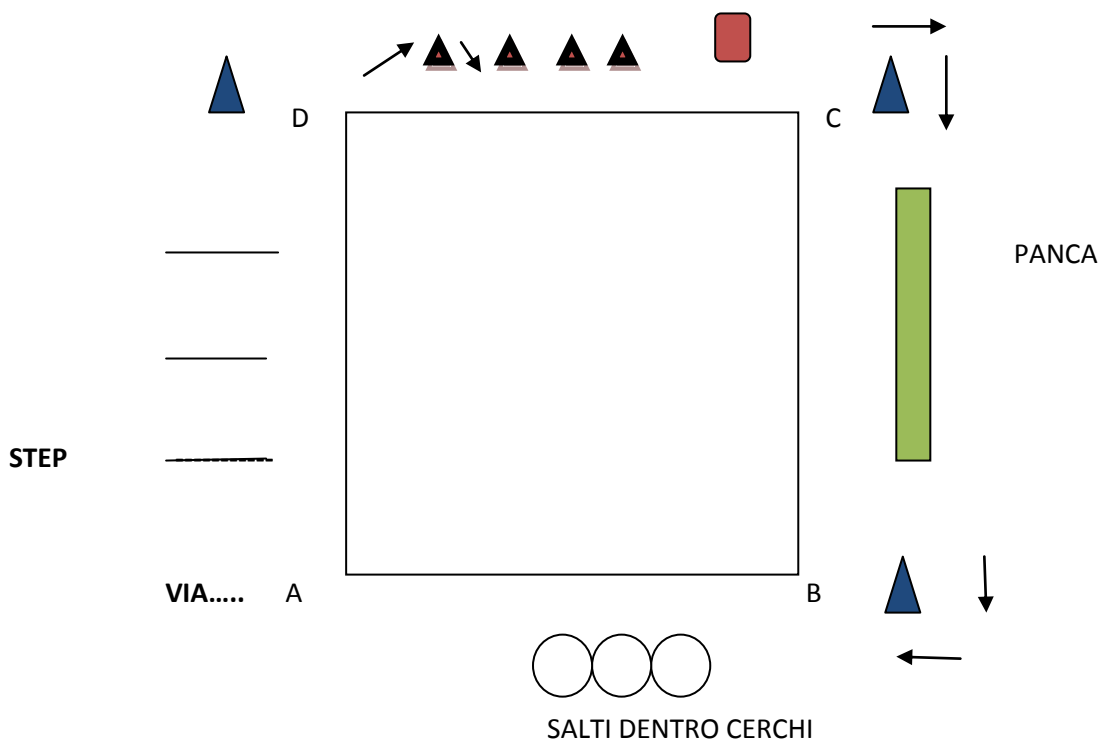
FARE TRE SALTI A PIEDI UNITI ALL'INTERNO DEI TRE CERCHI (I TRE CERCHI DEVONO ESSERE POSIZIONATI ATTACCATI).

TOCCARE LA MANO DEL COMPAGNO CHE SI TROVA NELLA LINEA DI PARTENZA E POSIZIONARSI ALL'INTERNO DEL QUADRATO.

ESERCIZIO COLLETTIVO CON LA MUSICA:

- L'esercizio, al fine di vivacizzare l'incontro, può essere eseguito con attrezzature di contorno (scenografie) oppure con l'utilizzo di attrezzi occasionali (es. pupazzi).

Tempo di esecuzione 60" con il suggerimento di un Istruttore o Accompagnatore.



Pavan Giuliana

DTRGpT Veneto