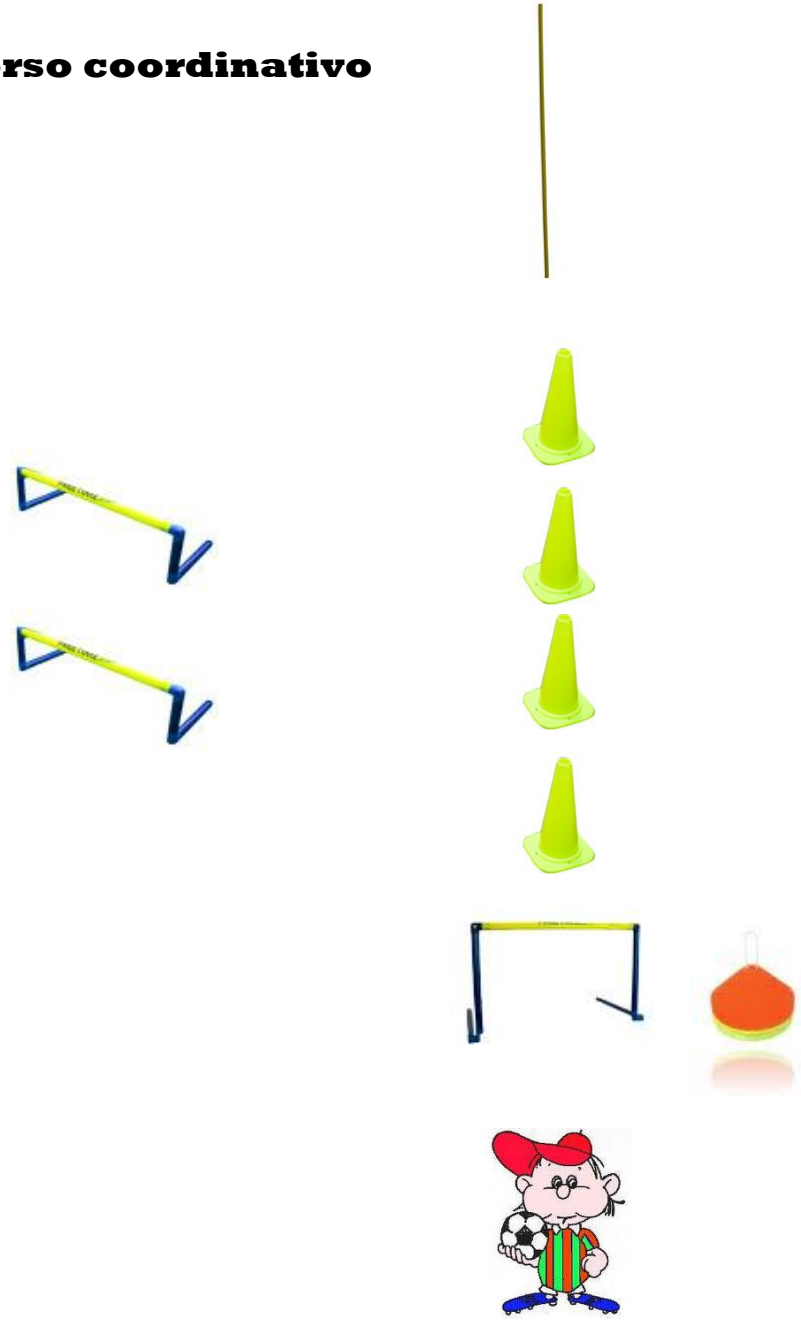
Giochi

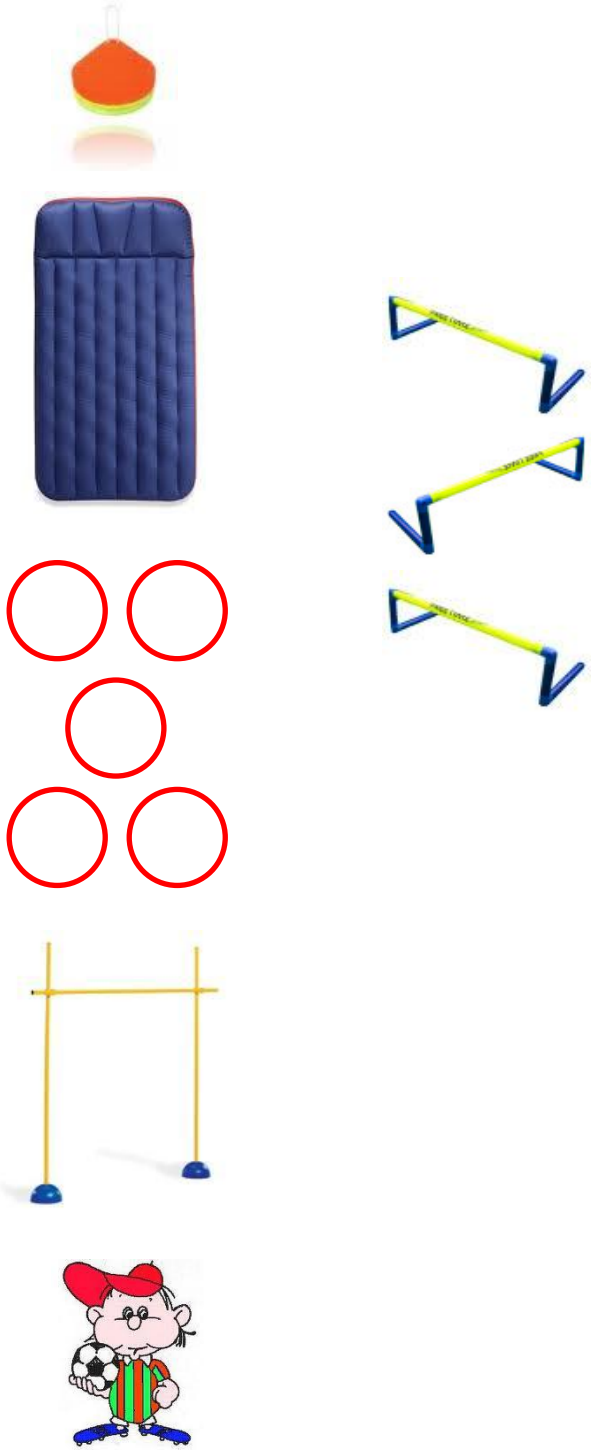
Percorso coordinativo



Descrizione:

Alla partenza, il bambino dovrà prendere un cinesino posto vicino, passare sotto l'ostacolo strisciando al suolo, correre tra i coni, inserire il cinesino preso precedentemente nel paletto, ritornare di corsa saltando i due ostacoli (h. 10cm) per poi tornare infine al proprio posto. Al suo arrivo, il compagno successivo potrà iniziare l'esercitazione. La squadra che deposita per prima i cinesini nel paletto vince.

Percorso coordinativo



Descrizione:

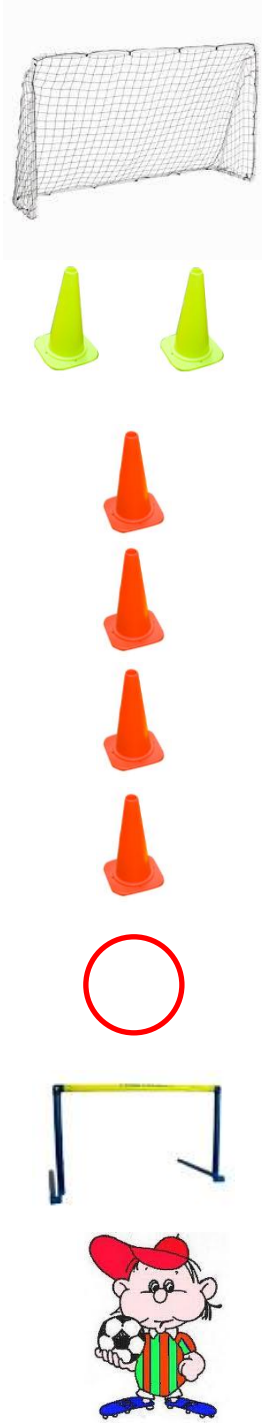
Il bambino dovrà rotolare al suolo sotto l'ostacolo, eseguire i saltelli nei cerchi, fare una capovolta sul materassino, prendere un cinesino tra quelli posti in fondo al percorso, ritornare verso il proprio posto eseguendo dei saltelli tra gli ostacoli (h. 10cm). Non appena arrivato alla posizione di partenza, dovrà "dare il cinque" con la mano al compagno successivo il quale potrà iniziare l'esercitazione. La squadra che deposita per prima tutti i cinesini vince.
L'esercitazione verrà svolta sotto forma di gara tra due o più squadre e quindi, sarà presente un percorso per ogni squadra.

Percorso tecnico

Descrizione:

Il bambino, palla al piede, dovrà far passare la palla sotto l'ostacolo, eseguire lo slalom tra i coni e calciare verso la porta. Dopo il tiro, riprenderà la palla per poi tornare di corsa nella sua posizione di partenza. La squadra che segna più gol in 5 minuti vince.
L'esercitazione verrà svolta sotto forma di gara tra due o più squadre e quindi, sarà presente un percorso per ogni squadra.

Percorso tecnico



Descrizione:

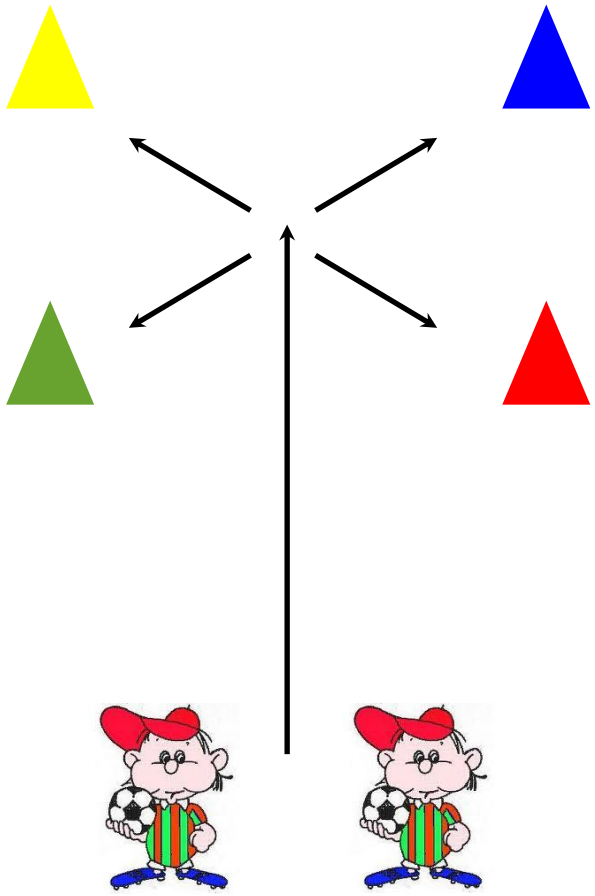
Il bambino, palla al piede, dovrà far passare la palla sotto l'ostacolo, compiere, sempre con la palla al piede, un giro attorno al cerchio, eseguire lo slalom tra i coni arancioni, far passare il pallone tra i coni gialli e lui passare di lato ai coni, concludere in porta. Dopo il tiro, tornerà in corsa nella sua posizione di partenza, "darà il cinque" al compagno successivo il quale potrà iniziare l'esercitazione. La squadra che segna più gol in 5 minuti vince.
L'esercitazione verrà svolta sotto forma di gara tra due o più squadre e quindi, sarà presente un percorso per ogni squadra.

Percorso tecnico - coordinativo

Descrizione:

Il bambino, dovrà strisciare al suolo con la palla sotto l'ostacolo, poi, palla al piede, farà passare la palla tra i due coni arancioni mentre lui passerà di lato ai coni, presa la palla in mano, si dirigerà verso l'ostacolo di destra, effettuerà un saltello laterale verso il materassino con arresto monopodalico. Scenderà dal materassino e effettuerà lo stesso gesto con l'ostacolo successivo. Una volta sceso dal materassino, metterà palla a terra e cercherà con un tiro di buttare giù la maggior parte dei coni. Dopo il tiro, ritornerà nella posizione di partenza e il compagno successivo potrà iniziare l'esercitazione. La squadra che butta giù per prima tutti i coni vince. L'esercitazione verrà svolta sotto forma di gara tra due o più squadre e quindi, sarà presente un percorso per ogni squadra.

Esercitazione psicocinetica



Descrizione:

Disposti su due file, una per squadra, al segnale dell'istruttore, i primi bambini di ogni squadra si dirigeranno in corsa verso il centro e, non appena l'istruttore avrà detto il colore di un cono, dovranno dirigersi rapidamente verso il colore del cono indicato dall'istruttore. Il bambino che arriva per primo al cono e lo tocca conquista un punto. Vince la squadra che conquista più punti in 5 minuti.