



MULTIPLEINSIEME

ATTIVITA' ESORDIENTI B e C

Onigo di Pederobba domenica 28 giugno 2015

L'attività è composta da quattro stazioni, ognuna è composta da tre attività (triathlon) che i bambini devono effettuare prima di passare a rotazione alla stazione successiva.

Riscaldamento di gruppo:

10' di corsa libera su un'area prestabilita durante i quali dopo un segnale dell'istruttore i bambini effettuano anche dei cambi di direzione/andatura ed esercizi.

1. 20m di marcia sulla corsia dell'asta
Lancio del cerchio verso il campo di calcio con bersaglio
Salto in lungo con pedana
2. 10m di corsa all'indietro
Lancio della palla medica con bersaglio
Salto con l'asta con panca, assistenza e materassone
3. 20m di corsa veloce
Lancio del martello di gomma
Salto in basso sul materassone
4. 20m di corsa con 4 hs da 30cm posti a 4m fra loro
Tiro del vortex con bersaglio
Salto in alto con pedana elastica
5. Staffettone a centro campo alla fine delle prove multiple

Ecco il tutto disposto sul perimetro del campo da calcio.

