

Velocità



Materiale

- Mollette
- Secchiello
- 6 Peluche oppure qualcosa da mettere per terra, calze, penne, ecc.
- Cronometro, se sei da solo ad eseguire gli esercizi

Esercizio 1 Ripeti 3 volte

Posiziona 6 mollette alla partenza e un secchiello, distante circa 6-10 passi dalle mollette.

Il gioco consiste nel portare tutte le mollette, una alla volta, di corsa nel secchiello il più velocemente possibile.

La sfida termina quando hai messo tutte e 6 le mollette nel secchiello e sei tornato al punto di partenza. Devi essere il più veloce possibile.

Quanto ci hai messo? Riesci a battere il tuo record?

Questo gioco lo puoi fare anche con un familiare, sotto forma di sfida in contemporanea (assieme), però ci vogliono 6 mollette per ogni giocatore.

Varianti:

- Corri in avanti per portare la molletta, corri all'indietro per tornare alla partenza
- Corri lateralmente (apri-chiudi) da una parte per portare la molletta e dall'altra parte per tornare.
- Su una gamba e poi sull'altra al ritorno.



Esercizio 2 Ripeti 3 volte

Prendi 6 peluche e posizionali in fila, uno davanti all'altro a circa 3-4 passi di distanza.

La partenza è sempre il 1° peluche, corri il più velocemente possibile e tocca con le mani il 2° peluche poi torna al 1°, riparti tocca il 3° peluche e ritorna al 1°. Riparti, tocca il 4° peluche e ritorna al 1° e così via fino al 6° peluche. STOP pausa.

Quanto ci hai messo? Riesci a battere il tuo record?

Il gioco puoi farlo da solo oppure con un familiare sotto forma di sfida.

Uno da una parte e l'altro dall'altra parte dei peluche.

Varianti:

- Corri in avanti per toccare il peluche e corri all'indietro per tornare
- Corri lateralmente da una parte per toccare e dall'altra per tornare
- Saltella su un gamba per andare e sull'altra per tornare

