Taglio veloce

Obiettivo dell'attività

- Dare il massimo nel percorso ad ostacoli che preparerò e svolgerò.

Consigli

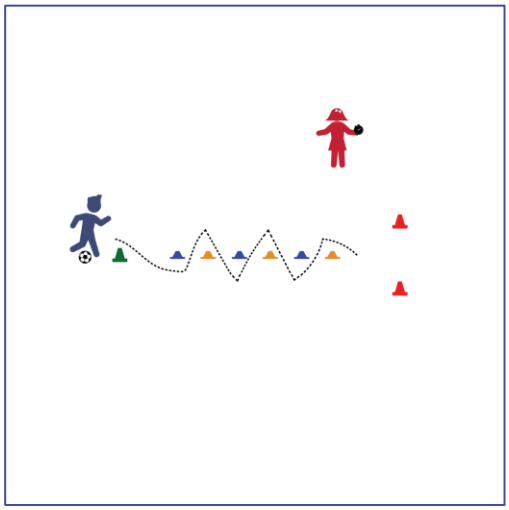
- Tocchi morbidi per un migliore controllo
- Usa tutto il tuo piede (niente alluci)
- Testa in su quando fai lo slalom/dribbling

Attrezzature:

- 15 coni o piccoli oggetti (es. piccole bottiglie in PET, riempile d'acqua per una maggiore stabilità) per tracciare il percorso
- 1 pallone da calcio (o da basket; anche una corda per saltelli)
- 1 "obiettivo" (es. 2 bottiglie a distanza di 2 metri che segnano la porta alla fine del percorso)
- 1 cronometro (puoi usare anche l'applicazione del telefonino)

Organizzazione

- Impostare un percorso di velocità-slalom utilizzando i coni (o gli altri oggetti): scegline uno che segna l'inizio del percorso, quindi metti gli altri 14 oggetti (come vuoi) dopo di esso a circa 1-1.5 metri di distanza l'uno dall'altro.
- Posiziona un obiettivo (una porta) alla fine del percorso



Svolgimento:

1. L'attività di oggi si chiama" Taglio veloce". Ci divertiremo a praticare il nostro dribbling del piede e le abilità di tiro
2. 1 persona inizierà al cono di partenza con un pallone da calcio ai suoi piedi. Al segnale, "Pronti, partenza, via!" si dovrà fra partire il cronometro. Fai lo slalom tra gli ostacoli sempre controllando controllando la palla con i piedi. Se la perdi, recuperala e poi riprendi il percorso. Se salti un ostacolo, devi tornare indietro e completarlo.
3. Quando si raggiunge la fine del percorso, tira fino a quando segni in porta. Una volta che sei riuscito a segnare, stoppa il cronometro!
4. Puoi svolgere il percorso anche palleggiando con la palla oppure saltando la corda…libera la tua fantasia!
5. Prova a battere il tuo tempo personale! Gioca con un amico e sfidalo!
6. Troppo ripetitivo? Crea un nuovo corso e riprova! Buon divertimento!

Consiglio benessere - Prenditi il tuo tempo: Il tempo è importante! Come trascorriamo il nostro tempo durante la nostra giornata è estremamente importante, soprattutto quando si tratta dell'alimentazione. Dai a te stesso il tempo di mangiare la colazione, il pranzo e la cena e magari anche uno spuntino a merenda. Inoltre, non "correre" quando sei a tavola! Sapevi che ci vogliono 20–30 minuti dal momento in cui iniziamo a mangiare per dire ai nostri stomaci che siamo pieni? Non andare di fretta quando mangi ☺!