



SALTELLI ALL'APERTO



PAUSA DI MOVIMENTO ATTIVANTE

GLI ALUNNI FANNO ESERCIZI DI SALTELLI.

AL PRIMO SALTO **DIVARICANO LE GAMBE BATTENDO CONTEMPORANEAMENTE LE MANI SOPRA LA TESTA.**

AL SECONDO SALTO **CHIUDONO LE GAMBE STENDENDO LE BRACCIA ADERENTI AL CORPO.**

IL LIVELLO SONORO CAUSATO DA QUESTO ESERCIZIO LO RENDE PARTICOLARMENTE CONSIGLIATO ALL'APERTO.

VARIANTE 1 JUMPING JACK INVERTITO: GLI ALUNNI SALTANO A GAMBE DIVARICATE E CONTEMPORANEAMENTE ATTACCANO LE BRACCIA AL CORPO. AL SECONDO SALTO SI CHIUDONO LE GAMBE E SI BATTONO LE MANI SOPRA LA TESTA.

VARIANTE 2 JUMPING JACK CON ARRESTI: GLI ALUNNI, UNA VOLTA SU TRE, TENGONO LE GAMBE O LE BRACCIA NELLA STESSA POSIZIONE E CONTINUANO IL SALTO SOLO CON L'ALTRA PARTE DEL CORPO

PER FAVORIRE L'INCLUSIONE

DISABILITÀ MOTORIE: ALLIEVI SU SEDIA A ROTELLE.

CON LA SEDIA A ROTELLE COMPIERE UNA ROTAZIONE DI 1/2 O 1/4 DI GIRO E POI BATTERE LE MANI AL DI SOPRA DELLA TESTA, RUOTARE DI NUOVO ALL'INDIETRO E BATTERE ANCORA LE MANI.

DISABILITÀ MOTORIE: ALLIEVI CON DIFFICOLTÀ DI DEAMBULAZIONE.

CON L'AIUTO DI UN COMPAGNO O APPOGGIATI ALLA PARETE, SENZA SALTARE.

AMBIENTE DI APPRENDIMENTO: CONSENTIRE IL MOVIMENTO INDIPENDENTE ATTRAVERSO ADATTAMENTI DI NATURA PERSONALE, ORGANIZZATIVA E STRUTTURALE

