

EQUILIBRIO DINAMICO

CONTROLLO DI MOVIMENTI GLOBALI DI TRASLOCAZIONE

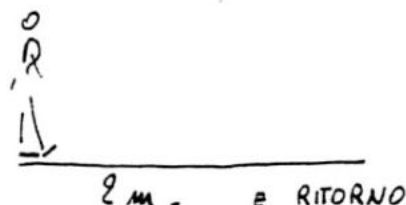
E SALTO

- 6 anni

Ad occhi aperti percorrere 2 metri in linea retta, posando alternativamente il tallone di un piede contro la punta dell'altro.

Insuccessi: lasciare la linea retta, perdere l'equilibrio non posare bene i piedi.

Numero di prove: 2, un'andata e un ritorno.



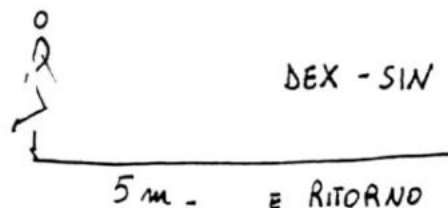
- 7 anni

Ad occhi aperti, saltare per una distanza di 5 m. su una gamba, l'altra flessa indietro ad angolo retto al ginocchio, le braccia lungo le coscie.

Lo stesso esercizio con l'altra gamba.

Insuccessi: perdere l'equilibrio, allontanarsi dalla linea rettapiù di 50 cm., toccare il suolo con la gamba flessa, grandi gesti delle braccia.

Numero di prove: 1 andata con una gamba, e con l'altra il ritorno.

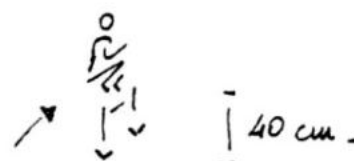


- 8 anni

Salto da fermo a piedi pari oltre un elastico posto a 40 cm. dal suolo

Insuccessi: toccare l'elastico, cadere (anche senza toccare l'elastico), toccare il suolo con le mani all'arrivo.

Numero delle prove: 2 (se la prima non riesce)



- 9 anni

Retti su una gamba, l'altra con ginocchio flesso ad angolo retto, braccia lungo il corpo. Il soggetto deve spingere verso un segno distante 5 m. una piastrina circolare della dimensione di una scatola di fiammiferi col piede in appoggio e spostandosi saltellando sullo stesso piede.

Insuccessi: toccare il suolo (anche una sola volta) con la gamba alzata; gesticolare con le mani; lanciare la scatola a più di 50 cm. dal termine indicato; increspicare o mancare la scatola.

Numero di prove: 2 (una per ciascuna gamba).

