Tema del mese 03/2021: Speciale 10 anni – Settimana in movimento

Nel mese di marzo di quest'anno mobilesport.ch festeggia un importante anniversario. I suoi dieci anni di vita! L'occasione perfetta per pubblicare un tema del mese sotto forma di selezione di contenuti pubblicati nell'ultimo decennio. L'idea è di proporre una settimana all'insegna del movimento e dell'attività fisica adatti a ogni età, livello e capacità.



Dagli oltre cento temi del mese e dai numerosi dossier pubblicati in questi ultimi dieci anni è nato un piano settimanale, non vincolante, destinato a tutto il nostro pubblico target: bambini, giovani, adulti, persone anziane, sportivi e non. Lo si può utilizzare in modo individuale oppure gli allenatori o i docenti possono prenderne spunto per preparare le loro lezioni. È un piano settimanale che si rivolge a tutti!

E lo pubblichiamo proprio nel momento in cui la primavera fa capolino, un periodo in cui spesso rinasce anche la voglia di ricaricarsi dalle fatiche dei mesi più freddi e di riprendere oppure di iniziare a fare movimento. Gli esperti sono unanimi nell'affermare che l'attività fisica è un modo semplice ed efficace per tenere a bada lo stress e aumentare il buonumore e la serenità.

Scoprire attraverso il movimento

Fare movimento e sport regolarmente è fondamentale a qualsiasi età per migliorare la salute e il rendimento fisico. Per le persone sedentarie, attivarsi – anche poco – è fondamentale. Ed è proprio nella regolarità che risiede la chiave per rafforzare corpo e mente.

Le attività proposte di seguito privilegiano anche l'aspetto della scoperta, la scoperta della propria fisicità, delle proprie capacità e limiti e anche dell'ambiente circostante. Chi riesce a introdurre regolarmente il movimento nella propria quotidianità si accorgerà che in poco tempo le cose diventano un po' più facili e si inizia a sentirsi meglio. Il movimento fa bene a tutti, provare per credere!

Tema del mese

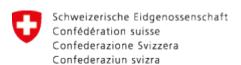
Settimana in movimento (pdf)

Articolo

Sette giorni di attività fisica

Attività

- Inizio e fine giornata: attivazione e relax
- Lunedì: foam roller e salti
- Martedì: allenare la resistenza e sport stacking
- Mercoledì: esercizi di rafforzamento e giochi all'aperto
- Giovedì: oggetti di uso quotidiano e slackline
- Venerdì: giochi di transizione e pallone medicinale
- Sabato: giochi con la palla e rampichino
- Domenica: camminare e rilassamento



Ufficio federale dello sport UFSPO