

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](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO