

# Preparazione mirata – Attivare il sistema cardiovascolare: Corri con la musica

I bambini corrono su un brano musicale e poi s'immobilizzano prima di eseguire un compito preciso. Questo esercizio ludico permette di attivare il sistema cardiovascolare.

I bambini corrono su un brano musicale. Quando la musica si interrompe i bambini devono fermarsi e rimanere immobili.

L'insegnante allora indica un compito che i bambini devono cercare di svolgere il più rapidamente possibile a un segnale. .

## Compiti possibili:

- Toccare una linea rossa.
- Saltellare 10x avanti e indietro sopra una linea verde.
- Eseguire tre rotazioni attorno al proprio asse e poi rimanere fermi su una gamba sola.
- Correre a toccare il più rapidamente possibile due pareti (una di fronte all'altra).
- Per 10 sec nessuna parte del corpo, tranne le mani, può toccare il pavimento.
- Atomi: formare il più rapidamente possibile un gruppo di cinque persone.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Quale esercizio per chi? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta per ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO