

# Preparazione mirata – Attivare il sistema cardiovascolare: I robot fanno jogging

Un esercizio classico per la parte dedicata al riscaldamento. I bambini reagiscono a dei comandi e attivano il sistema cardiovascolare correndo.

Formare gruppi di tre. Due «robot» sono disposti schiena contro schiena. «Un programmatore» preme il pulsante «on/off» situato sulla testa dei due robot per metterli in movimento (corsa), dopodiché deve rincorrerli per cercare di rimetterli schiena contro schiena.

Un tocco sulla spalla destra o sinistra del robot provoca una rotazione di 90 gradi nella direzione voluta e continua a correre con scioltezza. Quando un robot si ritrova davanti ad una parete continua a correre sul posto. Quale programmatore riesce a riavvicinare prima degli altri i suoi due robot?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Varianti

- Un sabotatore dirige i robot nella direzione sbagliata.
- In coppia: il robot è cieco

## 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