

Preparazione mirata – Attivare il sistema cardiovascolare: Corsa di chiacchiere

In questo esercizio i bambini corrono per un certo periodo mantenendo un determinato ritmo che permette loro di chiacchierare facilmente.

I bambini svolgono una corsa di dieci minuti lungo un percorso circolare conosciuto con il compito di raccontarsi la propria giornata (scuola, insegnanti, tempo libero) a coppie o a gruppi di tre.

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