

Riscaldamento – Asilo e 1a elementare: Il risveglio della natura

Un esercizio che può essere eseguito all'inizio di ogni lezione, perché prevede un'attività dolce, con degli esercizi di mobilità articolare, di coordinazione, di stretching e di controllo della postura.

Il seme – Il riscaldamento inizia dal racconto di un seme che deve diventare fiore. Il seme (ciascun bambino) si muove nella stanza per cercare un posto nel prato dove mettere le radici (i bambini camminano liberamente e quando desiderano si fermano, si siedono e si chiudono in massima raccolta).

Il fiore – Con l'aiuto dell'insegnante, che può eseguire i movimenti o suggerirli, i bambini iniziano a mimare il fiore che spunta dal seme (portare lentamente le braccia in fuori, unire le mani sopra il capo e lentamente alzarsi in piedi estendendo le braccia verso l'alto). Il fiore al calore del sole si apre (aprire le braccia e portarle fuori. Ripetere il movimento per tre/quattro volte e infine riportarle lungo i fianchi).



Il calabrone – Poi arriva un calabrone che ronza attorno al fiore muovendo le ali (eseguire con le braccia in fuori dei piccoli cerchi, prima in un senso poi nell'altro). Il calabrone saluta il fiore e giunge un bambino che annusa il fiore con dei respiri profondi (eseguire delle respirazioni e contemporaneamente circondare lentamente le spalle, prima in un senso poi nell'altro).

Il serpente – Ed ecco il serpente (unire i palmi delle mani e portare le braccia in alto con movimenti sinuosi per poi ridiscendere; ripetere per due/ tre volte). Il serpente entra nella cesta (scendere fino a terra, sedersi a gambe incrociate e flettere il busto in avanti e chiudersi con il capo tra le braccia).

La formica – Ma c'è una formichina che va avanti e indietro (distendere le gambe e muovendo velocemente le dita delle mani andare su e giù fino ai piedi o alle ginocchia per poi risalire fino alle anche; ripetere più volte).

Il ragno – Arriva il ragno, tutto raggomitolato come una piccola palla (da seduti tirare braccia e gambe verso il centro del corpo). Il ragno si apre e allunga fuori tutte le sue zampe (estendere in fuori gli arti: gambe a «V» sul pavimento, braccia in alto e aperte sopra la testa). Con un sospiro il ragno si raggomitola di nuovo (ripetere come prima), poi si allarga e si allunga nuovamente (ripetere come prima) e infine si richiude definitivamente perché arriva la sera

I fiori, gli animali, gli insetti, prima di andare a dormire danzano insieme in girotondo.

Calma, fantasia, energia

Questo tipo di riscaldamento, eseguito in forma narrativa, viene fatto ai bambini della scuola dell'infanzia e del primo anno della scuola elementare.

Si propone all'inizio di ogni lezione perché è costruito su attività non vigorose, esercizi di mobilità articolare, allungamenti, controllo della postura e coordinazione. Permette ai bambini di concentrarsi sulle parti del loro corpo e di prepararsi in modo più consapevole alle altre attività.

È inoltre divertente e si presta a diverse varianti che possono essere suggerite dai bambini stessi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO