Esercizio quotidiano: A lezione di giocoleria

La giocoleria è l'arte di manipolare con destrezza uno o più oggetti. Con questi esercizi bambini, giovani e adulti di familiarizzarsi con piattini cinesi, diabolo e palline.

Per favorire e migliorare l'ambidestrismo, la coordinazione occhio-mano, la percezione della profondità, la visione periferica e la concentrazione non c'è niente di meglio che praticare regolarmente degli esercizi di giocoleria.

Di seguito presentiamo tre attività che, oltre a garantire dei momenti piacevoli e divertenti in famiglia, permettono di ottenere i benefici sopracitati.

Piattini cinesi

L'uso di piattini cinesi serve a sviluppare la coordinazione, l'equilibrio, la concentrazione e la motricità fine.

- Esercizi

Diabolo

Il gioco del diabolo consiste essenzialmente nell'effettuare vari trick in diverse combinazioni e ripetizioni con un disco rotante e una cordicella alle cui estremità sono fissate delle bacchette.

- Esercizi

Con una, due e tre palline

Giocolare con una, due o tre palline aiuta a migliorare la coordinazione e la concentrazione. Ma non è tutto. Anche la visione periferica e l'ambidestrismo ne traggono enorme vantaggio.

- Esercizi

Informazione importante

Cari utenti di mobilesport.ch,
tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, possono essere facilmente realizzati anche in casa, cambiando ad esempio il numero di partecipanti e il materiale utilizzato. Lasciate libero spazio alla fantasia!
Il team di mobilesport.ch vi augura un buon allenamento!

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO