

Salute delle ossa: Danza/aerobica

Un esercizio ideale per introdurre dei carichi (salti) sotto forma ludica e sociale all'inizio delle lezioni, senza bisogno di troppe spiegazioni.

Sulle note di una musica coinvolgente, l'insegnante crea con gli allievi una coreografia facile da memorizzare. Non appena i bambini sono in grado di riprodurre fedelmente la coreografia, la si può ripetere all'inizio di ogni lezione. I



Osservazione: per quanto riguarda la scelta dei passi, più semplici sono meno complicato sarà assimilarli.

Esempio di coreografia:

- 1 Salto a destra
- 2 Salto a sinistra
- 3 Salto a destra
- 4 Salto su entrambe le gambe
- 5 Busto verso destra
- 6 Busto verso sinistra
- 7 Saltello all'indietro
- 8 Saltello all'indietro

Fonte: Rivista «mobile» numero 1/08



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO