

Riscaldamento: Una fase da non trascurare nemmeno a scuola

Il riscaldamento è molto più di una semplice preparazione alla pratica di un'attività fisica. Il riscaldamento è una fase fondamentale dell'allenamento o della lezione e, per motivare la classe e stimolare lo spirito di squadra, può essere eseguito anche in modo ludico. Di seguito quattro proposte per quattro diversi livelli scolastici.



Il riscaldamento è molto più di una semplice preparazione alla pratica di un'attività fisica. Il riscaldamento è una fase fondamentale dell'allenamento o della lezione e, per motivare la classe e stimolare lo spirito di squadra, può essere eseguito anche in modo ludico.

Il corpo umano può essere paragonato al motore di un'automobile che, per funzionare senza intoppi, necessita di cilindri in perfetta forma. Durante il riscaldamento bisogna dunque adottare tutte le misure necessarie per la pratica di un'attività sportiva, ciò che comporta una preparazione plurima dal punto di vista fisico, psichico, coordinativo-chinestetico, cognitivo e sociale.

Molteplici benefici

Oltre all'attivazione del sistema cardiocircolatorio, il riscaldamento ha il compito di aumentare la respirazione e l'irrorazione sanguigna della muscolatura, nonché di migliorare la capacità di allungamento dei muscoli, aiutando così a prevenire le cadute e gli infortuni. Una fase di riscaldamento completa rende inoltre il sistema nervoso più ricettivo, affina la coordinazione, la destrezza e motiva gli allievi, migliorando la loro capacità di apprendimento e

di concentrazione.

Senza dimenticare i benefici che si traggono da un punto di vista prettamente sociale: il riscaldamento aiuta infatti a forgiare un buono spirito di squadra.

A ognuno il suo

Ai docenti e agli allenatori spetta il compito di trovare l'approccio ideale e attrattivo per consentire ai bambini e ai giovani di affrontare al meglio il passaggio da una fase poco attiva ad un'altra molto più dinamica.

In questo mini dossier proponiamo quattro idee di riscaldamento per quattro diversi livelli scolastici: dalla scuola materna fino al livello secondario II.

- [Asilo e prima elementare](#)
- [Scuola elementare](#)
- [Scuola media](#)
- [Medie superiori/scuola professionale](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO