

Oggetti di uso quotidiano – Tappi di bottiglia: Messaggio segreto

Grazie a questo esercizio, i bambini migliorano la mobilità delle spalle, facendosi passare un tappo di bottiglia dietro le spalle.

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, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa. Basta un po' di creatività! Lasciate libero spazio alle idee e alla fantasia dei vostri figli!

Il team di mobilesport.ch vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

Ogni bambino ha un tappo di bottiglia che tiene nella mano destra. Mettendo le mani dietro la schiena, fa passare il tappo dalla mano destra alla sinistra. Per avvicinare le mani, piegare il braccio destro facendolo passare sopra la spalla e far passare il braccio sinistro da sotto. Svolgere lo stesso esercizio anche dall'altra parte (mano sinistra sopra, destra sotto). Da che parte è più facile? Ripetere l'esercizio diverse volte. Mentre si passa il tappo da una mano all'altra, provare a rimanere nella stessa posizione per qualche minuto per sentire lo stiramento dei muscoli.



Osservazione: all'inizio, molti bambini hanno difficoltà con questo esercizio. Cercare dunque di aiutare gli allievi portando le loro mani una verso l'altra. In questo modo capiscono in che direzione si devono muovere le mani. Dopo una lunga e impegnativa fase di esercitazione, il fatto di riuscire a raggiungere un miglioramento influisce positivamente sul concetto di sé.

Materiale: tappi di bottiglia

Fonte: Franziska Wenk, studente all'Alta Scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO