

Divertirsi saltando: Ossa forti fin dall'infanzia

Durante l'infanzia, il corpo necessita di carichi adeguati per svilupparsi correttamente e i salti e i saltelli sono un'attività perfetta. Basta un pizzico di fantasia per offrire ai bambini nelle lezioni di educazione fisica o a casa durante delle pause ludiche degli esercizi stimolanti ma nel contempo impegnativi.



Un'attività fisica regolare permette di aumentare la massa muscolare, la quale stimola a sua volta la crescita delle ossa. Le variazioni brusche di carico agiscono sulla crescita delle ossa, indipendentemente dalla quantità di massa muscolare presente nel corpo. Fate in modo quindi che sull'arco di una giornata i bambini possano ritagliarsi dei momenti per fare dei giochi basati sui salti.

Le pause in movimento si prestano particolarmente bene allo scopo, non solo a scuola anche a casa. Lasciate che i bambini saltino dai letti, dalle sedie o dalle scale. E se disponete di spazi esterni che consentono di saltellare ed arrampicarsi, ciò che implica anche il saltare in basso da varie altezze, siete già a metà dell'opera.

NB: Anche i genitori possono partecipare, saltando e danzando. Non è difficile, basta lasciar libero sfogo alla fantasia di tutti i membri della famiglia!

- Esercizi

Informazione importante

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 materiale utilizzato. Il team di mobilesport.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO