

# Arrampicata a scuola – Bouldering: Riscaldamento: Tombola

Questo esercizio, composto di diverse postazioni di arrampicata, permette agli allievi di attivare il loro sistema cardiovascolare.

Gli allievi lanciano il dado, cancellano il numero ottenuto sulla scheda e svolgono il compito corrispondente. Anche se il numero è già stato cancellato, il compito va eseguito nuovamente. Il giocatore che ha cancellato tutti i numeri e svolto l'ultimo compito grida «tombola!». Questo riscaldamento può anche essere effettuato in coppia: ognuno lancia il dado e svolge il compito per conto suo, ciò significa che non bisogna aspettare che il compagno abbia terminato.



## Compiti

- [Zig zag alle spalliere](#)
- [Scala alla sbarra](#)
- [Sotto le parallele](#)
- [Trazioni al canestro](#)
- [Adesivi colorati alla parete d'arrampicata](#) da toccare con i piedi (pdf)
- [Campanelle](#) da toccare con i piedi (pdf)
- Percorso di arrampicata/equilibrio su attrezzi «tradizionali» (ad es. panchina, cassone)

## Informazioni metodologiche

- Se la classe è di grandi dimensioni, proporre un numero di compiti sufficiente per evitare i tempi di attesa (ad es. due scale alla sbarra, due o tre campanelle).
- Scrivere i compiti su una lavagna.
- Il numero «6» funge da jolly: quando esce gli allievi possono scegliere il compito da svolgere.

Materiale: [scheda per la tombola](#) (pdf), matite o penne, cerchi, dadi, numeri per contrassegnare le postazioni, nastri colorati o adesivi circolari colorati per indicare le prese/gli appoggi per i piedi, musica

---

Fonte: Markus Kümin, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, ASEF



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**