

# Riscaldamento: Pronti, partenza, via!

Per cuocere una torta si deve dapprima accendere il forno. È ovvio! E anche prima di iniziare una lezione di educazione fisica bisogna riscaldarsi. Alcuni consigli per realizzare una perfetta fase di riscaldamento destinata a diversi livelli scolastici.

Spesso, è difficile misurare il tempo a disposizione e questo può rendere difficile raggiungere gli svariati obiettivi della fase di riscaldamento. Gli insegnanti e gli studenti dovrebbero abituarsi ad iniziare subito a riscaldarsi non appena entrano in palestra.

All'asilo o nelle classi di scuola elementare si può optare per dei racconti, mentre agli alunni più grandi si possono proporre delle forme di gioco stimolanti. Dei rituali aiutano ad introdurre più facilmente alla lezione. I nostri consigli sotto forma di esercizi destinati a classi di scuola materna fino alla scuola media superiore.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO