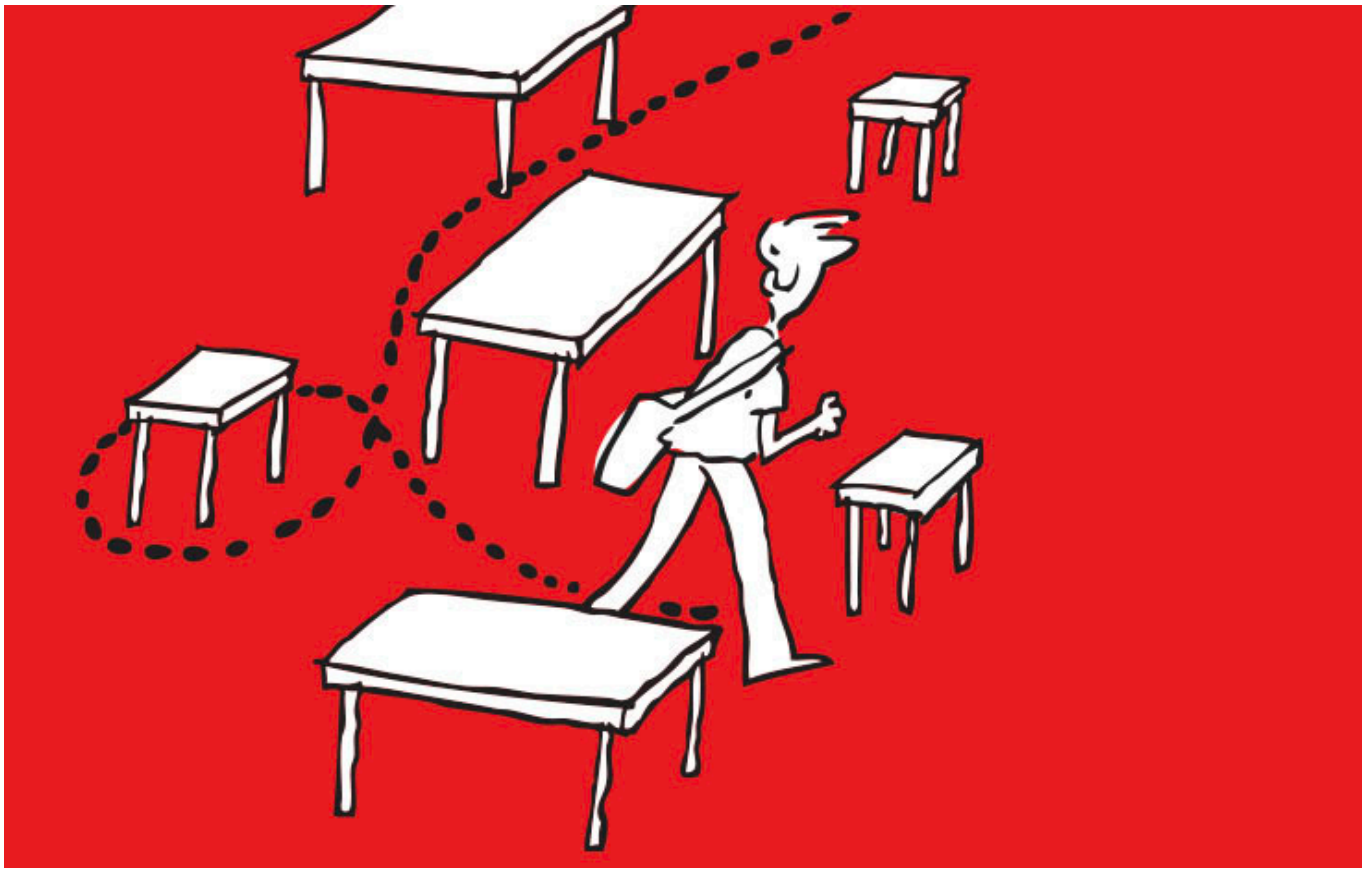
Esercizi quotidiani per bambini: Usare il movimento come ulteriore canale di apprendimento

Le lezioni in movimento integrano nella quotidianità le necessità di movimento naturale dei bambini. L'attività fisica permette di dare un ritmo adeguato alle lezioni e di aumentare la capacità di concentrazione dei bambini.



Il movimento può essere utilizzato come un ulteriore canale di apprendimento. In questo modo, si assimilano contenuti attraverso altri organi di senso.

L'attività fisica inoltre incrementa l'irrorazione sanguigna, un altro fattore che favorisce la capacità di apprendimento. Infine, il movimento integrato nell'insegnamento motiva i bambini e contribuisce a migliorare l'atmosfera a casa.

Di seguito proponiamo degli esercizi per stimolare la resistenza e la mobilità, nonché per rafforzare la muscolatura e rilassare nei momenti in cui diminuisce la concentrazione.

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, tutti questi esercizi possono essere facilmente realizzati anche in casa, cambiando

ad esempio il numero di partecipanti e il materiale utilizzato. Lasciate libero spazio alla fantasia dei bambini e dei giovani.
Il team di mobilesport.ch vi augura un buon allenamento!

- Esercizi di resistenza
- Esercizi di mobilità
- Esercizi di rafforzamento muscolare
- Esercizi di rilassamento
- Consigli e astuzie

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO