

Arrampicata a scuola: Entusiasmo garantito

L'arrampicata non è più la disciplina carica di rischi riservata a poche persone amanti del pericolo. Oggi ha tutte le carte in regola per arricchire anche il repertorio dell'educazione fisica.

In particolare il bouldering, l'arrampicata senza corda ad un'altezza che permette ancora di scendere in sicurezza, si presta perfettamente per la scuola. In questa disciplina non esistono principianti: dei buoni risultati sono infatti garantiti anche per le persone meno dotate e che provano per la prima volta.

L'arrampicata inoltre è uno sport che spinge gli allievi ad assumersi delle responsabilità e aiuta anche a migliorare la postura.

Allora cosa aspettate? Iniziate da alcuni esercizi di riscaldamento e poi lanciate delle sfide alla vostra classe, senza dimenticare però indicazioni preziose sulla tecnica.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO