

Oggetti di uso quotidiano – Giornale: Preparare la pizza

Questo esercizio permette di migliorare la mobilità dell'addome grazie a movimenti simili a quelli del matterello quando si stende la pasta.

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, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa. Basta un po' di creatività! Lasciate libero spazio alle idee e alla fantasia dei vostri figli!

Il team di mobilesport.ch vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

I bambini sono seduti per terra con le gambe tese. Mettere la bacchetta di giornale sulle gambe e farla rotolare con entrambe le mani in avanti e indietro come se si stesse stendendo la pasta per la pizza.

Stendere la pasta grazie a movimenti ampi e fluidi evitando di fare scatti. Inclinare il bacino più in avanti possibile.



Materiale: bacchette formate con pagine di giornale.

Fonte: Franziska Wenk, studente all'Alta Scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO