Riscaldamento: Percorso sulle linee

Tramite questo esercizio di riscaldamento ludico gli allievi si preparano all'imminente attività sportiva. È importante accrescere gradualmente l'intensità.

Attraversare la palestra camminando soltanto sulle linee. Ad ogni colore (di linea) corrisponde uno stile (ad es. rosso = all'indietro; blu = gattoni, ecc.). I ragazzi camminano creando delle forme geometriche o delle lettere.

Variante

In coppia: un allievo percorre un tracciato composto di otto linee, seguito da un compagno.

più difficile

- Compito supplementare: palleggiare un pallone da basket, tenere in equilibrio una pallina su una racchetta, giocolare con due o tre palline, condurre un pallone da calcio, ecc. senza mai abbandonare la linea.
- Cattura-linee: sono autorizzati solo gli spostamenti sulle linee. I cacciatori hanno una palla fra le mani e cercano di colpire, toccandoli, gli altri giocatori.

Materiale: Ev. palloni da basket, palline per giocolare, palloni da calcio, equipaggiamento da tennis, ecc.

Osservazione: Attività che richiedono un'elevata capacità di coordinazione (ad es. i giochi) oppure dei modelli motori estremi (lanci) o dei carichi intensi (salti) devono assolutamente essere precedute da una buona fase di riscaldamento. All'inizio di un allenamento o di una lezione di educazione fisica c'è sempre una messa in moto ludica.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO