

Riscaldamento: Il giardino delle finte

Questo esercizio con palloni e diversi attrezzi permette di preparare adeguatamente il corpo all'imminente attività sportiva. È importante inoltre accrescere gradualmente l'intensità durante l'esercizio.

Alcuni attrezzi e diversi oggetti (paletti, coni, cassoni, ecc.) sono disseminati per la palestra. Tutti gli allievi palleggiano con una palla ed improvvisano delle finte davanti ai rispettivi oggetti. In una postazione c'è il docente che cerca di intercettare la palla degli attaccanti.

Materiale: Palloni, paletti, coni, cassoni

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