

Riscaldamento: Corsa dei robot

Con questo esercizio a gruppi ci si riscalda emulando i robot. È importante preparare bene il corpo all'imminente attività sportiva aumentando gradualmente l'intensità.

Gioco a gruppi di tre. Due «robot» sono disposti schiena contro schiena. «Un programmatore» preme il pulsante «on/off» situato sulla testa dei due robot per metterli in movimento (corsa), dopodiché deve rincorrerli per cercare di rimetterli schiena contro schiena. Un tocco sulla spalla destra o sinistra del robot provoca una rotazione di 90 gradi nella direzione voluta. Quando un robot si ritrova davanti ad una parete continua a correre sul posto. Quale programmatore riesce a riavvicinare prima degli altri i suoi due robot?

Variante

più difficile

Un sabotatore rompe le uova nel paniere al programmatore, dirigendo i robot nella direzione sbagliata.

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