

Riscaldamento: La fisarmonica

Esercizio a coppie per preparare adeguatamente il corpo all'imminente attività sportiva. È importante inoltre accrescere gradualmente l'intensità durante l'attività sportiva.

Due allievi sono disposti uno di fronte all'altro e si passano la palla aumentando e diminuendo gradualmente la distanza fra di loro.

Materiale: Palloni

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