Riscaldamento: Macedonia

Questo gioco a squadre permette di preparare adeguatamente il corpo all'imminente attività sportiva. È importante inoltre accrescere gradualmente l'intensità durante l'esercizio.

Quattro squadre. Ognuna è posizionata in un angolo della palestra. Tutti gli allievi hanno la palla e ogni squadra è etichettata con il nome di un frutto. Quando il docente esclama il nome di due frutti, i rispettivi gruppi scattano e palleggiano verso l'altra squadra. Il giocatore di ogni gruppo che giunge per ultimo all'angolo, deve assolvere una penitenza. Quando il docente esclama «macedonia», tutti i gruppi scattano verso i rispettivi angoli opposti..

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