

Riscaldamento: La forza dell'atomo

Tramite questo esercizio di riscaldamento, gli allievi allenano anche il palleggio. Preparare adeguatamente il corpo all'imminente attività sportiva è uno degli obiettivi principali del riscaldamento.

Tutti gli allievi palleggiano attraverso la palestra. Quando il docente grida un numero, i ragazzi devono formare il più velocemente possibile dei gruppi, ognuno composto di un numero di giocatori equivalente a quello esclamato dal docente.

Variante

più difficile

Chi rimane fuori deve assolvere una penitenza: p.e. sedersi in due schiena contro schiena e sollevare un piede.

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