

# Riscaldamento: A caccia di cerchi

**Tramite questo esercizio ludico, gli allievi si riscaldano e preparano bene il corpo all'imminente attività sportiva. È importante accrescere gradualmente l'intensità.**

Disseminare per tutta la palestra un numero di cerchi inferiore (da due a tre) a quello dei partecipanti al gioco. Tutti i ragazzi si muovono attorno ai cerchi seguendo uno stile ben preciso (in avanti, all'indietro, saltellando, ecc.). Ad un segnale visivo o acustico tutti devono dapprima toccare una parete e poi entrare in un cerchio. Per chi resta senza cerchio è prevista una penitenza.

**Materiale:** Cerchi

**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**