

Riscaldamento: Dado fortunato

Tirando il dado, gli allievi eseguono sei esercizi ludici diversi che permettono loro di preparare bene il corpo all'imminente attività sportiva. È importante accrescere gradualmente l'intensità.

Tutti i partecipanti ricevono una penna e un foglio di gara (con la descrizione degli esercizi). Al centro della palestra vengono collocati dei grandi dadi. Dopo ogni lancio, i ragazzi appongono una crocetta sul foglio accanto al numero uscito ed eseguono l'esercizio a cui esso corrisponde.

1. Fare una flessione su un tappetino;
2. Lasciare due impronte di piedi sul piolo più alto della spalliera;
3. Correre per tre volte su un tappetone;
4. Toccare le quattro pareti;
5. Su un tappetino, passare per cinque volte dalla posizione sdraiata alla posizione sulla schiena a gambe distese;
6. Joker: esercizio a scelta.

Chi, dopo un determinato tempo, è riuscito ad assolvere tutti gli esercizi?

Materiale: Colori e fogli di gara, grandi dadi, tappetini, spalliera, tappeto soffice.

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