

Riscaldamento: Stop alla musica

Il ritmo della musica coinvolge i ragazzi in questo esercizio di riscaldamento. La preparazione del corpo all'imminente attività sportiva è uno degli obiettivi principali del riscaldamento. È inoltre importante accrescere gradualmente l'intensità.

I ragazzi corrono per la palestra al ritmo della musica. Non appena la musica s'interrompe, devono assolvere un determinato compito fino al momento in cui la musica riprende, ad esempio:

- Toccare il piolo più alto della spalliera;
- Saltare divaricando lateralmente le braccia e le gambe;
- Saltare a gambe unite lungo una linea;
- Salutare in posizione di appoggio frontale;
- Eseguire degli esercizi di allungamento e di coordinazione..

Variante

più difficile

Palleggiare e quando la musica s'interrompe fermarsi e assumere una posizione corretta (ad es. movimento di arresto corretto della pallacanestro) oppure una determinata situazione di gioco (lancio, tiro, posizione di difesa, ecc.).

Materiale: Musica, spalliere, tappetini da ginnastica, ev. palloni da basket.

Osservazioni: 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