

## Concentrazione – Pratica quotidiana: Volo stabile

Per eseguire dei salti e delle rotazioni è utile ricorrere a delle metafore. In questo modo gli allievi riescono meglio ad immaginarsi i movimenti da compiere.



Nell'ora di educazione fisica proprio non si riesce ad eseguire salti e rotazioni; le allieve saltano storte e non riescono ad atterrare sui due piedi contemporaneamente. Anche in questo caso alcuni consigli da parte del docente possono risultare utili:

- «Immaginate di avere un nastro elastico fissato alla testa, che vi tira verso l'alto.»
- «Le gambe sono delle molle che vi spingono in alto in modo regolare.»
- «Avete calamite sotto i piedi, all'atterraggio venite attratte su entrambe i piedi dal terreno.»
- «Al centro del corpo avete uno zampillo d'acqua che schizza verso l'alto.»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**