

Riscaldamento – Scuola elementare: La giornata del casaro

Questa messa in moto è proposta nell'ambito di lezioni di ginnastica al suolo. Permette di riscaldare i polsi e, nel contempo, di disporre i tappetini. Si compone di quattro parti ben distinte, tutte con degli obiettivi diversi.

Girare i formaggi



Formare due squadre di casari, la squadra «Emmental» e la squadra «Gruyère». Disporre dieci tappetini nella palestra, cinque da un lato, gli Emmental, e cinque dall'altro, i Gruyère.

In coppia, i casari devono girare i tappetini per trasformare gli Emmental in Gruyère o il contrario. I casari devono cambiare formaggio ogni volta. Eseguire due serie di un minuto, al termine di ogni serie contare i formaggi.

Variante

Assegnare il compito di girare quattro o sei tappeti.

Osservazione: questo esercizio attiva il sistema cardiocircolatorio.

La danza del casaro

Disporre tutti i tappetini da un lato, nello stesso senso e in modo che tutti i casari possano vedere l'insegnante. Due allievi sono uno di fronte all'altro alle estremità di ogni tappeto. Soddisfatti del lavoro svolto, i casari fanno qualche passo di aerobica, possibilmente con la musica (100-120 bpm) imitando il capo casaro.

Varianti

- Chiedere agli allievi di fare lo specchio o di iniziare il passo con il piede sinistro, rispettivamente con il destro.
- Rendere il compito più difficile introducendo dei movimenti con le braccia.

Osservazione: questo esercizio migliora la coordinazione e attiva il sistema cardiovascolare.

L'orario del casaro

In coppia, posizione d'appoggio frontale, un allievo rappresenta la lancetta delle ore, l'altro quella dei minuti. Indicare l'ora del risveglio, del pranzo, del momento in cui il formaggio va girato, in cui il casaro deve coricarsi. Gli allievi devono riprodurle.

Variante

Stesso esercizio in appoggio dorsale.

Osservazione: questo esercizio rafforza i polsi.

La sfida del casaro

Dalla posizione candela scendere e rimettersi in piedi senza aiutarsi con le mani.

Osservazione: questo esercizio, da proporre sotto forma di piccola sfida per terminare il riscaldamento, sviluppa la strategia e la collaborazione.

Materiale: tappetini, musica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO