

Modulo «Corda+»

Di cosa si tratta

«scuola in movimento» è un programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport UFSPo che sostiene la pratica quotidiana del movimento nelle scuole. Tutte le scuole e le classi partecipanti s'impegnano a fare almeno 20 minuti di movimento al giorno.

Il modulo «Salta la corda» è indicato per fare delle pause di movimento durante la lezione a ricreazione, nel tempo libero o sotto forma di compiti a casa. La classi che si iscrivono per questo modulo ricevono oltre a questo set di carte una corda per ogni allievo.

Le carte sono stampate su entrambe i lati. la parte anteriore mostra esercizio da fare in classe, mentre sul retro sono riportati esercizi adatti per l'attività all'aperto.

Gli esercizi contrassegnati con una stella (★) sono da considerare piuttosto impegnativi, ma con un po' di pratica i bambini possono senz'altro superare la sfida.

Auguriamo a tutti buon divertimento nell'attività quotidiana con «scuola in movimento»!

Per maggiori informazioni e per idee concrete:
www.scuolainmovimento.ch



Livello inferiore/medio

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPo

Redazione: Reto Balmer, Ivera Berger, Stefan Wyss

Traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi

Disegni: Lucas Zbinden

Layout: Media didattici SUFMS

Edizione: 2014



Misto

Gruppo di prodotti provenienti da foreste
gestite in modo corretto e da altre origini
controllate
www.fsc.org Cert.no. S05-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Conferenza Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizra dala directurs chantunals da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPo

Allenare la resistenza

La corsa del serpente

Idee per attività in locali chiusi



Usando la corda formate a terra un percorso sinuoso, che dovrete seguire di corsa senza toccare la corda.

Varianti

- Riesci a seguire la corda senza toccarla anche correndo con passi incrociati?
- Puoi seguire la corda senza toccarla anche correndo all'indietro? ☆
- Cerca di eseguire il percorso a occhi chiusi, tastando il terreno con i piedi.

Compiti a casa: Metti la corda da qualche parte, poi vai fino alla porta, gira 5 volte su te stesso e cerca infine di trovarla corda a occhi chiusi, tastando intorno a te.



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Allenare la resistenza

Salta per tenerti in forma

Idee per attività all'aperto

Cerca di eseguire saltelli regolari e non troppo alti.

Consiglio: Salta la corda ogni due saltelli (saltello intermedio).

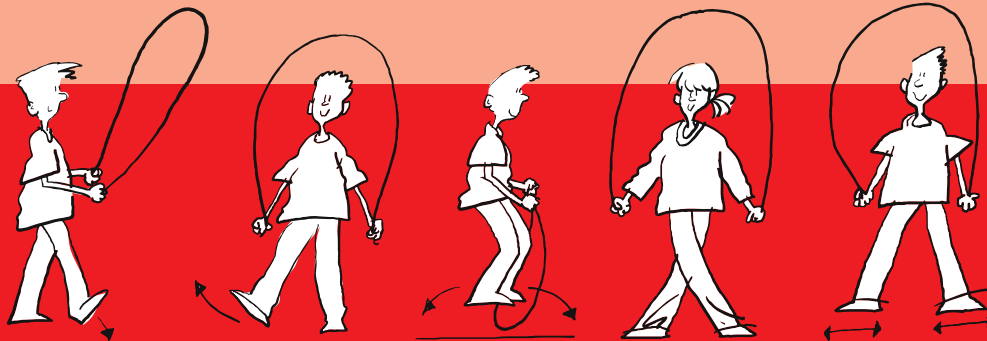
Varianti

- Puoi contare alla rovescia mentre salti? ★
- Riesci a contare anche per due, per tre, e così via? ★



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

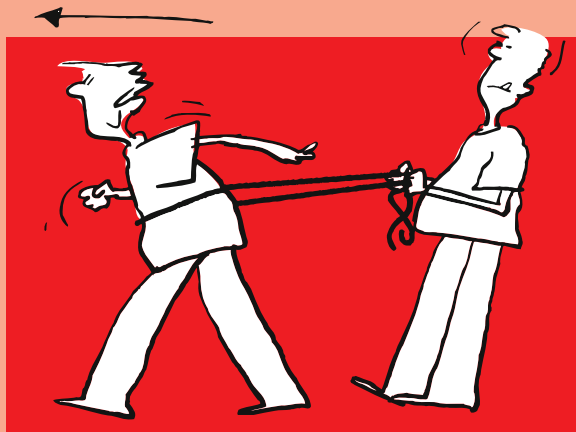


www.scuolainmovimento.ch

Allenare la resistenza

Cavallo e cavaliere

Idee per attività in locali chiusi



A coppie. Il cavallo si fa passare la corda attorno alla vita e passa i capi al cavaliere disposto alle sue spalle, che si fa trascinare in giro per la stanza. Si consiglia di seguire l'esercizio senza scarpe.

Varianti

- Il cavallo cieco: l'allievo davanti è bendato e viene guidato dal compagno.
- Il cane per i ciechi: il cane guida lentamente il padrone in giro per il locale.

Consiglio: Mettendosi su resti di tappeto si può scivolare più facilmente.



Modulo «Corda+»

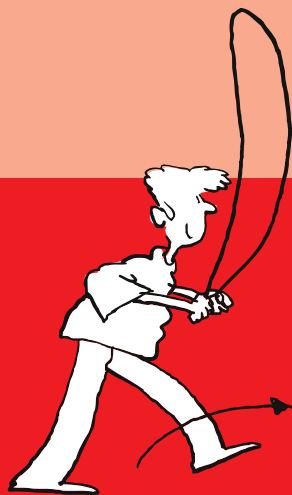
Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

Allenare la resistenza

Salti da gigante

Idee per attività all'aperto



Riesci a saltare la corda correndo? Ogni due passaggi di corda cerca di fare un passo più lungo.

Varianti

- Riuscite a fare i saltelli in corsa anche uno accanto all'altro, sincronizzando i movimenti? ☆
- Spostatevi uno di fianco all'altro saltando la corda e parlate con il compagno.

Consiglio: Prima di iniziare stabilite il percorso da fare.



Modulo «Corda+»

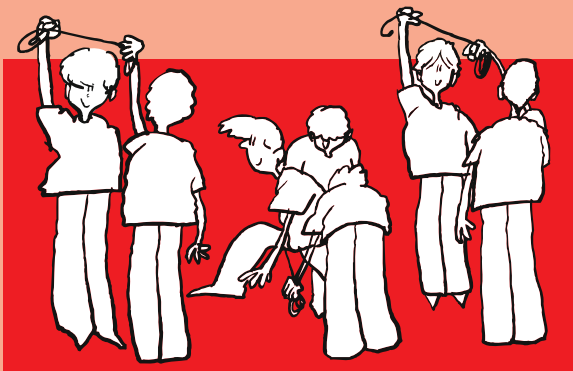
**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Allenare la resistenza

Sopra e sotto

Idee per attività in locali chiusi



Gli allievi suddivisi in coppie formano un sentiero sul quale tendono poi le cordicelle per formare archi e ostacoli più bassi da superare strisciandoci sotto o arrampicandosi sopra. Parte la coppia ad un'estremità della fila; una volta eseguito il percorso si dispone a formare il sentiero e tende la corda sul percorso.

Varianti

- Elaborate un vostro percorso (ad es. tenere le corde in diagonale, farle pendere perpendicolari come i paletti di uno slalom, etc.).
- Ogni coppia usa due corde e non una sola. In tal modo il sentiero diventa un tracciato nella giungla.



Modulo «Corda+»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

Allenare la resistenza

Rubare la corda

Idee per attività all'aperto

Ripiegare la corda in quattro ed infilarla nella cintura dei pantaloni in modo che ne sporgano circa 50 centimetri. Poi si fa un gioco d'inseguimento: chi riesce a rubare la «coda» al compagno? Chi ne raccoglie di più?

Varianti

- La coda arriva fino a terra e può essere rubata solo mettendoci un piede sopra.
- A coppie, uno contro uno. Cercate di rubare la coda all'avversario utilizzando di volta in volta regole diverse: solo con la mano destra, solo con la sinistra, con il piede destro o con il sinistro.



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

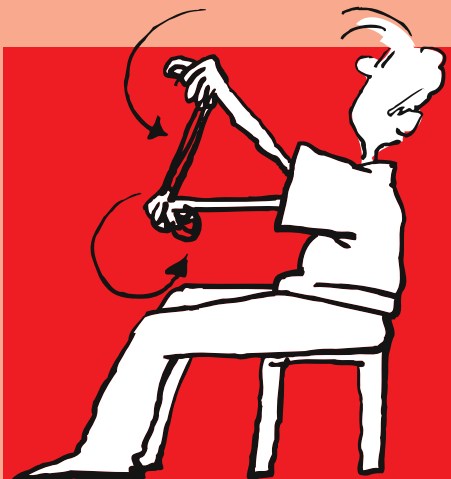


www.scuolainmovimento.ch

Allenare la resistenza

La corsa

Idee per attività in locali chiusi



Corsa in bicicletta: piega la corda in quattro e tenendola alle estremità esegui con le braccia movimenti rotatori come se stessi pedalando.

Consiglio: Una strana corsa in bicicletta in classe è ancora più divertente (sotto la guida di un direttore di gara).

Variante: Corsa dei cavalli: seduto su una sedia con le gambe distese sollevate da terra fai passare la corda sotto i piedi e poi afferrane le estremità come se si trattasse di briglie. A questo punto può iniziare un'appassionante corsa dei cavalli con ostacoli, fossati pieni d'acqua ed un'impegnativa dirittura d'arrivo (sotto la guida di un direttore di gara).



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Allenare la resistenza

Staffetta andata e ritorno

Idee per attività all'aperto

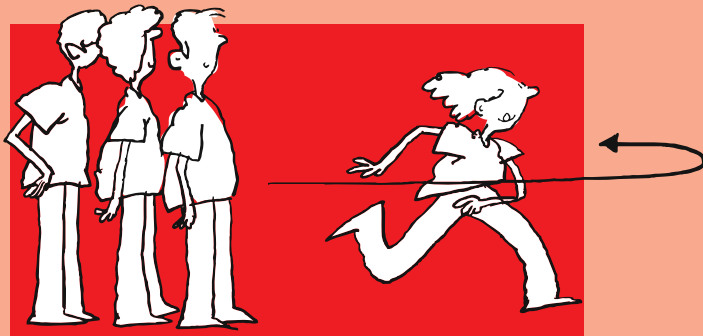
Disponetevi in fila (4-5 allievi); il primo corre fino ad un punto prestabilito e poi torna al punto di partenza, dove può dare il via al compagno battendo le mani.

Variante: Variante con la corda: giunti al punto prestabilito eseguire 10 saltelli; annodare la corda a formare un cerchio e passarci dentro; saltelli di corsa con la corda e così via...



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**



www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità

L'inchino

Idee per attività in locali chiusi

Incrocia le gambe e metti un piede sulla corda, tenendo l'altro capo all'altezza della testa. Piega il tronco in avanti arrotolando contemporaneamente la corda come una matassa, come se ti stessi inchinando davanti ad un'altezza reale.

Variante: Distendi nuovamente la corda tornando lentamente in posizione eretta. Attenzione: nello svolgimento dell'esercizio la corda deve essere tenuta sempre in tensione.



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**



www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità

La mummia

Idee per attività all'aperto



Metti i due piedi su un'estremità della corda, reggi con una mano l'altro capo. Poi avvolgila attorno a tutto il corpo, infine liberati di nuovo.

Varianti

- Svolgi l'esercizio con la tua mano più debole.
- Fai l'esercizio stando su una sola gamba.
- A coppie: annodate le corde insieme ed eseguite l'esercizio con il compagno. Quanti giri di corda riuscite a fare? Attenzione: l'esercizio richiede molto spazio. ★



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità

A testa avanti

Idee per attività in locali chiusi



Siediti su una sedia leggermente discosta dal tavolo e ripiega la corda in due. Tenendola alle estremità piegati in avanti fin quando la corda tocca le punte dei piedi. Poi sollevati nuovamente fin quando le tue braccia sono sollevate in alto al di sopra della testa. Ripeti l'esercizio per 10 volte.

Varianti

- Porta le braccia dietro la testa allo schienale della sedia e poi di nuovo nella posizione iniziale.
- Esegui l'esercizio stando in piedi, muovendoti come quando saltelli con la corda. Immagina di eseguire saltelli al rallentatore. Piegando la corda 2, 3, 4, 5 volte, la cosa si fa sempre più difficile.

Compiti a casa: Esegui tutti gli esercizi proposti per la mobilità, dedicando a ciascuno di essi un minuto.

Consiglio: Metti in sottofondo una musica rilassante.



Modulo «Corda+»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità

Il tergicristallo

Idee per attività all'aperto

Distenditi sulla schiena e solleva una gamba in aria a angolo retto, poi fa passare la corda sul piede, senza flettere la gamba. Ora prova a muovere lentamente la gamba tesa da sinistra a destra e viceversa, come se fosse la spazzola di un tergicristallo.

Varianti

- Cambia la gamba e ripeti l'esercizio.
- Siediti a terra con le gambe distese. Fai passare la corda tenuta molto corta intorno a un piede e poi lasciati andare all'indietro in modo da stare disteso sulla schiena con una gamba a squadra. Tira dolcemente la gamba distesa verso il tuo viso. Esegui l'esercizio mentre conti fino a 15 e poi di nuovo fino a zero.

Compiti a casa: Esegui tutti gli esercizi per la mobilità, dedicando a ciascuno di essi un minuto circa.

Consiglio: L'accompagnamento ideale per questi esercizi è una musica rilassata.



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**



www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità

La cicogna

Idee per attività in locali chiusi



In piedi su una gamba, sollevi l'altra dietro la schiena passando la corda attorno al collo del piede e tenendone le estremità sulle spalle come gli spillacci di uno zaino. Restando fermo in questa posizione conta lentamente fino a 10 e poi di nuovo a zero.

Consiglio: E consentito appoggiarsi leggermente a un sostegno. Attenzione: la corda deve poter essere liberata facilmente in qualsiasi momento!

Varianti

- Cambia lato ed esegui l'esercizio stando in equilibrio sull'altra gamba.
- Esegui lo stesso esercizio cercando di ruotare sul tuo asse.
- Eseguendo l'esercizio cerca di inclinare lentamente il tronco in avanti e di tornare nella posizione di partenza. ★



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità

Il prigioniero

Idee per attività all'aperto

Distendi le braccia dietro la schiena e tieni con le mani una corda ripiegata in quattro. Tendi la corda dietro la schiena e resta in questa posizione contando lentamente fino a 10 e poi fino a zero.

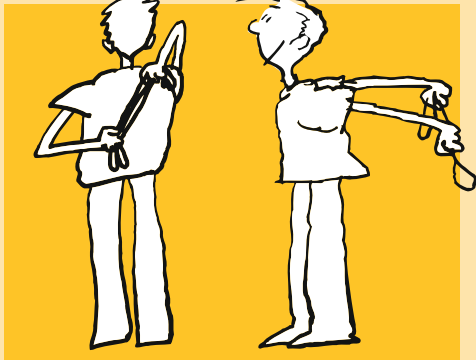
Variante: Fai passare la corda piegata a metà al di sopra della spalla in modo che penda lungo la schiena. Prendi l'estremità libera con l'altra mano e tira dolcemente verso il basso. Ripeti l'esercizio dall'altro lato.

Compiti a casa: Esegui questo esercizio ogni volta che hai finito i compiti di una determinata materia (italiano, matematica, etc.).



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**



www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità

La spaccata

Idee per attività in locali chiusi



Disponi la corda a terra come un metro e poi mettilti davanti ad essa divaricando le gambe il più possibile. Misura sulla corda l'ampiezza della spaccata, poi esegui una seconda ed una terza volta.

Consiglio: Respira lentamente e profondamente. Espirando puoi cercare di ampliare la divaricazione.

Varianti

- Misura l'ampiezza della spaccata ogni settimana. Dopo un mese confronti i dati per verificare se ci sono stati dei cambiamenti.
- Chi riesce ad eseguire la spaccata completa? ★

Compiti a casa: Puoi misurare l'ampiezza della tua posizione a gambe divaricate anche a casa. Puoi segnare il punto sulla parete davanti a te e poi confrontare ogni settimana i progressi fatti.



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità

La banana

Idee per attività all'aperto



Incrocia le gambe e metti un piede su un'estremità della corda. L'altra estremità viene sollevata al di sopra della testa dietro la schiena. Arrotolando la corda con la mano accentui la tensione e ti curvi lentamente all'indietro come una banana.

Variante: Ripetere l'esercizio dall'altro lato.



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

Disegnare

Idee per attività in locali chiusi

A coppie: usando la corda disegna una lettera dell'alfabeto o una figura stilizzata (ad es. triangolo, cuore, fiore). Il compagno cerca di indovinare la forma, poi ci si scambiano i ruoli.

Varianti

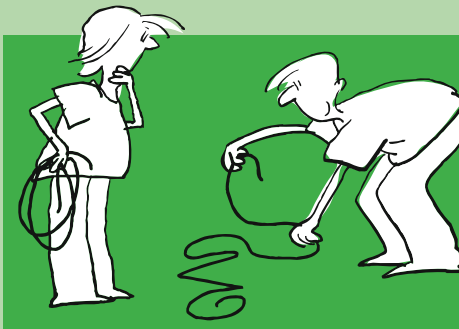
- Come nell'esercizio di base, ma il compagno cerca di indovinare tastando il contorno della corda ad occhi chiusi, poi si cambia.
- Come nell'esercizio di base, il compagno prova a riprodurre l'immagine speculare della forma disegnata con la corda. Poi ci si scambiano i ruoli. ★

Compiti a casa: Disegna con uno spago una figura o scrivi il tuo nome, fissando il tutto con la colla su un foglio di cartoncino.



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**



www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

Il lasso

Idee per attività all'aperto

Formare con la corda un lasso e poi lanciarlo per afferrare un oggetto allungato o il braccio disteso del compagno. Attenzione: più piccola è l'asola di corda che si forma e maggiore la distanza del bersaglio, tanto più difficile risulta eseguire l'esercizio. ★

Varianti

- Sciogli di nuovo il nodo e impugna la corda come una frusta, facendola schioccare in aria. ★
- Con l'altra mano cerca di afferrare il capo libero.
- Lancia la corda in aria da dietro facendotela passare fra le gambe, poi recuperala al volo afferrandola per un'estremità. ★

Compiti a casa: A casa cerca di «afferrare» con il lasso oggetti diversi, allenandoti fin quando non ci riesci con una certa sicurezza (ad es. maniglia, sedia, etc.).



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

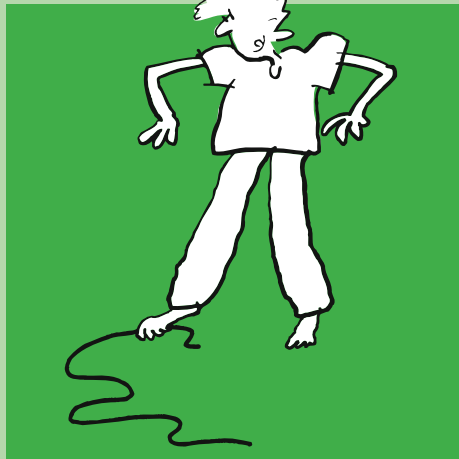


www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

Piedi acrobati

Idee per attività in locali chiusi



A piedi scalzi, con la corda stesa a terra. Appoggiando le dita del piede su un'estremità cerca di tirare la corda verso di te. Attenzione: si può muovere soltanto il piede, non la gamba.

Varianti

- Disponi la corda a terra su una linea retta, poi usando le dita dei piedi disegna una semplice figura come ad esempio un cerchio, un cuore, una stella.
- Iniziando da un'estremità e usando sempre solo le dita dei piedi arrotola la corda cercando di formare una «chiocciola». Puoi eseguire l'esercizio con un piede solo o con tutti e due.

Compiti a casa: Al posto della corda prendi uno spago sottile e cerca di fare a casa gli esercizi di agilità per le dita dei piedi.



Modulo «Corda+»

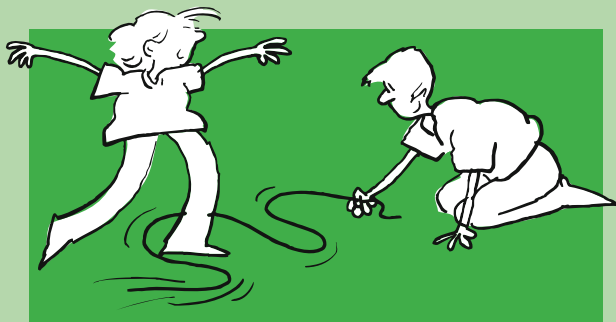
**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

L'incantatore di serpenti

Idee per attività all'aperto



A coppie: un allievo fa serpeggiare la corda a terra, mentre il compagno cerca di saltarci sopra per bloccare il «serpente». Chi riesce anche quando la corda avanza serpeggiando?

Varianti

- Disponi la corda a terra su una linea dritta e immagina che sia tesa ad un'altezza di 10 metri da terra. Percorri in equilibrio; in avanti, all'indietro, a occhi chiusi o sulle punte dei piedi.

Consiglio: Senza scarpe è più facile.

- In tre: legate insieme due corde e fissate un'estremità. Uno dei tre fa un movimento a frusta facendo fluttuare la corda. Chi riesce a trasmettere il movimento fin all'altro capo della corda? Riuscite a far passare degli oggetti sotto la corda che «ondeggia»? ★



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

Il nodo di Gordio

Idee per attività in locali chiusi



Annodate insieme tutte le corde a formare un cerchio di grandi dimensioni; prendete la corda in un punto qualsiasi con tutte e due le mani e poi spostatevi liberamente incrociando i compagni e scambiandovi più volte le posizioni. Poi si tratta di sciogliere il nodo che si è formato, possibilmente senza staccare le mani dalla corda.

Variante: In gruppo (6-10 persone), formate un cerchio, poi ognuno prende in una mano un capo della propria corda, nell'altra l'estremità di un'altra corda, fin quando tutti hanno un'estremità in ciascuna mano. Ora cercate di sciogliere il nodo senza lasciare mai la presa sulle corde. Quanto tempo impiegate?



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

Salta la forma

Idee per attività all'aperto



Disponi la corda a terra formando una figura astratta, poi esegui 10 saltelli dentro e al margine degli spazi che si sono creati. Cambia forma ed esegui altri 10 saltelli con le modalità viste prima.

Varianti

- Saltella in equilibrio su una gamba, alternando la destra e la sinistra.
- In classe: dopo 10 saltelli passate alla corda del compagno, fino ad averle saltate tutte.



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

Punti nodali

Idee per attività in locali chiusi

Segui alla lettera i disegni.

Nodo 1: il nodo semplice è quello che fai per allacciarti le scarpe o per impedire che l'estremità di una corda si sfilacci.

Varianti

- Nodo 2: il nodo a otto.

Il nodo a otto si utilizza per fare rapidamente un'asola robusta e sicura alla fine di una corda.

- Nodo 3: il barcaiolo.

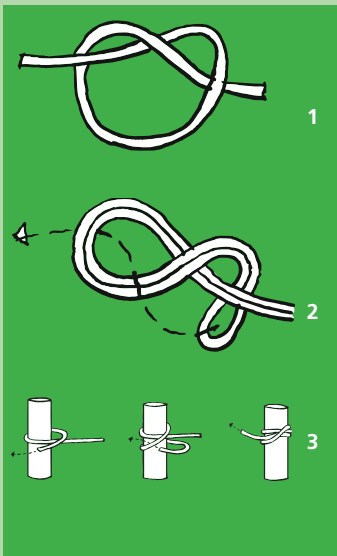
Il nodo barcaiolo si usa per fissare una corda ad un oggetto o come chiusura di altri nodi.

Compiti a casa: Impara altri nodi e poi insegnali ai tuoi compagni di classe.



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**



www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

L'elicottero

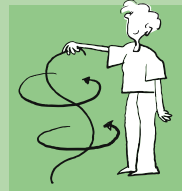
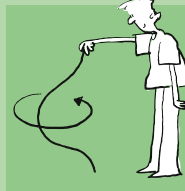
Idee per attività all'aperto



Piegate in due la corda e fatela ruotare al di sopra della testa come le pale del rotore. La corda viene continuamente passata da una mano all'altra. Chi riesce anche utilizzando l'intera lunghezza della corda? Attenzione: l'esercizio richiede molto spazio.

Varianti

- Cercati un posto con lo spazio adatto ed esegui l'esercizio all'altezza delle anche, intorno all'addome. Riesci anche con la corda a lunghezza intera? ★
- Impugna la corda come una frusta per montare la panna, poi con rapide rotazioni del polso cerca di formare delle ondulazioni. Quante riesci a farne? Più la corda è lunga, più onde sono possibili. Ricordati di eseguire l'esercizio anche con la mano più debole. ★



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Saltare il fossato

Idee per attività in locali chiusi



Con una corda disegna a terra una U molto stretta. Salta da un lato all'altro del fossato senza caderci dentro. Varia i salti; a piedi uniti, incrociando le gambe, con rotazioni. Cerca di saltare il più silenziosamente possibile.

Variante: Con una corda disegna a terra una U molto stretta, che puoi utilizzare con una cordicella elastica (gummiwist). Chi riesce ad eseguire serie di salti originali e chi è in grado di copiare esattamente quello che fanno i compagni?



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Il cowboy seduto

Idee per attività all'aperto

Prendi la corda ripiegata in quattro alle estremità facendola passare sotto le gambe. Cerca di farla passare sotto i glutei sollevandoli di scatto.

Consiglio: Inizia provando a sollevare i glutei, senza la corda. ★

Variante: Siediti a terra, piega la corda in quattro e falla roteare con una mano sola al di sopra della testa. Cerca poi di farla passare sotto il corpo, sempre continuando a farla roteare. Sollevando di scatto i glutei, dopo qualche prova ci riesci anche tu.

Consiglio: Esegui l'esercizio sull'erba, per evitare di graffiarti le mani. ★



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**



www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Il maggiolino

Idee per attività in locali chiusi

In gruppo. Usando diverse corde delimitate un grosso cerchio, poi percorretene il perimetro a quattro patte compiendo 3 giri. Procedete anche all'indietro.

Varianti

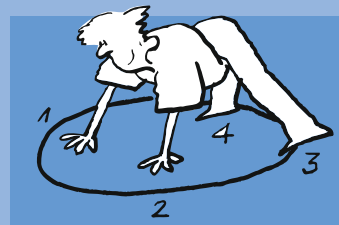
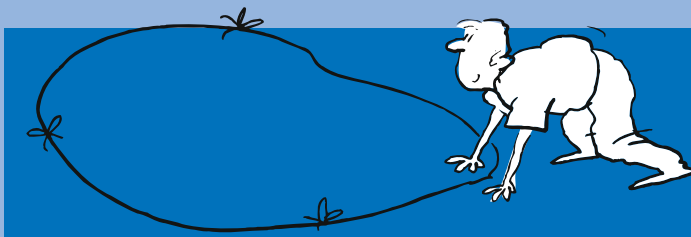
- Predisponi con la corda un percorso sul quale esegui delle ruote.
- Gira la moneta. Con la corda disegna a terra un cerchio. Ora immagina di essere una moneta che si muove in equilibrio lungo il cerchio.



Modulo «Corda+»

Consiglio: Toccare terra con le varie parti del corpo in sequenza: mano sinistra, gamba sinistra, gamba destra, mano destra. ★

**Livello inferiore/
medio**

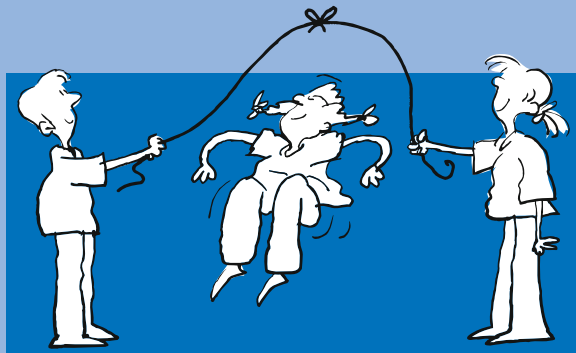


www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Saltelli con corda singola

Idee per attività all'aperto



Annodate insieme due corde e in due file ruotare con movimenti calmi e regolari. I compagni eseguono salti alla corda scegliendo sempre nuove varianti (salti con rotazioni, saltelli in quadrupedia, etc.).

Varianti

- Eseguite un percorso di corsa nel senso delle rotazioni della corda o in senso inverso.

Consiglio: Partite quando la corda si trova all'altezza degli occhi.

- Altre varianti: battere le mani, lanciarsi a vicenda dei palloni o saltare utilizzando oltre alla corda lunga anche una corda individuale di normale lunghezza. ★



Modulo «Corda+»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Giochi ritmici

Idee per attività in locali chiusi



Disponete la corda a terra formando una linea. Uno degli allievi mostra una serie di saltelli da una parte e dall'altra della corda e tutti gli altri cercano di imitarlo. Poi è la volta di un altro allievo, e così via.

Varianti

- Battete un ritmo con le mani; gli altri riescono a saltare seguendo il ritmo stesso?
- Saltellare l'alfabeto o le serie di numeri. Mentre saltate cercate di ripetere l'alfabeto o una serie di numeri, anche al contrario.

Compiti a casa: Saltando compita il tuo nome e quello di tutti i membri della famiglia. Riesci a sillabarli anche al contrario, senza perdere il ritmo dei salti?



Modulo «Corda+»

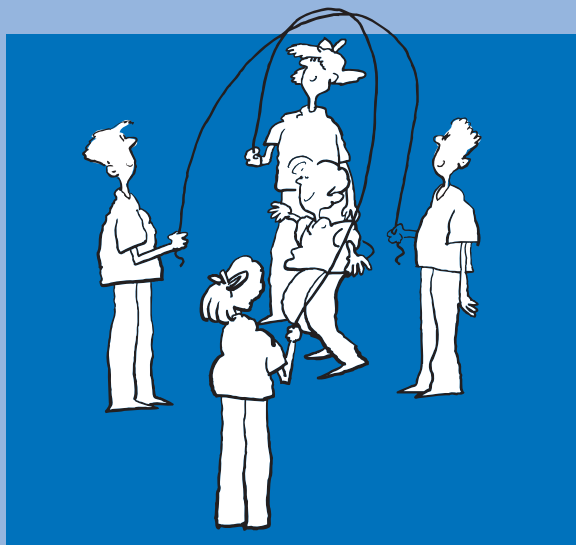
**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Saltelli con corda doppia

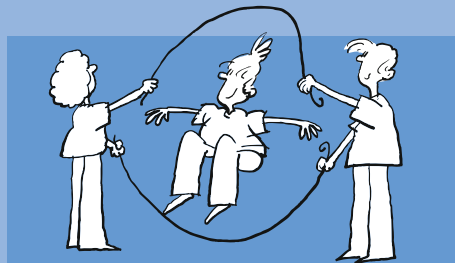
Idee per attività all'aperto



Utilizzando quattro corde formatene due lunghe, che disponete poi incrociate a terra. Quattro allievi le fanno oscillare incrociate, mentre gli altri compagni eseguono salti cercando di variare il più possibile.

Variante: Due persone fanno oscillare le corde in direzioni opposte.

Consiglio: Attenzione a non portare le mani troppo in alto. ★



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Scrivere i numeri

Idee per attività in locali chiusi

Disponete quattro corde in modo da delimitare nove campi quadrati. Attribuite a ciascun riquadro un numero (come nella tastiera del telefonino) e saltate diverse serie di numeri a scelta (ad es. la data di nascita, il numero di telefono, etc.).



Varianti

- Attribuite a ciascun riquadro una lettera dell'alfabeto (nove in tutto, ad es.: A E I O U S M L R). Saltando da una casella all'altra potete scrivere parole semplici come mela, amore, sole etc. Attribuire altre lettere alle caselle e trovare nuove parole.
- A coppie: uno scrive una parola saltando da un «tasto» all'altro, il compagno cerca di indovinare di cosa si tratta.
- A coppie: disegnatte su fogli di carta quattro volte una X e quattro volte una O e prendete un simbolo ciascuno. Potete ora giocare a tris: per occupare una casella lasciando il proprio «segno» bisogna eseguirci dentro dei saltelli.



Modulo «Corda+»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Inseguimento

Idee per attività all'aperto

Tutti hanno una corda. Il cacciatore cerca di toccare i compagni con una mano; chi viene preso diventa anche lui cacciatore. Non si può essere catturati se si stanno eseguendo salti alla corda.

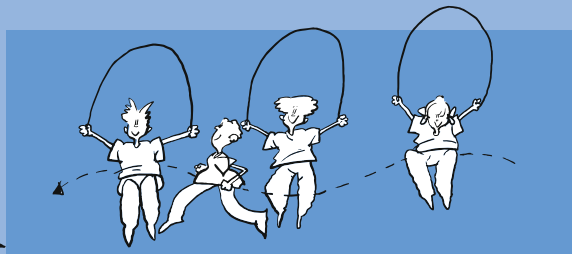
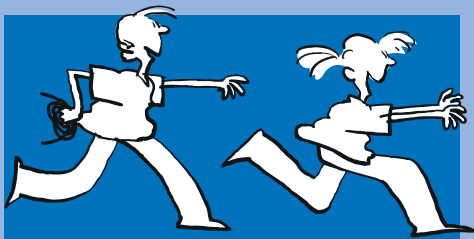
Varianti

- Chi viene catturato esegue dieci salti alla corda. Quanti compagni riesci a catturare in un minuto?
- Annodate alcune corde a formare una matassa che potete passarvi l'uno con l'altro. Chi è in possesso della matassa non può essere catturato.
- Una sfida per tutta la classe: tutti sono in riga a circa 3 metri di distanza l'uno dall'altro ed eseguono saltelli. Il primo della riga parte di corsa, esegue uno slalom fra i compagni e inizia di nuovo a saltare all'estremità opposta. Riuscite a far passare tutti senza mai smettere di saltare?



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**



www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

Il rotolino

Idee per attività in locali chiusi



Distendi il braccio davanti a te e prendi un'estremità della corda, lasciando pendere il resto. Arrotola la corda continuando a tenere il braccio completamente disteso.

Varianti

- Scopri diverse varianti per arrotolare la corda.
- Non arrotolare la corda, ma falla scorrere fra le dita da un capo all'altro.

Compiti a casa: Fissa alla corda un oggetto (ad es. zainetto, capo di abbigliamento, etc.). Prendi l'estremità libera e prova ad arrotolare la corda con il braccio teso.



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

Allenamento di sci

Idee per attività all'aperto



Disponi la corda diritta a terra. Stando in equilibrio su una gamba abbassati sul ginocchio, spingi con forza, salta oltre la corda lateralmente atterrando su una sola gamba. Fai attenzione a restare sempre basso sulle ginocchia. Salta almeno 10 volte da una parte all'altra. Spostati sia in avanti che indietro.

Varianti

- Chi riesce a coprire la distanza più lunga di tutti, atterrando sempre su un solo piede?
- Riuscite ad eseguire i salti anche ad occhi chiusi, atterrando in equilibrio su una sola gamba? ★
- Disponi le braccia dietro la schiena come nel pattinaggio di velocità e salta mantenendo tale posizione.
- Cerca di atterrare di nuovo in equilibrio sulla stessa gamba.



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

Il canottiere

Idee per attività in locali chiusi



Piega una corda in quattro e tienila con entrambe le mani davanti all'ombelico. Siediti sul davanti di una sedia, fletti le gambe verso il corpo e fai scorrere la corda al di sotto delle gambe verso i glutei distendendo le gambe. Poi riporti la corda nuovamente davanti all'ombelico. Riesci a fare 10 ripetizioni?

Varianti

- Distendi una sola gamba.
- Dimezza ancora la corda, in modo da averne solo $\frac{1}{8}$ della lunghezza originaria. Prova ad eseguire lo stesso movimento descritto sopra. ★
- Puoi eseguire l'esercizio anche a terra. Ruota le gambe alternativamente a destra e a sinistra, non appena sono distese.

Compiti a casa: Guardando la televisione fai ogni 15 minuti 15 movimenti del genere.



Modulo «Corda+»

Livello inferiore/ medio

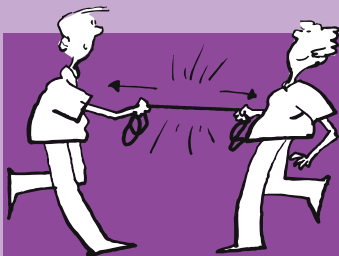
www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

Tiro alla fune

Idee per attività all'aperto

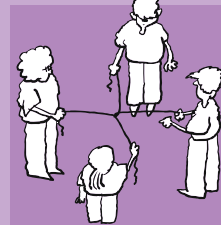
A coppie, con una corda. Disponetevi a un metro circa di distanza a piedi uniti e prendete la corda alle due estremità con una mano, tenendo l'altra dietro la schiena. Tirando e lasciando andare la corda cercate di far perdere l'equilibrio al compagno. Chi sposta un piede ha perso.



Varianti

- Formate gruppi di 4; annodate due corde a formare un cerchio, poi prendetela in quattro punti, in modo da formare un quadrato. Disponetevi a piedi uniti; al segnale ognuno dei giocatori inizia a tirare e rilasciare la corda cercando di far perdere l'equilibrio agli avversari.
- Suddivisi in gruppi di 4, disponetevi a formare un quadrato. Incrociate due corde al centro del quadrato, facendo in modo che ciascuna di esse formi un angolo di 90°. A questo punto ognuno tira il proprio capo della corda cercando di far perdere l'equilibrio ai compagni. Attenzione: più corta è la corda, maggiori sono le possibilità di riuscita.
- Cercate di eseguire lo stesso esercizio stando in equilibrio su una gamba sola o a occhi chiusi.

Compiti a casa: Fai l'esercizio con i genitori, o con fratelli e sorelle. Chi mostra di avere il miglior senso dell'equilibrio?



Modulo «Corda+»

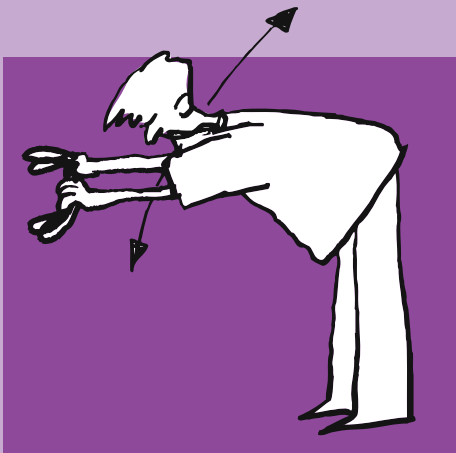
**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

Il dio sole

Idee per attività in locali chiusi



In piedi a gambe leggermente divaricate prendi con entrambe le mani la corda ripiegata in quattro, tieni le braccia distese in alto al di sopra della testa, poi fletti lentamente il tronco di almeno 90° in avanti e torna in posizione. Fai attenzione a mantenere la schiena sempre dritta.

Variante: Dopo aver piegato il tronco ruota le spalle una volta a sinistra ed una volta a destra.

Compiti a casa: Esegui l'esercizio 10 volte al mattino, appena alzato.



Modulo «Corda+»

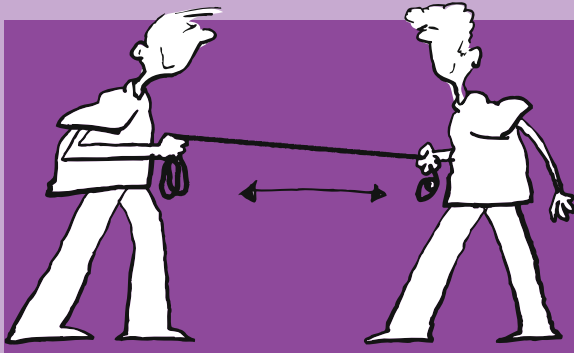
**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

I boscaioli

Idee per attività all'aperto



A coppie, con una corda. Ciascuno la impugna ad un'estremità. Disposti uno di fronte all'altro si inizia a segare un tronco immaginario, tenendo sempre la lama dell'attrezzo (corda) ben tesa. Importante: eseguite un movimento lento e regolare per un minuto, poi cambiate mano.

Varianti

- A seconda di come ci si dispone uno di fronte all'altro si aprono diverse varianti di rafforzamento muscolare. Ad esempio schiena contro schiena, fianco a fianco, etc.
- Scopri varianti sempre nuove su come si possono rafforzare i muscoli eseguendo lo stesso movimento.
- Cerca di eseguire lo stesso movimento impugnando la sega con entrambi le mani.



Modulo «Corda+»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

Per il polpaccio

Idee per attività in locali chiusi



Seduto su una sedia, fa passare una corda sotto la pianta del piede e poi distendi la gamba mantenendo sulla corda una forte pressione. Fletti e distendi il piede, eseguendo almeno 20 ripetizioni. Senti la forza che c'è nei tuoi polpacci?

Varianti

- Esegui lo stesso movimento con le due gambe contemporaneamente.
- Esegui lo stesso movimento stando in piedi su una sola gamba. ★

Compiti a casa: Puoi eseguire l'esercizio prima di metterti a tavola. Magari una volta puoi far provare anche i genitori o fratelli e sorelle...



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

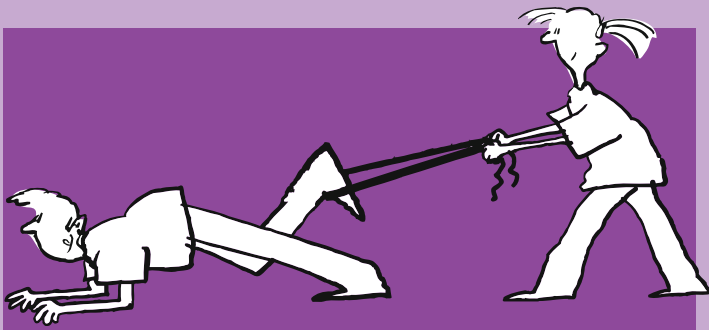
www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

La salamandra

Idee per attività all'aperto

A coppie, con un allievo A in appoggio a terra sugli avambracci (come per eseguire flessioni). L'altro allievo fa passare la corda intorno al piede destro di A, che sposta la gamba di lato in avanti (come una salamandra) in direzione del proprio gomito per poi tornare nella posizione iniziale. L'allievo B esercita una certa resistenza con la corda. Eseguire il movimento 10 volte, poi passare alla gamba sinistra ed infine invertire i ruoli con il compagno.



Varianti

- Cercate di restare in appoggio sulle mani e non sugli avambracci. Importante: la schiena resta sempre dritta!
- Assumi la posizione di partenza delle flessioni sulle braccia, con il compagno che ti solleva i piedi con la corda. Cerca di camminare per la stanza usando le braccia, sempre tenendo la schiena assolutamente dritta!



Modulo «Corda+»

**Livello inferiore/
medio**

www.scuolainmovimento.ch