

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 superiore/Adulti

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPo

Redazione: scuola in movimento

Traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi

Disegni: Lucas Zbinden

Layout: Media didattici SUFSM

Edizione: 2014



Misto

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



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

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

SPORT
HEART



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 a occhi chiusi, tastando intorno a te.



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Allenare la resistenza

Jump

Idee per attività all'aperto

In tutte le forme proposte cerca di saltellare in modo ritmato senza sollevarti troppo da terra. Quante forme riesci ad imparare?

Varianti

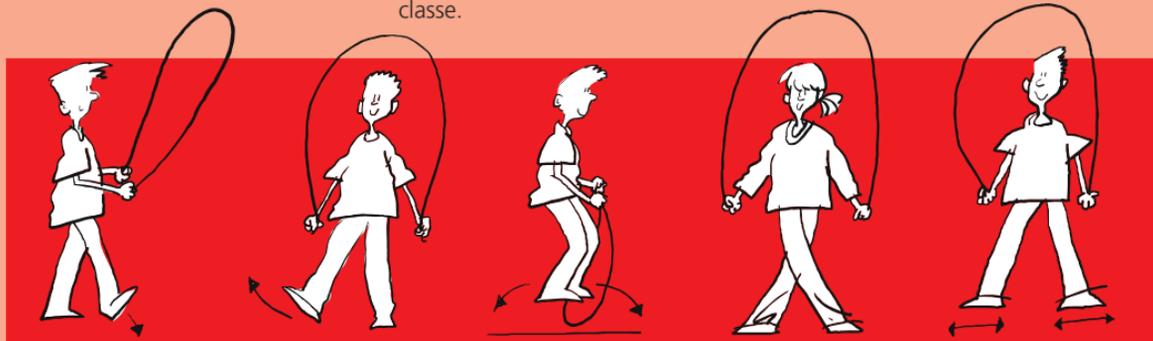
- Cerca di combinare diversi salti in modo da creare una sequenza che sei in grado di ripetere a piacimento.
- Mentre salti cerca di contare. Riesci a farlo anche al contrario? Conta i numeri in tutte le lingue che conosci. ☆

Compiti a casa: elabora una sequenza di salti a piacere e poi mostrala alla classe.



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

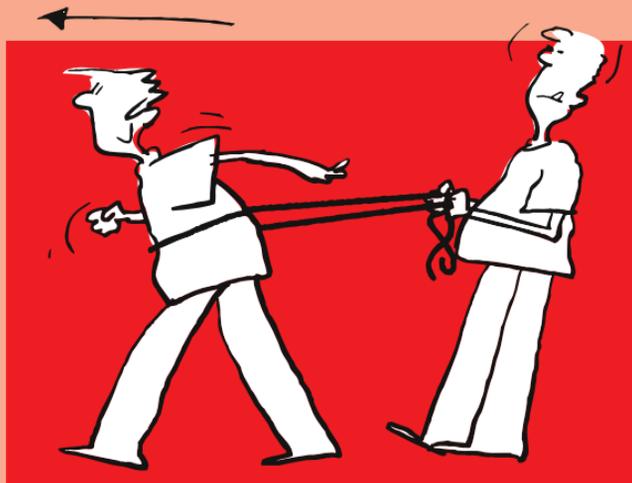


www.scuolainmovimento.ch

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+»

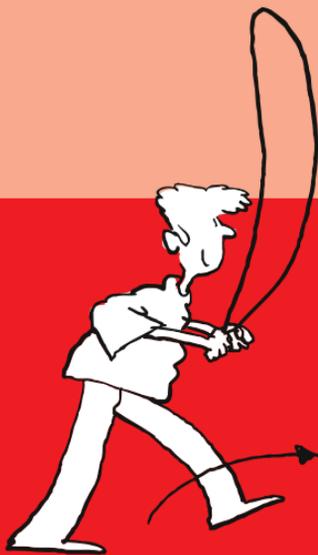
**Livello superiore/
Adulti**

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 o addirittura riproducendo «allo specchio» quelli del compagno.
- Scambiatevi un capo della corda e cercate di eseguire saltelli in corsa in perfetta sincronia con il compagno. ☆
- 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 superiore/
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Allenare la resistenza

Salta il «fosso»

Idee per attività in locali chiusi

Disponi la corda sul pavimento su una linea, poi salta oltre di essa 10 volte. Infine cambia la forma della linea e salta altre 10 volte!

Varianti

- Dopo 10 salti passa alla corda del compagno.
- Salta su una gamba sola.



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**



www.scuolainmovimento.ch

Allenare la resistenza

Record di gruppo

Idee per attività all'aperto



Quale coppia riesce a compiere più salti consecutivi alternandosi alla corda?

Variante: Salti in cerchio: formate un cerchio con un minimo di 9 allievi. Ognuno scambia un capo della corda con il compagno vicino. Poi cercate di saltare la corda in gruppo sincronizzando i movimenti. ★



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

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 una specie di tracciato nella giungla.



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Allenare la resistenza

Staffetta andata e ritorno

Idee per attività all'aperto

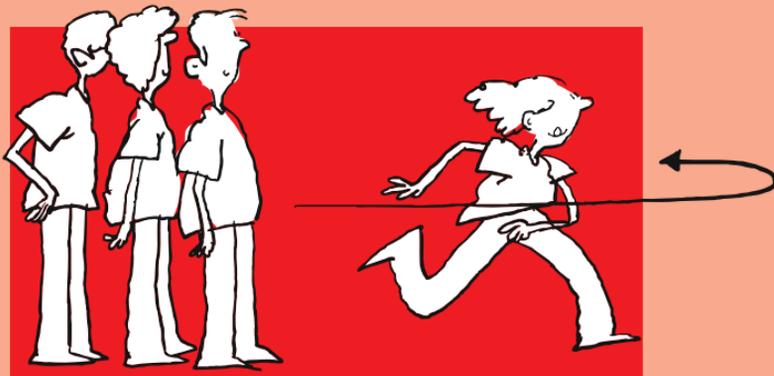
Disponetevi in fila (4-5 allievi); il primo corre fino ad un punto prestabilito e poi torna al punto di partenza, dove dà il via al compagno battendo le mani.

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 superiore/
Adulti**



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. Tenendo la corda alle estremità piegati in avanti fin quando tocca le punte dei piedi. Poi sollevati nuovamente fin quando le tue braccia sono sollevate in alto. 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 superiore/
Adulti**

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.
- A coppie: annodate le corde a formarne una lunga ed eseguite l'esercizio insieme. Quanti giri di corda riuscite a fare? Attenzione: l'esercizio richiede molto spazio. ☆



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

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.

Varianti: 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 superiore/
Adulti**

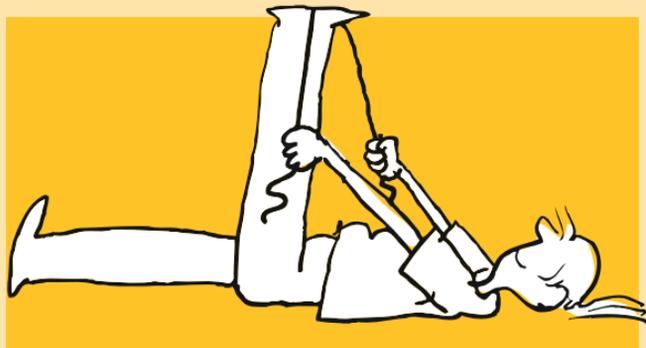


www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità

Il tergicristallo

Idee per attività all'aperto



Distenditi sulla schiena e solleva una gamba in aria a angolo retto la passera la corda sul piede, senza flettere la gamba ora muovi 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 di stare disteso sulla schiena con una gamba a squadra. Tira dolcemente la gamba distesa verso il tuo viso. Esegui l'esercizio contando fino a 15 e poi di nuovo 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 questo tipo di esercizi è una musica rilassata.



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

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: è consentito appoggiarsi leggermente. 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 superiore/
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Mantenere la mobilità

Il prigioniero

Idee per attività all'aperto

Distendi le braccia dietro la schiena e tiene 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 di nuovo fino a zero.

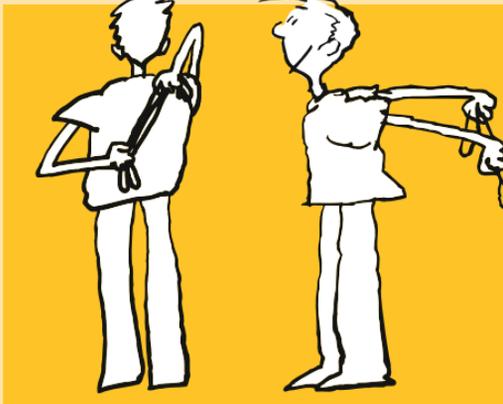
Variante: Fai passare la corda piegata a metà al disopra della spalla in modo che penda lungo la schiena. Prendi l'estremità libera con l'altra mano e tira dolcemente verso il basso. Ripeti l'esercizio dall'altro lato.

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



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**



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 esegua 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 verifici 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 superiore/
Adulti**

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 lateralmente al di sopra della testa dietro la schiena. Cerca di tendere la corda al massimo.

Variante: Ripetere l'esercizio dall'altro lato.



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

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

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

Compiti a casa: disegna con la corda tutte le lettere che si trovano nei nomi dei membri della tua famiglia.



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

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 di forma allungata o il braccio disteso del compagno. Attenzione: più piccola l'asola di corda che si forma e maggiore la distanza del bersaglio, tanto più difficile risulta l'esercizio. ★

Varianti

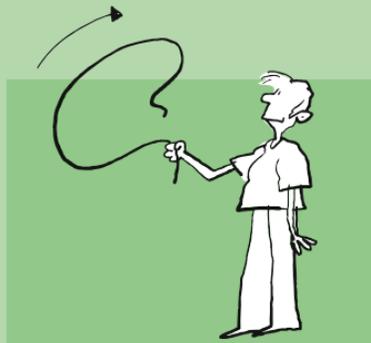
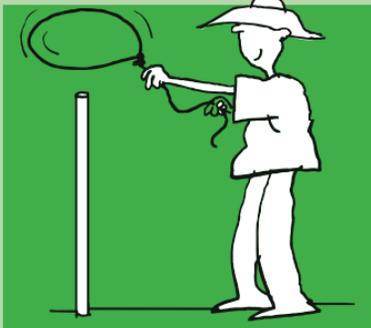
- Sciogli di nuovo il nodo ed impugna la corda come una frusta, facendola schioccare in aria. Con l'altra mano cerca di afferrare il capo libero. ★
- Lancia la corda in aria da dietro facendotela passare fra le gambe, poi recuperala al volo afferrandola per un'estremità. ★

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



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

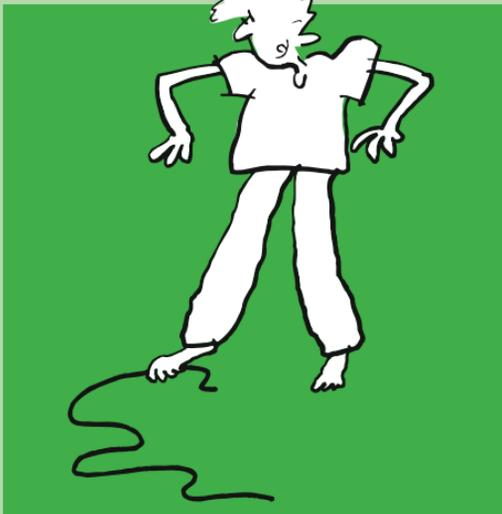


www.scuolainmovimento.ch

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; un cerchio, un cuore, una stella.
- Iniziando da un'estremità e usando sempre solo le dita dei piedi arrotola la corda a 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 superiore/
Adulti**

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

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



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

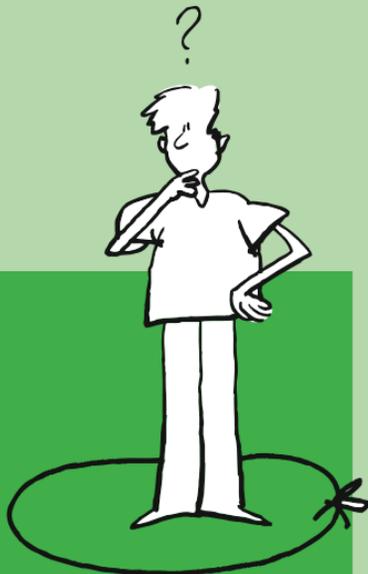
Il rompicapo

Idee per attività in locali chiusi

Disponi a terra una corda annodata alle estremità, formando un cerchio. Cerca di passare con tutto il corpo attraverso di esso... senza usare le mani. Chi ci riesce?

Varianti

- Disponi la corda a terra su una linea retta, poi annodatela attorno al collo senza usare le mani. Chi sa come fare? Consiglio: cerca di fare il nodo quando la corda è ancora a terra. ★



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

L'elicottero

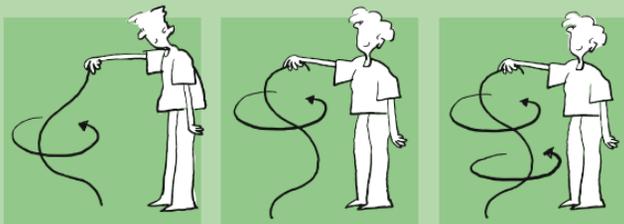
Idee per attività all'aperto

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 ci riesce anche con 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+»

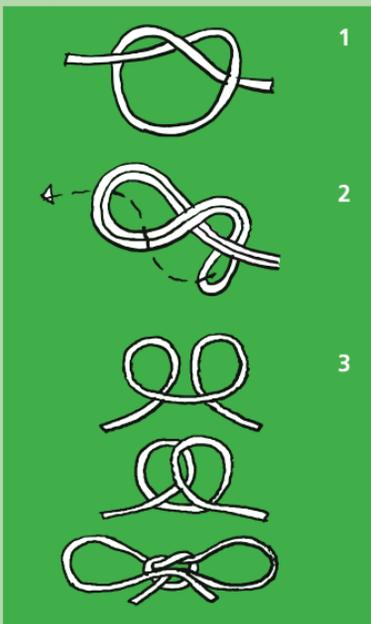
**Livello superiore/
Adulti**

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 nodo manetta. Il punto di partenza è il barcaiole. Il nodo manetta, come dice il nome, serve a bloccare le mani.

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



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Migliorare l'abilità

Il nodo di Gordio

«Idee per attività all'aperto»



Annodate insieme tutte le corde a formare un cerchio di grandi dimensioni; prendete la corda 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; 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 superiore/
Adulti**

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.

Varianti

- A coppie: tendete la corda almeno ad altezza del ginocchio, come se fosse una corda elastica (gummitwist). Chi riesce ad inventare forme di salto originali, o riesce a copiare esattamente i salti proposti dal compagno?
- Ad ogni salto fletti le ginocchia e cerca di eseguire quanti più possibili salti da snowboard in serie.



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Il cowboy seduto

Idee per attività all'aperto

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 senza smettere di farla roteare. Sollevando di scatto i glutei il corpo senza smettere di farla roteare. Sollevando di scatto i glutei al momento giusto, dopo qualche prova ci riesci anche tu.

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

Variante: Più facile: per esercitarti prendi la corda con entrambe le mani e falla passare sotto i glutei sollevandoli di scatto. ★



Modulo «Corda+»

Livello superiore/
Adulti



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. Ora potete iniziare un gioco d'inseguimento lungo il perimetro del cerchio.

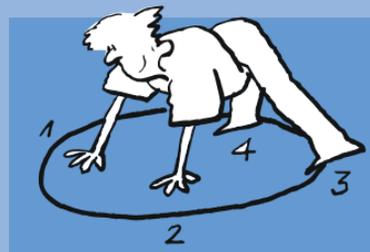
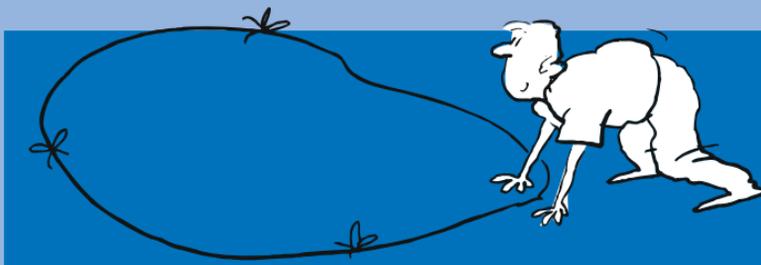
Varianti

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



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

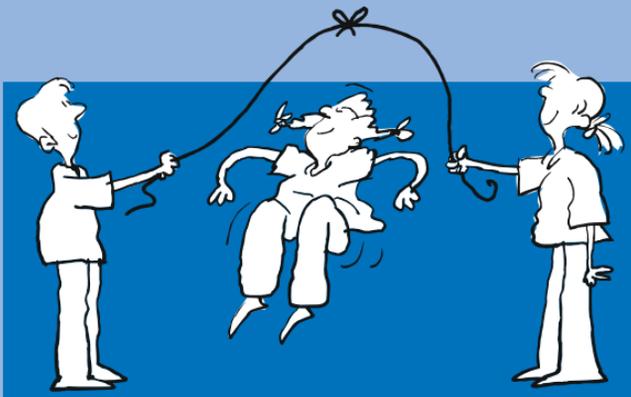


www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

Saltelli con corda singola

Idee per attività all'aperto



Annodate insieme due corde e in due fatela 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.
- Iniziare a saltare la corda lunga e poi utilizzare anche una seconda corda «personale». ★
- 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 superiore/ Adulti

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, in tutte le lingue che si conoscono.

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+»

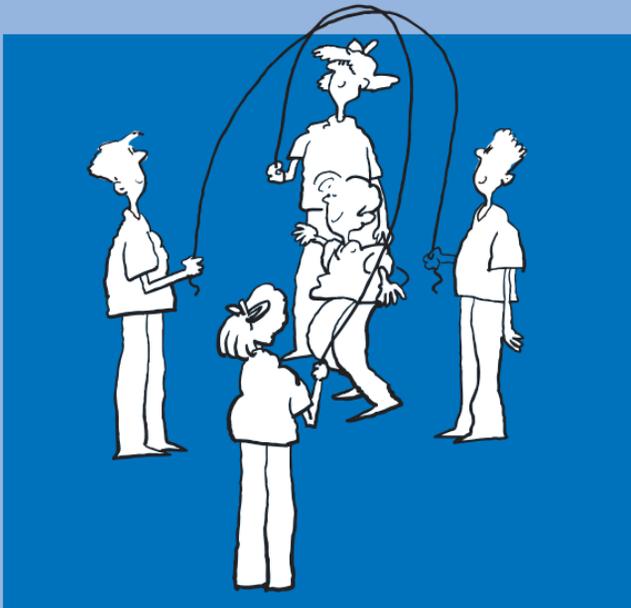
**Livello superiore/
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare le ossa

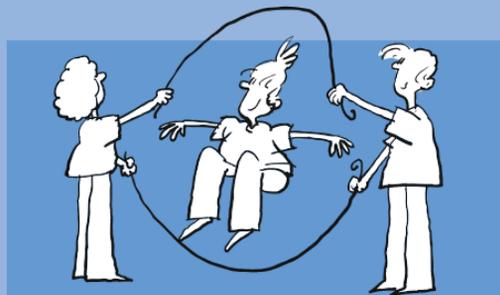
Saltelli con corda doppia

Idee per attività all'aperto



Utilizzando quattro corde formate in 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 superiore/
Adulti**

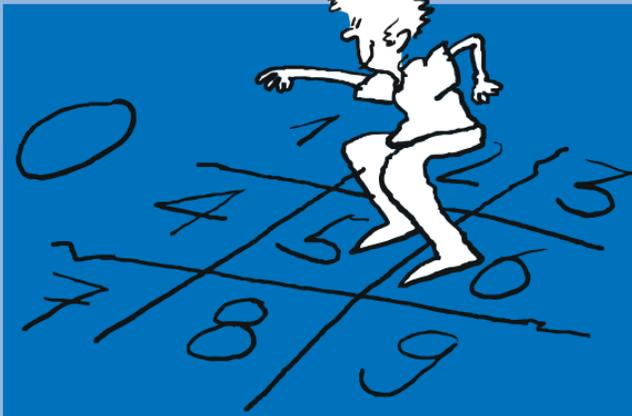
www.scuolainmovimento.ch

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 della calcolatrice) e saltate diverse serie di numero a scelta (ad es. la data di nascita, il numero di telefono, etc.).



Varianti

- Attribuite a ciascun riquadro le lettere dell'alfabeto come sulla tastiera di un telefonino cellulare. ora potete scrivere delle parole, delle frasi o messaggi (per scrivere la «C» ad esempio dovette saltare tre volte sul riquadro 2). Consiglio: per evitare confusione scrivere le lettere dei nove riquadro alla lavagna.
- A coppie: uno scrive una parola saltando da un «tasto» all'altro, il compagno cerca di indovinare di cosa si tratta.
- A coppie: disegnate 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 superiore/
Adulti**

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.

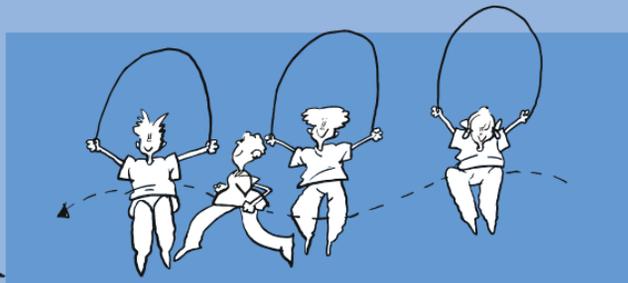
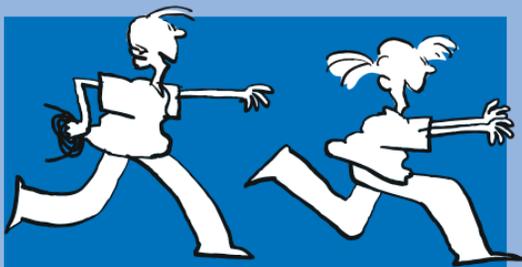
Varianti

- 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 ed eseguono saltelli. Il primo della riga parte di corsa, esegue uno slalom fra i compagni e si dispone di nuovo in riga all'estremità opposta. Riuscite a far passare tutti senza mai smettere di saltare?



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**



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, sempre mantenendo il braccio completamente disteso.

Varianti

- Ci sono diversi sistemi per arrotolare la corda. La si può ad esempio avviluppare intorno alla mano, o cercare di «raccolgerla» tutta nel palmo.
- 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 superiore/
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Rafforzare i muscoli

Allenamento di sci

Idee per attività all'aperto



Disponi la corda a terra formando una linea retta. Stando in equilibrio su una gamba abbassati sul ginocchio spingi con forza, salta oltre la corda lateralmente atterrando su una sola gamba. Fai attenzione e 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 massima distanza 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 superiore/
Adulti**

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 riporta 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 superiore/
Adulti

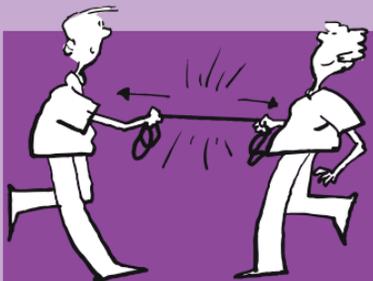
www.scuolainmovimento.ch

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.

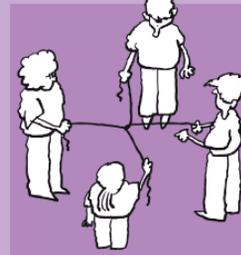


Varianti

- 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 superiore/
Adulti**

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.

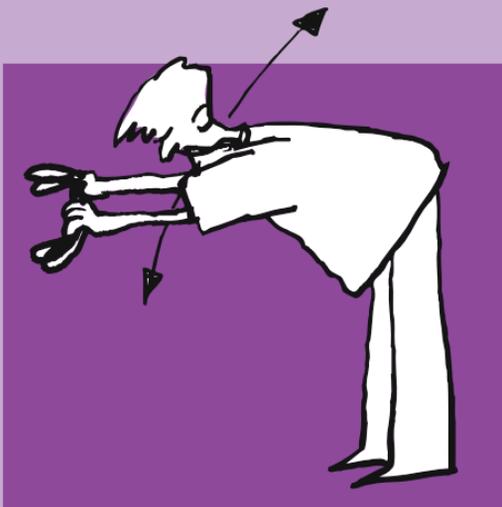
Variante: Dopo aver piegato il tronco ruota le spalle una volta a sinistra ed una volta a destra.

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



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

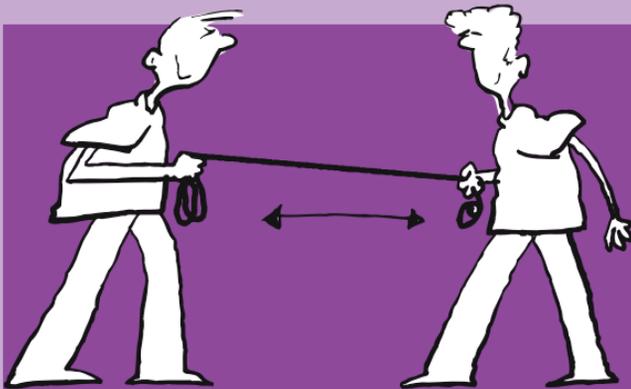


www.scuolainmovimento.ch

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 (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 il movimento.
- Cerca di eseguire lo stesso movimento impugnando la sega con entrambi le mani.



Modulo «Corda+»

Livello superiore/
Adulti

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.

Varianti

- Esegui lo stesso movimento con le due gambe contemporaneamente.
- Cerca di fare lo stesso movimento stando in piedi.



Modulo «Corda+»

**Livello superiore/
Adulti**

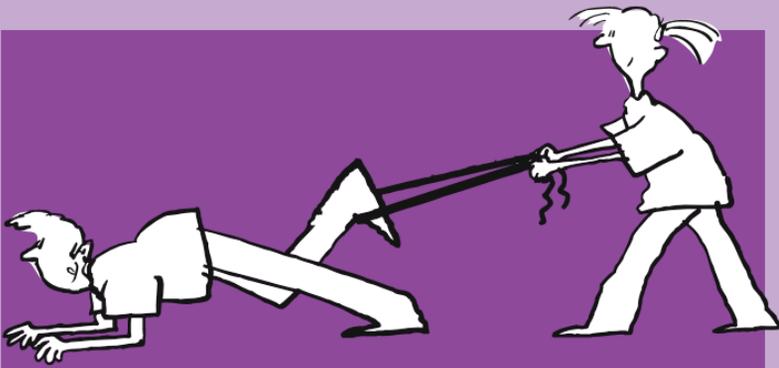
www.scuolainmovimento.ch

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 in posizione. 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 superiore/
Adulti**

www.scuolainmovimento.ch