

Salute delle ossa: Salti con la funicella

In questo esercizio gli allievi sono incoraggiati a creare delle brevi combinazioni che possono eseguire da soli o con i compagni.

Iniziare l'esercizio con diversi salti singoli per creare una breve combinazione da eseguire da soli o in gruppo (ad es.: 4 salti con entrambe le gambe, 4 volte a sinistra, 4 volte a destra, 4 volte a gambe divaricate, ecc.).



Varianti

- Correre con la funicella: allenare la resistenza con la corda è molto più stimolante (ad es.: correre in coppia, uno corre con la funicella e l'altro senza, scambio di ruoli dopo un giro).
- Salti con la corda lunga: disporre diverse corde una dietro l'altra. I bambini devono saltare fra di esse evitando di esserne colpiti.
- Mulino a vento: i bambini si dispongono in cerchio attorno al docente, che gira su sé stesso tenendo una corda in mano (la funicella è tenuta a pochi centimetri dal suolo). Gli allievi devono cercare di saltare per evitare di farsi colpire.

Materiale: diverse corde per saltare.

Fonte: Rivista «mobile» numero 1/08



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO