

«scuola in movimento» – Rafforzare le ossa: Saltare la corda

Questo esercizio stimola il sistema cardiovascolare ed esige dai bambini capacità di ritmo, di orientamento e perseveranza.

Due bambini fanno oscillare una lunga corda mentre un compagno salta la corda a ritmo. I bambini alla corda danno alcune istruzioni che il compagno deve cercare di riprodurre mentre salta:

«Orsetto orsetto, fa' una giravolta!

Orsetto orsetto, prova a curvarti un po'! Orsetto orsetto, mostrami il tuo piede! Orsetto orsetto, fa' un saluto!

Orsetto orsetto, mostrami la tua scarpa!

Orsetto orsetto, quanti anni hai? 1, 2, 3, 4, ...»

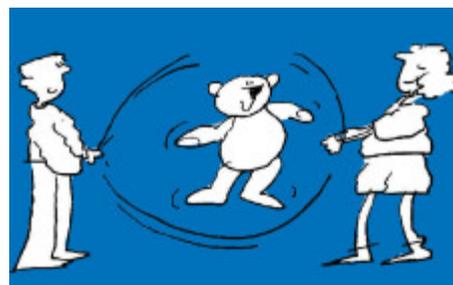


Illustrazione: Lukas Zbinden

Si continua a contare finché il bambino che salta non commette un errore. Poi il turno passa a un altro bambino. Vince chi salta più a lungo (diventa più vecchio).

Materiale: Grande corde à sauter ou deux cordes à sauter nouées ensemble

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	A gruppi di tre
Periodo	Pausa in movimento
Durata	10-15 minuti
Intensità	Media
Luogo	Cortile della ricreazione
Spazio necessario	Importante

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Movimento in cortile»

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO