

«scuola in movimento» – Rafforzare le ossa: Giochi ritmici

Durante questo esercizio, che richiede una buona dose di concentrazione, i bambini realizzano una sequenza di salti ritmati.

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.



Illustrazione: Lukas Zbinden

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

Materiale: corda

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe, in gruppo
Periodo	Inizio della lezione, lezione in movimento
Durata	10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Importante

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Corda+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO