

# «scuola in movimento» – Rafforzare le ossa: Da uno a dieci

I benefici di questo esercizio sono inversamente proporzionali allo spazio che necessita. I bambini saltano sul posto variando le altezze.

In piedi dietro la sedia saltellando con entrambe le gambe sul posto. Fate cinque saltelli alti e cinque bassi. La prima volta fate un salto alto, la seconda volta fatene due alti, la terza tre e così via fino a farne 10.

Riuscite a farlo senza errori?



Illustrazione: Lukas Zbinden

## Varianti

- Saltellare al ritmo di una tabella pitagorica, ad esempio il numero sette: saltellate con entrambe le gambe contando e quando arrivate a una cifra divisibile per sette fate un salto alto fino ad arrivare a settanta. A settanta iniziate a contare all'indietro facendo un salto alto quando è una cifra divisibile per sette. Chi fa un errore deve ricominciare da capo.
- Definite dieci forme diverse di salto (ad esempio: con entrambe le gambe, alzando le ginocchia, a gambe divaricate, twist, a forbice, ecc.). Fate il primo esercizio 10 volte, il secondo 9, il terzo 8 e così via e alla fine fate un salto alto. Se si fa un errore dovete ricominciare da capo.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio della lezione, lezione in movimento
Durata	10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Medio

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Pause in movimento»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**