

Salute delle ossa: Salto con l'elastico

Durante questo esercizio gli allievi devono riprodurre delle sequenze di salti mostrate dall'insegnante.

Formare dei gruppi di tre, massimo sei persone. Ogni gruppo riceve un elastico. Il docente mostra ogni volta una sequenza di salti che gli allievi devono riprodurre.

Con l'elastico, il livello di difficoltà può essere adattato introducendo alcune misure:

- Altezza: optare per le altezze seguenti (sempre in base alla taglia dei bambini): caviglia, metà tibia, ginocchio, metà coscia, fianchi e gabbia toracica, rispettivamente ascella.
- Distanza: se si utilizzano braccia e mani, la distanza fra le due estremità può essere variata a piacimento. Di regola, più corta è la distanza, più difficile diventa l'esercizio.
- Senza elastico: al posto dell'elastico disegnare due linee parallele sul pavimento.
- Sostegno: un bambino più forte aiuta un compagno più debole ad eseguire la sequenza di salti, saltando prima di lui o contemporaneamente.



Osservazione: questo esercizio va proposto all'aperto, ad esempio nel cortile della ricreazione.

Materiale: elastico, gesso (per disegnare le linee per terra)

Fonte: Rivista «mobile» numero 1/08



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO