

A scuola di coraggio – Scoprire il ritmo: Giochi di saltelli

Questo esercizio è l'occasione per gli allievi di familiarizzarsi con i movimenti eseguiti seguendo il ritmo.

Salti e saltelli ritmici, su una gamba sola, su entrambe, alternati, seguendo il proprio ritmo o quello della musica. Saltellare seguendo una sequenza di numeri!

Osservazione: disegnare con un gesso un percorso su una pista di tappeti.



Materiale: sistemare ad intervalli regolari resti di tappeti, cerchi, coni di demarcazione o un corweb, oppure disegnare con un gesso su una fila di tappeti.

Fonte: [Baumann, H. \(2003\). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO