

Salute delle ossa: Salti con gli ostacoli

Il tema di questo esercizio sono i salti con gli ostacoli. Si inizia con un esercizio facile per poi passare progressivamente a dei giochi più rapidi e esigenti.

Gli allievi cominciano con una caccia fra gli ostacoli che consiste nel rincorrersi normalmente, saltando sopra degli ostacoli. Dopo alcuni minuti si passa ad un esercizio di coppia: un allievo assume il ruolo di padrone e conduce il proprio cane fra gli ostacoli (invertire spesso i ruoli). E per finire i bambini fanno la danza del serpente. Il docente guida il serpente e pochi istanti dopo l'inizio del gioco si formano diversi serpentelli che si muovono liberamente per la palestra.



Varianti

Più difficile

- Forme di competizione: chi riesce ad eseguire per primo cinque salti in diverse postazioni e poi tornare al centro della palestra.
- Staffette: proporre salti differenti secondo un ordine ben preciso (cfr. passaggi uguali). Eseguire diversi tipi di staffette e aumentare progressivamente la difficoltà fra gli ostacoli.

Osservazione: la presenza di numerosi attrezzi in palestra potrebbe ridurre la capacità di orientamento, in particolare nei bambini piccoli. In questo caso, si consiglia di optare per un numero ridotto di ostacoli.

Materiale: corde per saltare, diversi oggetti da utilizzare come ostacoli.

Fonte: Rivista «mobile» numero 1/08



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO