

Lista dei preferiti – Power to Win: Good Practice livello F2 – Accento esplosività

Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Lunedì – Salti

Allenarsi a saltare ha un effetto positivo sulla densità ossea, soprattutto nei bambini, come dimostrato da diversi studi. Le forme di salto sono adatte ai bambini e ai principianti, ma anche i più esigenti trovano pane per i loro denti. L'importante è riuscire ad ammortizzare bene gli atterraggi. Dopo una pratica regolare, è possibile aumentare la difficoltà e l'intensità degli allenamenti con o senza la corda per saltare. Di seguito le nostre proposte per grandi e piccini.

Consigli

- Riscaldamento: preparare con cura l'articolazione del piede, dapprima con dolci molleggiamenti e poi eseguire i primi salti. Non iniziare mai con gli esercizi più difficili, ma aumentare progressivamente il grado di difficoltà.
- Tecnica di salto: è importante saltare solo all'altezza necessaria e cercare sempre di affinare la tecnica che permette di risparmiare le forze. Per riuscire a saltare per lungo tempo è infatti indispensabile adottare una tecnica di salto «economica».
- Lunghezza della corda: posizionarsi sulla corda con una gamba e portare le impugnature all'altezza delle ascelle.
- Posizione del corpo e tecnica di slancio: durante il salto il corpo deve rimanere in posizione eretta e la corda va avvolta attorno all'articolazione della mano. Lo sguardo è sempre fisso in avanti.
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

Saltare allegramente

Sulle scale

Questo esercizio va svolto in un luogo in cui si trova una scalinata. I bambini devono salire e scendere saltando in vari modi. Ad un'estremità di una scalinata, si sale saltellando e dall'altra si scende nello stesso modo.

Osservazione: garantire la sicurezza delle scale disponendo dei tappetini nei punti pericolosi.



Varianti

- Saltellare su una gamba sola.
- Saltellare alternando la gamba sinistra e quella destra.

Materiale: tappetini

Con la corda

In questo esercizio i bambini creano delle brevi combinazioni che possono eseguire da soli o in gruppo. Iniziare l'esercizio con diversi salti singoli per creare una breve combinazione (ad es.: 4 salti con entrambe le gambe, 4 volte a sinistra, 4 volte a destra, 4 volte a gambe divaricate, ecc.).



Materiale: corda per saltare

Corsa dei cavalli

I bambini svolgono una corsa di cavalli fittizia formando un grande cerchio. Il docente dirige la gara impartendo diversi compiti:

- Corsa: correre sul posto.
- Fossato: grande salto in avanti.
- Ostacolo: saltare il più possibile in alto.
- Curva a sinistra: tutti i bambini in cerchio si spostano verso sinistra.
- Curva a destra: tutti i bambini in cerchio si spostano verso destra.



Rope Skpping

((Jugendliche/Erwachsene))

Two-feet-jump

Grazie a questo esercizio s' imparano le basi del salto con la corda. Chi padroneggia questi salti può lanciarsi in tecniche più complicate. Saltare e atterrare con entrambi i piedi. Attenzione, è molto importante saltare solo una volta ad ogni giro di corda! I principianti tendono inconsapevolmente ad eseguire due saltelli (Double Bounce) fra un giro di corda e l'altro, ciò che fondamentalmente non è sbagliato o nocivo per la salute ma può disturbare durante l'esecuzione delle tecniche di salto successive.



Jumping jack

Questo esercizio abbina il salto con la corda e il salto a gambe divaricate. Per eseguirlo correttamente è necessario avere un buon ritmo e dar prova di tempismo. Iniziare con il «Two – foot jump» (esercizio precedente). Saltare in alto, aprire le gambe lateralmente e atterrare a gambe divaricate. Durante il salto successivo richiudere le gambe e così via... Attenzione a non perdere il ritmo!



Jog step

Durante questo esercizio con la corda viene integrato il movimento della corsa. Il ginocchio anteriore viene sollevato ma il tallone non deve essere alzato (all'indietro). Saltare su una gamba e poi sull'altra, come se si corresse sul posto. Sollevare il ginocchio ma non alzare (all'indietro) il tallone. Eseguire un giro di corda ad ogni saltello. Questa tecnica, che comporta il maggior risparmio di energia, è adatta per allenare la velocità.



Maggiori informazioni

- Salute delle ossa: [Forti fino al midollo](#)
- Rope Skipping: [altri esercizi](#)

Salute delle ossa: Forti fino al midollo

Durante l'infanzia, il corpo necessita di carichi adeguati per svilupparsi correttamente e con la funicella si possono effettuare un'infinità di salti. Basta un pizzico di fantasia per offrire ai bambini degli esercizi stimolanti ma anche impegnativi.



In presenza di una densità ossea elevata, lo scheletro umano è meno soggetto a lesioni meccaniche e a malattie degenerative, come l'osteoporosi. Ed è nell'infanzia che si gettano le basi per garantirsi una buona densità ossea. Da tempo si sa che quanto più ci si muove durante l'infanzia, tanto più in salute rimarranno le nostre ossa.

E questo non è affatto sorprendente, poiché normalmente un'attività fisica regolare permette di aumentare la massa muscolare, la quale stimola a sua volta la crescita delle ossa. È evidente tuttavia che le variazioni brusche di carico agiscono sulla crescita delle ossa, indipendentemente dalla quantità di massa muscolare presente nel corpo.

La prova scientifica

Degli studi hanno dimostrato che gli allenamenti sui salti di breve intensità con brusche variazioni di carico (impatti), sono molto efficaci, oltre che facilmente inseribili nella lezione di educazione fisica e adatti a bambini poco abili dal profilo motorio.

Lasciate dunque saltare i bambini dai loro banchi, letti o sedie. Fate in modo che sull'arco di una giornata essi possano ritagliarsi dei momenti per fare dei giochi basati sui salti. Le pause in movimento si prestano particolarmente bene allo scopo. E se disponete di cortili della ricreazione che consentono ai bambini di saltellare ed arrampicarsi, ciò che implica anche il saltare in basso da varie altezze, siete già a metà dell'opera.

Per non parlare dei compiti a casa, in cui si potrebbero includere pure i salti. Anche i genitori possono partecipare, saltando e danzando. Non è difficile, basta lasciar libero sfogo alla propria fantasia!

Salute delle ossa: I pirati

Un esercizio in cui i bambini sono quasi sempre in movimento fra i cerchi sparpagliati per la palestra. Per rendere il gioco più interessanti il docente può introdurre altri compiti.

Utilizzare un numero di cerchi pari a quello della metà degli allievi presenti. Giocare a rincorrersi normalmente. Ogni cerchio corrisponde ad un'isola su cui mettersi in salvo dai pirati (questi ultimi non hanno accesso all'isola). Se in un cerchio entra un altro bambino, colui che l'occupava per primo deve lasciarlo e fuggire nuovamente.

Dei bambini corrono fuori e dentro dei cerchi

Varianti

- Formare delle coppie. Un bambino segue l'altro.
- Ci si può mettere in salvo su un'isola soltanto dopo aver compiuto due passi.

Materiale: cerchi

Fonte: Rivista «mobile» numero 1/08

G+S-Kids – Correre e saltare: Staffetta a terra

L'obiettivo di questo esercizio è di riuscire a correre il più velocemente possibile su diversi ostacoli. Tutti i bambini sono coinvolti nel gioco.



I bambini sono distesi a terra lungo due linee parallele, a distanza di 4-5 metri uno dall'altro. A partire da due paletti uno di loro scatta, supera in salto uno a uno i compagni, doppia il paletto e tocca il compagno all'inizio della fila, che a sua volta si avvia sul percorso.

Variante

4-5 bambini portano di corsa una scatola ciascuno fino a dei punti contrassegnati a terra. Una volta tornati al punto di partenza si compie un altro giro saltando oltre le scatole, poi si inizia a raccoglierle e a riportarle indietro, sempre di corsa.

Atletica leggera – Ostacoli: Acchiappino con ostacoli umani

Questo esercizio aiuta i bambini a superare gli ostacoli ad alta velocità e a migliorare la capacità di orientamento.



Acchiappino normale. Chi è preso deve aspettare in posizione raccolta fino a quando un giocatore lo supera con un salto.

Variante

più difficile

Per essere liberata una persona deve essere superata da 2 a 5 giocatori.

Fonte: G+S-Kids

Nordic Walking – Forme di gioco: La rana

Durante questo esercizio da svolgere in coppia i bambini devono camminare come delle rane. Il movimento che ne deriva aiuta a rafforzare la muscolatura delle gambe.

In coppia, A in posizione accovacciata, bastoncini in avanti, B sta di fronte ad A e afferra l'altra estremità dei suoi bastoncini. Avanzare saltando come una rana, mentre B offre sostegno tenendo i bastoncini.



Variante

A cerca di procedere lottando contro la resistenza esercitata da B (sprint).

Fonte: Insetto pratico «mobile» 44/2008, Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein

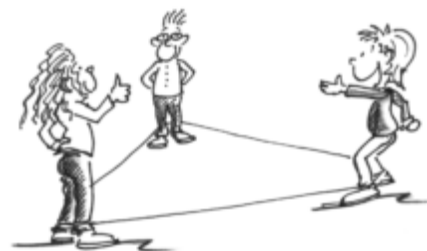
Muoversi di più nella scuola dell'infanzia – Movimento e matematica: Sperimentare le forme

Con questo esercizio i bambini imparano le forme geometriche di base e le sei prime cifre saltando.

I bambini conoscono le forme geometriche principali (cerchio, triangolo, quadrato, rettangolo).

Formare un cerchio con l'elastico tutti insieme.

A gruppi di 4 formano un quadrato, un rettangolo e un triangolo, oppure due gruppi si uniscono per comporre una forma, mentre l'altro gruppo saltella sull'elastico.



Variante

- Un gruppo lancia il dado e saltella il numero di volte indicato dalla faccia del dado all'interno della figura geometrica formata dall'altro gruppo..

Più difficile

- Variare l'altezza dell'elastico.

Materiale: elastico, dado

Fonte: Renate Dummermuth, Brigitte Ischer

Muoversi di più nella scuola dell'infanzia – Movimento e matematica: Contare

Questo esercizio combina salti sul trampolino e la lettura del dado da lanciato.

Saltellare seguendo un ritmo su un trampolino e contare simultaneamente.

Tirare il dado e saltellare un numero di volte equivalente.

Scegliere una carta numerata (v. materiale) e saltellare il numero di volte equivalente.



Varianti

- Contare alla rovescia a partire dal numero scelto e saltellare.

Più difficile

- In coppia: il bambino A sceglie una carta tra 1 e 10. Il bambino B saltella partendo dal numero scelto fino a 20 (capire i numeri cardinali).

Osservazione: questa forma di apprendimento si presta anche come gioco per radunare i partecipanti, [laboratorio del movimento](#) o [gioco libero](#).

Materiale: trampolino, dadi, ev. carte numerate da 1 a 20

Fonte: Renate Dummermuth, Brigitte Ischer

Muoversi di più nella scuola dell'infanzia – Transizioni: Seguire le impronte

In questo esercizio i bambini eseguono un salto dopo l'altro in modi diversi.

Per terra sono collocate diverse corde in modo parallelo. I bambini saltano sopra di esse in diversi modi.:



- Corda gialla = saltellare a gambe unite.
- Corda rossa = saltellare su una gamba.
- Corda blu = saltellare all'indietro.
- Corda blu = saltellare all'indietro.

Varianti

- Saltellare con gli stivali invernali pesanti (ev. stivali di adulti).
- In coppia, tenendosi per mano.

Materiale: diverse corde colorate, ev. stivali invernali per adulti

Fonte: Vanessa Bieli, Anja Wili

Allenamento con attrezzi – Griglia per la coordinazione: Saltellare a gogò

Questo esercizio basato sulle forme libere di salti è l'approccio ideale nella scuola materna ed elementare. La miglior cosa da fare è evitare imposizioni e lasciar spazio all'immaginazione dei bambini.

Allenamento con attrezzi – Griglia per la coordinazione: Saltellare a gogò

Saltellare a piacimento a seconda delle predisposizioni individuali: con una gamba sola, con entrambe le gambe, al ritmo della musica. Permettere ai bambini di mettere in pratica le loro idee.

Variante

più difficile

- Traffico in senso inverso. Saltellare a partire dalle due estremità della griglia verso il centro. Dove s'incontrano i bambini? Come fanno ad incrociarsi? Fare in modo che trovino da soli le soluzioni possibili.
- Saltellare liberamente con un'unica direttiva: non si può saltare per due volte consecutive nello stesso modo (gamba sola/entrambe le gambe; con/senza rotazione; a quattro zampe; gambe divaricate/unite/incrociate, ecc.). Eventualmente provare gli stessi salti che si eseguono con l'elastico.

Fonte: «mobile» 5/2007, pagg. 29-31, Eva e Hansruedi Baumann, Ralph Hunziker

Il movimento come strumento di apprendimento – Le abilità: Ping pong

Questa attività basata sui salti offre una grande intensità fisica in uno spazio ristretto.

Tre allievi sono delle racchette da ping pong, gli altri delle palline da ping pong immobili nell'area riservata al gioco. Le racchette corrono a toccare le palline, le quali devono saltare cinque volte e poi immobilizzarsi fino a quando un'altra racchetta non le avrà toccate. Le racchette cercano di mantenere il maggior numero di palline in movimento.

Alla fine del gioco, l'insegnante invita gli allievi ad ascoltare i loro battiti cardiaci e il ritmo della respirazione fino al ritorno alla calma.



Varianti

- Le palline sono allineate di fronte a una parete. Quando vengono toccate devono fare un'andata e ritorno fino alla parete opposta, poi saltare tre volte. Non possono essere toccate durante lo spostamento.
- Variare i tipi di salto: salti a rana, su un piede, ecc.

Osservazione: è possibile delimitare lo spazio degli allievi che fanno le palline con del nastro adesivo. In questo modo è possibile regolamentare l'area riservata al gioco anche se è limitata.

Fonte: Aline Schoch Prince, coordinatrice del progetto «Youp'là bouge! à l'école», Marianne Fluck Felix e Annette Matthey-Christen, insegnanti di scuola dell'infanzia

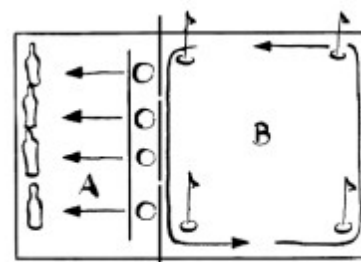
Giocare – Giochi di palla bruciata e di palla Alaska: Rovesciare i birilli

La durata di questo gioco è definita dai lanci riusciti dalla squadra. Più sono precisi, meno gli avversari disporranno di tempo per correre.

Disporre circa 20 birilli davanti a una parete. Segnalare il luogo in cui si trovano per mantenere le distanze. Disporre delle panchine per trattenere le palle che rotolano dietro ai lanciatori.

Questi ultimi cercano di rovesciare tutti i birilli il più velocemente possibile (palle di gommapiuma o di tennis). Il tempo di corsa del/dei corridore/i viene fermato nel momento in cui l'ultimo birillo cade a terra. Quanti punti riuscirà a segnare la squadra di corridori?

Scambio di ruoli al termine di ogni partita. Fare un breve bilancio dopo ogni ciclo.



Materiale: birilli

Fonte: [Manuali di educazione fisica: Volume 3, fascicolo 5](#)

Burner Games – Dare il massimo: Palla prigioniera volante

Una variante della palla prigioniera: chi viene colpito si sdraia sulla pancia e per liberarsi il prigioniero deve correre attraverso il campo avversario senza essere toccato.

Numero di partecipanti 12-36

Intensità xxx

Materiale necessario x

Tempo necessario x



Giocare alla variante 1 di palla prigioniera (v. schema 1 in allegato). Chi viene colpito va nell'area più piccola dietro la squadra avversaria (prigione). Per liberarsi deve stendersi per terra al limite della prigione a faccia in giù. Al momento opportuno, quando si presenta una breccia, il prigioniero si alza e cerca di correre attraverso il campo avversario.

Ci si libera se si riesce a raggiungere la propria squadra senza essere toccati da un avversario. Altrimenti si deve tornare in prigione. Si può tentare di liberarsi quante volte si vuole. Ma prima di provare di nuovo ci si deve stendere a pancia in giù. Il gioco finisce quando una delle due squadre rimane senza giocatori in campo.

Materiale: nastri, 2 palle di gommapiuma

Osservazione: questo filmato mostra una forma mista fra il gioco «Palla prigioniera di Neanderthal» e «Palla prigioniera volante».

Good Practice – Forme di base del gioco: Giochi di lancio – Alaska multicolore

I giocatori sono in grado di correre velocemente, lanciare lontano e in modo preciso, organizzarsi in gruppo e giocare insieme.

Forme di base del gioco: Giochi di lancio

Varie squadre contrassegnate da nastri di colori diversi hanno ciascuna una palla nel colore della loro squadra. Al comando, dall'apposita zona un giocatore per squadra lancia in campo la palla di un'altra squadra. Poi i giocatori corrono a recuperare la palla del proprio colore, formano una colonna a gambe divaricate e la fanno rotolare nella galleria che hanno formato. L'ultimo della colonna alza la palla in alto e grida «Alaska». La squadra più veloce conquista un punto.



Forma di base del gioco: Giochi di lancio

più facile

- Squadre più piccole
- Campo più piccolo

più facile

- Variare l'oggetto da lanciare (ad es. frisbee, palla da tennis, palloncino ecc.)
- Variare il tipo di galleria (ad es. con flessioni, a quattro zampe o ponte rovesciato ecc.)
- Passare la palla sopra le teste o di lato
- Forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva

Materiale: palloni e nastri di diversi colori

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSPÖ (ed.) (2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)

G+S-Kids – Lanciare e ricevere: Il festival dei lanci

Durante l'esercizio i bambini si allenano a lanciare le palle in modo variato e corretto e a colpire diversi bersagli.



Insieme ai bambini il monitore predispone un percorso con varie stazioni alle quali i bambini possono poi esercitarsi liberamente cercando di colpire diversi bersagli; demarcazioni sulla parete, clavette e birilli, scatole o elementi di cassone, reti da tchoukball, porte, cerchi.

Varianti

- Lanciare lontano degli oggetti usando diverse tecniche (una mano, due mani, sopra la testa, dal basso, con rotazione).
- Lanci in lungo con diversi oggetti, cercando di trovare la tecnica migliore allo scopo e osservando le diverse traiettorie.
- Calciare la palla verso un bersaglio.
- Lanciare diversi oggetti come palloni, fazzoletti, volani, ecc.
- Lanciare bacchette, fiammiferi, rametti.
- Mettere footbag in fazzoletti da giocoliere e lanciarli.

Osservazioni

Ambiente:

- Nel bosco si possono eseguire lanci con pigne, ghiande, noci, sassi e altri oggetti.
- Anche i bersagli sono a disposizione ovunque: alberi, cespugli, pali, tronchi.