

Lista dei preferiti – MT 11/2013: A scuola di coraggio - Scoprire il ritmo

A scuola di coraggio – Equilibrio: La zattera

Durante questo esercizio i bambini migliorano in modo ludico la loro capacità di equilibrio. L'obiettivo è di non cadere da un tappetino reso instabile.

In equilibrio da soli o a coppie. I bambini stanno su un tappeto sostenuto da palloni e cercano di mantenere l'equilibrio. Per rendere l'esercizio più difficile, gli altri muovono i tappetini di ricaduta.



Materiale: quattro tappeti, tappetini di ricaduta, palle per ginnastica ritmica, palloni medicinali o da pallacanestro.

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

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.](#)

A scuola di coraggio – Scoprire il ritmo: Gli elastici

In questo esercizio gli allievi imparano a saltare con l'elastico in tutti i modi possibili e immaginabili.

Eeguire saltelli di ogni tipo. Adottare le usanze locali del salto con l'elastico.



Materiale: elastico, paletti o elementi di cassone.

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

A scuola di coraggio – Scoprire il ritmo: Salti e acrobazie

Durante questo esercizio gli allievi sperimentano la grande corda per saltare. Devono imparare a saltare seguendo il ritmo.

Correre, saltare e saltellare sopra una corda tesa o che viene fatta serpeggiare oppure ruotare. Combinare i salti con delle acrobazie.



Materiale: corda per saltare.

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

A scuola di coraggio – Scoprire il ritmo: Evoluzioni sul posto

L'obiettivo di questo esercizio è di familiarizzarsi con i movimenti eseguiti seguendo un ritmo. Per riuscire nell'impresa gli allievi saltano con la corda in diversi modi.

Rope skipping o salto con la corda sul posto o in movimento, in avanti, indietro, con o senza molleggiamento intermedio, a ritmi diversi, eseguendo forme diverse, da soli o con un compagno.



Materiale: corda per saltare, Speedrope.

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