

Una griglia per saltare

Nuova tendenza // I cortili per la ricreazione si prestano molto bene per svolgere salti e saltelli. Una griglia concepita per stimolare la capacità di coordinazione offre ai bambini un'ulteriore possibilità di soddisfare questo loro bisogno.

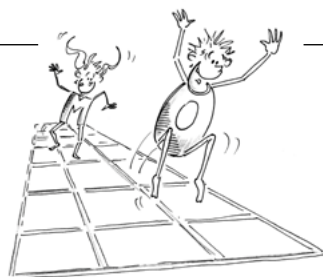
Eva e Hansruedi Baumann, Ralph Hunziker. Disegni: Leo Kühne



Foto: Daniel Käsermann

Programma libero

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



Saltellare a gogò

Come? 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: 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.



Che animale sei?

Come? Gli allievi imitano degli animali sulla griglia. I compagni cercano di indovinare di quale animale si tratta.

Variante: rendere l'imitazione di animali ancor più realistica. Come saltella, salta, corre una lepre, un canguro, una rana, una tigre, ecc.?



Salti con trasporto

Come? Trasportare diversi oggetti saltellando oppure bilanciando. Disporre sulla griglia del materiale (ad es. sacchetti colmi di sabbia, palloni, pietre, bastoni).

Varianti:

- intrappolare una palla fra le gambe oppure un altro oggetto (su una mano, sulla testa, ecc.), bilanciare e saltellare;
- prima dello stacco lanciare una palla in alto e riprenderla in aria prima dell'atterraggio.



Combinazioni creative

Come? 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.).

Variante: provare gli stessi salti che si eseguono con l'elastico.

Forme di salti strutturate

Con le forme strutturate i bambini devono eseguire una sequenza di movimenti commettendo il minor numero possibile di errori. I giochi basati sui saltelli hanno delle regole chiare: chi commette un errore deve interrompere e lasciare il posto al compagno successivo.

In avanti e indietro

Come? Saltare sempre due caselle in avanti ed una all'indietro sino a percorrere tutta la griglia. Eventualmente eseguire l'esercizio contando in ordine progressivo e regressivo. Per facilitare le cose, si possono trascrivere le cifre all'interno delle caselle.

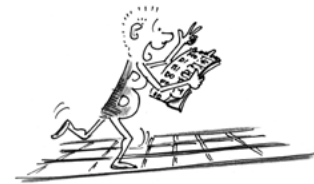
Variante: permettere ai bambini di provare forme di salto inventate da loro.



Giorni della settimana

Come? Ogni casella rappresenta un giorno della settimana. Ad ogni salto pronuncia il giorno corrispondente. Quando salta all'indietro, l'allievo recita la sequenza in ordine regressivo. Chi conosce i giorni della settimana in un'altra lingua?

Variante: contare ad ogni salto (uno, due, tre, ecc.). Contare in ordine regressivo quando si salta all'indietro (otto, sette, sei, ecc.). Eventualmente combinare l'esercizio con saltelli in avanti e indietro.



Un grande zig zag

Come? Salti a gambe unite a zig zag. Il salto di partenza viene eseguito nella prima casella, in seguito saltare a sinistra e atterrare in modo tale da ritrovarsi con l'estremità della griglia fra i due piedi. Saltello intermedio nella casella successiva, seguito da un altro verso destra. Piccolo zig zag: saltare solo da un lato con un saltello intermedio nella casella.

Variante: eseguire l'esercizio su una gamba sola, oppure di lato su una gamba sola e salto a gambe unite nella casella.



Saltare un piano

Come? Lanciare un oggetto (ad es. palla per giocare, sacchetti di sabbia, pietre) al primo piano (prima casella). Dopo il lancio, questo piano viene «chiuso» e deve essere oltrepassato saltando. Saltare piano dopo piano sino a salire sul «tetto». Per il ritorno sollevare la palla e saltare al piano terra. Dopo un lancio non riuscito bisogna mirare il piano successivo. Chi riesce a salire sul tetto?

Variante: definire in precedenza la tecnica di salto, ad es. saltellare con entrambe le gambe all'andata e con una gamba sola al ritorno.



Paradiso e inferno

Come? Suddividere due caselle con del nastro adesivo o con un gesso. L'ultima casella rappresenta l'inferno. Si parte da terra e si avanza saltando casella dopo casella seguendo un determinato percorso e una sequenza di passi prestabilita (gamba sola/entrambe le gambe). Si consiglia di definire delle proprie regole. Chi salta all'inferno o sui bordi della griglia commette un errore.

Varianti:

- con un oggetto di lancio (pallina da giocare, pietra): iniziare dalla casella n. 1. Le caselle occupate vanno oltrepassate saltando;
- con il gesso si possono tracciare diverse varianti di gioco.



Per scuole e società

► Il «corweb» è una griglia di forma quadrangolare. Nello sport di prestazione viene utilizzata per esercitare la coordinazione e per allenare la velocità, la forza esplosiva e la forza di salto (v. esercizi a pag. 31). A scuola, questo attrezzo può essere introdotto nelle lezioni di educazio-

ne fisica o durante le ricreazioni per stimolare gli allievi a giocare saltando.

Consultate l'offerta per i membri del mobileclub a pagina 52. //

► Per informazioni www.vistawell.ch

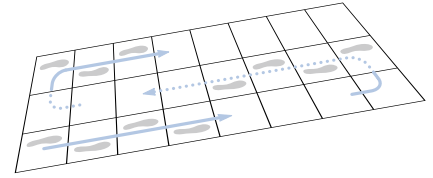
Forme di allenamento

Agli sportivi, la griglia per la coordinazione offre anche la possibilità di migliorare in modo mirato la loro velocità, coordinazione e forza di stacco.

Gambe veloci

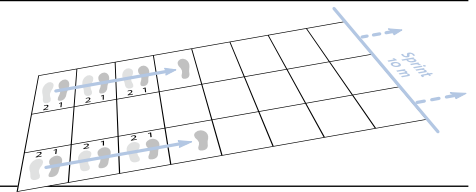
Come? Iniziare dalla colonna di caselle esterna. Con lo sguardo rivolto in avanti, avanzare a piccoli passi veloci (contatto con il suolo in ogni casella!). Senza interrompere il movimento, una volta giunti a metà cambiare e fare uno sprint all'indietro. Così sino all'ultima colonna esterna.

Variante: sprint (per 10 metri) verso la griglia, correre con piccoli passi veloci lungo una colonna di 12 caselle e poi un nuovo sprint fuori dalla griglia (per 10 metri).



Duello skipping

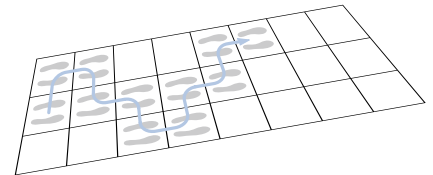
Come? Procedere uno di fronte all'altro usando la tecnica dello skipping. Due contatti a terra per ogni casella. Alla fine, sprint per 10 metri. Cambiare lato dopo qualche passaggio. Eseguire l'esercizio con skipping alti o bassi.



Doppio salto

Come? Saltare casella dopo casella con entrambe le gambe (piedi paralleli). Si inizia nella colonna centrale. Salti in avanti alternati a salti laterali con slancio potente verso l'alto.

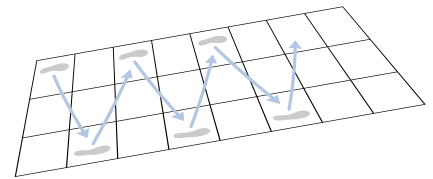
Variante: eseguire diverse combinazioni di salti (ad es. a zig zag; due in avanti, uno indietro), variandone anche la lunghezza.



Salti con una gamba sola

Come? Correre saltando a zig zag da una gamba all'altra. Massimo slancio in alto e in lungo. Adattare la lunghezza dei salti alle proprie capacità.

Variante: eseguire diverse combinazioni di salti (ad es. destra-destra, sinistra-sinistra, salti incrociati).



Una tecnica tutta da imparare

Indicazioni e consigli metodici per saltellare al meglio.

- Nella scuola dell'infanzia e primaria vengono poste le basi dell'attitudine nei confronti delle attività motorie e sportive. Perciò, innanzitutto, si deve cercare di stimolare il piacere di saltare e saltellare proponendo ai bambini degli esercizi motivanti ed adatti a loro.
- A quell'età, i bambini sanno saltare solo su due gambe. Con esercizi variati e offrendo loro molte occasioni di saltellare essi imparano più facilmente a saltare su una gamba sola.
- Dalle proposte di movimento libere alle forme strutturate. All'inizio, imporre il meno possibile e lasciare che i bambini provino da soli. In questo modo essi fanno delle esperienze arricchenti, concretizzano le loro idee e fantasie e raggiungono dei risultati soddisfacenti e duraturi.
- Incoraggiare al momento giusto e a giuste dosi! Fornire degli input calibrati soltanto quando l'intensità sta scemando oppure i bambini non riescono più a sviluppare idee proprie. Ad es.: «hai già provato ad eseguire l'esercizio su una gamba sola?», «sai che si può fare anche in questo modo?», oppure ancora «non vorresti provare a lanciare contemporaneamente una palla?».
- Saltare su una griglia è solo una delle tante possibilità offerte da questo tipo di approccio ludico. Con il gesso si possono infatti realizzare innumerevoli «creazioni» nel cortile della ricreazione.

Un opuscolo zeppo di idee

► La confezione del corweb, fornita da VISTAWELL, contiene anche un opuscolo per l'allenamento della velocità e dei salti. L'autore, Christoph Moulin (istruttore di calcio ASF), vi presenta tutta una serie di forme di allenamento nel calcio, adattabili a molte altre discipline sportive.

Durante l'esecuzione degli esercizi è importante imparare l'esatta sequenza dei passi e il ritmo prima di aumentare la velocità (tecnica prima del tempo). Inoltre, nell'allenamento della velocità bisogna prestare attenzione ad un'elevata frequenza dei passi. Per l'allenamento dei salti è invece necessario eseguirne di esplosivi e reattivi seguiti da contatti al suolo di breve durata. //