

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 6 (2004)
Heft: 4

Rubrik: Divertirsi in volo

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Il millepiedi

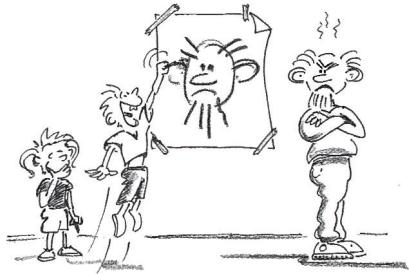
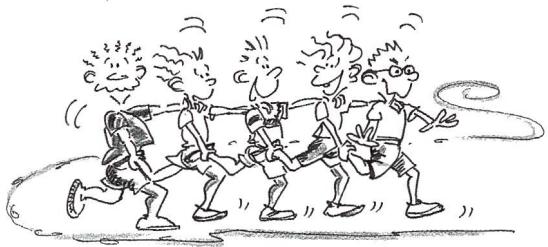
Il millepiedi, composto di 5 fino a 7 bambini, forma una figura saltellante (cifra, lettera, cerchio, triangolo, ecc.) scelta dalla «testa del millepiedi» (l'alunno che precede tutti). I bambini seguono saltellando la «testa del millepiedi» cercando di indovinare di che figura si tratta. Alla fine la «testa» si trasferisce in fondo alla fila, lasciando il posto ad un compagno.
Variante: il millepiedi può anche essere composto diversamente: i bambini saltellano su una sola gamba, con una mano afferrano un piede del compagno che li precede mentre l'altra l'appoggiano sulla sua spalla.

Disegnare al volo

Appendere al muro un grande foglio di carta su cui è stato in precedenza disegnato il profilo di un volto. Uno dopo l'altro, gli allievi muniti di pennarelli (preferibilmente solubili nell'acqua) eseguono un salto in alto da fermi cercando di completare i tratti del viso (barba, orecchie, occhi, capelli ecc.).

Qualche proposta

Divertirsi



Giocare con il fuoco

Salto in alto stimolante: salto in alto con un numero limitato di tentativi a disposizione. Ad esempio quattro salti con la gamba sinistra e quattro con quella destra. Esige una certa tattica ma è molto stimolante!

Salto dalla finestra: due corde di gomma tese fra i due supporti del salto in alto formano una finestra, che bisogna oltrepassare. Le dimensioni vengono ridotte progressivamente (verso il basso). Attenzione, non bisogna toccare le corde!

Concorso ippico: effettuare un paio di giri in una pista ad ostacoli (come nei concorsi ippici). Dapprima basare il punteggio sul numero di errori commessi, poi sul tempo impiegato.

Catapulta: perché non catapultare gli allievi oltre l'asticella del salto in alto per mezzo di un'asta di legno?

Salto a cerniera: un gruppo di allievi salta superando un'altezza predefinita o scelta individualmente seguendo un percorso a cerniera. Tutti i salti eseguiti in un minuto di tempo contano per il risultato finale. Oppure quale gruppo riesce per primo a superare l'altezza della «Torre Eiffel»?

Come un uccello in volo: alzare e allontanare progressivamente l'asta dalla gradinata costruita con 4 o 5 elementi del cassone.

Salto ad ostacoli: due squadre si dispongono in cerchio. I concorrenti piegano il busto in avanti e appoggiano le mani sulle ginocchia.

Al segnale, l'ultimo elemento del gruppo inizia a saltare a gambe divaricate sui propri compagni e su tutti gli avversari. Quando torna alla sua posizione iniziale parte il secondo concorrente. Quale squadra raggiunge per prima quella avversaria?

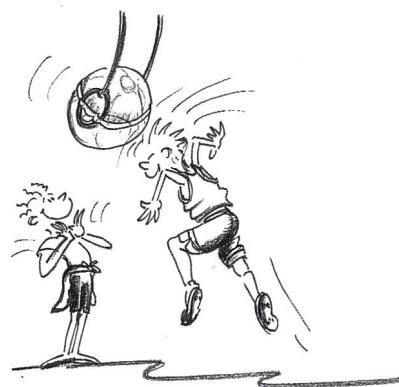
Muro umano: passare sopra ad un compagno saltando con l'asta, oppure oltrepassare con un salto in lungo un numero sempre maggiore di compagni sdraiati in modo trasversale sul pavimento.

in volo

Salto in lungo «suonato»



Acciappapallone



Salto del cerchio



Foto: Keystone/Gareth Fuller

Il salto ...

- ... necessita naturalmente di forza per saltare, ma spesso ancor più di coraggio e fantasia. Oppure, e questa è la cosa più importante, sono semplicemente la gioia di vivere in movimento e il cuore che sobbalza che incitano l'Uomo a saltare.
- ... necessita, nel caso in cui dovessero mancare la gioia e l'occasione per farlo, di opportunità differenziate e in sintonia con le capacità individuali che stimolino, eccitino e spronino allo scopo di ridare motivazione e procurare nuovamente piacere.
- ... necessita di feeling e timing per poter trasformare ed integrare l'orientamento dello spazio e la sensazione differenziata di movimento nella trasposizione di uno slancio in un salto in aria.
- ... quando tutti gli ingranaggi della forza di salto sono in funzione, necessita di punti di appoggio reali come degli attrezzi, i quali potenziano l'effetto dello slancio e la capacità dello spazio aereo, rendendo l'esperienza ancora più interessante.

Arturo Hotz

Collocare una palla di gomma rumorosa (munita di suono di un clacson, ad esempio) sotto la parte anteriore di un trampolino Reuther. Gli allievi devono eseguire un salto in lungo con atterraggio sul materasso. Più forte viene dato lo slancio sul trampolino, più probabilità ci sono di sentire il suono del clacson. Uno stratagemma formidabile per infondere motivazione!

Appendere agli anelli oscillanti un pallone gonfiabile. I ragazzi saltano uno dopo l'altro cercando di afferrare il palloncino o la palla con la testa o con le mani.

Disegni: Leo Kühne, Foto: Daniel Käsermann

Disporre nella fossa di caduta dei cerchi a distanze diverse. Gli allievi prendono la rincorsa e saltano cercando di atterrare con ambo i piedi in uno dei cerchi. Variante: disporre due cerchi uno dietro l'altro. Nel primo si deve atterrare con i piedi, mentre nel secondo sul sedere.