

Salti con corda

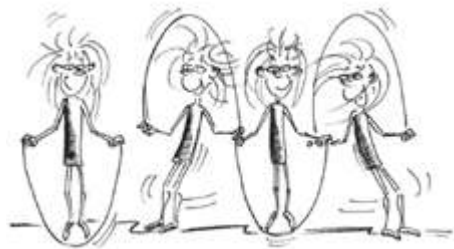
Salto base



Se non avete una corda la potete creare con due cinture di accappatoio legate assieme.

- Su un piede

Salto slalom



- Avanti-Indietro

Passo saltato



Salto incrociato



Compito:

Allenarsi giornalmente con i 4 saltelli base (se troppo facile inserire le varianti proposte) e creare una sequenza di saltelli con la corda, formata da 4 saltelli diversi, ognuno ripetuto per 4 volte ed eseguita 2 volte di fila.

La sequenza sarebbe eventualmente da filmare e da mostrare al docente di educazione fisica al vostro rientro.

Variante

Se invece, per problemi di spazio, preferite non saltare la corda, vi proponiamo di imparare l'arte della giocoleria.

Nel link sotto trovate un tutorial per costruire in modo veloce e semplice le tre palline che avrete bisogno, oppure potete anche provare a creare delle palline con delle calze o utilizzare delle palline soft o quelle da tennis. Non usate il cibo!

Tutorial per creare le palline

<https://www.bing.com/videos/search?q=tutorial+per+creare+le+palline&ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3dtutorial%2520per%2520creare%2520le%2520palline%26qs%3dn%26form%3dQBVR%26sp%3d-1%26pq%3dtutorial%2520per%2520creare%2520le%2520palline%26sc%3d0-30%26sk%3d%26cvid%3d27B9FFB2BFB9495B9EF99D71FB60154F&view=detail&mid=9C6FCE746CFEDAB0156C9C6FCE746CFEDAB0156C&&FORM=VDRVRV>

Il compito è quello di imparare, passo dopo passo a fare volteggiare tre palline. Potete utilizzare il video che segue, ma dovrete aver pazienza e riprovare più e più volte.

<https://www.bing.com/videos/search?q=giocoleria&ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3dgiocoleria%26FORM%3dHDRSC3&view=detail&mid=FD1221D366CD2E39337BFD1221D366CD2E39337B&rvsmid=6D63BEF0D92E315FDBAA6D63BEF0D92E315FDBAA&FORM=VDRVRV>

Buon lavoro e ricordatevi che un po' di attività fisica vi farà star bene sia fisicamente che di umore!!

A proposito potrebbe essere una bella sfida, quella di coinvolgere anche i genitori o i fratelli!

