

SALTARE LA CORDA

UN GIOCO DI FIDUCIA



Saltare la corda è un gioco ordinario e straordinario allo stesso tempo: può generare autostima, fiducia e rappresenta ogni volta una nuova sfida con sé stessi.

E TU,
QUANTI SALTI RIESCI
A FARE PRIMA DI
INTRAPPOLARTI
I PIEDI?

PAROLA AL
PEDAGOGISTA
LUCIANO FRANCESCHI

GIOCO DA SOLO!

Saltare la corda da solo può aiutare il bambino a prendere fiducia nelle proprie capacità, a sentirsi abile con il proprio corpo e, ogni volta che migliora il numero di salti, a percepire di essere migliorato.

GIOCO IN GRUPPO!

Saltare la corda assieme sottintende relazioni complesse e raffinate. I bambini sono in ascolto e in relazione con il proprio corpo e, nello stesso tempo, con il corpo e le intenzioni dell'altro. Mentre due giocatori girano la corda, nasce, in chi salta, un forte legame di fiducia, poiché affronta la paura della corda sapendo che due amici lo aiuteranno a tenere il tempo. Se chi salta, non si fida di chi gira la corda, è automatico non saltare.

fai il tuo GIOCO

Prova a saltare la corda con un amico, in due vicini-vicini, sia che uno solo faccia girare la corda (faccia a faccia), o che ognuno tenga un capo (fianco a fianco): può essere difficile, ma sarà divertente provarci!



Con una corda più lunga si può saltare in tanti: due fanno girare la corda e il terzo parte da dentro o tenta di entrarci prendendo il tempo. C'è la paura di essere colpiti dalla corda ma, con dei buoni amici, riuscirai a sentirti coraggioso, a entrare e a prendere il ritmo. La soddisfazione sarà grande!

Quando due amici girano la corda, mentre salti, puoi spostarti verso di loro, puoi fare delle giravolte o saltare su un piede solo. Puoi anche tentare di uscire senza farti toccare dalla corda. Prendi spunto dai migliori per sperimentare nuovi salti e addirittura nuove coreografie! Guarda qualche video on-line e non perderti mai d'animo, ci vogliono costanza e allenamento!



MENTRE IMPARI, ASCOLTA
QUANTO FIATO HAI E NON
FARTI PRENDERE DALL'ANSIA!
PIÙ TI STANCHI E PIÙ DEVI
CERCARE DI SALTARE POCO
IN ALTEZZA E DI MUOVERE
IL CORPO LO STRETTO
INDISPENSABILE.



Saltare la corda è ritmo. Ascolta, quindi, il suo battito a terra (evita terreni con sassi) e prendi il tempo migliore per te. Più lo sentirai e più a lungo salterai, fino a riuscirci perfino a occhi chiusi. Puoi creare anche delle filastrocche, o inserire delle parole nel momento del salto: ti aiuteranno a saltare e farai nuova una tradizione antica. Chiedi ai tuoi genitori e ai nonni se conoscono qualche filastrocca, oppure, cerca tu una musica con un beat adatto per tenere il tempo.