

Lezione

Aiutare e assicurare

Questa lezione è incentrata sulla sicurezza. Gli allievi riconoscono l'importanza della tensione corporea e di una comunicazione chiara. Poi, iniziano a lavorare alla presa a pinza.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 6°-8° anno
- Livello di capacità: principianti
- Livello di apprendimento: acquisire

Obiettivi d'apprendimento

- Conoscere gli aspetti legati alla sicurezza
- Creare e ottenere fiducia
- Essere in grado di aiutarsi e assicurarsi a vicenda
- Riconoscere l'importanza della tensione corporea e della comunicazione
- Assumere un atteggiamento positivo quando si aiuta e si assicura

Indicazioni per la sicurezza

Vedi esercizi «presa a pinza in piedi», «presa a pinza per la verticale» e «letto a baldacchino».

Documento da scaricare

[Prese](#) (pdf)

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5'	Tenere il compagno I bambini si sparpagliano nella palestra. Ogni bambino insegue un compagno. Se lo cattura, si danno la mano e cercano di acchiapparne un terzo e un quarto. Quando si raggruppano 4 bambini, si dividono in due coppie. Le due coppie cercano di nuovo di acchiappare altri compagni fino a raggiungere nuovamente quota 4. Vince chi rimane da solo fino alla fine.		Musica
	5'	Pendolo Formare gruppi di 3 tenendo in considerazione l'altezza e il peso. 2 bambini sono in piedi uno di fronte all'altro e si guardano. Il terzo è in mezzo, con entrambi i piedi ancorati saldamente per terra, attiva bene il corpo (tensione corporea) e si lascia cadere in avanti o indietro. Gli altri due allievi lo sostengono e lo spingono di nuovo in centro. Chi osa chiudere gli occhi mentre si lascia cadere? Chi non perde la tensione corporea e riesce a sventolare le braccia/fare ciao con le mani?		Musica
Parte principale	5'	Introduzione presa a pinza in piedi A e B usano la presa a pinza per tenere C alle braccia. C tende le braccia e alza le gambe. A e B portano C (foto 1). È possibile portare C (foto 2) come se fosse su una portantina, ovvero trasportarlo?		
		Indicazioni per la sicurezza <ul style="list-style-type: none"> • Chi aiuta e assicura è a conoscenza della sequenza dei movimenti e sa quali potrebbero essere le possibili situazioni problematiche (pensiero proattivo, anticipare). • Chi aiuta e assicura si trova fisicamente vicino alla persona che esegue i movimenti (non avvicinare troppo il baricentro!). • Chi aiuta ha una posizione stabile. • Mentre si aiuta, afferrare il compagno prima ancora che inizi il movimento. • Mentre si aiuta, mantenere la schiena dritta. Per sollevare, usare la forza delle gambe. • Chi aiuta e assicura segue il movimento e pensa attivamente. • Le prese sono applicate vicino all'addome. • Le due mani di chi aiuta non possono trovarsi su una sola articolazione né afferrare un'articolazione. • Concludere l'aiuto solo quando anche il movimento è terminato, ovvero fino a una posizione in piedi sicura del ginnasta. 		

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>15' Introduzione presa a pinza per la verticale</p> <p>A è disteso a pancia in giù su un cassone, si fa scivolare in avanti e porta le mani in appoggio per terra. B e C sono in piedi accanto ad A. Afferrano con la presa a pinza ciascuna delle cosce e tengono le gambe di A in alto. Nella verticale, A tende il corpo come se fosse un asse. Rilasciare lentamente (> presa a pinza sulle cosce!).</p> <p>Più difficile: A è nella posizione dell'asse sul tappetino. B e C sono in piedi a ogni lato e afferrano con la presa a pinza una coscia ciascuno. Alzano le gambe di A. A mantiene la posizione dell'asse finché è nella verticale. Rilasciare lentamente.</p> <p>Indicazioni per la sicurezza: vedi esercizio «Introduzione presa a pinza in piedi».</p> <p>Osservazione: per altri esercizi sulla verticale e l'uso della presa a pinza si rimanda al tema del mese 08/15 «Dalla verticale alla verticale con capovolta»</p>		Cassone
	<p>10' Letto a baldacchino</p> <p>Due gruppi di 3 allievi sono uno di fronte all'altro sul tappetone da 40 cm davanti a un cassone. Tengono le braccia vicine con il sistema a cerniera (senza toccarsi, v. foto). Un bambino sale sul cassone e si fa cadere indietro nelle braccia dei compagni mantenendo l'asse (sensazione nel bacino: spingerlo piuttosto un po' in avanti, non farlo cadere indietro). I bambini che sostengono devono assumersi la responsabilità e tenere il compagno con sicurezza.</p> <p>Indicazioni per la sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accordarsi precedentemente su quali segnali usare. I bambini devono comunicare tra di loro: «Siete pronti?» «Sì» «Allora mi lascio cadere». • Chi aiuta e assicura è a conoscenza della sequenza dei movimenti e sa quali potrebbero essere le possibili situazioni problematiche (pensiero proattivo, anticipare). • Chi aiuta ha una posizione stabile. • Chi aiuta e assicura segue il movimento e pensa attivamente (importante: tenere il bambino che cade con le mani). • Mentre si aiuta, mantenere la schiena dritta. Per sollevare, usare la forza delle gambe. 		Cassone Tappetone da 40
Ritorno alla calma	<p>5' Ripetizione e prossimi passi</p> <p>La classe è seduta in cerchio. Spiegare agli allievi cosa è stato fatto e perché. Illustrare i contenuti della lezione successiva.</p> <p>I bambini sono in piedi in cerchio spalla contro spalla. Si girano di ¼ a destra, danno una pacca sulla spalla al compagno davanti a loro e dicono: ben fatto!</p>		