

Lezione

Figure acrobatiche a coppie

L'aspetto della sicurezza è al centro di questa prima lezione che sfocia nella realizzazione di figure acrobatiche elementari. Gli allievi devono essere all'ascolto dei compagni.

Condizioni quadro

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

Obiettivi d'apprendimento

- Eseguire un esercizio insieme/eseguire compiti motori
- Regolare l'uso della forza e trovare l'equilibrio quando cambiano le condizioni
- Fornire un feedback ai compagni sulle proprie sensazioni

Indicazioni per la sicurezza

Vedi esercizio «Introduzione formazione di piramidi»

Documento da scaricare

[Prese \(pdf\)](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>10' Guardia del corpo Formare gruppi di 3 tenendo in considerazione l'altezza e il peso. A è la star, B e C sono le sue guardie del corpo. Mentre in sottofondo si sente musica, B e C seguono A spalla a spalla (A è tra le due guardie). Non appena il docente ferma la musica, la star sviene e le guardie del corpo la devono sostenere. A tale fine, A mantiene la tensione corporea (asse) e si lascia cadere in avanti. B e C sostengono A con le braccia usando il sistema a cerniera (v. «prese di aiuto», foto 1 e 2) e attivando la muscolatura addominale.</p> <p>Come continuare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scambio dei ruoli. • Lasciarsi cadere indietro. • Lasciarsi cadere a sorpresa in avanti o indietro. <p>Osservazione: eventualmente svolgere prima un test senza musica e da una posizione di partenza in piedi. In questo modo è possibile esercitare tutta la «scena» e le prese delle guardie del corpo.</p>		Musica
Parte principale	<p>25' Introduzione formazione di piramidi aspetti per la sicurezza nella doppia panca</p> <p>Doppia panca Appoggiarsi sul bordo del bacino e sulle scapole del compagno.</p> <p>Indicazioni per la sicurezza (istruzioni per l'esercizio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ogni gruppo di 3 usa due tappetini sottili (creare un quadrato). • Togliere le scarpe. • A e B eseguono l'esercizio, C assicura creando un recinto con il braccio. È importante tendere bene il braccio affinché il ginnasta vi si possa appoggiare. • Entrare e uscire lentamente dalla posizione. • Non caricare mai la spina dorsale. • Mantenere una posizione corretta, tensione corporea sempre attiva. In questo caso: portare l'ombelico verso l'interno. Per stabilizzare l'addome tenere la spina dorsale in orizzontale. Le mani sono in linea sotto le spalle e le ginocchia sotto le anche. • Gli allievi comunicano tra di loro in caso di dolori: fermarsi subito! • L'esercizio finisce solamente quando sono di nuovo tutti in piedi. Mantenere la concentrazione fino alla fine! 		Tappetini

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale		<p>Figure a coppie</p> <p>Il docente mostra ai bambini una foto con una nuova posizione che deve essere assunta sulla panca. Gli allievi provano l'evoluzione senza istruzioni, osservando però le indicazioni per la sicurezza.</p> <p>Il docente sottolinea l'importanza della comunicazione: i bambini devono assolutamente parlare e prendere accordi tra di loro. Poi, mostrare una nuova posizione, ecc.</p> <p>In allegato, si trovano le immagini da usare.</p>		<p>Tappetini</p> <p>Immagini di acrobazie in coppia (pdf)</p>
Ritorno alla calma	10'	<p>Piramide con tutta la classe</p> <p>Disporre i tappetini in cerchio. Numerare i bambini con 1 e 2. Tutti i numeri 1 assumono una posizione a panca stabile. Su indicazione del docente, i numeri 2 fanno la panca su un numero 1. Al segnale del docente sciogliere la figura. Quando tutti sono per terra, si applaude. Inversione dei ruoli. Ripetizione e passi successivi in cerchio.</p>		<p>Tappetini</p>