

Lezione

Introduzione e primi salti

In questa lezione introduttiva, gli allievi imparano a conoscere l'airtrack e le sue caratteristiche. Eseguono inoltre i primi semplici salti.


Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Età: dagli 8 anni in su
- Livello scolastico: dal 4° all'11° anno di scolarizzazione
- Ambiente: indoor

Obiettivi d'apprendimento

- Familiarizzarsi con l'attrezzo
- Primi salti
- Introduzione all'atterraggio

	Compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegni/foto/ metodologia
Introduzione	20' Montaggio L'airtrack viene montato insieme agli allievi, così imparano a maneggiare e a conoscere l'attrezzo e le sue caratteristiche. Corsa ABC Le varie tipologie di corsa permettono agli allievi di familiarizzarsi con questa nuova base, stimolano il sistema cardiocircolatorio e allenano le capacità coordinative. Gli esercizi di base tratti dall'atletica leggera quali correre sollevando le ginocchia, portando i talloni verso i glutei, saltellando, saltando accovacciati, saltellando su una gamba ecc., sono perfetti per abituarsi a questo nuovo supporto ed eseguire il riscaldamento. Gli allievi corrono in cerchio seguendo la tipologia scelta e salgono uno dopo l'altro sull'airtrack. Dopo un giro, si cambia la forma di corsa. Varianti <ul style="list-style-type: none">• Correre all'indietro.• Le varie forme di corsa vengono numerate e il docente annuncia un numero; al comando, gli allievi cambiano movimento. Altre possibilità: battere le mani 1, 2, 3 volte...	Nei nuovi modelli di airtrack (ad es. con compressore) per gonfiare la pedana ci vogliono pochi minuti. Se è un modello più vecchio, si consiglia di procedere al riscaldamento in un'area libera della palestra durante il gonfiamento della pedana. Video «Montaggio dell'airtrack»  Esercizi di corsa

	Compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegni/foto/ metodologia
10'	<p>Mantenere l'equilibrio con un fattore di disturbo Questo esercizio perfeziona l'equilibrio, migliora la coordinazione intramuscolare e rafforza la muscolatura dei piedi e delle gambe.</p> <p>Un gruppo di allievi cerca di mantenersi in equilibrio sull'airtrack su due gambe o su una sola mentre i compagni saltellano attorno a loro sulla pedana gonfiabile.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con gli occhi chiusi. • Nella posizione della bilancia. • In punta di piedi. 	<p>Formare due gruppi. Prima salta il gruppo A e il gruppo B mantiene l'equilibrio, poi si invertono i ruoli.</p>
20'	<p>Salti con appoggio I primi salti sul posto possono essere facilitati con una possibilità di appoggio. I bambini sperimentano così diverse varianti di salto in condizioni facilitate.</p> <p>In base alle possibilità offerte dalla palestra, possono aiutare a mantenere l'equilibrio gli anelli, la corda, le spalliere, la sbarra o anche la mano di un compagno.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare varie forme di salto (salto a gambe divaricate, salto a gambe tese divaricate, salto in alto, salti freestyle ecc.). • Seguire una determinata sequenza (ad es. due salti in estensione, salto raggruppato, salto a gambe divaricate, passo saltato). <p>Materiale: spalliere/sbarra/anelli</p> <p>Percorso con cerchi Questo esercizio, che richiede grande concentrazione, allena l'orientamento nello spazio e la capacità di differenziazione.</p> <p>Gli allievi saltano a piè pari da un cerchio all'altro, se necessario con un saltello intermedio, altrimenti con un salto diretto. A ogni passaggio, vanno ad aggiungersi esercizi supplementari.</p> <p>Esempio: nel cerchio rosso si compie una rotazione laterale completa, in quello verde un salto raggruppato, in quello giallo un salto a gambe divaricate e in quello blu si può saltare soltanto su una gamba.</p> <p>Chi riesce a compiere le varie sequenze senza o con meno saltelli intermedi possibili?</p> <p>Materiale: cerchi (di vari colori)</p>	<p>Gli allievi eseguono il percorso tra i cerchi, poi all'altra estremità della pedana esercitano il salto con appoggio e via di seguito.</p> <p>Diversi cerchi colorati vengono distribuiti sull'airtrack.</p>
30'	<p>Input posizione di atterraggio corretta</p> <p>La posizione di atterraggio corretta viene spiegata, dimostrata e in seguito esercitata.</p> <p>Salto in coppia</p> <p>Due bambini si posizionano uno di fronte all'altro tenendosi per le mani. A fa 3 salti in alto, poi si ferma. Cambio: B salta e A lo stabilizza.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltare con gli occhi chiusi. • Cambiare le sequenze di salti. 	<p>Vedi «Posizione di atterraggio corretta» </p> <p>Anche un compagno può aiutare a mantenere l'equilibrio. Oltre al salto controllato sul posto, questo esercizio permette di allenare anche l'ammortizzazione e l'atterraggio.</p>

		Compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegni/foto/ metodologia
Parte principale		<p>Atterraggio su comando</p> <p>In questo esercizio, gli allievi allenano la posizione di atterraggio corretta in diverse situazioni.</p> <p>I bambini corrono e saltano attorno e sull'airtrack incrociandosi. A voce o battendo le mani, il docente impartisce i comandi.</p> <p>«Uno» = salto in estensione e atterraggio;</p> <p>«Due» = salto in estensione con semirotazone e atterraggio;</p> <p>«Tre» = saltare dai tappetoni, dall'airtrack o dalle spalliere e atterrare.</p> <p>Materiale: tappetoni, spalliere</p>	
	Ritorno alla calma	<p>10'</p> <p>Salto contro il tappeto</p> <p>Sul lato corto dell'airtrack, viene piazzato verticalmente un tappetone morbido (tappetone da 40). Due o tre bambini prendono la ricorsa dal centro e saltano verso il tappetone. In quel momento, quest'ultimo viene mollato e cade con il bambino che sta saltando.</p> <p>Materiale: tappetone morbido (tappetone da 40)</p>	<p>Il tappetone deve avere spazio per scivolare a terra.</p>