

Lezione

Creare le premesse per il salto mortale in avanti


L'airtrack è particolarmente adatto per eseguire esercizi di rafforzamento e stabilizzazione. Grazie a vari esercizi si può insegnare tutto ciò che c'è da sapere sulla rotazione. In questo modo gli allievi si preparano al salto mortale in avanti.


Obiettivi d'apprendimento

- Rafforzamento su e con l'airtrack
- Capriola per preparare il salto mortale in avanti
- Saltare in alto

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Età: dai 10 anni in su
- Livello scolastico: dal 5° all'11° anno di scolarizzazione
- Ambiente: indoor

	Compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegni/foto/ metodologia
Introduzione	<p>15' Montaggio L'airtrack viene montato insieme agli allievi, così imparano a maneggiare e a conoscere l'attrezzo e le sue caratteristiche.</p> <p>Stepping tacatà Il riscaldamento a ritmo di musica permette di preparare la muscolatura delle gambe alle sollecitazioni e di sviluppare il senso del ritmo. Gli allievi si distribuiscono attorno all'airtrack, che per questo esercizio viene utilizzato come stepper. Sulle note di «Tacatà» (di Tacabro), a ritmo di musica si sale e si scende dalla pedana alternando il piede destro e sinistro. A ogni «tacatà» si cambia gamba con un saltello. Materiale: impianto audio</p>	<p>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» </p> <p>Brano musicale «Tacatà»</p>
Parte principale	<p>35' Circuito per l'allenamento della forza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crunch/Piegamenti del busto • Ponte • Flessioni • Sollevamenti del busto a pancia in giù • Saltare la corda <p>25' Introduzione capriola/coordinazione Capriola in avanti da un piano rialzato Il bordo dell'airtrack funge da piano rialzato, facilitando così la capriola. La capriola in avanti viene eseguita dal bordo dell'airtrack sui tappetini. Gli allievi appoggiano le mani a larghezza spalle sul tappetino, arrotondano quindi lentamente la schiena rivolgendo lo sguardo verso l'airtrack e terminano la capriola in piedi. Materiale: tappetini</p> <p>Capriola in avanti sull'airtrack L'appoggio rialzato richiede una spinta maggiore con i piedi. La capriola in avanti viene eseguita dal tappetino all'airtrack. Gli allievi appoggiano le mani alla larghezza delle spalle sull'airtrack. Tendendo con forza le gambe, rotolano sul piano rialzato. Materiale: tappetini</p>	<p>Gli allievi si suddividono a coppie. Un allievo inizia con l'esercizio per l'allenamento della forza, l'altro è in pausa o lo aiuta nei sollevamenti del busto a pancia in giù.</p> <p>→ 60 secondi per esercizio → 2-3 passaggi</p> <p>La classe viene suddivisa in 2 gruppi. Il gruppo A inizia con gli esercizi della capriola in avanti, il gruppo B ripete la posizione di atterraggio con il «Salto a zone» (vedi sotto) e allena la forza di salto con i «Drop jump» (vedi sotto). Dopo ca. 12 minuti si cambia.</p>

	Compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegni/foto/ metodologia
Parte principale	<p>Capriola in avanti con salto in coppia Con questo esercizio si allenano la forza di salto e la capriola in modo ludico.</p> <p>Due allievi si posizionano uno di fronte all'altro sull'airtrack a circa 2 metri di distanza. L'allievo A fa una capriola in avanti, B lo scavalca con un salto a gambe divaricate. Poi entrambi eseguono un salto in estensione con una semirrotazione e si ritrovano nuovamente nella posizione iniziale. Quindi si invertono le parti.</p> <p>Salto a zone Con questo esercizio, i bambini allenano gli atterraggi saltando da altezze diverse.</p> <p>Su uno o due tappetini (o un tappeto da 16) si disegnano sei zone (magnesia). Il bambino che salta lancia un dado e ottiene un numero, salta da un cassone (da 3 a 5 elementi) e cerca di raggiungere la zona corrispondente al numero del dado, di eseguire un atterraggio corretto e di rimanere sul campo per 2 secondi.</p> <p>Sommare le zone superate: chi ottiene il maggior numero di punti?</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variare l'altezza del cassone. • Zone di atterraggio grandi e piccole. <p>Materiale: cassone, tappetini o tappeto da 16, magnesia o nastro adesivo da pittore</p> <p>Drop jump Questo esercizio allena la capacità di reazione e quindi la forza di salto su una base elastica.</p> <p>Da un'altezza modesta (cassone con 3 o 4 elementi) gli allievi saltano sull'airtrack e con un rapido rimbalzo (drop jump) effettuano un salto in estensione con successivo atterraggio.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cassone regolato su diverse altezze. • Il salto viene effettuato su una base rialzata (tappetone da 16 o 40) <p>Materiale: cassone, tappetone da 16 o 40, magnesia o nastro adesivo da pittore</p>	
Ritorno alla calma	<p>15' Giocolieri Per terminare la lezione, è indicato anche un gioco di abilità da eseguire in piccoli gruppi, allenando parallelamente anche la forza di appoggio e la stabilizzazione del busto.</p> <p>Tre persone (A, B, C) sono sdraiate pancia a terra una accanto all'altra, appoggiate sugli avambracci, a circa un metro di distanza. B, che sta al centro, rotola lateralmente verso C. Nello stesso momento C si solleva facendo leva su mani e piedi e salta sopra a B, atterrando in quadrupedia al centro. Ora tocca a C rotolare verso A, che salta a sua volta sopra a C per posizionarsi al centro, e via di seguito.</p>	<p>Video «Circo – Giocoleria di persone» </p>