

Lezione

Salto mortale in avanti


In questa lezione gli allievi si avvicinano al salto mortale in avanti. Su una montagna di tappeti o fino alla forma finale.


Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Età: dai 10 anni in su
- Livello scolastico: dal 7° all'11° anno di scolarizzazione
- Ambiente: indoor

Obiettivi d'apprendimento

- Salto mortale in avanti sulla montagna di tappeti o fino alla forma finale

	Compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegni/foto/ metodologia
Introduzione	<p>20' Montaggio L'airtrack viene montato insieme agli allievi, così imparano a maneggiare e a conoscere l'attrezzo e le sue caratteristiche.</p> <p>Girintondo Oltre ad essere molto divertente per gli allievi, questo esercizio migliora l'orientamento nello spazio e stimola la circolazione. Gli allievi si sparpagliano sull'airtrack. Ognuno sceglie un compagno (a sua insaputa). Al segnale del docente, ogni bambino deve girare attorno al compagno scelto per tre volte saltellando. Chi ci riesce, rimane su una gamba sola. Chi sarà il primo?</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none">• Ogni allievo deve girare attorno a 3 compagni.• Il giro deve essere effettuato saltellando su una gamba sola.• Si saltella all'indietro. <p>Combattimento tra galli Oltre all'equilibrio, con questo esercizio si allena anche la stabilizzazione del busto. Due compagni stanno uno di fronte all'altro su una gamba, tenendosi per le mani. L'esercizio consiste nel tentare di destabilizzare l'avversario. Chi riesce per primo a far perdere l'equilibrio per 4 volte all'avversario (al meglio di sette)? Poi si cambia gamba.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none">• I due compagni si tengono con una fascia elastica. <p>Materiale: fascia elastica</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.</p> <p>Video «Montaggio dell'airtrack» </p>

Parte principale	<p>60' Preparazione del salto mortale in avanti Come descritto nella raccolta di esercizi, il salto mortale in avanti può essere costruito con l'aiuto di una montagna di tappeti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto sulla montagna di tappeti. • Srotolamento sulla montagna di tappeti. • ¾ salto mortale (con atterraggio sulla schiena sulla montagna di tappeti). • Salto mortale sul tappetone morbido (forma finale). <p>Materiale: tappeti</p> <p>Postazioni annesse Griglia di coordinazione Saltare seguendo una griglia di coordinazione promuove la capacità di differenziazione e di ritmizzazione. Appoggiare la griglia di coordinazione (o resti di tappeto) sull'air-track. Gli allievi saltellano dapprima a gambe unite da un campo all'altro o saltando sempre un campo. Poi ripetono l'esercizio con una gamba sola, prima a destra poi a sinistra.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternare gambe unite e una gamba sola. • Alternare gambe unite in campo e gambe divaricate fuori campo. • Due saltelli sulla gamba sinistra, un saltello a destra e via di seguito. • In coppia, uno decide il percorso e l'altro cerca di imitarlo. <p>Materiale: griglie di coordinazione (da fissare con nastro adesivo) o resti di tappeto. In alternativa i campi sull'airtrack possono essere disegnati anche con la magnesita.</p> <p>Capriola in avanti con atterraggio dietro alla montagna di tappeti Per la preparazione dell'atterraggio dopo il salto mortale in avanti, con questo esercizio si allena la fase di apertura da un piano rialzato. All'estremità della montagna di tappeti (o su un cassone) si esegue una capriola in avanti. Per preparare l'atterraggio, tendere le gambe in direzione del pavimento e aprire le anche. Materiale: montagna di tappeti o cassone</p>	<p>Importante: osservare i progressi individuali degli allievi! A seconda delle difficoltà di apprendimento, alcuni possono impiegare più o meno tempo per svolgere un dato esercizio. Gli allievi devono essere coinvolti anche come aiutanti. Prima dell'esercizio, devono poter imparare e allenare le prese!</p> <p>→ Playlist</p> <p>All'altra estremità dell'airtrack, in una postazione pensata per i tempi d'attesa, si possono esercitare diverse sequenze con la griglia di coordinazione. Gli esercizi possono essere suggeriti dagli allievi stessi e/o si possono stampare delle dispense e i bambini provano a seguirle.</p> <p>→ Esercizi</p> <p>A complemento, va esercitata anche la fase di apertura con l'esercizio «Capriola in avanti con atterraggio dietro alla montagna di tappeti». Questo esercizio può essere eseguito anche su un cassone.</p> <p>Le braccia sono tese in avanti verso l'alto</p> <p>«Posizione di atterraggio corretta» </p>
Ritorno alla calma	<p>10' Dondolo Un esercizio studiato per far rilassare gli allievi e per stimolare la loro percezione del corpo. L'airtrack viene leggermente sgonfiato, ottenendo così una superficie morbida. Gli allievi formano delle coppie. Uno si sdraia supino sull'airtrack con gli occhi chiusi. L'altro si posiziona sopra il compagno con le gambe divaricate. Trasferendo il peso del corpo da una gamba all'altra, fa dondolare il compagno sdraiato.</p>	