

Lezione di educazione fisica con distanziamento – **In forma con l'elastico!**

L'elastico è un gioco antico, amatissimo dai bambini! E chi pensa che sia passato di moda o che sia un'attività per antiche donzelle cantilenanti si sbaglia di grosso! Questa lezione si propone di dare nuova linfa al tradizionale gioco dell'elastico: oltre alle classiche forme di gioco e di salto, vi mostriamo che cosa è possibile inventarsi con il vecchio elastico delle mutande in versione sportiva! Date un'occhiata qui! Buon divertimento!

Condizioni

- Durata: 90 minuti
- Età: a partire dagli 8 anni
- Livello scolastico: secondo ciclo
- Grado di apprendimento: acquisire e applicare

Autrici: Daniela Brönnimann e Patricia Steinmann

Obiettivi di apprendimento

- Ridere, imparare, applicare
- Gli alunni si divertono nell'ambito di una lezione versatile, organizzata in modo estremamente ludico e in cui vengono proposte numerose forme di gioco.
- Docenti e monitori apprezzano l'utilizzo ridotto di materiale: per questa lezione servono solamente un set di elastici di gomma ed elementi di demarcazione (coni o birilli).

- Gli allievi applicano e contemporaneamente allenano le principali forme motorie quali correre e saltare. Inoltre, con l'elastico, stimolano il sistema cardiocircolatorio, allenano la velocità, rafforzano la muscolatura di busto e gambe e, attraverso il salto, irrobustiscono le ossa e migliorano la mobilità.
- Gli allievi acquisiscono spirito di cooperazione ogni volta che, in piccoli gruppi, legati da un elastico, devono svolgere gli esercizi. Gli esercizi vengono presentati sotto forma di giochi (ad es. giochi di inseguimento, staffette ecc.)

Indicazioni

- Questa lezione è ricca di idee di gioco. Per organizzarla è importante fare una selezione dei diversi giochi, ad es. scegliere uno dei tre giochi di inseguimento o delle tre forme di staffetta, che possono poi essere modificate.
- L'elastico si presta ottimamente per la collaborazione all'interno di un gruppo senza che vi sia contatto fisico. Anziché darsi la mano, i ragazzi si collegano tramite l'elastico. Questo permette, soprattutto nella stagione dei virus, di allenare diverse forme di collaborazione nel rispetto del distanziamento.

Se, nell'ambito della vostra lezione, non intendete rinunciare al gioco dell'elastico nella sua forma tradizionale, su mobilesport.ch trovate numerose idee per i cicli di istruzione 1 e 2. Inserendo la parola «Elastico di gomma» vi appariranno diversi giochi e filastrocche, ad es. «[Elastico di gomma](#)»

Tempo Contenuti

Immagini/organizzazione

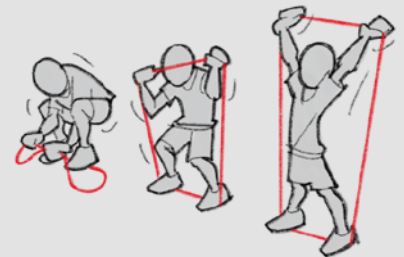
5'

«Buongiorno, è ora di alzarsi!»

Ogni bambino si accovaccia (a seconda delle condizioni meteo a terra oppure sulle ginocchia) all'interno di un elastico di gomma chiuso posto sul pavimento. Al comando «Sveglia!» del docente, i bambini si svegliano lentamente e iniziano a muoversi. L'elastico si tende tra mani e piedi. Con l'elastico fissato sotto i piedi, i bambini iniziano a stirarsi, prima in posizione seduta e poi in piedi. I movimenti diventano sempre più ampi. Tutto il corpo si muove e si tende, all'interno dell'elastico che rimane sempre teso.

Varianti

- A turno i bambini prendono il comando e ordinano di svegliarsi al resto del gruppo, utilizzando una parola propria (ognuno nella sua lingua), quindi mostrano come si svegliano al mattino. Gli altri imitano.
- Il docente impartisce l'ordine di sveglia e definisce una situazione di risveglio, ad es. il bambino addormentato che non vuole alzarsi, il bambino particolarmente reattivo che si alza in tempo record, il bambino assonnato che esegue i movimenti lentamente a ritmo continuo, il bambino agitato, il chiacchierone che inizia a parlare appena apre gli occhi ecc.



Tempo Contenuti

Immagini/organizzazione

5'

«Salto di coppia»

Il docente crea dei cerchi con gli elastici e li distribuisce sul campo. I bambini corrono attraverso il campo senza mai calpestare i cerchi. Al segnale del docente, i bambini accelerano verso un cerchio e lo occupano in due. Il bambino che arriva per primo nel cerchio mostra una forma di salto (ad es. salto doppio, jumping jack, salto su una gamba sola, salto a gambe divaricate...), il secondo bambino lo imita. Dopodiché si invertono i ruoli. Man mano i bambini sperimentano tutte le forme di salto.

Varianti

- Stesso esercizio descritto sopra. Il docente stabilisce ogni volta quale bambino deve mostrare la forma di salto: il bambino più grande/più piccolo, con i capelli più corti/più lunghi, con il numero di scarpe più grande/più piccolo ecc.
- Al segnale del docente 3 bambini corrono verso un elastico, 2 tendono l'elastico tra loro e il terzo esegue una forma di salto mentre i 2 compagni lo osservano. Al segnale, si alternano i ruoli e ogni volta 2 bambini eseguono gli stessi salti (uno dopo l'altro).

Il numero di cerchi dipende dal numero di allievi.



Messa in moto

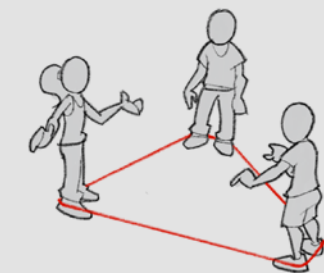
5'

Figure geometriche

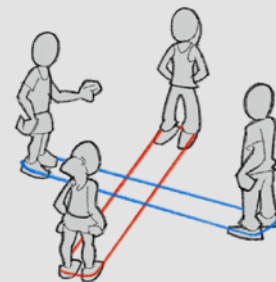
Sul campo sono distribuiti diversi elastici chiusi. Gli allievi corrono avanti e indietro. Al segnale del docente (ad es. un fischio) e su indicazione di una forma geometrica, ad es. quadrato o triangolo, i bambini corrono verso l'elastico libero più vicino, si dispongono in gruppi da 4 e con l'elastico formano la figura geometrica indicata. I bambini che non riescono a unirsi a un gruppo, fanno una penitenza, ad es. un breve percorso a salti o di corsa a margine del campo. Esempi di diverse forme: linea retta, triangolo, quadrato, pentagono, rettangolo, croce (con 2 elastici) ecc.

Varianti

- I bambini rimasti fuori dai gruppi formano anch'essi la figura geometrica indicata, usando tutta la loro creatività, con braccia e gambe o trovando altre soluzioni.
- Senza parole: dopo il segnale, il docente mostra le forme geometriche disegnate su un foglio.
- Gli allievi vengono suddivisi in gruppi, ad es. da 3. I gruppi corrono in lungo e in largo attraverso il campo uniti da un elastico. Al segnale, il docente indica una figura geometrica, ad es. quadrato, e gli allievi trovano un modo creativo per formarla (formare un quadrato in 3 richiede parecchia fantasia!)



Triangolo



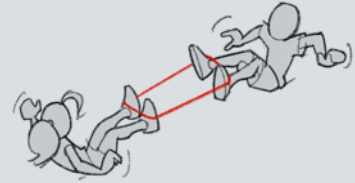
Croce (con 2 elastici)

Materiale: elastici di gomma chiusi, 1 elastico ogni 2 allievi.

10'

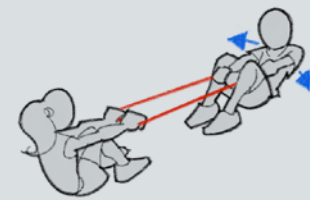
Esercizi di rafforzamento muscolare con l'elastico

Muscolatura del tronco: in coppie, gli allievi stanno seduti uno di fronte all'altro e tengono l'elastico con i piedi, teso tra di loro. Ora sollevano mani e piedi da terra, cercando di mantenere l'equilibrio. L'elastico deve sempre rimanere teso. Quale coppia resiste più a lungo?

**Varianti**

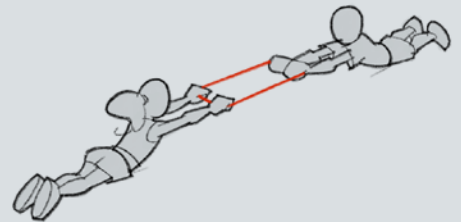
- Durante l'esercizio un terzo allievo esegue una serie di salti sull'elastico (ad es. «Salti e acrobazie»).
- Stesso esercizio, ma tenendo l'elastico con le mani.
- Idem ma in gruppi di 3 o 4 persone.

Muscolatura del tronco: in coppie, gli allievi stanno seduti uno di fronte all'altro con le gambe flesse e tengono l'elastico con le mani alle due estremità. Un allievo appoggia lentamente la schiena al pavimento, senza mai staccare i piedi da terra né mollare la presa dall'elastico, e altrettanto lentamente si rialza. L'elastico serve da aiuto. Il bambino che rimane seduto può aiutare il compagno tirando l'elastico verso di sé.

**Variante**

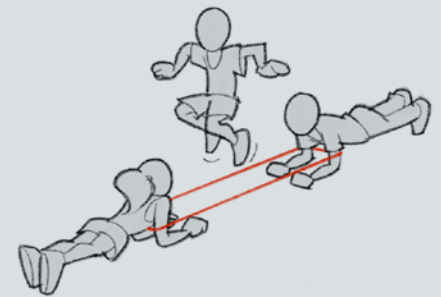
- I due allievi eseguono l'esercizio contemporaneamente.

Muscolatura dorsale: gli allievi si dividono in coppie e tengono davanti a sé un elastico chiuso. In posizione prona, alzano contemporaneamente l'elastico teso, sollevando il busto da terra. Mantengono la posizione per qualche secondo e ripetono.

**Variante**

- Durante l'esercizio un terzo allievo esegue una serie di salti sull'elastico (ad es. «Salti e acrobazie»).

Forza d'appoggio e del tronco: formare gruppi da 3. Due allievi stanno uno di fronte all'altro in posizione prona, con l'elastico teso fatto passare sotto le braccia. Si mettono quindi in posizione di plank. Un terzo allievo esegue una sequenza semplice di salti sull'elastico (ad es. «Salti e acrobazie»). Gli altri due rimangono in plank fino alla fine della sequenza di salti, dopodiché si alternano i ruoli.



Materiale: elastici di gomma chiusi; 1 elastico ogni 2 allievi. Demarcazioni.

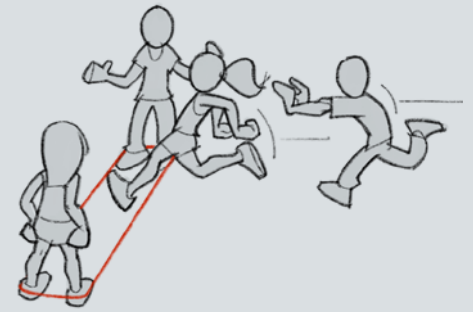
Tempo Contenuti

Immagini/organizzazione

10'

Gioco di inseguimento 1: «1 è di troppo!»

Questo gioco è una variante del gioco del cacciatore. Si formano delle coppie e si delimita un campo. A due a due gli allievi si posizionano dentro un elastico e si distribuiscono sull'area di gioco. Solo una coppia è senza elastico: si tratta del cacciatore e della preda. Il cacciatore insegue la sua preda che può mettersi in salvo saltando all'interno di un elastico dove ci sono già altri due giocatori e va a liberare uno dei due, che a sua volta inizia a scappare. La preda può essere inseguita solo quando è fuori dall'elastico.



Variante

- Al fischio del docente si invertono i ruoli di cacciatore e preda se il cacciatore non riesce ad acciuffare nessuno.

Materiale: elastici di gomma chiusi; 1 elastico ogni 2 allievi. Demarcazioni.

10'

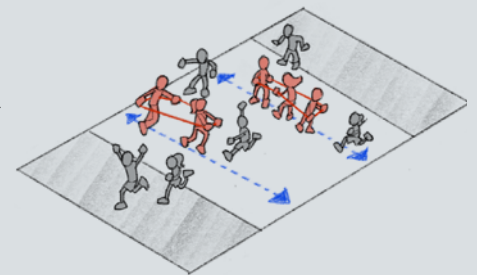
Gioco di inseguimento 2: «Attento ai granchi!»

I gamberi possono muoversi in tutte le direzioni, i granchi solo lateralmente.

Il docente demarca un campo di gioco e designa due granchi, che stanno all'interno di un elastico chiuso. Tutti gli altri bambini sono gamberi, pronti in una delle due aree di sicurezza. Al comando del docente, i gamberi scappano, puntando a raggiungere l'area di sicurezza sul lato opposto del campo. Le coppie di granchi possono catturare i gamberi toccandoli con l'elastico, muovendosi solo lateralmente, come su una linea. I gamberi possono superare i granchi a sinistra e a destra, scivolare sotto l'elastico o saltarci sopra. I granchi decidono a quale altezza tenere l'elastico. I gamberi NON possono essere catturati con le mani, pena un pizzicotto.

I gamberi catturati diventano granchi. Alla squadra da due si aggiunge quindi un terzo granchio. Una volta catturato un quarto granchio, la squadra da quattro si divide in due squadre da due. La nuova squadra di granchi sceglie una nuova linea su cui spostarsi dentro al campo. Più sono i granchi, più difficile diventa il percorso per i gamberi. Quale sarà il gambero vincitore?

Il docente assegna un elastico alle nuove squadre di granchi.



Rosso = granchi (movimento laterale)

Blu = gamberi (movimento in tutte le direzioni)

Righe nere: area di sicurezza. Non può essere oltrepassata dai granchi.

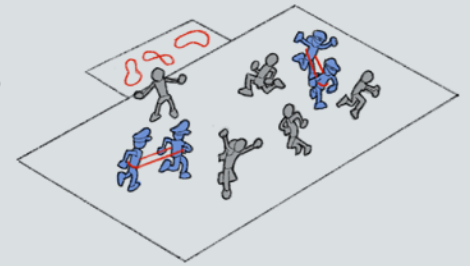
Tempo Contenuti

Immagini/organizzazione

10'

Gioco di inseguimento 3: «Guardie e ladri»

Il docente delimita un campo e assegna a due coppie di allievi il ruolo di guardie. Le due guardie si muovono insieme all'interno di un elastico e vanno all'inseguimento dei ladri che non possono uscire dal perimetro delimitato. Le guardie possono toccare i ladri solo con l'elastico che li unisce e non con le mani. Quando un ladro viene preso, s'inserisce insieme alle guardie nell'elastico e le aiuta ad acchiappare i ladri. A questo punto sono tre gli allievi che danno la caccia ai ladri. Se viene preso un quarto ladro, si vanno a formare due coppie di guardie. La nuova squadra operativa, prima di intervenire, deve richiedere il materiale di servizio (elastico di gomma) in centrale!



Rosso = guardie
Blu = ladri

Osservazioni

- I ladri che escono dallo spazio delimitato vengono arrestati e vanno a rafforzare la squadra di guardie che li ha arrestati mentre fuggivano oltre confine. Quale sarà il ladro che fino all'ultimo riuscirà a sfuggire alle forze dell'ordine?
- I ladri più coraggiosi di tanto in tanto riescono a fuggire, passando sotto l'elastico o saltando al di là dello stesso.
- Le guardie più in gamba, oltre a fare un eccellente lavoro di squadra con le altre coppie, riescono a variare l'altezza dell'elastico per rendere più efficace l'arresto dei ladri.

Materiale: elastici di gomma chiusi, 1 ogni due allievi.

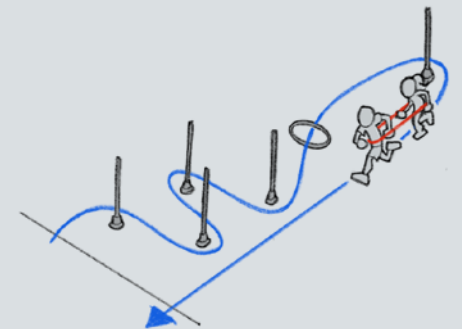
5'

Staffetta 1: abilità – s'impone il lavoro di squadra!

Dentro l'elastico, i ragazzi si spostano in coppie. Le coppie devono eseguire un percorso contemporaneamente. L'elastico deve sempre restare teso, non può essere toccato con le mani e in nessun caso sfiorare il pavimento.

Qualora l'elastico toccasse terra, la coppia dovrà rimanere ferma sul posto e, senza l'aiuto delle mani, rimetterlo in posizione. Solo dopo averlo risistemato, sarà autorizzata a ripartire.

Il percorso può consistere in un tratto dritto, uno slalom, un punto di svolta, un copertone attraverso il quale passare, un altro ostacolo su cui arrampicarsi ecc.

**Varianti**

- Le dimensioni delle squadre possono variare: in gruppi da tre gli allievi formano un triangolo.
- Collocare l'elastico ad altezze diverse (ginocchia, fianchi, addome e ascelle).
- Percorso a tempo.

Tempo Contenuti

Immagini/organizzazione

Parte principale

5'

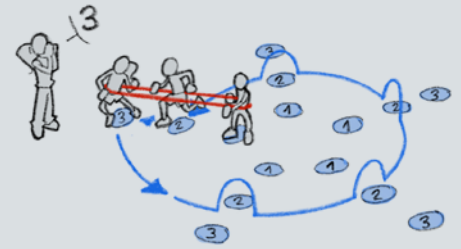
Staffetta 2: 1, 2, 3

In gruppi da tre, i bambini si sistemano in fila all'interno dell'elastico e vengono numerati da 1 a 3 (dal più interno al più esterno, cfr. immagine). Il docente chiama un numero e il bambino corrispondente a quel numero deve liberarsi dall'elastico, correre attorno al cerchio, anche saltando sopra gli elastici tesi e, il più velocemente possibile, riconquistare il proprio elastico e piazzarsi al centro (posizione 2). La numerazione dei bambini a questo punto cambia.

Se viene chiamato il bambino che occupa la posizione 2, una volta effettuato un giro completo attorno al cerchio egli va a riacquistare il suo posto precedente. Se il docente chiama il bambino numero 1, il numero 2 deve occupare il posto del numero 1 al più presto affinché l'elastico rimanga teso. Il bambino numero 1 esegue un giro completo del cerchio e va quindi a occupare la posizione centrale all'interno del proprio elastico (numero 2).

Varianti

- Segnare le posizioni sul pavimento con un gesso.
- Regola supplementare: l'elastico non può mai toccare terra. Deve esserci una buona collaborazione affinché questo sia possibile. Se l'elastico tocca terra, tutta la squadra, dentro l'elastico teso, deve fare una penitenza: un giro completo del gruppo o attorno al campo.



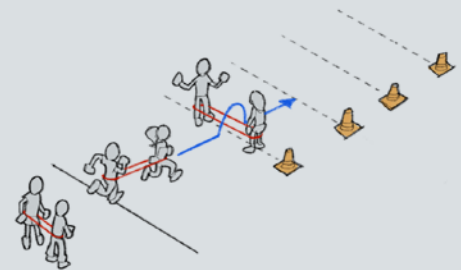
5'

Staffetta 3: corsa a ostacoli con elastico

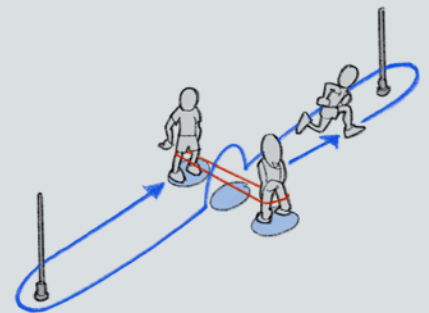
Questa staffetta richiede molto spazio ed è ideale come gioco da svolgersi all'aperto. Il docente prepara il campo, disegnando una linea di partenza e una di arrivo e dopo ogni 5 o 7 metri, posiziona un birillo o fa un segno con il gesso per terra, lungo il percorso.

La classe viene divisa in due squadre, ad esempio da sei allievi ognuna. A coppie i bambini si dividono un elastico.

Al segnale del docente, parte la prima coppia, va fino al primo birillo (o segno col gesso) e crea il primo ostacolo mettendosi l'elastico all'altezza delle ginocchia. A questo punto parte la seconda coppia, supera il primo ostacolo e si ferma all'altezza del secondo birillo (o segno con il gesso). Parte quindi la terza coppia, supera i due ostacoli e si colloca sulla terza demarcazione. Riparte quindi la prima coppia e così via. La staffetta si conclude quando l'ultima coppia supera la linea di arrivo.



Variante con squadre da tre:



Varianti

- Più è numerosa la squadra, maggiore sarà il numero di ostacoli da superare.
- Anziché come staffetta, fare eseguire l'esercizio a tutta la classe > introduzione alla corsa a ostacoli.
- Si formano squadre da tre. Tutti e tre i bambini si posizionano sulla linea di partenza con l'elastico teso all'altezza delle ginocchia. Corrono fino a un punto al centro del percorso e al segnale del docente il bambino numero 1 esce dall'elastico, corre fino al punto di svolta, ci gira intorno, ritorna verso l'elastico, supera l'ostacolo della sua squadra, corre di nuovo fino al paletto sul lato opposto, ci gira attorno e ritorna dalla sua squadra, andando a occupare la posizione numero 2. A questo punto il bambino numero 2 parte ed esegue lo stesso percorso e al rientro occupa la posizione del bambino numero 3. La staffetta si conclude quando il bambino numero 3 rientra all'interno dell'elastico.

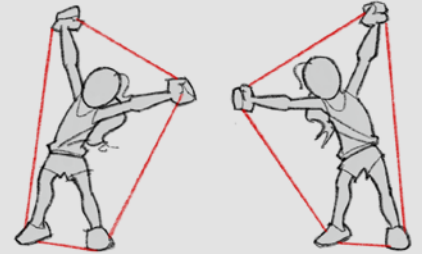
Materiale: coni/demarcazioni

10'

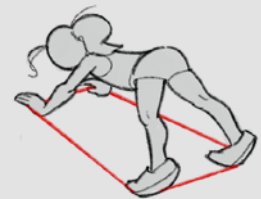
Stretching con l'elastico

Ogni bambino ha bisogno di un elastico chiuso.

Muscolatura laterale del tronco: con le gambe divaricate, i piedi appoggiati sull'elastico e le braccia tese verso l'alto che reggono l'elastico, flettere il busto lateralmente. Tenere la posizione alcuni secondi, quindi aumentare l'angolo di flessione. Cambiare lato.



Muscolatura dei polpacci: in quadrupedia formare un quadrato con l'elastico. Tenendo le gambe tese, appoggiare i talloni a terra.

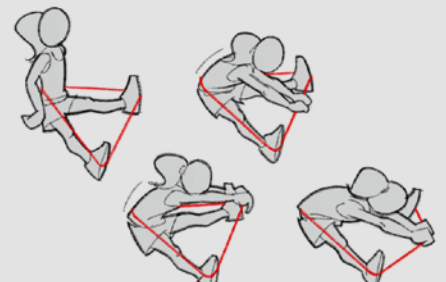


Muscolatura femorale: con le gambe a larghezza fianchi, e i piedi posizionati sull'elastico, eseguire un piegamento in avanti e toccare l'elastico. Chi riesce a farlo a gambe tese, senza sollevare l'elastico?

Chi non riesce, può sollevare l'elastico da terra e assumere una posizione in cui percepisce una lieve tensione sui femorali, senza sentire dolore. Più il triangolo è piatto, più lavorano i femorali. Questo esercizio può essere svolto anche da seduti, con le gambe tese in avanti. Oppure a gambe divaricate.



Seduta a gambe divaricate: gli allievi si siedono a terra e tendono l'elastico fino a formare un triangolo tra schiena, piede destro e piede sinistro. Chi riesce a mantenere la posizione con la schiena dritta? Chi riesce a toccare l'elastico teso tra i due piedi? Chi riesce a toccare gli angoli del triangolo piegando le gambe il meno possibile? Chi riesce a trasformare il triangolo in un quadrato?



Cintura scapolare e braccia (tricipiti): posizionarsi sopra l'elastico e con una mano afferrare l'elastico dietro la schiena.

Variante

- Afferrare l'elastico con entrambe le mani dietro la schiena. Chi riesce a unire le mani dietro la schiena?

