

# Acrobatica di gruppo: Unità d'insegnamento

In questa unità di insegnamento l'accento è posto sulla fiducia reciproca e la cooperazione. Occorre inoltre portare particolare attenzione agli sviluppi fisici degli allievi.

## Obiettivi di apprendimento

Questa lezione per gli allievi dal 6° all'8° anno di scolarizzazione mira in primo luogo ad abituarli al contatto fisico. La disponibilità a toccare i compagni per eseguire insieme una figura o semplicemente per aiutarsi e assicurarsi a vicenda è una condizione imprescindibile per l'acrobatica di gruppo e deve diventare un'evidenza.

Nell'aiutarsi e assicurarsi, la tappa successiva dell'unità di insegnamento, sono presi in considerazione anche gli aspetti legati alla sicurezza (v. pagg. 6-8). Gli allievi possono aumentare la loro fiducia solo se è garantita la sicurezza. Soltanto quando si è instaurato un clima di fiducia reciproco, gli allievi osano condividere le loro sensazioni, fornire feedback, riflettere insieme mentre agiscono e collaborano.



## Panoramica dell'unità di insegnamento (sei lezioni)

Le sei lezioni proposte si completano a vicenda. Prima gli allievi acquisiscono le abilità più importanti per l'acrobatica di gruppo, poi preparano diverse figure (da soli, a coppie e in gruppo) e alla fine dell'unità di insegnamento dimostrano quanto appreso al resto della classe durante uno spettacolo.

N°	Titolo	Durata	Obiettivi	Contenuti
1	<u>Tu e io, insieme</u> (pdf)	45'	Afferrarsi senza timidezza, toccarsi e interagire con i compagni con riguardo  Applicare in modo differenziato la tensione corporea	Esempi di movimento con contatto fisico  Esercizi per la tensione corporea
2	<u>Aiutare e assicurare</u> (pdf)	45'	Conoscere gli aspetti legati alla sicurezza  Creare e ottenere fiducia  Essere in grado di aiutarsi e assicurarsi a vicenda  Riconoscere l'importanza della tensione	Esercizi per gli aspetti legati alla sicurezza: tensione corporea e comunicazione La presa a pinza Esercizi con la presa a pinza

			corporea e della comunicazione	
			Avere un atteggiamento positivo nell'aiutare e nell'assicurare	
3	<u>Riuscire il salto mortale insieme</u> (pdf)	45'	Svolgere il salto mortale in avanti e indietro con aiuto	Usare la presa a pinza  Forme di salto mortale cooperative
4	<u>Figure acrobatiche a coppie</u> (pdf)	45'	Effettuare un esercizio insieme/rilasciare l'esercizio  Calibrare la forza e trovare l'equilibrio quando cambiano le condizioni  Fornire feedback ai compagni sulle proprie sensazioni	Forme di piramide
5	<u>Figure acrobatiche in gruppo</u> (pdf)	45'	Collaborare con i compagni  Valutare le proprie capacità in modo realistico  Osare anche dei compiti che rappresentano una sfida	Forme di piramide
6	<u>It's showtime</u> (pdf)	45'	Essere in grado di dimostrare evoluzioni al resto del gruppo	Presentare uno spettacolo

### Alternativa: «versione light»

Il docente può porsi come obiettivo anche una sola figura acrobatica. In un caso del genere, è possibile per esempio lavorare unicamente con la lezione 3 (Riuscire il salto mortale insieme). Tuttavia è sensato che prima della lezione dello spettacolo (n. 6) si svolga la lezione 4 o 5. L'ultima lezione (n. 6) è in ogni caso uno spettacolo in cui gli allievi presentano le figure su cui hanno lavorato.

Una versione light potrebbe essere composta dalle seguenti sequenze dell'unità di insegnamento: 1, 2, 4, 6 / 1, 2, 5, 6 / 1, 2, 3, 4, 6 / 1, 2, 3, 5, 6.

Fonte: Corinne Spichtig, docente di movimento e sport all'Alta Scuola pedagogica di Berna



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**