L'ABC dei salti sull'airtrack: 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 di apprendimento

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

Lezione: Introduzione e primi salti (pdf)

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO