

Riscaldamento – Scuola media: Gioco degli elefanti

La messa in moto di questa doppia lezione, dedicata alle varie forme e varianti di salti in appoggio, mira ad attivare il sistema cardiovascolare, poiché il resto del programma non è molto esigente. L'attenzione è rivolta in particolare anche ai polsi.

Il riscaldamento è suddiviso in due parti. La prima non necessita di molte spiegazioni. Bisogna evitare che i giochi siano troppo complessi e richiedano troppe competenze. Se così non fosse, le differenze a livello di capacità fra gli allievi impedirebbe un gioco intensivo a cui prenderebbe parte tutta la classe.



Elefanti giocolieri

Tutti gli allievi si raggruppano nel cerchio centrale, si sdraiano sulla schiena e sollevano le gambe verticalmente. Un insegnante introduce nel gioco una palla da ginnastica. Gli allievi giocolano e fanno in modo che non tocchi per terra. La palla viene sollevata rapidamente in aria e un allievo si posiziona di fronte all'insegnante per evitare che la palla esca dalla zona in cui si svolge il gioco. La persona che aiuta l'insegnante dovrebbe essere sostituita spesso. Durata del gioco: circa 3 minuti.

Osservazione: questo esercizio rafforza l'unità della classe e sviluppa il piacere di giocare in gruppo.

Elefanti che giocano a calcio

Questo calcio fra elefanti comporta delle regole speciali: la palla da ginnastica può essere giocata solo da seduti, mentre gli spostamenti nella palestra sono autorizzati solo in piedi. Le pareti in fondo alla palestra fungono da porte. Durata del gioco: circa 10 minuti.

Variante

Se si riduce la zona in cui si svolge il gioco (metà palestra), gli allievi hanno il diritto di spostarsi solo camminando carponi (il tronco e le braccia sono ancora maggiormente sollecitati).

Osservazione: questo esercizio attiva il sistema cardiovascolare, riscalda i polsi (mentre ci si siede e ci si rialza) e sviluppa la coordinazione.

Materiale: palle da ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP