

Partner e attrezzi come aiuti: Insieme attraverso la ragnatela

Lo scopo è risolvere il compito previsto. Per riuscirci, il gruppo deve collaborare ed essere disposto al contatto fisico. Nel contempo, si allenano l'equilibrio e la tensione corporea.

Disporre corde da arrampicata (oppure cordicelle elastiche o nastri di gomma) tra i pali delle sbarre affinché si creino dei buchi a diverse altezze.

Gli allievi si organizzano da soli per creare gruppi da 5-7 persone oppure sono suddivisi in gruppi dal docente. In seguito ricevono diversi compiti. Per esempio, tutto il gruppo deve attraversare la ragnatela senza toccare un solo filo.

Varianti

- La stessa cosa, ma si può usare ogni buco solo un determinato numero di volte (in funzione della dimensione dei gruppi).
- Se qualcuno tocca la ragnatela: – tutti devono iniziare da capo; – ricomincia chi ha toccato una corda; – tutti gli allievi che al momento erano in contatto fisico con chi ha sbagliato devono iniziare da capo.
- Il gruppo integra la traversata della ragnatela in una sequenza che può essere ripetuta.
- Integrare elementi noti dell'acrobatica di gruppo nei compiti da risolvere.

Osservazione: i diversi gruppi fanno una dimostrazione delle soluzioni trovate.

Materiale: corda da arrampicata o cordicella elastica o nastri di gomma, [schede di lavoro](#) (pdf), nastro adesivo o corda per fissare la ragnatela nelle intersezioni, sbarra

Fonte: [Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey, Istituto dello sport e delle scienze dello sport \(ISSW\) di Basilea](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO