

Dalla verticale alla verticale con capovolta: Competenze nell'educazione fisica

Essere capaci di eseguire la verticale e la verticale con capovolta non è una finalità. La realizzazione di queste figure esige diverse competenze che vengono poi sviluppate ulteriormente durante la lezione di educazione fisica.

La verticale

I fattori decisivi per effettuare una verticale sono la forza di appoggio e la tensione corporea. È fondamentale anche la percezione di diverse posture chiave. L'elemento centrale della verticale è soprattutto riuscire a tenere la postura I con tensione.

Siccome il peso del corpo è sorretto più volte dalle mani e si cerca in continuazione di mantenere la postura I per qualche secondo, l'esercizio ripetuto della verticale contribuisce al miglioramento della forza di appoggio e aumenta la forza e la stabilità addominale.

Mentre si perfeziona la tecnica, si allena la percezione del proprio corpo concentrandosi su elementi come l'estensione delle gambe, la definizione della percezione della posizione verticale oppure addirittura cercando di trovare l'equilibrio per qualche attimo. Sia la percezione cinestetica che quella vestibolare assumono una grande importanza. I diversi compiti concepiti per allenare la verticale sono realizzati a coppie.

Gli allievi si aiutano e si assicurano a vicenda e in questo modo è creato un rapporto di fiducia: un aspetto decisivo che va sempre promosso con compiti adeguati nella ginnastica attrezistica.



La verticale con capovolta

In linea con il concetto di processo cumulativo delle competenze, è possibile sviluppare la verticale per arrivare alla verticale con capovolta. Anche per questa evoluzione sono richieste diverse competenze. Nella sequenza di movimenti per eseguire la verticale con capovolta, sono applicate in modo mirato diverse posture chiave (C+, C- e I).

Anche l'atterraggio richiede un adeguamento della tensione alla situazione. Così la tensione e il rilasciamento di diversi gruppi muscolari sono realizzati in modo adeguato alla situazione e promossi di conseguenza. L'abilità acrobatica richiede inoltre una buona dose di coraggio.

Siccome aiutarsi a vicenda e assicurarsi mentre si esegue la capovolta



resta un elemento fondamentale, tutti gli allievi del gruppo devono collaborare in modo responsabile.

[Posizioni del corpo \(C+, C- e I\)](#)(pdf)

Fonte: Irène Schluep, docente di movimento e sport all'Alta scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO