Partner e attrezzi come aiuti: Esercitarsi in modo intenso

La maggior parte dei compiti motori nell'ambito della ginnastica attrezzistica e l'acrobatica sono considerati impegnativi a livello di coordinazione e condizione. L'apprendimento di tali movimenti è legato a esercizi intensi che comportano un'organizzazione dell'insegnamento in piccoli gruppi di ginnasti e aiutanti.

Nel contesto dello sporto scolastico e societario, è l'essere umano che si trova in primo piano per risolvere e rendere possibili i compiti motori. La ginnastica attrezzistica e l'acrobatica offrono una grande varietà di compiti che possono essere risolti da soli ma che sono raggiungibili prima, o meglio, se vengono svolti in gruppo.

Grazie alla collaborazione si fa inoltre uso delle competenze sociali e le si esercita. Tuttavia è difficile valutare fino a che punto le competenze sociali sviluppate abbiano degli effetti anche al di fuori dall'insegnamento (cfr. Conzelmann, Schmidt, Valkanover, 2011).

Questo modo di vedere, nell'ambito delle attività all'aperto, si differenzia dalle offerte sportive sociali. In questi casi si tratta di riflettere sul modo in cui l'individuo (e/o il gruppo) si comporta in una situazione difficile ed eventualmente rischiosa. Le situazioni di apprendimento sono spesso messe in scena in modo esplicito e, di regola, da esse e dai comportamenti del singolo e/o del gruppo che ne scaturiscono dovrebbe risultare una riflessione.

Creare le condizioni giuste

Affinché i docenti possano trasferire la responsabilità agli allievi e che tutti possano fare gli esercizi (insieme) in modo intenso, occorre creare determinate condizioni:

- Collaborare con gli altri, fidarsi di se stessi e degli altri.
- Imparare in gruppo le tecniche di base per fornire aiuto (presa a pinza, presa a manopola).
- Applicare le prese in modo situativo e variabile.

Consigli di attuazione

Formare molecole e atomi

- con 2 piedi e una mano (solo le parti del corpo menzionate possono toccare il suolo).
- 2-3-5 persone. Una di loro non può toccare per terra.

Bewegungen zu zweit/dritt lösen

- Candela piedi contro piedi (filmato sotto)
- Sedersi sui piedi
- Oscillare in sospensione.
- Un allievo vola con l'aiuto del gruppo

Portare ed essere portati

- Insieme attraverso la ragnatela
- Gioco con il dado: la posizione di aiuto è l'abilità testata.

Esercitarsi nel prestare aiuto e applicare

- Gioco con il dado: la posizione di aiuto è l'abilità testata.

Esercitarsi insieme nei movimenti e variare

- Fare ginnastica in modo sincronizzato.
- Dimostrarsi degli esercizi a vicenda e crearne insieme (p. es., ruote, inventare varianti di ruote, con una mano, partendo dalla posizione in ginocchio/sui gomiti, inserire questi movimenti in una sequenza, insieme, uno di fronte all'altro, sopra, ecc.). Accompagnare la sequenza in modo acustico, dimostrare la soluzione ideata.

Saltare sul mini tramp in modo rischioso ma sicuro

- Superare ostacoli, serie ritmiche, saltare all'infinito o creare sequenze.

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