

Minitrampolino: Sperimentare nuovi movimenti

Il minitrampolino è uno degli attrezzi più attrattivi da sperimentare durante le lezioni di educazione fisica e l'entusiasmo che suscita negli allievi va sfruttato al massimo.

La sensazione di leggerezza che regala e le infinite possibilità che offre di ruotare in aria e di eseguire piccole e grandi acrobazie, seguite sempre da atterraggi sicuri sul tappeto, non lasciano di certo gli allievi indifferenti.

La diversità dei compiti motori aiuta ad affrontare i momenti di tensione, le situazioni a rischio e quelle in cui occorre dar prova di responsabilità.

Di seguito tre proposte per preparare delle lezioni coinvolgenti e sicure.



- Primi tentativi
- Salto mortale
- Spettacolo volante



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO