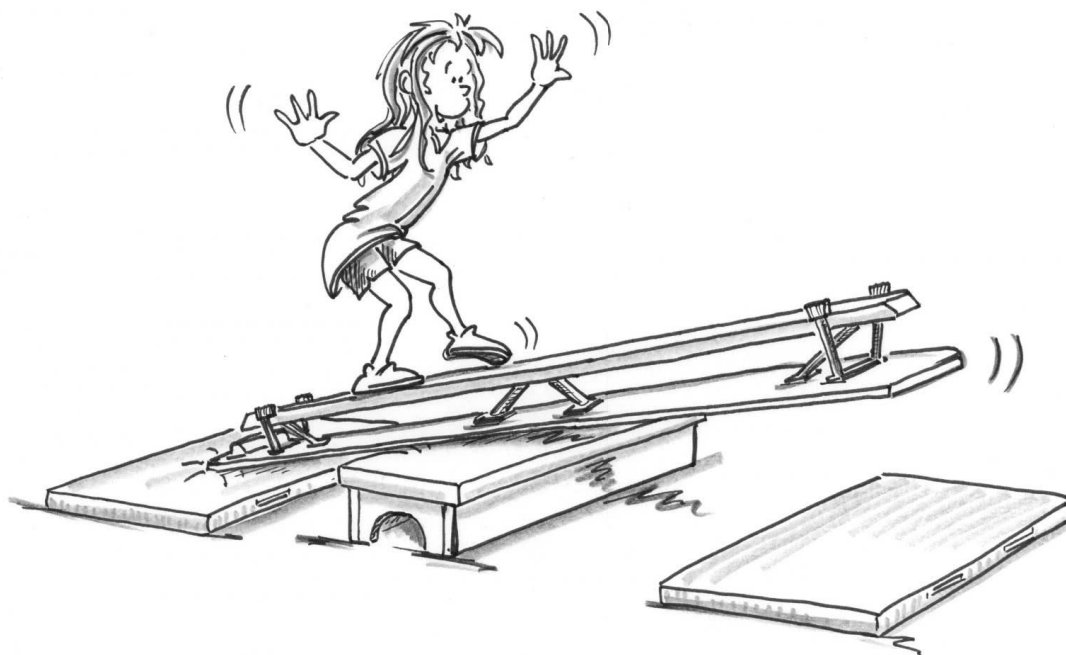


Superare gli ostacoli – Prospettive pedagogiche: Audacia

Questi esercizi delle forme di base del movimento «Stare in equilibrio», «Rotolare e ruotare», «Dondolare e oscillare» e «Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi» si concentrano sulla prospettiva «Audacia».

Stare in equilibrio



Questo esercizio prevede che i bambini stiano in equilibrio su una panca rovesciata. L'obiettivo è di riuscire a percorrerla fino in fondo. Ma attenzione: la panca in realtà è un bilzo balzo! Equilibrio e coraggio s'impongono.

più facile

- Quale esercizio preliminare, mantenere l'equilibrio camminando su una panca rovesciata posta direttamente a terra
- Un bambino accanto alla panca aiuta il compagno che esegue l'esercizio

più difficile

- Stare in equilibrio in quadrupedia
- Sollevare il centro del bilzo balzo (aggiungere un elemento a quello superiore del cassone)
- Camminare in equilibrio a coppie sulla panca

Osservazioni

- Prevedere tempo a sufficienza per fare alcuni tentativi
- A seconda del livello di prestazione, si consiglia di esercitarsi a saltare dalla panca. In questo modo i bambini acquisiscono un'ulteriore sicurezza

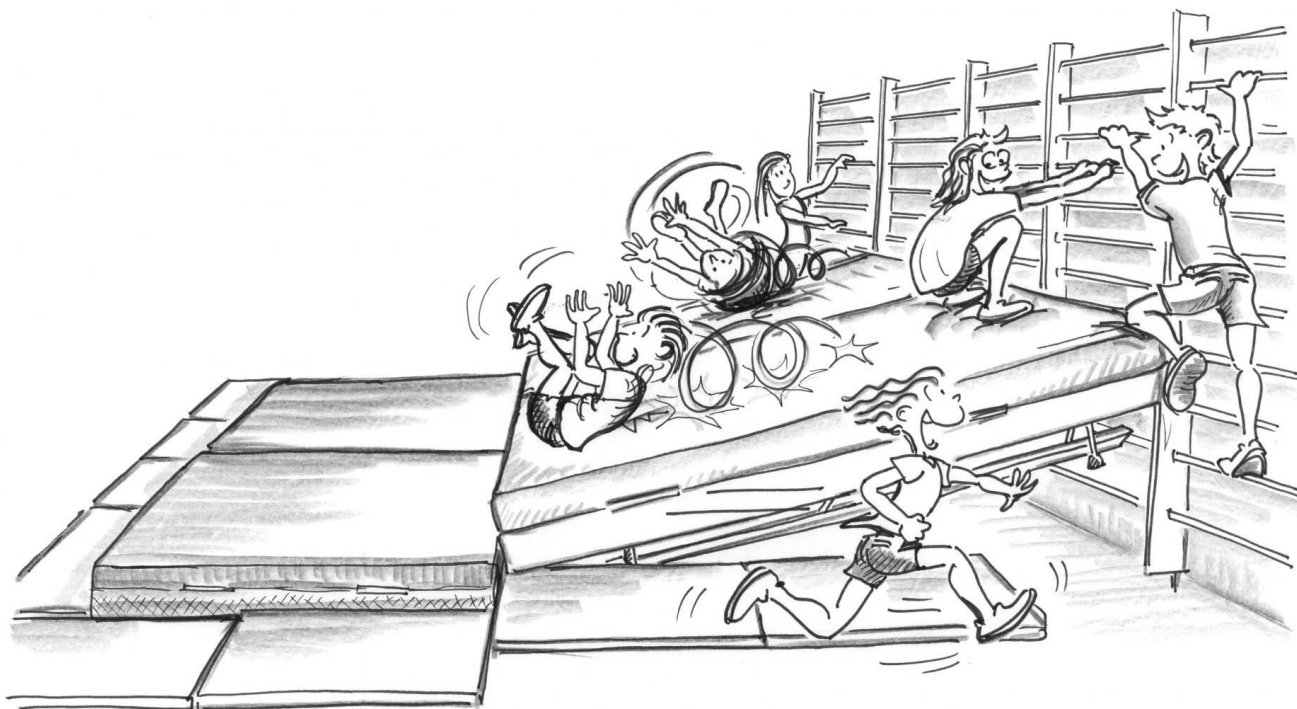
Materiale: per ogni bilzo balzo: 1 panca, un cassone e 2 tappetini

Organizzazione:

Per questa postazione occorre una panca che viene collocata rovesciata sopra l'elemento superiore di un cassone. Alle estremità della panca vengono sistemati dei tappetini.

Durata dell'allestimento della postazione: circa 5 min.

Rotolare e ruotare



I bambini si sdraiano con braccia e gambe distese sul tappetone e ruotano come un rullo attorno all'asse longitudinale del loro corpo. L'obiettivo è di evitare che mani e piedi tocchino il tappetone (corpo in tensione). L'audacia sta nel consentire al corpo di raggiungere la velocità di rotazione e lo slancio necessari per arrivare al tappeto da 16.

più facile

- Appoggiare le panche sul piolo più basso della spalliera
- Eseguire il movimento di rotolamento dapprima con il sostegno delle mani di un compagno

più difficile

- Appoggiare le panche su uno scalino più alto (aumentare la pendenza)
- Fare una capriola in avanti o indietro (richiede più coraggio)

Organizzazione:

Per allestire questa postazione, ci vogliono circa sei persone e un insegnante: le panche vanno appoggiate e se necessario fissate alla spalliera. Adagiare il tappetone sulla panca e legarlo. All'estremità della rampa, collocare un tappeto da 16. Disporre dei tappetini nell'area di caduta.

Durata dell'allestimento della postazione: circa 10 min.

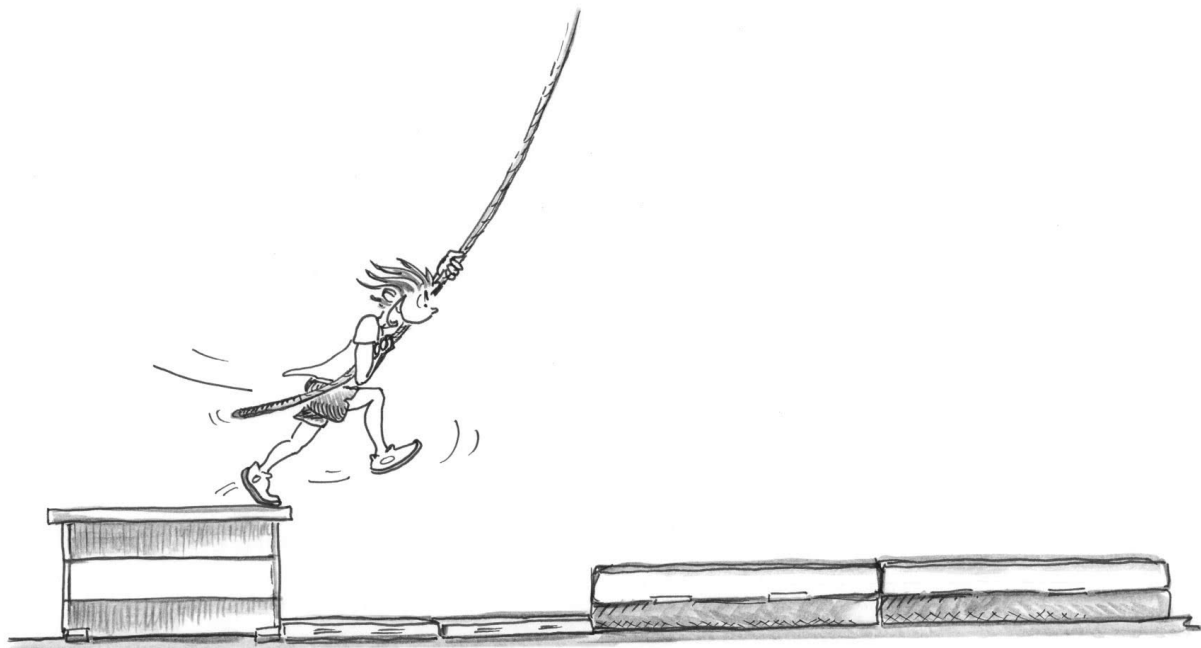
Osservazioni

- Prevedere tempo a sufficienza per l'allestimento e lo smontaggio.

- Le mani sostengono attivamente durante la capriola, il mento viene rivolto verso il petto in modo che la nuca tocchi il tappetino.

Materiale: per ogni postazione: 1 tappetone, 2-3 panche, 1 spalliera, 1 tappeto da 16, corda per fissare il tappeto sulla panca

Dondolare e oscillare



In questo esercizio, i bambini oscillano con coraggio verso la meta! Appesi a una fune, partono dall'elemento superiore di un cassone e oscillano in direzione dei tappetoni. L'obiettivo ultimo è di atterrare in sicurezza sul tappetone.

più facile

- Ridurre la distanza tra il cassone e il tappetone
- Utilizzare un cassone da due elementi

più difficile

- Aumentare la distanza tra il cassone e il tappetone
- Utilizzare un cassone con quattro elementi
- I bambini definiscono un punto di atterraggio sul tappetone

Organizzazione:

Per questo esercizio occorrono un cassone con tre elementi, una fune e dei tappetoni. Posizionare il cassone e i tappetoni in modo tale da poter oscillare con la fune dal cassone al tappetone. Disporre dei tappetini nello spazio tra il cassone e il primo tappetone.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 7 min.

Osservazioni

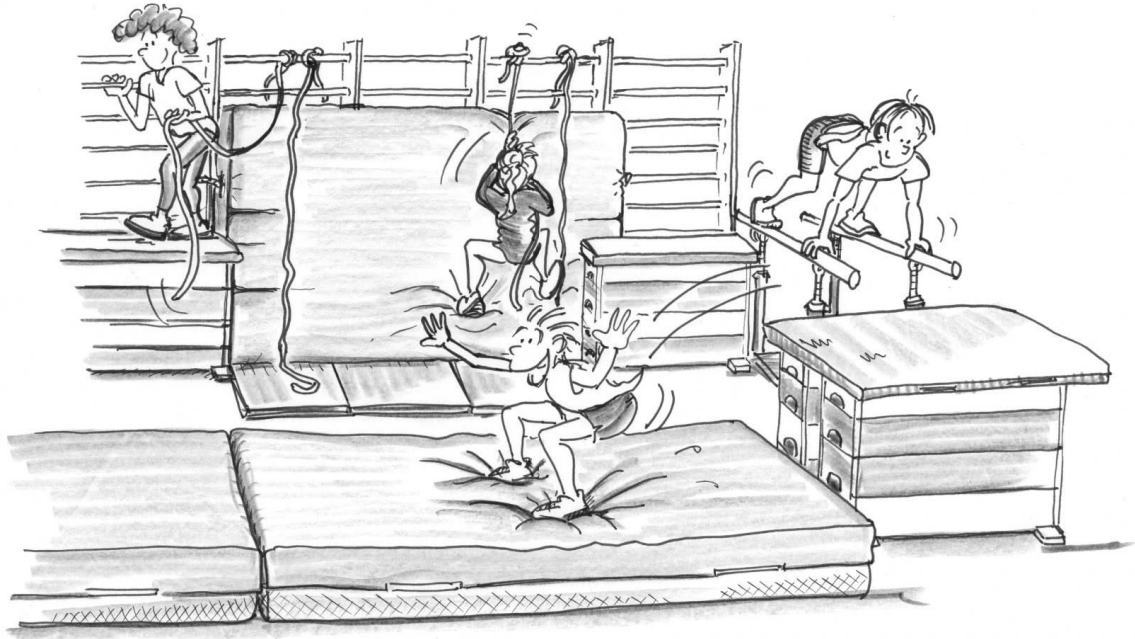
- Questo esercizio richiede una buona forza di presa. Oscillare leggermente avanti e indietro

con la fune permette ai bambini di acquisire confidenza e sicurezza.

- Lasciare la fune richiede coraggio. Iniziare con una piccola oscillazione sul tappetone, può aiutare i bambini a trovare il coraggio di ampliare l'oscillazione.

Materiale: per postazione: 1 cassone, 2 tappetoni e 1 fune

Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi



Per arrampicarsi, stare in appoggio e saltare, gli allievi devono dimostrare coraggio! Dapprima si arrampicano su una parete utilizzando una corda. Raggiunta la cima, si mettono al sicuro su un cassone per poi partire in appoggio sulle parallele e terminare il percorso con un salto su un tappetone.

più facile

- Rendere la parete di arrampicata meno ripida e aggiungere altre corde
- Regolare le parallele più basse, riducendo così anche l'altezza del salto

più difficile

- Parete di arrampicata senza corde; i bambini devono trovare il modo di arrivare in cima aiutandosi reciprocamente, ad es. «facendo scaletta»
- Alzare le parallele, aumentando l'altezza del salto
- I bambini stanno in appoggio con entrambe le braccia, ma solo con una gamba sulla parallela

Organizzazione:

La postazione viene allestita vicino a una spalliera. Un tappetone viene fissato alla spalliera, dalla quale pendono due corde. Accanto alla spalliera viene posizionato un cassone, dove i bambini stanno in piedi dopo l'arrampicata. Dal cassone passano in appoggio in quadrupedia sulle parallele. All'estremità delle parallele, vengono sistemati due cassoni con un tappetino a mo' di superficie di appoggio. Da qui, i bambini saltano sul tappetone.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 10 min.

Osservazioni

- Le aree di caduta devono essere messe in sicurezza con i tappetini.
- Assicurarci che i bambini eseguano salti sicuri.

Materiale: per ogni postazione: 2 tappetoni, 3 cassoni, 1 parallela, 5-6 corde per l'arrampicata e per fissare il tappetone alla spalliera, tappetini

Fonte: Julian Dutoit, responsabile della formazione G+S in Parkour presso Swiss Parkour Association SPKA; Flamur Shabanaj, docente di scuola elementare presso la Scuola elementare Gönhard di Aarau, esperto G+S Parkour



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO