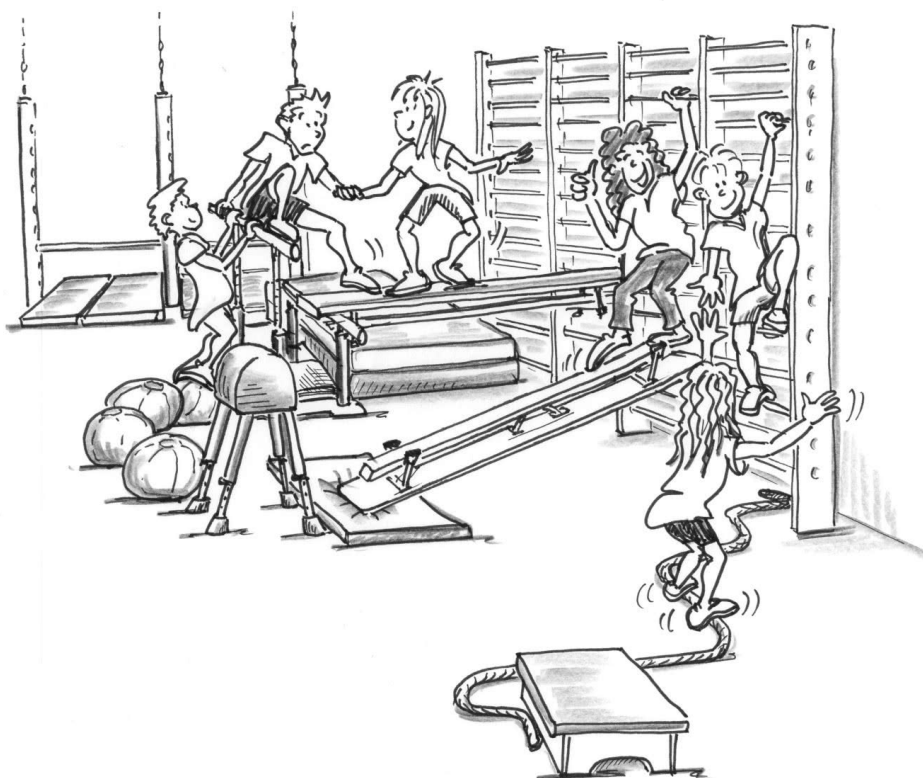


Superare gli ostacoli – Prospettive pedagogiche: Coesione

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 «Coesione».

Stare in equilibrio



I bambini eseguono un percorso di equilibrio in gruppi da tre o da quattro. L'obiettivo è di riuscire a superare il percorso insieme senza toccare terra. S'impone il lavoro di squadra!

più facile

- Un bambino può toccare terra in modo da aiutare gli altri membri del gruppo durante il percorso
- Scegliere elementi più semplici per il percorso

più difficile

- Aggiungere difficoltà fisiche come ad es.
 - un braccio rimane incollato al corpo e non si può muovere
 - i bambini si tengono per mano mentre eseguono il percorso
 - avanzare solo in punta di piedi

Organizzazione:

Il percorso a ostacoli può essere allestito con diversi elementi presenti in palestra, tra cui i principali sono:

- panca rovesciata
- panca rovesciata sui tappetini
- panca rovesciata su un cassone, in modo che dondoli (cfr. [Audacia](#))
- panca rovesciata fissata a una spalliera
- corda a terra che deve essere sempre toccata quando si sta in equilibrio su di essa
- cavallina
- sbarre basse
- grandi palloni medicinali grandi allineati

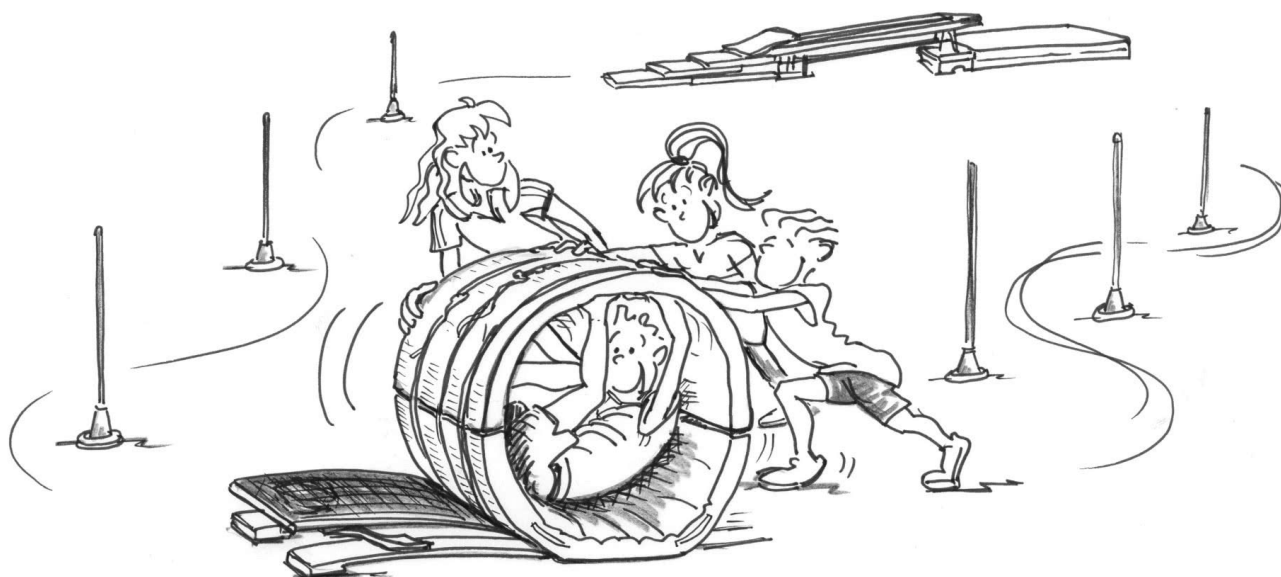
Durata dell'allestimento delle postazioni: circa 15 min.

Osservazioni

- Tenere conto della sicurezza durante l'allestimento del percorso
- A titolo introduttivo, lasciare che i bambini eseguano autonomamente il percorso in modo da familiarizzare con esso

Materiale: panche, cassoni, cavalline, spalliere, tappetini e tappetoni, sbarre, palloni medicinali ecc.

Rotolare e ruotare



Gli allievi fanno un giro sulle montagne russe. Un bambino sale su una navicella formata da due tappetini legati assieme e si tiene con forza, mentre altri 3-4 bambini fanno rotolare la navicella su un percorso costellato di piccoli ostacoli. La prospettiva Coesione è data dal fatto che tutti i bambini hanno un compito comune e devono collaborare affinché l'ottovolante possa funzionare.

più facile

- Far rotolare la navicella soltanto attraverso uno slalom, senza ostacoli
- Far rotolare la navicella solo lentamente sopra gli ostacoli

più difficile

- Aumentare l'altezza delle panche al termine del percorso tenendole sollevate con dei tappetini
- Far rotolare la navicella più velocemente sopra gli ostacoli
- Staffetta: costruire due percorsi uno accanto all'altro

Organizzazione:

Legare assieme con una corda 2 tappeti sottili o di medio spessore piegati a semicerchio (navicella). Creare un percorso a ostacoli con uno slalom fatto di paletti. Dopo lo slalom, con due pedane elastiche Reuther costruire un trampolino e concludere il percorso con una scala di tappetini che porta sulle panche. Alla fine delle 4 panche, dal punto più alto si cade di colpo su un tappeto da 16. La navicella viene riportata al punto di partenza senza passeggero e si riparte.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 10-15 min.

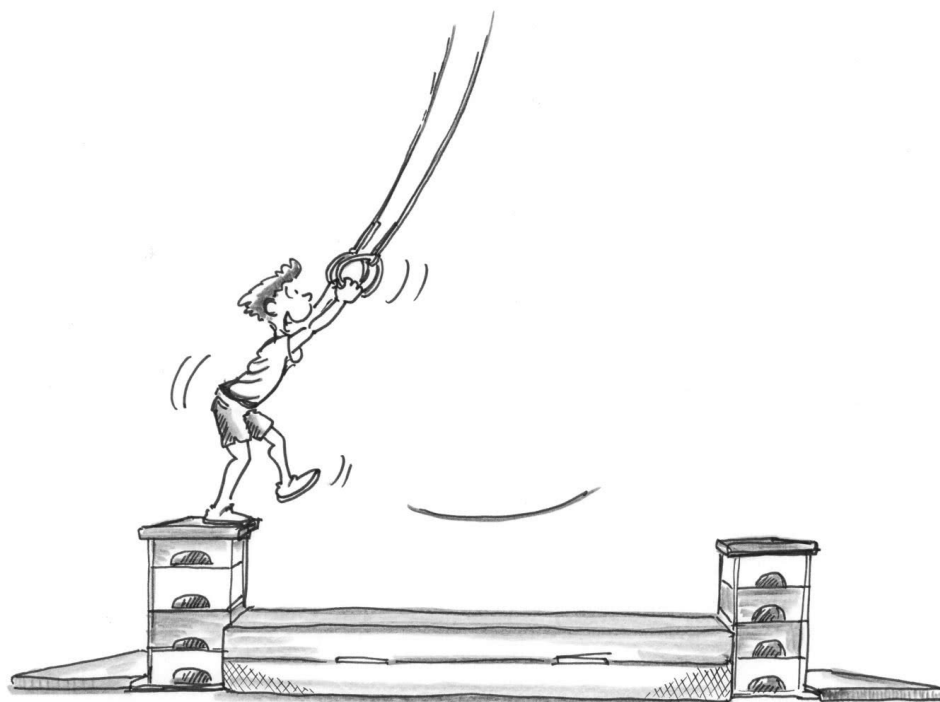
Osservazioni

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

- È importantissimo ascoltare le istruzioni dei bambini nella navicella. Definire insieme un segnale di stop.
- Tenere sempre sotto controllo la velocità di rotolamento.

Materiale: per ogni navicella: 2 tappetini, 3 corde; per ogni percorso: 6 paletti, 2 pedane elastiche Reuther, 10 tappetini, 4 panche, 2 tappeti da 16

Dondolare e oscillare



I bambini oscillano con gli anelli su un tappetone. Partono afferrando gli anelli e oscillano fino al traguardo. Questo esercizio viene eseguito in gruppi da tre: alla partenza e all'arrivo ci sono sempre due bambini. Incoraggiarsi e aiutarsi a vicenda alla partenza e al traguardo aiuta a superare la «vasca degli squali».

più facile

- Ridurre la distanza (tappetone di traverso)

più difficile

- Oscillare solo con un anello
- Sollevare i piedi oscillando (maggiore velocità)
- Eseguire una mezza rotazione o una rotazione completa durante l'oscillazione.
- Superare il tappetone senza aiuto

Organizzazione:

Due cassoni con quattro elementi vengono posizionati a una distanza adeguata. Tra i due cassoni, un tappetone e due anelli.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 5 min.

Osservazione: I bambini possono lasciarsi cadere una volta in modo controllato dagli anelli sul tappetone, per

familiarizzare con l'ambiente..

Materiale: per postazione: 2 cassoni, 2 anelli e 1 tappetone

Saltare, stare in appoggio e arrampicars



I bambini si suddividono in gruppi di 7-8 e designano una compagna o un compagno che dovrà superare gli ostacoli umani. Formano una catena umana, lungo la quale il bambino attivo deve passare da un punto di partenza all'altro sopra i piedi dei compagni, senza toccare terra. I bambini (ostacoli) devono rimanere fermi sul posto. Il bambino in movimento può aggrapparsi ai compagni. Dopo ogni passaggio, i bambini formano una nuova fila di ostacoli, creando così ogni volta una nuova sfida.

più facile

- Si può toccare terra tre volte
- Partire da terra
- I bambini (ostacoli) sono in quadrupedia, il bambino in movimento procede a quattro zampe sopra la catena umana

più difficile

- I bambini formano delle piattaforme con le mani e il bambino attivo cammina solo sulle mani, può aiutarsi con le mani e appoggiarsi sulle spalle dei compagni
- Superare gli ostacoli con gli occhi bendati
- Gara a cronometro tra due (o più) gruppi
- I bambini formano una sola fila.

Osservazioni

- Per le varianti più difficili, mettere in sicurezza le potenziali aree di caduta con 6 tappetini o 2 tappetoni a sinistra e a destra del ponte umano. È richiesta prudenza, per evitare che i bambini si feriscano durante la traversata.
- Il docente deve controllare che il suolo non venga toccato. Stabilire regole chiare.

Materiale: 2 cassoni

Organizzazione:

Un cassone da due elementi è il punto di partenza per il bambino che affronta il percorso a ostacoli. Da qui si arrampica sui piedi dei compagni e cerca di raggiungere il cassone successivo, ossia il traguardo.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 3 min.

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