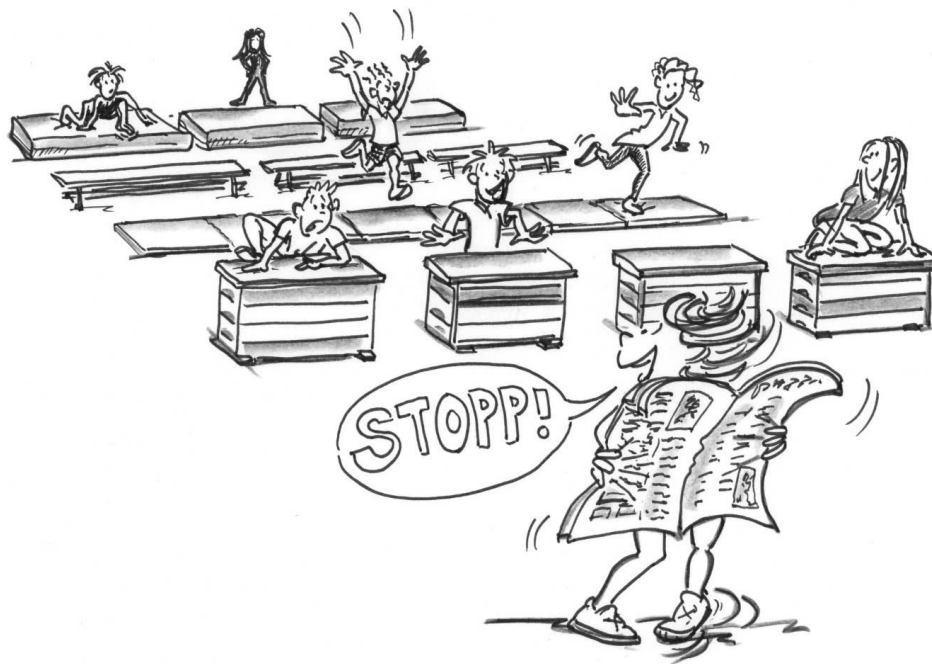


Superare gli ostacoli – Prospettive pedagogiche: Prestazione

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 «Prestazione».

Stare in equilibrio



Tutti i bambini si piazzano su un lato della palestra, tranne uno che si colloca sul lato opposto. Non appena quest'ultimo volge lo sguardo verso la parete e dice «Leggere il giornale», gli altri bambini corrono verso di lui superando gli ostacoli. Appena dice «Stop!» e si volta verso gli altri, tutti devono rimanere fermi nel posto in cui si trovano. Il bambino che detta gli ordini osserva gli altri e può rimandarli al punto di partenza se questi si muovono. Il gioco continua finché un bambino riesce a raggiungere e a toccare la persona che legge il giornale.

Lungo il percorso tra il lettore e gli altri bambini vengono distribuiti su tutta la superficie diversi ostacoli orizzontali che i secondi sono obbligati a superare arrampicandosi. I bambini devono quindi superare panche, cassoni o tappetoni e mantenere l'equilibrio quando sentono la parola «Stop». Gli ostacoli devono essere uguali per tutti. Chi riesce a oltrepassarli per primo?

più facile

- Minor numero di ostacoli
- Partire dal centro della palestra
- Ridurre la velocità: i bambini devono camminare

più difficile

- Maggior numero di ostacoli
- Allo «Stop» stare in equilibrio su una gamba sola. Il busto e l'altra gamba possono muoversi

Osservazione: Distribuire gli ostacoli su tutta la lunghezza in modo che valgano le stesse condizioni per tutti i bambini.

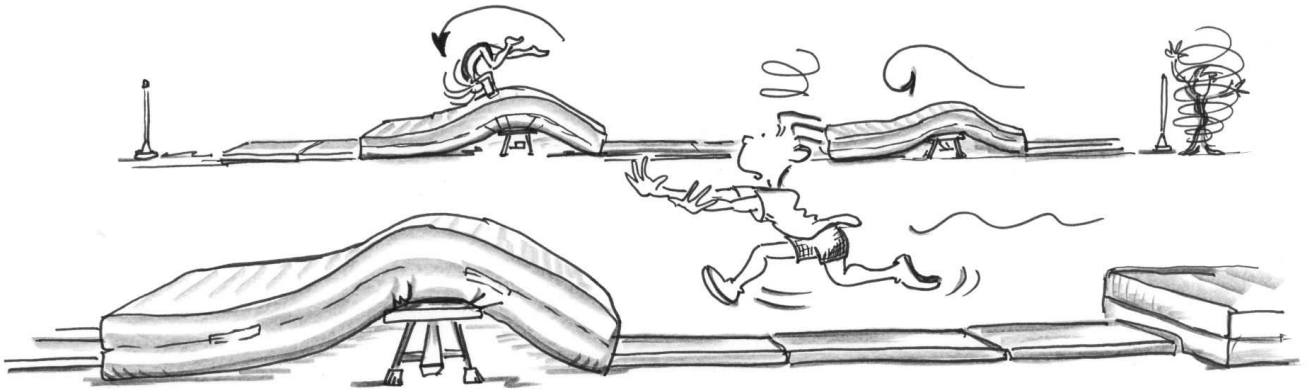
Materiale: panche, cassoni, cavallina, tappetini e tappetoni ecc.

Organizzazione:

Collocare diversi ostacoli in tutta la palestra.

Durata dell'allestimento delle postazioni: circa 12 min.

Rotolare e ruotare



I bambini eseguono un percorso a onde su due corsie separate e si sfidano in una gara testa a testa. Dapprima, due allievi si posizionano uno accanto all'altro e ruotano cinque volte attorno al loro asse. Leggermente destabilizzati dal movimento rotatorio, corrono verso la prima onda e, giunti sul culmine dell'onda, eseguono una capriola in avanti. Alla seconda onda, fanno lo stesso. Vince chi raggiunge per primo la spiaggia (traguardo). La prospettiva Prestazione è condizionata dalla velocità di esecuzione.

più facile

- Eseguire soltanto due rotazioni attorno al proprio asse
- Eseguire la capriola sul tappeto lateralmente

più difficile

- Aumentare l'altezza delle onde grazie a una piramide di panche: affiancare due panche e appoggiarne sopra una terza
- Eseguire dieci rotazioni attorno al proprio asse (difficoltà di equilibrio)
- Eseguire la capriola all'indietro

Osservazioni

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

Organizzazione:

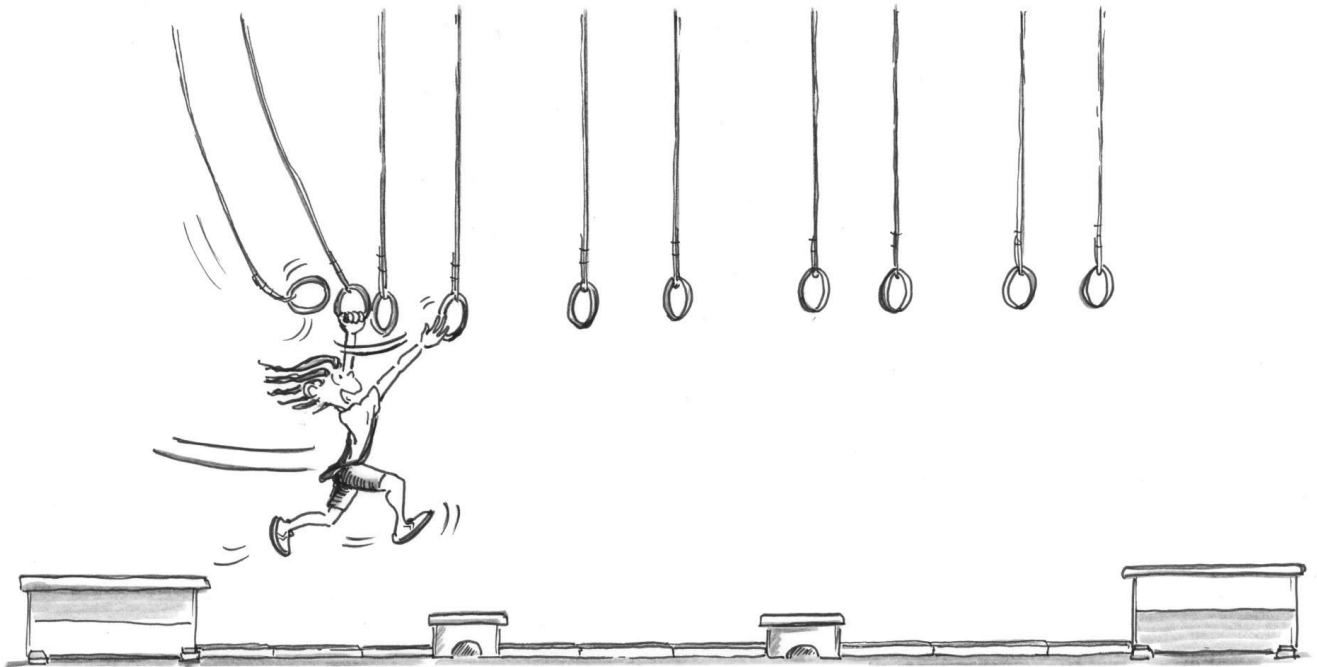
Allestite ognuna con due onde di tappeti, le corsie vengono delimitate all'inizio e alla fine con dei paletti. Per creare un'onda, vengono posizionate trasversalmente delle panche sopra le quali viene appoggiato un tappetone. La curvatura crea una rampa, sulla quale gli allievi eseguono la capriola in avanti. Tra due onde di tappeti, viene creata una corsia rivestita di tappetini, in modo che i bambini non escano dal percorso.

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

- Mettere in sicurezza l'area di caduta accanto al tappetone con dei tappetini
- Le rotazioni iniziali vengono contate ad alta voce, affinché nessuno possa barare

Materiale: per ogni corsia: 2 tappetoni, 2 panche, 10 tappetini, 2 paletti

Dondolare e oscillare



I bambini oscillano da un cassone con due elementi appesi agli anelli fino al successivo checkpoint, senza toccare terra. I due elementi superiori dei cassoni servono da «checkpoint», che devono essere toccati. Da lì, si può nuovamente prendere lo slancio. Chi riesce ad arrivare dall'altra parte? E chi sarà il più veloce?

più facile

- Inserire più checkpoint
- Un aiutante: chiedere a un altro bambino di guidare il compagno che oscilla verso l'anello successivo

più difficile

- Ridurre il numero dei checkpoint
- Tralasciare singoli anelli

Organizzazione:

Per l'allestimento della postazione servono diversi anelli allineati (all'altezza delle braccia tese). Su entrambi i lati vengono posizionati due cassoni con due elementi, che segnano l'inizio e la fine. Dopo tre anelli, si può posizionare un elemento superiore del cassone come «checkpoint». Tra i cassoni, sono collocati dei tappetini.

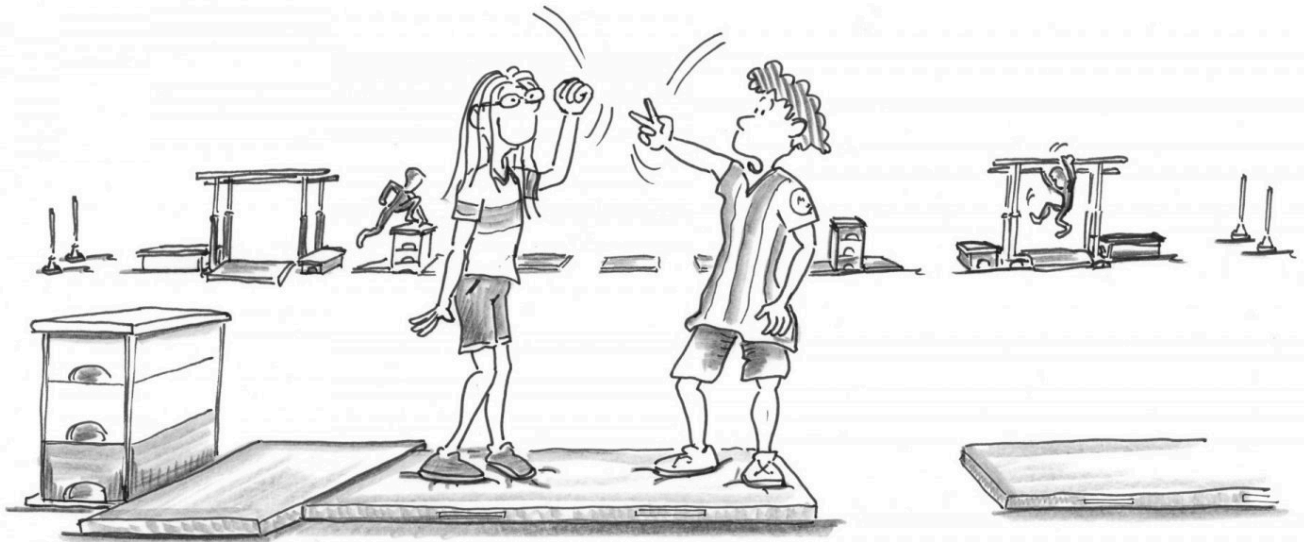
Durata dell'allestimento della postazione: circa. 7 min.

Osservazioni

- Formare gruppi di ragazzi della stessa altezza, in modo da non dover cambiare ogni volta il livello degli anelli.
- Posizionare i checkpoint in modo tale da consentire a tutti i bambini di raggiungerli, permettendo loro di vivere piccole esperienze gratificanti.

Materiale: 2 cassoni, 2 elementi superiori dei cassoni, svariati anelli e tappetini

Saltare, stare in appoggio e arrampicars



Gli allievi vengono suddivisi in due gruppi. Entrambi i gruppi si posizionano davanti a un percorso, in modo da avere di fronte a loro lo stesso numero di ostacoli. I primi di ogni gruppo superano gli ostacoli, si vanno incontro e si sfidano a «carta, forbice, sasso». Chi vince può continuare la corsa, mentre l'altro bambino deve tornare indietro e mettersi in coda.

Chi perde torna al punto di partenza e la persona seguente del gruppo può partire e cercare di fermare l'avversario. Chi raggiunge una determinata demarcazione al termine del percorso, guadagna un punto per la propria squadra. Vince la squadra che per prima conquista 5 punti.

più facile

- Scegliere ostacoli più semplici: aggiungere un terzo elemento superiore di un cassone come checkpoint al centro delle parallele, abbassare i cassoni, avvicinare i tappetoni ecc.

più difficile

- Rendere gli ostacoli più difficili: le parallele possono essere afferrate soltanto su uno staggio, alzare i cassoni, aggiungere altri cassoni
- Rendere più difficile e definire la tecnica di superamento (ad es. con una capriola, solo con le mani, solo con i piedi)

Organizzazione:

Il percorso a ostacoli inizia con una demarcazione e porta al primo ostacolo. Da qui, si parte dall'elemento superiore di un cassone, ci si sposta oscillando lungo le parallele per raggiungere il cassone successivo (checkpoint). Ora si tratta di superare un cassone con tre elementi con una tecnica qualsiasi (messo in sicurezza da entrambi i lati con un tappetino). Dopo il cassone, occorre saltare su tre isole (tappetini), senza toccare il suolo. I tappetini vengono posizionati longitudinalmente a circa un metro di distanza. Questa sistemazione viene effettuata da entrambi i lati e i due percorsi si incontrano al centro.

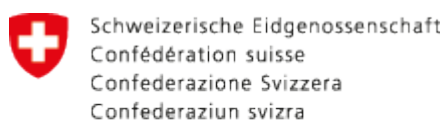
Durata dell'allestimento della postazione: circa. 12 min.

Osservazioni

- Mettere in sicurezza le potenziali aree di caduta con tappetini.
- Dare istruzioni chiare e attenersi alle regole.
- Effettuare percorsi di prova, finché tutti hanno capito il gioco.

Materiale: 4 paletti (partenza e arrivo), 2 parallele, 2 cassoni, 4 elementi superiori dei cassoni, 4 tappetini (sicurezza cassoni), 6 tappetini (isole)

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



Ufficio federale dello sport UFSPO