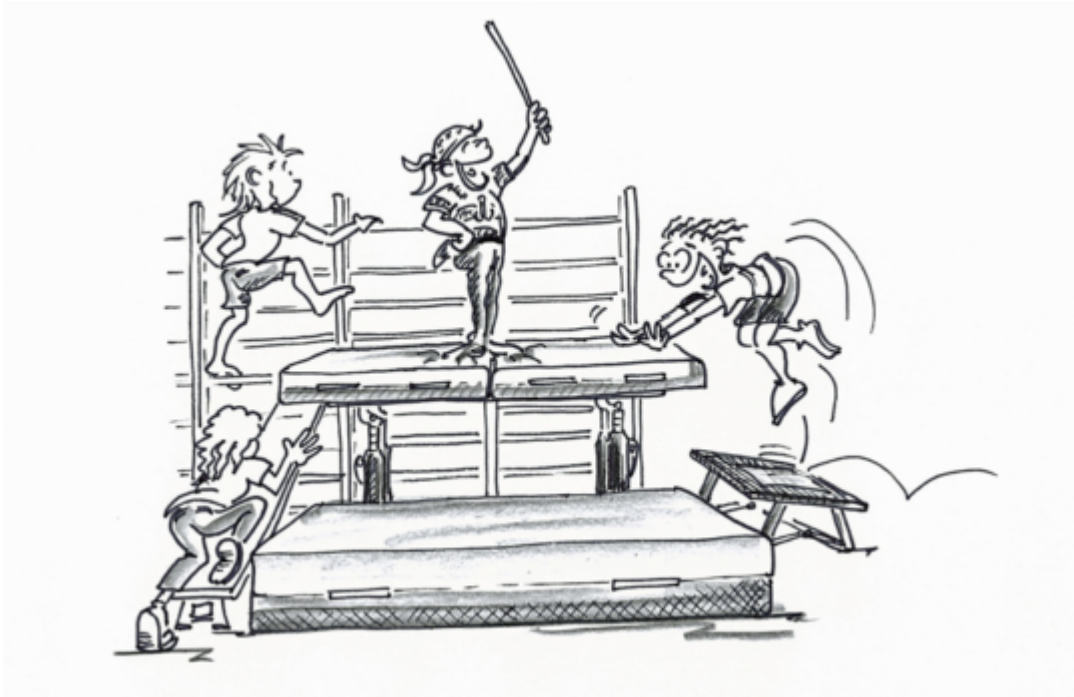


Il coraggio si impara – Postazioni principali: Vascello pirata

In questa postazione, gli allievi scalano in vari modi e secondo le loro capacità una montagna fatta di tappeti, da cui possono ridiscendere saltando.



Disegno da scaricare

Accenti: arrampicarsi, stare in equilibrio, saltare dall'alto in basso, ritmo, saltare sul trampolino

Gli allievi possono salire sul vascello in vari modi:

- con slancio dal trampolino e atterraggio sul tappetone
- arrampicandosi sulle spalliere
- camminando sulla panchina appesa alle spalliere

Materiale: 2 x sbarre, 2 x tappeti da 16 o 1 x tappetone, 1 x tappetone, 1 x panchina, 1 x spalliera, 1 x

trampolino, 3 x cinghie di aggancio

Spostamenti:

- Su una panchina
- Su un trampolino
- Sulle spalliere
- V. varianti

Eventuali difficoltà:

- Vertigini
- Equilibrio
- Motricità
- Ritmo (durante lo slancio)
- Forza per saltare
- Coraggio

Sicurezza: assicurare i tappetini e le panchine con delle cinghie!

Varianti

- Rovesciare la panchina (parte stretta sopra).
- Disporre la postazione davanti alla parete di arrampicata (invece delle spalliere), la panchina può anche essere fissata fra parallele e la parete di arrampicata. Gli allievi devono riuscire a stare in equilibrio a una certa altezza.
- Salire su una scala.
- Integrare le idee degli allievi!

Osservazioni

- Come insegnante posso sorvegliare diversi allievi contemporaneamente.
- Incoraggio e mi complimento con gli allievi.

Postazioni supplementari

Salto pneumatico: gli allievi imparano a infondere l'impulso giusto (importante per il trampolino)

Giardino dell'equilibrio

Parete d'arrampicata

Ski-lift

Panchina oscillante

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO