

Tema del mese 01-02/2019: L'ABC dei salti sull'airtrack

Salti e saltelli sono esigenze fondamentali per i bambini. Saltando verso l'alto, verso il basso o sopra gli ostacoli, essi sperimentano sul loro corpo la velocità, la sensazione di volare e scoprono diverse percezioni dello spazio. Questo tema del mese dimostra il percorso evolutivo dai primi timidi saltelli a un vero e proprio salto mortale in avanti grazie a una pedana gonfiata ad aria.



Una base elastica permette di eseguire innumerevoli salti e di vivere tutta una serie di esperienze di movimento. Il fascino dei trampolini per grandi e piccini sta anche in questo! Una realtà testimoniata anche dal crescente numero di tappeti elastici da esterno, ormai dilaganti nei giardini privati e nei parchi giochi. Anche i parchi trampolini e i parchi giochi indoor godono di sempre maggiore attrattiva e spuntano come funghi.

Ciò nonostante, nelle lezioni di educazione fisica molti docenti preferiscono rinunciare a lavorare con mini e maxitrampolini. Da un lato a causa dell'impegno richiesto per montare e smontare la struttura, in particolare con i bambini più piccoli, dall'altro per paura degli infortuni o per mancanza di idee su come organizzare una lezione variata e divertente.

Airtrack: l'attrezzo che stimola al movimento

Le pedane gonfiabili rappresentano un'alternativa o un complemento ideale al trampolino nelle lezioni di educazione fisica. Questi materassi – in questo tema del mese la parola «airtrack» viene utilizzata come termine collettivo per tutti i tappeti di questo tipo – provengono dall'attrezzistica o dalla disciplina sportiva chiamata parkour e vengono utilizzati quali ausili al salto o per imparare con più facilità salti e capovolte.

Tuttavia l'airtrack è ben più di un attrezzo ginnico per ginnasti avanzati: è l'attrezzo per eccellenza destinato ai bambini che incita a fare movimento e migliora la condizione fisica. Gli studi dimostrano che il bambino di scuola elementare in una doppia lezione di educazione fisica sull'airtrack esegue in media 450 salti. Un'intensità di movimento difficilmente eguagliabile con un altro attrezzo.

Percorso didattico

Presto o tardi i bambini si stancano di saltellare su e giù, e molti docenti si trovano confrontati con la domanda: «Quando possiamo fare un salto mortale?» La sensazione adrenalinica della rotazione e la prospettiva di effettuare un esercizio acrobatico esercitano un grande fascino sugli allievi.

Questo tema del mese propone una raccolta di esercizi volti a creare le premesse condizionali e coordinative per il salto sull'airtrack. Tre esempi di lezione illustrano l'evoluzione dai primi timidi salti sull'airtrack fino al primo esercizio acrobatico, il salto mortale in avanti raggruppato. Le proposte sono concepite per aiutare i docenti a preparare lezioni variate e complete. Ovviamente con tempi di movimento più elevati possibili per i singoli allievi.

Il tema del mese

- [L'ABC dei salti sull'airtrack](#) (pdf)

Articoli

- [Vantaggi dell'airtrack](#)
- [Metodologia/sicurezza](#)

Pratica

- [Riscaldamento](#)
- [Primi salti](#)
- [Atterraggio](#)
- [Stabilizzazione e e forza](#)
- [Allenamento della forza](#)
- [Dalla capriola in avanti al salto mortale in avanti](#)
- [Defaticamento e rilassamento](#)

Lezioni

- [Introduzione e primi salti](#)
- [Creare le premesse per il salto mortale in avanti](#)

- Salto mortale in avanti

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO