

## Il Signore degli anelli

La collaborazione e l'abitudine ai contatti fisici sono presupposti fondamentali nell'acrobatica di gruppo. In questa lezione i bambini acquisiscono queste capacità.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti

Grado: Dal 1° al 3° anno

### Obiettivi di apprendimento

- Abituarsi ai contatti fisici
- Migliorare l'equilibrio

### Indicazioni

- Proporre questa lezione solo quando si conoscono tutte le postazioni e dopo aver organizzato le lezioni «Cooperazione», «Tensione/Rilassamento», «Comporre piramidi I» e «Comporre piramidi II».
- Disporre il materiale importante. Organizzare bene l'installazione degli attrezzi e, eventualmente, integrarla in una storia.

		Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10'	Raccontare la storia «Il Signore degli anelli – La Compagnia dell'anello»		1 anello per coppia
	10'	Installare il materiale		
	10'	Spiegare il percorso. Secondo il tempo a disposizione ripetere il percorso.		
Parte principale	50'	<b>Cariola (come «tirare la carota»):</b> A mette l'anello sulla pancia. B lo prende per i piedi e lo tira nella palude (percorso definito). Eventualmente disporre un pezzo di moquette sotto la schiena.		2 paletti ev. pezzi di moquette
		<b>Anello sospeso:</b> tutti i componenti della Compagnia devono trasportare con i loro piedi l'anello da un'estremità all'altra senza che questo tocchi per terra. Inizia A, stringe l'anello fra i piedi e si sospende alla sbarra. B si sospende accanto a lui e afferra l'anello con i piedi. E via di seguito fino alla fine della sbarra, dove l'anello va posato a terra.		1 sbarra
		<b>Nella grotta:</b> la Compagnia deve attraversare una grotta buia (un tappetone sospeso fra due panchine) senza perdere il contatto fisico fra di loro. A si aggrappa alle caviglia di B e B tiene l'anello in mano. I due strisciano insieme senza mai lasciarsi.		1 tappetone (40 cm di spessore) 2 panchine
		<b>Burrone a V:</b> I componenti della compagnia devono attraversare insieme un burrone a V. A e B uniscono i palmi delle mani e avanzano rimanendo con i piedi fra i due lati delle corde. Il burrone viene attraversato attaccati gli uni agli altri, con il corpo teso e camminando di lato. L'anello può essere stretto fra i palmi delle mani.		4 corde disposte a V

		Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale		<p><b>A mani unite:</b> i due componenti della Compagnia devono darsi la mano. Uno dei due trasporta l'anello sulla testa e deve tenerlo in equilibrio quando cammina sulla panchina e mentre fa lo slalom.</p>		<p>5 paletti per fare slalom 1 panchina</p>
		<p><b>Al buio:</b> A è cieco (occhi bendati). B guida A attraverso la palestra (tragitto predefinito da paletto a paletto attorno agli attrezzi installati). Piccole pacche sulle spalle per indicare la direzione (girare a destra, girare a sinistra). Una pacca fra le scapole significa avanzare in linea retta e sulla testa «stop». I due non possono comunicare verbalmente.</p>		<p>nastri per coprire gli occhi paletti</p>
		<p><b>Muro cinese:</b> i due hobbit devono arrampicarsi su un muro (cassone) e poi da questa isola saltare nel fiume (tappeton). A e B devono aiutarsi a vicenda a arrampicarsi sul cassone (ad es. fare la scaletta e poi sollevare).</p>		<p>1 cassone (40 cm di spessore) 1 cerchio</p>
		<p><b>Monumento a Frodo e ai componenti della compagnia:</b> piramide semplice nella posizione panca, mantenere la posizione 3 secondi, eventualmente scattare una foto. Utilizzare la spalliera per issarsi oppure per aggrapparsi.</p>		<p>1 tappetino spalliera 1 fotocamera</p>
Ritorno alla calma	10'	Riordinare il materiale		