

## Comporre piramidi umane II

Un approccio positivo al contatto fisico e l'equilibrio sono caratteristiche primordiali dell'acrobatica di gruppo. In questa lezione gli allievi acquisiscono queste capacità.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Grado: Dal 1° al 3° anno

### Obiettivi di apprendimento

- Abituarsi ai contatti fisici
- Cooperare
- Migliorare l'equilibrio

### Indicazioni

- Iniziare dapprima con la lezione «Comporre piramidi umane I»
- Controllare sempre la posizione corretta di chi sostiene e il carico esercitato sul suo corpo.
- Preferire i tappetini per evitare di sprofondare (tappeti di judo o di yoga).
- Organizzare un'introduzione e un ritorno alla calma dolci.

**Fonte:** Deutsche Turnerjugend (Hrsg.) (2007). **Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein.** Aachen: Meyer & Meyer.

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' <b>Figure di cera:</b> L'esercizio prevede 3 ruoli: A l'artista, B l'originale, C la figura di cera (copia). L'originale assume una posa. L'artista fa una copia esatta di B usando C, la figura di cera. Il docente controlla il risultato finale.		Musica
Parte principale	15' <b>Piramide semplice:</b> A assume la posizione quadrupedica (panca), B sta in piedi a gambe divaricate sopra A. C sta in piedi sul sedere di A e si sostiene con le mani alle spalle di B. <ul style="list-style-type: none"> <li>• B si toglie dalla figura affinché C possa stare in piedi da solo.</li> <li>• Salire solo aiutandosi con una mano, come tenendo un corrimano.</li> <li>• Stare in piedi a gambe divaricate sulla panca. Un piede sul sedere, l'altro sulle scapole. Posizionarsi di traverso sulla panca.</li> <li>• Stare sulla panca in posizione di affondo. Un piede sul sedere, l'altro sulle scapole. In posizione leggermente obliqua rispetto alla panca.</li> </ul> <b>Piramide di classe:</b> un terzo della classe si mette in cerchio in posizione panca. Un terzo sta in piedi a gambe divaricate sulle panche. Un terzo è in piedi sul sedere delle panche sostenendosi alle spalle degli allievi che sono in piedi. Comporre e scomporre la figura su segnale.		Tappetini
Ritorno alla calma	10' <b>Comporre piramidi umane:</b> In piccoli gruppi, gli allievi compongono piccole piramidi con l'ausilio dei diversi elementi imparati. Ogni allievo svolge un ruolo attivo. Mettere a disposizione schede con esempi di piramidi umane.		Cartoline con foto di piramidi