Comporre piramidi umane I

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
Livello: Dal 1° al 3° anno

Obiettivi di apprendimento

- Abituarsi ai contatti fisici
- Migliorare l'equilibrio

Indicazioni

- 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.

		Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10'	**Figure geometriche e lettere:** Gli allievi camminano nella palestra con musica in sottofondo. Interrompere la musica, il docente dice un numero. Gli allievi creano dei gruppi: il numero indicato corrisponde al numero di partecipanti per gruppo. In seguito, il docente nomina figure geometriche (triangolo, quadrato, cerchio, ecc.) oppure lettere dell'alfabeto. I gruppi devono rappresentare la figura geometrica o la lettera, in piedi o distesi.		Musica
Parte principale	10'	**Una A capovolta:** Due allievi stanno in piedi uno di fronte all'altro tenendosi per le mani. Le dita dei piedi si toccano. Contemporaneamente, lentamente i due allievi inclinano il corpo teso indietro cercando di mantenere l'equilibrio finché le braccia sono tese. • Stessa posizione di partenza ma cercando di sedersi su di una sedia immaginaria mantenendo l'equilibrio. • La stessa cosa ma tesi all'indietro. • Di lato tenendosi solo con una mano. • Schiena contro schiena sedersi su di una sedia immaginaria mantenendo l'equilibrio.		
	5'	**Figure nella posizione panca:** Il docente spiega la posizione quadrupedica corretta. Il compagno controlla e corregge: • Le mani sono posizionate sotto le spalle, le braccia formano un angolo retto con il suolo e l'addome. • Le ginocchia sono larghe quanto il bacino e si trovano in verticale sotto il sedere. Ginocchia e bacino piegati ad angolo retto. • Il dorso è piatto e stabile. L'addome è contratto, il bacino è ruotato in retroversione in direzione dell'ombelico. • La testa è la continuazione della colonna vertebrale		Tappetino

		Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	15'	**Figure semplici nella posizione panca** **Materassino ad aria:** 3 allievi uno accanto all'altro in posizione panca. Un allievo si stende sul «materassino», sull'addome o sulla schiena. Il materassino inizia a muoversi. **Aereo:** A è in posizione «panca» (quadrupedica) e tiene il corpo ben teso. B si sdraia sulla panca. • Sull'addome. • Sulla schiena. • Provare diverse direzioni. **Doppio:** A è in posizione panca, B si posizione sopra A e assume la stessa posizione. Le mani vanno collocate sopra le spalle e le ginocchia sui lati del bacino. • B si gira nell'altra direzione. • Sollevare e tendere un braccio o una gamba. • Sotto due panche, sopra una panca poggia su entrambe. Attenzione: la colonna vertebrale non può essere caricata nella zona tra il bacino e le spalle. • La metà della classe fa la panca in cerchio. L'altra metà assume la stessa posizione al secondo piano.		Tappetino
Ritorno alla calma	5'	**Naso in avanti:** Tutta la classe forma un cerchio. Gli allievi stanno in piedi e si tengono per mano. Vengono loro assegnati alternativamente il numero 1 e con il numero 2. Al segnale concordato, tutti i numeri 1 pendono in avanti conil corpo teso e tutti i numeri 2 indietro. Lo scopo è mantenere la posizione stabile senza che il cerchio si rompa.		