

Cooperazione

La cooperazione e un approccio positivo al contatto fisico 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 d'apprendimento

- Abituarsi ai contatti fisici
- Cooperare

Indicazioni: Disporre il materiale importante; eventualmente installare i grandi attrezzi prima dell'inizio della lezione.

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5' Magnete: Camminare nella palestra a coppie con musica in sottofondo. Il docente interrompe la musica e nomina una parte del corpo dove si trova il magnete (p. es. gomito). I partner devono toccarsi in quel punto.		Musica
	2' Millepiedi: Mettersi in fila. Afferrare le caviglie della persona che si trova davanti. Muoversi così tutti insieme. Chi ce la fa senza lasciare andare le caviglie del vicino?		
	3' Anello sospeso in cerchio: la classe siede in cerchio per terra e gli allievi si passano un anello con i piedi senza farlo cadere a terra.		1-3 anelli
	5' Installare il percorso con gli attrezzi.		
Parte principale	20' Percorso Muro cinese: La persona A deve superare un muro (cassone) e saltare nell'acqua (tappetone da 40). B aiuta A a salire sul cassone. Assieme devono scoprire da soli come A può salire sul muro con l'aiuto di B. B può aiutare solo tramite il suo corpo («scala umana») senza ricorrere ad altri mezzi ausiliari.		1 cassone 1 tappetino 1 tappetone

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	20' Anello sospeso: A e B hanno il compito di trasportare con i piedi un oggetto (anello o pallone) da un lato all'altro della sbarra senza far cadere l'oggetto per terra. A inizia a sospendersi alla sbarra con la palla tra i piedi. B si sospende alla sbarra accanto ad A e prende il pallone con i piedi. Poi è il turno di B, poi di nuovo A e così via finché la palla può essere collocata all'altro lato della sbarra.		Sbarra Oggetto da trasportare
	Sotto la Manica: A e B attraversano una galleria (un tappetone collocato su due panchine) strisciano, rimanendo sempre a contatto l'uno con l'altro. A si aggrappa ai piedi di B. Scambio di ruoli.		2 panchine 1 tappetone
	Gemelli siamesi: Nella palestra, disporre diversi attrezzi da attraversare o scavalcare. Il percorso di attrezzi deve essere svolto in due, come due gemelli siamesi. I partner sono collegati da un rotolo di carta igienica. Per esempio, inserendo gli indici nel rotolo, oppure incastrando il rotolo tra le spalle, le schiene, gli addomi, le fronti, ecc. Il rotolo non può cadere.		Rotolo di carta igienica
	Aereo: A fa l'aereo sulla Swissball, in equilibrio sulla pancia. B sostiene il compagno sorreggendolo per le spalle. Chi riesce a restare il più a lungo possibile in questa posizione?		1 panchina 1 Swissball 1 coperchio di cassone
Ritorno alla calma	5' Scommettiamo che...: La classe viene suddivisa in 2 o 3 gruppi. Nella palestra sono disposti 3 o 4 attrezzi diversi nei o sui quali possono prendere posto varie persone. Per esempio un tappetino, un cassone, un cerchio, una sbarra, ecc. Ogni gruppo scommette su quante persone potrà posizionare su ogni attrezzo senza che nessuno tocchi il suolo. Se il gruppo riesce a posizionare il numero di persone promesso, ottiene un punto. Il gruppo che riesce a collocare il numero più alto di persone ottiene un punto supplementare.		Attrezzi del percorso
	5'	Riordinare il materiale	