

Tensione/Rilassamento

Una buona tensione del corpo e un approccio positivo al contatto fisico sono caratteristiche primordiali dell'acrobatica di gruppo. In questa lezione gli allievi acquisiscono queste capacità.

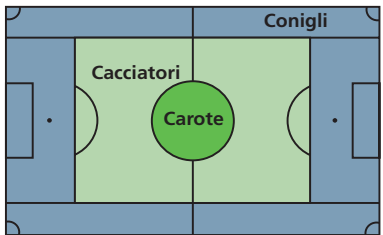



Condizioni quadro



Durata della lezione: 45 minuti

Livello: Dal 1° al 3° anno

Obiettivi di apprendimento

- Abituarsi al contatto fisico
- Sentire la tensione e il rilassamento

		Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10'	Giocare a rincorrersi – «tirare la carota»: Un campo alla parete della palestra costituisce il nido in cui ci sono 7 conigli. Nel cerchio al centro della palestra si trova un campo con 10 carote, ovvero 10 bambini distesi sulla schiena con il corpo teso. Tra il campo di carote e il nido dei conigli aspettano 3 cacciatori. I conigli devono trasportare le carote nel loro nido prendendole per i piedi e tirandole fino al loro campo. I cacciatori possono catturare i conigli appena questi hanno lasciato il nido. Se i cacciatori prendono un coniglio, questo si trasforma in carota. Se un coniglio riesce a portare una carota nel nido senza essere catturato da un cacciatore, allora la carota si trasforma in coniglio. I cacciatori vincono se tutti i conigli sono trasformati in carote. I conigli vincono se tutte le carote vengono trasformate in conigli.		Musica
	2'	Informazioni su come va teso il corpo		
Parte principale	5'	Budino al cioccolato: A è il pasticciere e B il dolce. A sceglie una parte del corpo per B e dice se questa deve diventare un budino o una tavoletta di cioccolato. Se A sceglie il budino, B deve lasciare la parte del corpo totalmente molle. Se invece A sceglie la tavoletta di cioccolato, B deve mantenere la parte ben tesa. A controlla scuotendo la parte del corpo prescelta.		Tappetino
	5'	Contrari: A e B camminano nella palestra a braccetto con musica in sottofondo. Il docente interrompe la musica e impartisce dei ruoli. Per esempio: biscotto cotto/crudo, sabbia/sasso, ghiaccio/acqua, patate fritte/ketchup. A e B saltellano assumendosi il ruolo impartito dal docente. Può succedere che A e B debbano svolgere lo stesso ruolo, per esempio, entrambi sono un blocco di ghiaccio. In che situazione risulta più facile saltellare in giro?		Musica
	5'	Test degli spaghetti: A è disteso sulla schiena. Il docente definisce se A è uno spaghetti cotto (tutto il corpo rilassato) o se è uno spaghetti crudo (tutto il corpo teso). B verifica A alzandogli i piedi, oppure alzando solo un piede. L'esercizio è anche possibile nelle posizioni flessione indietro, in avanti o di lato.		

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	5' Scuotere il melo: La persona A è un albero di mele. A tiene due mele (due palloni) nelle mani e alza le braccia. Lo scopo di B è scuotere il melo per fare cadere i frutti. B afferra A per le spalle e lo scuote. A cerca di rimanere stabile affinché le mele non gli cadano dalle mani. Inversione dei ruoli.		Palloni
	10' Trasporto di un tronco d'albero: Almeno 7 bambini si stendono per terra sulla pancia stretti uno vicino all'altro. Un bambino fa il tronco d'albero e si distende di schiena in perpendicolare sugli altri fino alla vita lasciando fuori le gambe. Dopo il segnale iniziano tutti a rotolare contemporaneamente in una direzione. Il «tronco d'albero» viene così spostato in avanti. Appena l'ultimo bambino è libero dal peso del tronco, corre in avanti e si riallaccia alla fila di bambini che rotolano.		
Ritorno alla calma	3' 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 il numero 2. Al segnale concordato, tutti i numeri 1 pendono in avanti con il corpo teso e tutti i numeri 2 indietro. Lo scopo è mantenere la posizione stabile senza che il cerchio si rompa.	