

Attrezzi – Combinazioni

Diversificare il riscaldamento

► Il riscaldamento comprende varie componenti quali la messa in moto, la stimolazione della circolazione, la mobilità delle articolazioni, il rafforzamento, l'allungamento e la coordinazione. Esso va costruito in modo tale

da intercalare esercizi singoli eseguiti al ritmo di musica ad esercizi di gruppo o in coppia. La maggior parte degli esercizi può essere eseguita con diversi attrezzi.

Obiettivo	Ce = cerchio	B = bastone	Cl = clavetta
Messa in moto	Ce-B-Cl Ce-B-Cl Ce-B-Cl Ce-B-Cl	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un attrezzo a testa. ■ Spostarsi in diversi modi fra gli attrezzi. ■ Girare attorno e saltare sopra ad ogni attrezzo una volta. ■ Toccare gli attrezzi con diverse parti del corpo; afferrare l'attrezzo e posarlo a terra altrove silenziosamente. ■ Costruire una macchina di Tingueli con l'aiusilio degli attrezzi. 	
Stimolare la circolazione	Ce-B-Cl Ce-B-Cl Ce-B-Cl Cl B Cl Ce-B-Cl	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cercare la propria strada: disporre gli attrezzi a piacimento. Gli allievi cercano una strada da percorrere. Ogni attrezzo indica un tipo di movimento da eseguire. A dà l'esempio, B copia. ■ Le molecole. Corriere per la palestra, al segnale formare con gli attrezzi una molecola delle dimensioni indicate precedentemente. ■ Il rifugio. Ci si mette in salvo toccando un attrezzo. Al massimo una persona per attrezzo. ■ Gallina e volpe. La gallina cerca di proteggere il proprio pulcino (= ultimo elemento della fila) dagli attacchi della volpe. ■ Tapis roulant. Far rotolare due bastoni con l'aiusilio di un terzo attraverso un determinato percorso. ■ Bosco di clavette. Girare attorno alle clavette spostandosi in diversi modi. Chi tocca una clavetta deve assolvere una penitenza. ■ Rapina. Chi riesce per prima a toccare dieci diversi attrezzi con una determinata parte del corpo? ■ Rincorrersi: contare ad alta voce gli attrezzi toccati. Chi viene acciuffato deve ricominciare a contare da 1. ■ Alcuni cacciatori cercano di impedire a tutti i giocatori di raggiungere quota 10. 	
Muovere le articolazioni	Ce-B-Cl	<ul style="list-style-type: none"> ■ Labirinto: metà della classe dispone gli attrezzi in diversi luoghi, gli altri cercano di percorrere una via senza toccare gli attrezzi. 	
Rafforzare	Ce-B-Cl Ce B Ce-B-Cl Ce-B-Cl Ce-B-Cl Ce-B-Cl Ce-B-Cl	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sedersi con le gambe allungate in avanti. Tenere l'attrezzo con entrambe le mani e remare, una volta in alto, una volta in basso. ■ Saltare la corda con il cerchio. ■ Posizione supina. Tenere il bastone con entrambe le mani. Sollevare da terra la parte superiore del corpo, tendere le braccia in avanti e portarle verso la nuca. ■ Sdraiarsi sulla schiena con le gambe piegate. Far rotolare lentamente la clavetta sulla coscia (verso l'alto e verso il basso). ■ Sedersi sui talloni. Inclinare in avanti la parte superiore del corpo e tenere l'attrezzo sollevato a qualche centimetro da terra. ■ Corsa in appoggio: in coppia. Collocare una gamba su un attrezzo e l'altra su un altro. Chi riesce per primo a fare un giro correndo in questa posizione? ■ Duello: uno a destra, l'altro a sinistra dell'attrezzo. I due cercano di tirare l'avversario nel o contro l'attrezzo. ■ Gioco di spinte, spingere. 	
Allungare	Ce-B-Cl Ce S Cl Ce-B-Cl Ce-B-Cl	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sollevare l'attrezzo. Inclinare, girare e far roteare il busto verso sinistra, destra, in avanti, lateralmente e indietro. Passare la gamba sopra l'attrezzo da sinistra verso destra e viceversa. ■ Far rotolare il cerchio attorno al corpo, accompagnandolo. ■ Sollevare il bastone e farlo passare dietro la schiena (mai lasciare la presa). ■ Sedersi allungando le gambe, collocare la clavetta dietro la schiena con entrambe le mani e andare a riprenderla dall'altra parte sempre con entrambe le mani. ■ Sedersi allungando le gambe. Disegnare un cerchio con l'attrezzo attorno alle gambe. ■ Posizione supina. Far rotolare/girare l'attrezzo davanti alla testa (gomito in aria). 	
Coordinazione	Ce-B-Cl Ce Cl B Ce	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tenere in equilibrio l'attrezzo su diverse parti del corpo. ■ Far rotolare il cerchio. ■ Su una gamba sola. Spostare le clavette da A verso B. ■ A e B battono un ritmo con due bastoni (ta-ta-tam), mentre C salta sopra i bastoni. ■ Attrezzo elettrico. A indica la strada, B lo segue correndo nel cerchio senza toccarlo. Variante: B indica la strada e il ritmo. 	
Spirito di squadra	Ce B Cl	<ul style="list-style-type: none"> ■ Formare un cerchio in cui tutti si tengono per mano. Infilare due cerchi sulla testa della persona che sta di fronte e senza lasciare la presa cercare di recuperare entrambi i cerchi. ■ Gli allievi sono disposti in cerchio e ognuno tiene un bastone davanti a sé. Ad un segnale si spostano di un bastone a sinistra, rispettivamente a destra. ■ Come sopra ma con le clavette: lanciarle al compagno. Variante: lancio con rotazione delle clavette. 	