

Minitrampolino: Lezioni

Primi tentativi

Questa lezione funge da introduzione al salto nel minitrampolino. Gli allievi allenano i fondamentali coordinativi e fisici più importanti e sperimentano diversi tipi di salto.

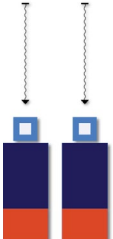

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti

Livello: quinta elementare, prima media

Obiettivi d'apprendimento

- Allenare le premesse coordinative e i fondamentali fisici
- Sviluppare le sensazioni del salto
- Atterrare in modo sicuro dopo dei salti semplici

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	<p>30'</p> <p>Comunicare gli obiettivi e i contenuti della lezione.</p> <p>Circuito – Abituarsi all'attrezzo È un vantaggio quando gli allievi conoscono ogni singola postazione perché sono consapevoli dell'importanza di una buona tensione del corpo e possono metterla in pratica. Inoltre sanno atterrare nel modo più molleggiato possibile.</p> <p>Spiegare il circuito:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suddividere la classe in diverse coppie e assegnare a ognuna una postazione. • Lavorare un minuto in ogni postazione, poi cambiare dopo 20 secondi di pausa (prevedere pause attive con la musica) <p>Postazioni (esempi):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Di qua e di là alla spalliera 2. Salti creativi dal cassone su un tappetone (con atterraggio sui piedi) 3. Posizione I o salti con la corda sul minitrampolino 4. Rimanere in equilibrio su una superficie (ad es. slackline) 5. Saltare in modo alternato sopra la schiena del compagno 6. Saltare dal trampolino con le gambe unite, semirotaazione per poi sedersi sul cassone 7. Saltare dalla spalliera (da un'altezza a scelta) su un tappetino 8. Appoggiare le mani su una panchina e saltare con i piedi da una parte all'altra. 	Circuito	4 minitrampolini 1 pedana 2 cassoni svedesi 2 tappeti soffici 1 panchina 2 corde per saltare 1 attrezzo per allenare l'equilibrio spalliera
Parte principale	<p>50'</p> <p>Mostrare diversi tipi di salto e poi lasciar provare gli allievi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto in estensione 2. Salto raggruppato 3. Salto carpiato 4. Salto a gambe divaricate 5. Salto a gambe tese divaricate 6. Il cavatappi 7. Salti creativi (ad es. snowboarder, coniglio, ecc.) <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto finale da eseguire su un «bersaglio» disegnato sul tappetone • Salto in posizione raccolta su un ostacolo (ad es. tappetone) 	Esempio di allestimento di due strutture per i salti 	2 minitrampolini 2 tappetoni 2 tappeti soffici
Ritorno alla calma	<p>10'</p> <p>Piccola gara Due squadre si affrontano ognuna su una struttura (minitrampolino + tappetone). In modo alternato devono saltare e atterrare su un «bersaglio» disegnato sul tappetone (salti liberi o definiti in precedenza). Chi salta, dopo essere atterrato, deve rimanere in piedi e in silenzio mentre il docente trascrive il punteggio ottenuto (conta il piede piazzato meglio). Vince la squadra che ha ottenuto meno punti.</p> <p>Le squadre si osservano. Quando tutti gli allievi hanno saltato, i componenti di ogni squadra si siedono insieme ed eleggono il miglior «re» della squadra avversaria (l'allievo che secondo loro ha saltato meglio)</p>	Salti centrati 	2 minitrampolini 2 tappetoni 2 tappeti soffici