

# Minitrampolino: Lezioni

## Salto mortale

**Dalla capriola in avanti al salto mortale in avanti. È questo l'obiettivo della lezione durante la quale gli allievi preparano tappa per tappa e in modo sicuro ogni elemento.**

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti  
Livello: livello secondario I

### Obiettivi d'apprendimento

- Allenare le premesse del salto mortale in avanti
- Eseguire il salto mortale in avanti sul minitrampolino

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	20'	<p><b>Recto verso</b> Due squadre si affrontano in una palestra disseminata di tappetini (almeno un tappetino per ogni giocatore). La metà dei tappetini viene rovesciata (parte inferiore all'insù). Ogni squadra è responsabile del recto o del verso dei tappetini. Al segnale ogni gruppo cerca di girare i tappetini dalla parte di cui è responsabile. Quale squadra riesce a voltare il maggior numero di tappetini in un minuto di tempo?</p> <p><b>Esercizi di mobilizzazione e di allungamento sul tappetino</b> Il docente (o un allievo) mostra alcuni esercizi che possono essere svolti singolarmente o in coppia.</p> <p>Per gli esercizi v. <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a></p>	Al termine del gioco si può formare un cerchio con i tappetini cosicché tutti possano vedersi.	Un tappetino per ogni allievo
	2 x 30'	<p><b>Preparazione del salto mortale in avanti</b> Il salto mortale in avanti può essere preparato come descritto di seguito. È importante prendere in considerazione i progressi individuali compiuti da ogni allievo. Ciò significa che se alcuni riusciranno ad eseguire gli elementi finali già durante la prima lezione, altri avranno bisogno invece di più tempo. Si consiglia inoltre di formare dei gruppi dello stesso livello.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Candela</a></li> <li>• <a href="#">Esercizio a secco</a></li> <li>• Capriola in avanti su dei tappetini sollevati da terra</li> <li>• <a href="#">Salto con capriola</a> su dei tappetini sollevati da terra</li> <li>• <a href="#">Tre quarti di salto</a></li> <li>• <a href="#">Salto mortale</a> in avanti con atterraggio in piedi su dei tappeti soffici</li> </ul> <p>Ogni allievo funge anche da aiutante. Ad es.: i due che hanno appena saltato aiutano il ginnasta successivo.</p>	Per aumentare l'intensità, dividere a metà le classi di grandi dimensioni e anche la palestra. Un gruppo gioca da solo in una metà della palestra, l'altro impara a fare il salto mortale in avanti nell'altra metà (attenzione: scegliere dei giochi in cui la palla non possa raggiungere l'altra metà della palestra).	<p>2 minitrampolini</p> <p>2 tappetoni</p> <p>4 tappeti soffici</p> <p>4 cassoni svedesi o 3 panchine per sollevare i tappetini da terra</p> <p>(materiale per il gioco)</p>
Ritorno alla calma	20'	<p><b>Spettacolo</b> Ogni allievo sceglie di eseguire il salto che gli riesce meglio (ad es. <a href="#">salto con capriola</a>). Se necessario, i compagni lo aiutano nell'esecuzione o garantiscono la sicurezza. Oppure semplicemente applaudono alla fine del salto.</p>		

