

# Minitrampolino: Lezioni

## Spettacolo volante

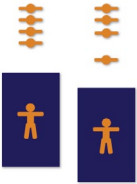

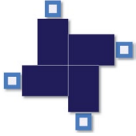

Gli allievi preparano uno spettacolo utilizzando diversi minitrampolini. Questa lezione dà un esempio di come con gli elementi acquisiti si possa creare una coreografia insieme a tutta la classe.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti  
Livello: livello secondario II

### Obiettivi d'apprendimento

- Utilizzare gli elementi acquisiti in una coreografia
- Forgiare lo spirito di gruppo

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15' <b>Staffetta a scivolo</b> Sfida fra due squadre: gli allievi devono spingere il più velocemente possibile da una parte all'altra della palestra un tappeto soffice saltandoci sopra. Attenzione: un allievo dopo l'altro salta sul tappeto. Vince la squadra che per prima riesce a raggiungere l'altro lato della palestra.		2 tappeti soffici
	<b>Tappeto volante</b> I componenti di una squadra sono disposti attorno ad un tappeto e lo sollevano da terra. Sul tappeto si trova un allievo (in piedi) e i compagni cercano di fargli perdere l'equilibrio.		
Parte principale	60' <b>Spettacolo volante</b> Esempio di coreografia (20 allievi e quattro minitrampolini, A, B, C, D): Suddividere la classe in quattro gruppi e assegnare un trampoline ad ogni gruppo. Al segnale del docente o con l'ausilio della musica eseguire la sequenza seguente.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quattro ginnasti saltano sempre contemporaneamente (A+B+C+D simultaneamente) Allievi 1-4: <a href="#">salto in estensione</a> Allievi 5-8: <a href="#">salto raggruppato</a> Allievi 9-12: salto a gambe tese divaricate Allievi 13-16: <a href="#">il cavatappi</a> Allievi 17-20: salti creativi</li> <li>• Due ginnasti saltano scambiandosi di posizione (A+C, poi B+D, poi ancora A+C ecc.) Tutti gli allievi: <a href="#">capriola saltata</a></li> <li>• I ginnasti saltano uno dopo l'altro in senso orario (A, poi B, poi C, poi D) Tutti gli allievi: <a href="#">salto mortale</a></li> </ul> I salti vanno decisi in precedenza e possono essere adattati alle capacità degli allievi.  <b>Osservazione:</b> per garantire la sicurezza durante lo spettacolo è importante che gli allievi eseguano i salti che padroneggiano meglio. Anche con dei salti semplici si può dar vita ad un bello spettacolo.	La struttura per i salti può essere costruita a seconda delle dimensioni del luogo e degli attrezzi disponibili.  Infrastruttura per lo spettacolo volante   Infrastruttura con due minitrampolini 	4 minitrampolini 4 tappetoni
Ritorno alla calma	15' <b>Spettacolo</b> Se è possibile, mostrare lo spettacolo ad un'altra classe oppure registrarlo e metterlo su un CD come ricordo.	Occorre prestare attenzione alle regole. In generale non è permesso spingere, schiacciare, tirare e immergersi.	(ev. videocamera / computer)