

Minitrampolino: Lezioni

Spettacolo volante

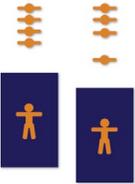
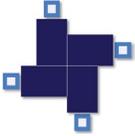
Gli allievi preparano uno spettacolo utilizzando diversi minitrampolini. Questa lezione dà un esempio di come con gli elementi acquisiti si possa creare una coreografia insieme a tutta la classe.

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' Staffetta a scivolo 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
	Tappeto volante 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' Spettacolo volante Esempio di coreografia (20 allievi e quattro minitrampolini, A, B, C, D): Suddividere la classe in quattro gruppi e assegnare un trampolino ad ogni gruppo. Al segnale del docente o con l'ausilio della musica eseguire la sequenza seguente. <ul style="list-style-type: none"> • Quattro ginnasti saltano sempre contemporaneamente (A+B+C+D simultaneamente) Allievi 1-4: salto in estensione Allievi 5-8: salto raggruppato Allievi 9-12: salto a gambe tese divaricate Allievi 13-16: il cavatappi Allievi 17-20: salti creativi • Due ginnasti saltano scambiandosi di posizione (A+C, poi B+D, poi ancora A+C ecc.) Tutti gli allievi: capriola saltata • I ginnasti saltano uno dopo l'altro in senso orario (A, poi B, poi C, poi D) Tutti gli allievi: salto mortale <p>I salti vanno decisi in precedenza e possono essere adattati alle capacità degli allievi.</p> <p>Osservazione: 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.</p>	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' Spettacolo 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.