

# Anelli: Lezione

## Volare sempre più alto

Per svolgere gli esercizi di questa lezione, gli allievi devono già avere familiarità con l'oscillazione in sospensione. Grazie a questa lezione, i bambini migliorano queste capacità e imparano la semirotazione e l'uscita bassa in avanti con semi rotazione.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti

Livello di capacità: principianti (ma che sono in grado di oscillare in sospensione)

Età: 5-10 anni

### Obiettivi d'apprendimento

- Ripetere e consolidare l'oscillazione corretta.
- Semirotaioni.
- Uscita bassa in avanti con semi rotazione.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	<p><b>Importante:</b> Prima dell'introduzione effettuare un riscaldamento generale che, nel caso ideale, anticipa gli elementi della lezione per garantire continuità (esercizi specifici con le premesse necessarie per le esigenze fisiche e psichiche della lezione).</p>		
	<p>20' <b>Imparare e migliorare l'oscillazione</b> Introduzione: la classe ripete le posture agli anelli (C+, I, C-).</p> <p>Dopo, a turni, i ginnasti svolgono i seguenti compiti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Integrare le posture correttamente durante l'oscillazione. I ginnasti che non riescono ad eseguire correttamente le posture possono essere aiutati dal docente che li tiene nella posizione finale. In tale modo riescono ad assimilare, sentire e migliorare le posture correttamente.</li> <li>2. Oscillare ad occhi chiusi (miglioramento della percezione).</li> <li>3. Oscillare con la polizia. I bambini possono giocare ai poliziotti controllando le posture dei loro compagni nell'oscillazione in avanti e indietro (apprendimento visivo).</li> </ol> <p>Durante il compito numero 1, il docente assiste continuamente i ginnasti (osservare, valutare e consigliare). I ginnasti possono svolgere autonomamente i compiti 2 e 3.</p>		<p>3-4 coppie di anelli per postazione 4-5 tappetini Tappeto da 16 per l'uscita</p>
Parte principale	<p>5' <b>1. Imparare a girare</b> In posizione eretta sollevare in alto le braccia. Tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale e tenere il bacino eretto. Spingere leggermente il bacino in avanti e tirarlo subito verso la colonna vertebrale eseguendo una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale.</p>		<p>Non occorre materiale</p>
	<p>10' <b>2. Dalla schiena alla pancia</b> Sdraiarsi sulla schiena con le braccia in alto e i piedi leggermente sollevati. Tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale («postura C+») e rivolgere lo sguardo ai piedi. Il compagno trattiene leggermente i piedi. Distendere rapidamente e brevemente l'angolo dei fianchi e tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione sino a ritrovarsi a pancia in giù. Premere subito il collo del piede contro il pavimento. Le orecchie rimangono sempre strette fra le braccia.</p>		<p>Un tappettino ogni due ginnasti</p>

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>20' <b>3. Semirotazione in avanti</b></p> <p>Oscillare fino a raggiungere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Una volta giunti al punto morto, sciogliersi dalla «postura C+» distendendo rapidamente l'angolo dei fianchi e tirando immediatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale. Le braccia rimangono sempre sollevate in alto e le orecchie strette fra le braccia.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezza rotazione all'indietro. Si effettua come una mezza rotazione in avanti ma partendo dalla «postura I» oppure da una leggera «postura C-» al termine dell'oscillazione indietro.</li> <li>• Rotazione completa in avanti/indietro.</li> <li>• Combinazione di mezza rotazioni e rotazioni complete.</li> </ul>		Non occorre materiale
	<p>20' <b>Uscita bassa in avanti con semi rotazione</b></p> <p>(=&gt; per riallacciare a movimenti già noti, prima eseguire alcune uscite indietro)</p> <p>Oscillare sino ad assumere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Una volta raggiunto il punto morto, sciogliersi dalla «postura C+» distendendo rapidamente l'angolo dei fianchi e tirando immediatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione. Le braccia sono sempre sollevate e le orecchie strette fra le braccia. Mollare gli anelli e portare le gambe in posizione verticale. Prepararsi all'atterraggio aprendo le braccia lateralmente. Per frenare lo slancio nella fase di atterraggio le ginocchia e le anche devono piegarsi (idealmente ginocchia e anche devono formare lo stesso angolo).</p> <p><b>Condizioni:</b> oscillare in modo corretto ed eseguire una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale</p>		Per ogni struttura: 4-5 tappetini Tappeto da 16 per l'uscita
Ritorno alla calma	<p>5' <b>Movimento a catena</b></p> <p>Un allievo per ogni coppia di anelli. Tutti cercano di oscillare contemporaneamente allo stesso ritmo. Ad un segnale tutti fanno da due a tre passi all'indietro e poi in avanti dandosi lo slancio per l'oscillazione in avanti.</p>		Non occorre materiale
	<p>10' <b>Di propria mano: Massaggio delle mani</b></p> <p>I destrimani si massaggiano prima la mano sinistra. Posare la mano sinistra nella mano destra affinché il pollice destro riesca a massaggiare la parte interna della mano sinistra. Iniziare il massaggio con una lieve pressione del pollice effettuando movimenti rotatori partendo dai lati su tutta la superficie della mano. Massaggiare partendo dal carpo fino alle dita in un movimento solo. In seguito, massaggiare dito per dito analogamente alla superficie della mano. Si inizia dal mignolo e si massaggia partendo dal palmo fino alla punta delle dita. Alla fine del massaggio della mano sinistra, passare delicatamente il pollice su tutta la mano fino alla punta di tutte le dita. In seguito, eseguire lo stesso massaggio della mano destra.</p>		Non occorre materiale