

3

Fascicolo 3 Volume 4

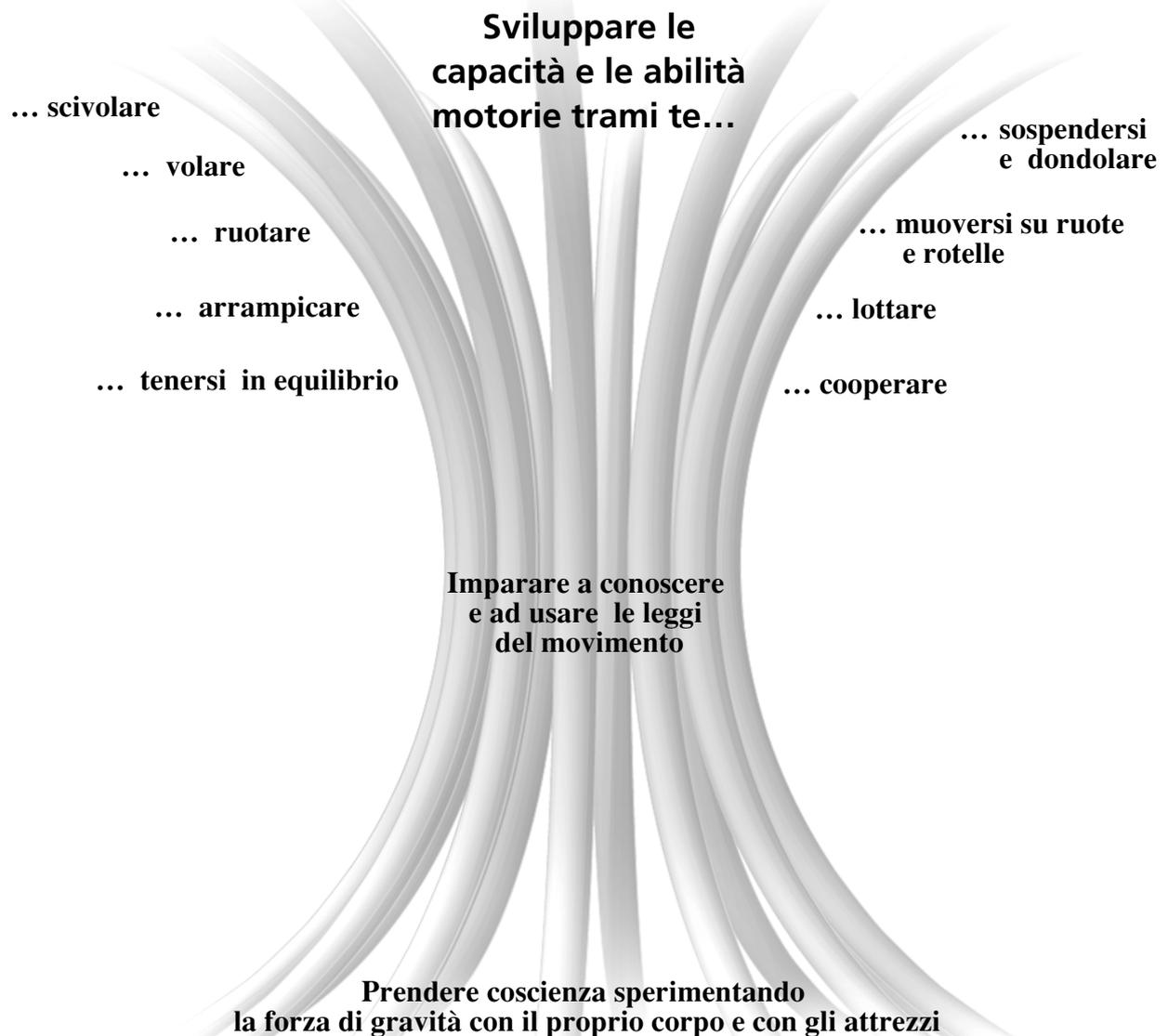


Tenersi in equilibrio Arrampicare Girare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 3



I bambini imparano a controllare il proprio corpo in situazioni originali. Sperimentano forme di movimento e di comportamento e valutano in modo attento e coscienzioso le loro possibilità e i loro limiti. Con un approccio ludico alla forza di gravità e alle leggi fondamentali della fisica accrescono il piacere di muoversi su e con attrezzi. Sviluppano così le loro capacità motorie e le loro abilità sportive.

Accenti nel fascicolo 3 dei volumi 2 a 6

- Soddisfare il naturale bisogno di movimento e sviluppare le percezioni sensoriali del bambino con giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, muoversi su rotelle e ruote, scivolare e slittare, lottare
- Acquisire le capacità di base a, con e sugli attrezzi
- Nelle situazioni difficili aiutarsi e assicurarsi a vicenda



Scuola dell'infanzia

- Acquisire le abilità tramite giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare muoversi su rotelle e scivolare
- Riconoscere cause ed effetti delle leggi naturali
- Eseguire forme diverse di lotta
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda



1. – 4. anno

- Acquisire ed applicare abilità specifiche, concatenamenti e forme artistiche attrattive con gli attrezzi
- Percepire cause e effetti del movimento, affinando le sensazioni motorie
- Vivere in prima persona i movimenti



4. – 6. anno

- Dare forma concreta a determinate abilità e completarle tramite compiti aggiuntivi di condizione e coordinazione
- Acquisire, dar forma e completare abilità tradizionali con gli attrezzi, forme artistiche ed acrobatiche
- Acquisire le abilità di base necessarie per gli sport di combattimento
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda



6. – 9. anno

- Acquisire ed utilizzare forme artistiche relative a giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare, muoversi su rotelle e scivolare
- Sperimentare con la pratica i principi della biomeccanica
- Allenare la forza agli e con gli attrezzi
- Praticare uno sport di combattimento
- Aiutarsi ed assicurarsi a vicenda



10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* è una base per pianificare l'attività sportiva e gli allenamenti personali. Esso contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi:

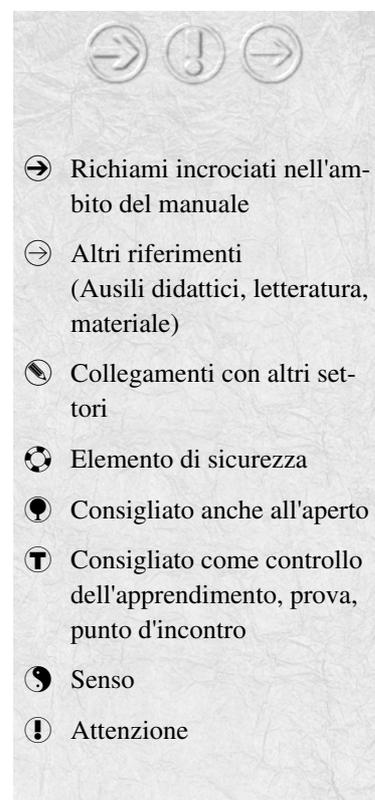
Attrezzi sportivi speciali (ad es. pattini Inline, aspetti relativi alla sicurezza, consigli per l'acquisto ecc.), esercizi per l'«Home training» con semplici attrezzi ecc.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Tenersi in equilibrio	
1.1 Mantenere l'equilibrio sulle panchine	4
1.2 Bilanciare su panchine instabili	5
1.3 Bilanciare su diversi attrezzi	6
1.4 Essere sospesi/bilanciare con la testa all'ingiù	7
2 Arrampicare	
2.1 Alla scoperta del movimento d'arrampicata	8
2.2 L'arrampicare inizia dallo stare in piedi	9
3 Volare	
3.1 Riduzione del carico alle articolazioni	10
3.2 Introduzione al salto con il minitramp	11
3.3 Dall' appoggio al salto con appoggio	12
4 Ruotare	
4.1 Rotazioni in avanti	13
4.2 Dalle rotazioni alla capriola all'indietro	14
4.3 Dalla capriola al salto mortale in avanti	15
4.4 Appoggio rovesciato (stand)-capriola	16
5 Sospendersi e dondolare	
5.1 Sospendersi e dondolare agli attrezzi	17
5.2 Agli anelli e alle parallele	18
5.3 Scatto e guizzo alla sbarra	19
6 Scivolare e pattinare	
6.1 Rimani sul tappeto!	20
6.2 Gareggiare sullo skateboard	21
7 Lottare	
7.1 Lottare con e contro qualcuno	22
8 Cooperare	
8.1 Insieme va meglio	24
8.2 Condurre – seguire – portare	25
8.3 Migliorare la tensione del corpo	26
8.4 Aiutare e assicurare	27
8.5 Acrobazie a coppie	28
8.6 Percorso di attrezzi a tre	29
9 Combinare	
9.1 Ginnastica differenziata con e senza attrezzi	30
9.2 Scommessa 2 contro 2 agli attrezzi	31
Bibliografia / Ausili didattici	32



Introduzione

Nell'attività con e agli attrezzi gli allievi acquisiscono esperienze motorie corporee e sportive complete e variate. Apprendono come comportarsi con gli effetti della forza di gravità e si muovono con sempre maggiore abilità. Il fascicolo 3 spazia su contenuti che tengono conto della gioia di muoversi e della fame di esperienze dei ragazzi dal quarto al sesto anno scolastico e consentono di fare importanti esperienze a livello sociale. Nelle pagine dedicate alla parte pratica sono riportati diversi esempi riguardanti attività motorie, come tenersi in equilibrio, arrampicarsi, ruotare, volare, lanciarsi e oscillare, andare su rotelle e scivolare. A ciò si aggiungono poi suggerimenti riguardanti la cooperazione, la lotta, ecc. nella lezione di educazione fisica. Nell'insegnamento tutti questi contenuti possono essere combinati fra loro.

Tenersi in equilibrio

Stare in equilibrio su attrezzi stretti o in movimento presuppone forza di volontà e concentrazione. Le basi vengono poste già nei primi mesi di vita, quando il bambino intraprende in modo testardo e irremovibile i primi tentativi di deambulazione eretta opponendosi alla forza di gravità. In seguito coglie ogni occasione per sfidare il proprio senso dell'equilibrio, ad esempio camminando sul bordo rialzato del marciapiede. Esercizi di equilibrio su attrezzi fissi o mobili in diverse posizioni consentono di fare preziose esperienze di movimento.

Arrampicarsi

Il riuscire ad affrontare il rischio quando si lascia la sicurezza del contatto con il terreno, si sale su attrezzi alti o si superano degli ostacoli, ha un notevole significato ai fini dello sviluppo della personalità. Gli allievi imparano a valutare situazioni di pericolo. La sensazione di aver svolto un compito difficile rafforza notevolmente la sicurezza di sé. L'arrampicata impegna tutto il corpo. A questo livello ci occupiamo soprattutto dell'arrampicata alla scoperta della spalliera, del castello per arrampicata o degli attrezzi.

Volare

Riuscire a volare è sempre emozionante, soprattutto quando si lascia il terreno o si frena bruscamente lo slancio toccando terra. I bambini che «volano» possono anche suscitare preoccupazione e paura negli adulti che li stanno a guardare, ma la maggior parte degli allievi si avventura con una certa prudenza alla scoperta dei propri limiti e non si getta a capofitto in situazioni pericolose. Nel capitolo vediamo come introdurre i ragazzi nei salti con il mini-trampolino e realizzare la fase di volo nei salti liberi o con appoggio, evitando al massimo i pericoli.

Rotazioni

La ricerca delle sensazioni forti e di quel certo stordimento che si vivono quando si effettuano attività del genere, spingono i bambini a rotolare o a fare capovolte. Nello spazio fra un punto di arrivo ancora non determinato e la sensazione di successo una volta eseguito il movimento risiede un'esperienza che tutti vorrebbero immediatamente ripetere. Il capitolo mostra diverse pos-

🕒 Significato dell'organo dell'equilibrio:
v. fasc. 1/1, p. 33

🌐 Misure di sicurezza per situazioni a rischio.

👉 Percepire tramite i sensi:
v. fasc. 1/1, p. 32 s.

sibilità di rotazioni e rotolamenti che sfociano nel salto mortale in avanti e che possono essere utilizzati in un percorso con gli attrezzi.

Slanci e oscillazioni

L'alternanza fra veloci cadute e leggerezza assoluta nel momento in cui si esaurisce la spinta non smette di affascinare i ragazzi e migliora la percezione sensoriale. Negli slanci a testa in giù o in altre posizioni si chiama in causa il senso di orientamento nello spazio. Con slanci e oscillazioni si attiva in modo piuttosto intenso la muscolatura del cinto scapolare, altrimenti spesso trascurata. Nel capitolo «Oscillazioni», partendo da semplici esperienze di slanci e oscillazioni, vengono formate abilità specifiche agli anelli (oscillazioni, rotazioni, sospensione rovesciata), alla sbarra (rotazioni, oscillazioni) e alle parallele (oscillare, ruotare).

Andare su rotelle e scivolare

Muoversi su tavole a rotelle e pattini, slittare e scivolare (su resti di tappeti, sacchi di plastica, pantofole in feltro ecc.) dà la sensazione di staccarsi da terra e di superare la forza di gravità. Una sensazione stimolante, che invita a correre qualche rischio. Nonostante questo fascino, però, si deve costantemente pensare alla sicurezza: mai andare sui pattini a rotelle senza casco e protezioni per polsi, gomiti e ginocchia!

Lottare

La lotta a due consente il confronto fisico con il compagno. Le energie accumulate possono essere scaricate in modo controllato se si rispettano le regole concordate in precedenza, da adeguare costantemente alle mutate circostanze. Controllo di sé e correttezza vengono esercitati e migliorati; agli allievi si richiedono capacità di correre dei rischi, coraggio, voglia di vincere, ma anche la capacità di accettare l'eventuale sconfitta. In questo capitolo presentiamo un approccio ludico alla lotta.

Cooperare

La ginnastica con e agli attrezzi è adatta per migliorare un atteggiamento di cooperazione e la co-determinazione dell'apprendimento. Gli allievi vengono messi in condizione di aiutarsi ed assicurarsi a vicenda. Il capitolo «Cooperare» introduce per gradi al lavoro con il compagno e presenta compiti da risolvere in gruppo (acrobazie con il compagno, percorso con attrezzi in tre).

Gli allievi dovrebbero sperimentare queste *attività motorie di base* in modo ludico e variato. Nella ginnastica agli, sugli e con gli attrezzi, il corpo dei ragazzi viene sollecitato intensamente e sviluppato soprattutto a livello di *muscolatura delle spalle e di sostegno*.

Nuovi movimenti dovrebbero essere appresi il più possibile in modo *globale*. Consegne di diverso tipo tengono conto dei presupposti personali diversi degli allievi.

Alcune abilità agli attrezzi (ad es. esercizi appositamente contrassegnati con il simbolo **T** nella colonna delle pagine pratiche) dovrebbero essere esercitate in modo sistematico.



☞ Sempre la massima sicurezza!

☞ Spendere le energie in eccesso lottando con gli altri.

☞ Partecipare alle decisioni relative a insegnamento e apprendimento: v. fasc. 1/4, p. 9

☞ Consentire l'apprendimento: v. fasc. 1/4, p. 7/8

1 Tenersi in equilibrio

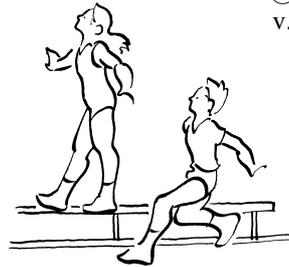
1.1 Mantenere l'equilibrio sulle panchine

La seguente serie d'esercizi impegna soprattutto gli organi d'equilibrio (che si trovano nell'orecchio) e stimolano a trovare nuove posizioni per il corpo e a migliorare le capacità d'equilibrio.

Ti senti sicuro su una panchina?

Salto in equilibrio: tutti gli allievi corrono liberamente nella palestra (ev. con musica), scavalcano delle panchine. Ad un segnale (la musica interrotta ...) saltano su una panchina e restano in equilibrio su una gamba.

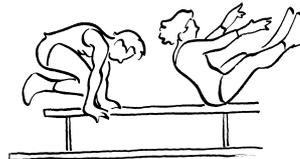
- Gli allievi corrono sopra le panchine, e saltano sul bordo quando hanno fatto un giro completo.
- Chi riesce a fare 2 o 3 giri su se stessi prima di salire?
- Chi riesce a fare mezzo giro prima di salire?



➔ Organi dell'equilibrio:
v. fasc. 1/1, p 33

Danza acrobatica con la corda: gli allievi bilanciano con diverse parti del corpo sulla panchina: in ginocchio, sul piede destro, sul sedere, ecc.

- Tutte le forme con gli occhi chiusi.
- Includere le idee degli allievi.
- Gli allievi cercano di mettere assieme diverse posizioni.
- Tutti gli allievi che si allenano a una panchina cercano di eseguire la serie di movimenti in gruppo se possibile in modo sincronizzato.



🎯 Se necessario il partner assicura.

L'incrocio pericoloso: 2 allievi sono all'estremità di una panchina e devono trovare il modo di passare dall'altra parte senza cadere.

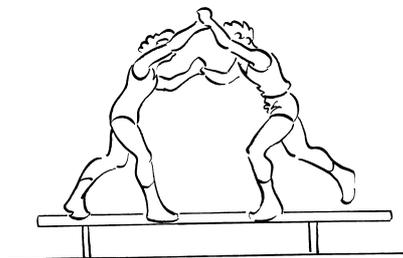
- Chi trova la migliore soluzione?
- Chi trova il sistema più rapido?
- Quale coppia ha il sistema più originale?
- Quante volte in un minuto è possibile attraversare?



⚠ Metà panchina a disposizione di ogni allievo.

Stabilità: A e B sono di fronte in equilibrio su una panchina a contatto con i palmi delle mani. Chi riesce a far perdere l'equilibrio al compagno solo con delle piccole spinte, in modo da fargli mettere un piede a terra? Chi riesce 2 volte ha vinto e si cambia partner.

- A e B si danno solo una mano e cercano, tirando e spingendo, di far cadere il compagno.
- Gli allievi trovano delle altre regole.



Test del giro: 2 allievi stanno agli estremi di una panchina. Le mani all'altezza del petto, con i palmi in direzione del partner. Tutti e due eseguono 3 piroette, fissano il compagno, e vanno incontrarsi al centro della panchina.

- Per facilitare: fare il tutto con la panchina in posizione normale.
- Più difficile: con gli occhi chiusi.



🎯 **Criteri del test:** girare senza interruzioni. Fare l'esercizio due volte senza smettere.

🎯 Bilanciare: v. fasc. 4/3, p. 8

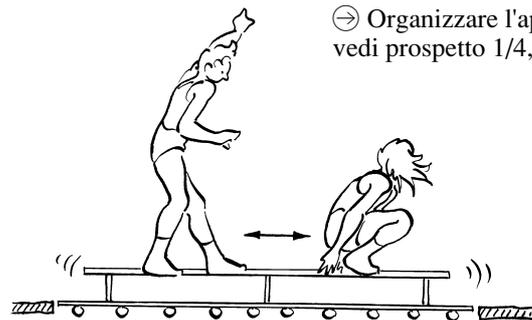
1.2 Bilanciare su panchine instabili

Le panchine servono da terreno instabile e aiutano a stimolare la capacità d'equilibrio. Forme simili sono possibili con altri attrezzi (sbarra con le corde, le parallele ...).

Come ti senti con un terreno instabile?

Le panchine semoventi: la panca è appoggiata al contrario su dei bastoni da ritmica. Alle estremità della panchina sono sistemati due tappetini che limitano il raggio d'azione della stessa. Gli allievi provano ad andare da una parte all'altra della panchina in vari modi (in piedi, accovacciati,...).

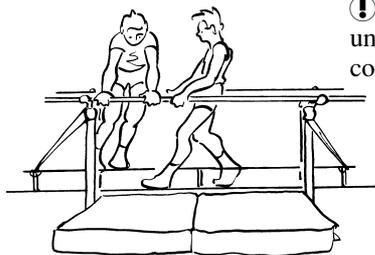
- Collegare i movimenti con saltelli, piroette, ...
- È possibile percorrere una lunghezza di palestra con un viaggiatore equilibrista (prendendo i bastoni da dietro alla panca e mettendoli man mano davanti)?



➔ Organizzare l'apprendimento: vedi prospetto 1/4, p. 17

Il ponte sospeso: la panchina è appesa per le estremità ad una parallela. Gli allievi passano da una parte all'altra.

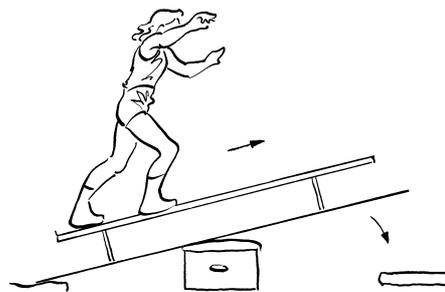
- all'indietro.
- con dei giri.
- 2-3 allievi muovono in contemporanea la panchina sottostante.
- è possibile incrociarsi sulla panchina?



⚠ Bilanciare assieme comporta una capacità di compensare il compagno.

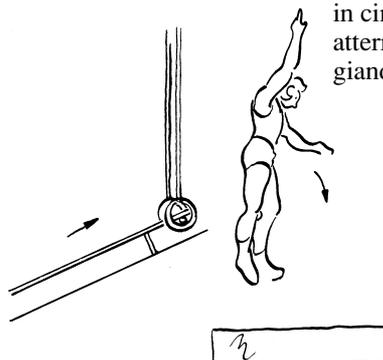
La panchina altalenante: una panchina rovesciata viene appoggiata sul primo elemento del cassone, come un bilzo-balzo. Alle estremità si mettono due tappeti. Quando la si attraversa lentamente, la panchina cadrà dall'altra parte.

- 2 allievi provano a mantenere la panchina in equilibrio.
- Lo stesso con gli occhi chiusi.
- È possibile cambiarsi di posto senza cadere?
- Chi riesce a percorrere la panchina lanciando una palla in alto o palleggiando?



La rampa mobile: l'estremità di una panchina è fissata a degli anelli (eventualmente utilizzare dei trapezi o dei bastoni da ritmica). L'altra estremità resta a terra.

- Avanzare cautamente in avanti e all'indietro e saltare sul tappeto sottostante.
- Prima di salire fare 5 giri su se stesso. Cosa cambia?
- A quattro zampe salire in avanti e all'indietro.
- Con l'aiuto di un compagno salire con gli occhi chiusi e saltare sul tappeto.
- Aumentare la difficoltà del test: salire la rampa da solo con gli occhi chiusi e attaccarsi alle corde degli anelli e saltare sul tappeto.



Ⓢ Criteri della «rampa mobile»: salire da solo con gli occhi chiusi, in cima aprire gli occhi. Saltare e atterrare in modo sicuro molleggiando.

1.3 Bilanciare su diversi attrezzi

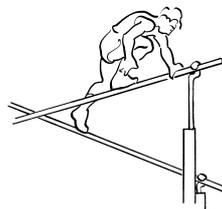
Consigli per l'esecuzione:

- Ogni gruppo fa uno schizzo della postazione, la prova e spiega agli altri il funzionamento.
- Allenamento a postazione: cambiare la postazione a tempo o per scelta individuale («laboratorio»).
- Gli allievi inventano e testano una propria postazione.
- Mettere a disposizione degli oggetti bilancianti (bastoni, palloni, ecc.) per completare le postazioni.
- Far produrre delle sequenze sugli attrezzi dagli allievi.

Le esperienze d'equilibrio sono importanti per la vita di tutti i giorni e divertono!

Percorso sulle parallele: 2-3 parallele sono piazzate con gli staggi a differenti altezze e larghezze. Gli allievi passeggiano su tutti gli staggi senza mettere i piedi a terra.

- Chi riesce in più a portare una palla in mano?
- Attraversare le parallele attaccati a una corda.
- Superare le parallele appesi.



Asse oscillante (Rola-Rola): gli allievi provano a spostarsi su di un tubo per le canalizzazioni di ca. 40 cm di lunghezza. Come aiuto si può utilizzare un compagno, le sbarre, le spalliere.

- Bilanciare a piedi nudi.
- Andare su un tubo a coppie.
- Mettere un asse sul tubo e con l'aiuto delle spalliere cercare di restare in equilibrio.
- Chi riesce a restare in equilibrio sull'asse e a fare qualcosa d'altro?



⚠ i palloni medicinali sono un'alternativa ai tubi, è possibile usare dei bastoni per sostenersi.

🌀 mettere un fermo al termine dell'asse in modo che non possa scivolare via dal tubo.

Mantenere l'equilibrio: gli allievi partendo da un minitrampolino, eseguono 2 capriole sul cassone, dopo essere atterrati su di un tappetone, cercano di mantenere l'equilibrio. All'inizio partendo dal minitrampolino e in seguito con una piccola rincorsa.

- Prendere una palla lanciata prima di atterrare.



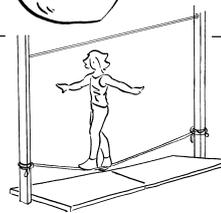
Pallone da fisioterapia: gli allievi prendono una palla terapeutica e cercano nelle diverse posizioni di restare in equilibrio: sulla pancia, seduti, in ginocchio, con l'aiuto di un compagno, ecc.

- I tappetini impediscono alla palla di rotolare.
- Chi riesce a cambiare posizione (es. pancia-seduto)?



Fune d'equilibrio: tra due pali della sbarra viene fissata una fune. Gli allievi cercano diversi movimenti sulla fune d'equilibrio.

- Su una gamba, rannicchiati, occhi chiusi, ecc.
- Per facilitare mettere la fune a terra.
- Camminare su una sbarra altezza ginocchia.



🌀 Mettere dei tappetini sotto la fune e una sbarra sopra la testa come aiuto.

Pedalo: con l'aiuto di un compagno avanzare o indietreggiare su di un pedale semplice o doppio.

- Per chi riesce, eseguire contemporaneamente esercizi di jonglage o piatti cinesi ...



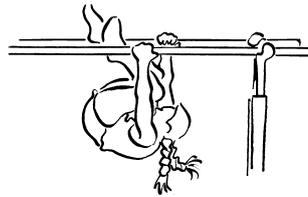
1.4 Essere sospesi/bilanciare con la testa all'ingiù

Posizioni in bilico con la testa all'ingiù, provocano sensazioni corporee inusuali. Con l'allenamento regolare delle percezioni sensoriali corrispondenti si sviluppano delle capacità fondamentali che contribuiscono ad aumentare la sicurezza nei movimenti di tutti i giorni e ad evitare eventuali incidenti.

Mantenere il sangue freddo anche quando vedi il mondo alla rovescia.

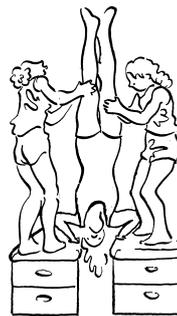
Appendersi a testa all'ingiù: gli allievi stanno capovolti (testa all'ingiù), con le mani sui due staggi, ed assumono diverse posture: accovacciati, rannicchiati, gambe aperte, tesi.

- Con gli occhi chiusi.
- Con entrambe le mani sugli staggi.
- Un compagno sceglie dei punti di riferimento che il ginnasta deve fissare.
- Come avviene la transizione dalla sospensione all'appoggio, senza toccare il suolo?
- Mantenersi in sospensione sugli anelli, alla sbarra ...



Bilanciare a testa all'ingiù: appoggiare due cassoni contro il muro (2 elementi) separati di 30 cm. Inginocchiarsi sul cassone, appoggiando le spalle e le mani sullo stesso, eseguire un appoggio rovesciato sulle spalle con le gambe piegate.

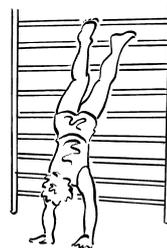
- Cercare l'equilibrio con le gambe tese o piegate.
- Anche ad occhi chiusi; tendere lentamente le gambe.
- Staccare i cassoni dal muro e mettere un tappeto su di essi dietro il ginnasta. Tendere lentamente le gambe in posizione appoggio rovesciato sulle spalle.
- Appoggio rovesciato sulle braccia alle parallele; mettere un tappeto sugli staggi.
- Alle parallele: dalla posizione rannicchiata all'appoggio rovesciato sulle braccia con gambe piegate o tese.



Ⓣ **Criteria «stand sulle braccia»:** spingere i gomiti verso l'esterno. Sguardo verso terra, e tendere tutto il corpo.

Appoggio a testa all'ingiù: gli allievi sono in posizione flessioni davanti alle spalliere, con i piedi appoggiati sui gradini. Chi è in grado di salire e scendere con i piedi?

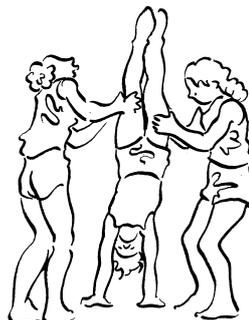
- Salire sulle spalliere fino a raggiungere la posizione verticale, fare una capriola aiutato da un partner.
- Mettere i piedi negli anelli (altezza ginocchia), spostarsi all'indietro. Chi riesce ad arrivare a stand?



Ⓢ Mettere i tappetini. Tendere la muscolatura del corpo per evitare di incurvare la schiena. Aiutare/assicurare con presa alle cosce. Posizione per l'aiuto, vedi esercizio «appoggio rovesciato» (sotto).

Appoggio rovesciato: 1 allievo si trova in posizione distesa con appoggio sulle mani. 2 compagni, prendendolo per le anche, lo aiutano a raggiungere la posizione di appoggio rovesciato.

- Fare uno stand con slancio senza aiuto.
- Idem contro la parete con l'aiuto di due compagni (presa alle anche).
- Un allievo si sdraia su un montone (sbarra, cassone ...) e con l'aiuto di due partner raggiungere la posizione a stand, seguita da una capriola.
- Sospesi per le ginocchia alla sbarra fissata all'altezza delle spalle, cercare la posizione di stand.



Ⓣ **Criteria «appoggio rovesciato con aiuto»:** tutto il corpo teso, evitare la banana. Sguardo davanti alle mani. Durante lo slancio la gamba di spinta è tesa e va lanciata con energia verso l'alto.

2 Arrampicare

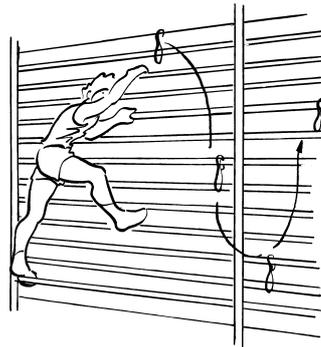
2.1 Alla scoperta del movimento d'arrampicata

Scalare risparmiando le forze significa: mantenere il baricentro vicino alla superficie d'arrampicata (pancia al muro), tendere la muscolatura. Gli allievi vengono introdotti all'arrampicata grazie a esercizi stimolanti.

Provare a arrampicare usando meno energia possibile!

Scalata a slalom: gli allievi si arrampicano sulle spalliere muovendosi tra nastri. Percorso libero o obbligato.

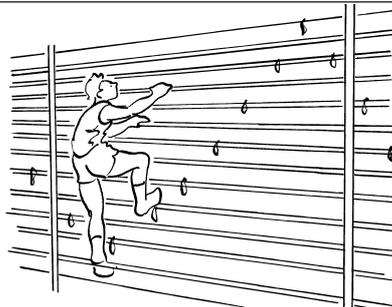
- Gli allievi partono da entrambi i lati e cercano di incrociarsi spesso, senza ostacolarsi a vicenda.
- Cambiarsi di posto arrampicandosi di sopra o sotto.
- Eseguire un giro a ogni nastro rosso.
- Al nastro blu fare una rotazione su sé stessi.
- Tenersi solo con due dita per mano (ev. con uno solo).
- Si arrampicano incrociando le braccia e le gambe.
- Chi riesce a eseguire l'esercizio usando una sola mano (l'altra mano va messa dietro la schiena)?



⚠ Fare attenzione vicendevolmente!

Percorso: un percorso è dato segnando con nastri o scotch sulle spalliere. Sugli staggi è possibile appoggiare entrambi i piedi.

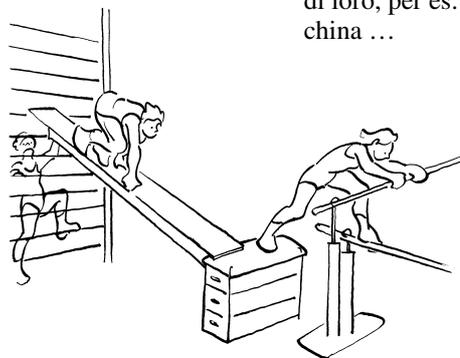
- È permesso l'appoggio di un piede solo. Gli allievi devono incrociare o saltare da un piede all'altro.
- Utilizzare solo prese da sotto.
- Il maestro mostra le prese da utilizzare.
- Arrampicarsi con due nastri per piolo.
- Gli allievi inventano il proprio percorso.



⚠ Variare la distanza degli appoggi, corto-lungo, in su in giù.

«**A spasso**» nel parco degli attrezzi: gli studenti si muovono liberamente da un attrezzo all'altro.

- Cercano di arrampicarsi nel modo più variato possibile (all'indietro, aggirando degli attrezzi, con una mano sola, penzolando ...).
- 2 allievi sono attaccati assieme da una corda e scendono assieme (in cordata) attraverso il percorso.
- Gli allievi raccolgono degli oggetti appesi nel percorso (per es. nastri colorati, palloncini, ecc..).
- Gli allievi si comportano come un branco di scimmie e si arrampicano urlando come nella giungla (mettere a disposizione delle liane-corde e delle noci di cocco-palloni).
- Gli allievi fanno jonglage sugli attrezzi, si lanciano dei palloni da diverse posizioni, trasportano grandi e piccoli oggetti attraverso il percorso (da soli o a gruppi).
- 2-3 cacciatori provano a catturare gli altri giocatori senza toccare il pavimento (eccezione: saltare da cerchio a cerchio).



⇒ Tutti gli attrezzi sono legati tra di loro, per es. il cassone alla panchina ...

⇒ Ev. utilizzare metà palestra per il parco degli attrezzi e nell'altra fare un'ulteriore attività.

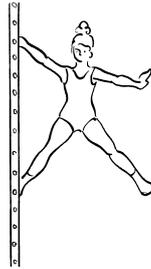
2.2 L'arrampicare inizia dallo stare in piedi

Gli allievi scoprono quanto l'appoggio preciso e sicuro sia importante nell'arrampicata, per non sovraccaricare la muscolatura delle braccia.

Sei stabile quando arrampichi?

In posa per la foto: Gli allievi si mettono in posa, appesi alle spalliere per una foto e mantengono la posizione per due o tre secondi.

- Si attaccano per una mano e appoggiano un piede, la gamba e il braccio liberi sono tesi.
- Provano a prendere una postura data: su tutto il piede, con il piede piegato, sull'interno ...



🕒 Cercare con la bicicletta di avvicinarsi e arrampicare ad un attrezzo.

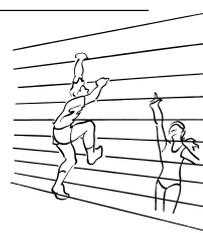
Arrampicare al rallentatore: gli allievi arrampicano sulle spalliere o sulla parete da arrampicata al rallentatore. Mettono il piede lentamente sul prossimo appoggio (una volta messo, non si sposta più), spostare lentamente il peso verso il nuovo appoggio e preparare il prossimo ...



⚠ Essere sicuri e spostare il baricentro in modo economico.

La via del partner: a coppie. A arrampica e B dice quale appoggio dev'essere usato dal compagno.

- B arrampica dopo A e cerca di utilizzare gli stessi appoggi del compagno.
- Anche per lunghi tratti «arrampicare a memoria».



⚠ Guardare dove si trova l'appiglio seguente.

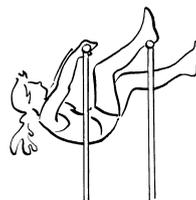
Lo scalatore cieco: (a coppie) A prova a arrampicare bendato con un compagno che lo aiuta dandogli delle indicazioni a parole.

- Senza aiuti.
- Con gli occhi aperti esercitare 3-5 appoggi e poi provare gli stessi con gli occhi chiusi.
- Salire alcuni appoggi, lasciarsi cadere all'indietro sul tappetone. Chi riesce a farlo con gli occhi chiusi?



Heelhook – agganciati per il tallone: gli allievi arrampicano uno da parte all'altro su delle parallele accostate. Provano a scalare le parallele come meglio credono.

- Gli allievi appoggiano il tallone su uno staggio, le braccia dovrebbero restare tese. Per riposare agganciare un ginocchio.
- Per cambiare superare la parallela da sotto o da sopra.
- Gli allievi trovano delle possibilità per superare l'ostacolo.
- A arrampica B segue.
- A si arrampica alla parallela e cerca di prendere una palla lanciata da B.
- Gli allievi sospesi alle parallele si passano la palla.



🕒 Facilitare degli atterraggi morbidi.

3 Volare

3.1 Riduzione del carico alle articolazioni

Durante l'atterraggio si sprigionano grandi forze che agiscono su articolazioni, tendini e legamenti, che possono essere ridotte notevolmente con l'applicazione di semplici precauzioni. Nel momento dell'atterraggio si può influire sulla pressione assorbita dai legamenti attraverso la posizione delle ginocchia. Più il ginocchio è teso, maggiore è la pressione assorbita dall'articolazione (Fig. 1). L'ideale è costituito da una leggera flessione del ginocchio (ca. 150–160 gradi). Dopo il contatto con il terreno, il movimento deve venire ammortizzato, e (se possibile) dovrebbe terminare con una capriola avanti (Fig. 2). All'inizio dell'istruzione concernente le cadute, gli allievi dovrebbero fare esperienza nel «lasciarsi cadere». Con una muscolatura delle gambe e del tronco più sviluppate, l'atterraggio da diverse altezze può essere praticato con o senza la susseguente capriola, avendo cura di evitare delle posture con gambe a parentesi o a X. Quando è possibile si dovrebbero usare tappeti spessi 16 cm, essendo quelli di 8 cm troppo sottili per ammortizzare gli atterraggi.

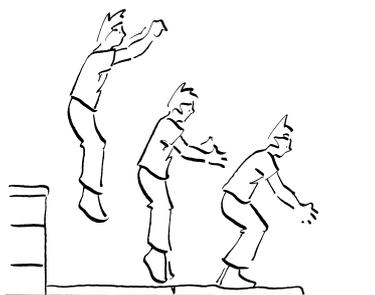


Fig. 1: pressione elevata

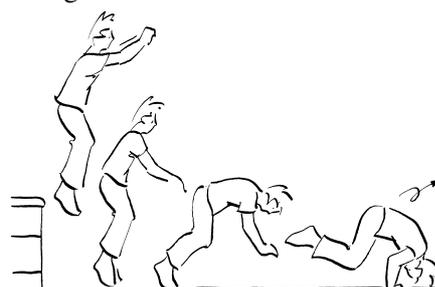


Fig. 2: pressione ridotta

Il salto dal Minitramp, se eseguito correttamente, non comporta rischi, visto che le vertebre ed i dischi vertebrali, longitudinalmente, sopportano pressioni elevate. Si possono invece sviluppare pressioni pericolose per la zona lombare, se il peso è spostato in avanti, e se dopo il rimbalzo il corpo viene teso (Fig. 3). La causa sta nella posizione errata del corpo al momento del rimbalzo, a sua volta dovuta ad una rincorsa o ad un salto forse non corretti. L'introduzione al salto con il Minitramp, soprattutto nei salti a corpo teso, dovrebbe venire effettuata senza sbilanciarsi in avanti, con poca rincorsa e da altezza ridotta (panchine lunghe o elementi di cassone - Fig. 4).



Fig. 3: pressione elevata

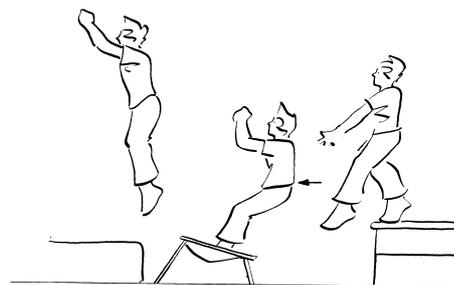


Fig. 4 : pressione ridotta

3.2 Introduzione al salto con il minitramp

Il salto con il minitramp affascina gli allievi e le allieve. Per evitare una sollecitazione sbagliata della colonna vertebrale ed altri incidenti, é necessaria una buona preparazione (istruzione sulla tensione del corpo) nonché uno svolgimento ben preparato.

**Imparare a «volare»
sicuri e senza pericoli.**

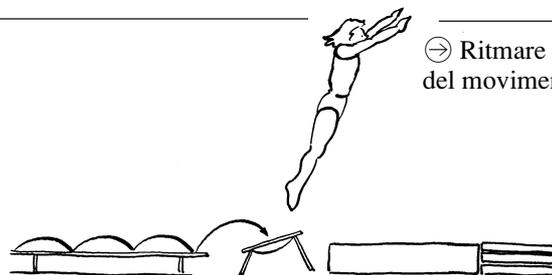
Prendere coscienza della tensione corporea: tutti gli allievi stanno sdraiati con la schiena a terra, braccia tese sopra la testa. Mani e piedi vengono staccati di ca. 15 cm dal suolo tendendo il tronco. In seguito roteare lungo l'asse longitudinale, senza che le mani o i piedi abbiano un contatto con il suolo.



➔ Migliorare la tensione del corpo: v. fasc. 3/4, p. 26

Abituarsi all' attrezzo: saltare sul Minitramp dalla panchina con 1-2 passi di rincorsa – decollo – fase di volo con corpo teso – atterraggio morbido sul tappeto.

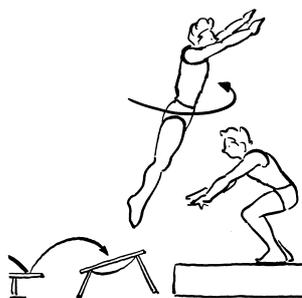
- Salto a corpo teso con rincorsa dalla panchina (vedi illustrazione).
- Salto dal primo Minitramp su un cassone di tre elementi. Poi dal cassone sul Minitramp successivo, ecc.



➔ Ritmare lo sviluppo del movimento.

Salto libero: saltare sul Minitramp dopo una breve rincorsa – salto a corpo teso – atterraggio morbido (vedi illustrazione sotto).

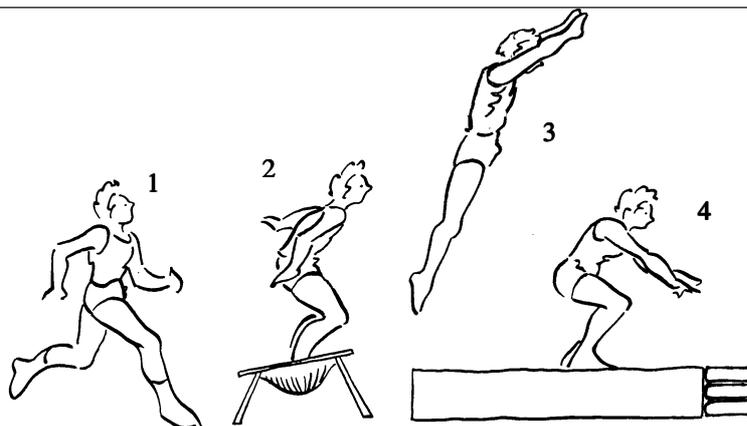
- Salto a corpo teso con mezza rotazione da ambo le parti.
- Divaricare le gambe in volo.
- Flettere brevemente e tendere nuovamente le gambe.
- Chi riesce a spiccare il volo con una palla e lanciarla su un bersaglio (canestro)?
- Ricevere un passaggio con una palla in volo.
- Chi riesce, dopo il salto, a lanciare una palla attraverso un cerchio appeso agli anelli e a riprenderla in seguito?
- Superare degli ostacoli (elastico teso, montone ...). In questo caso mettere dei tappeti anche ai lati!
- Salto su una pila di materassi, atterraggio da seduti,



⊗ Controllare le proiezioni laterali e la superficie di rimbalzo; evitare lo scivolamento del tappeto (impilare 4-5 tappeti); limitare la rincorsa; controllare l'ammortizzazione all'atterraggio; non tollerare atterraggi sul suolo.

Salto a corpo teso con minitramp

- 1 Rincorsa moderata
- 2 Rimbalzo: corpo teso, braccia dietro la schiena («prendere slancio»)
- 3 Alzare le braccia, mantenere il corpo teso evitare la «banana» («addome e glutei in tensione»)
- 4 Atterraggio morbido («flettere le gambe a fondo, fino a toccare il tappeto»)



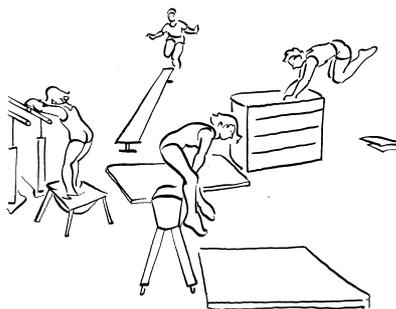
3.3 Dall' appoggio al salto con appoggio

Sulla base della conoscenza di diversi appoggi, si possono costruire dei tipi semplici di salto con appoggio. Questi possono essere applicati alle diverse stazioni di un percorso di attrezzi, e possono poi andare a formare una sequenza di esercizi.

Come puoi superare l' ostacolo?

Appoggio nel parco attrezzi: gli allievi cercano grande varietà di forme per superare gli ostacoli.

- Muoversi con la musica: quando la musica si ferma, cercare l' appoggio all' attrezzo in questione.
- Rincorrersi: 2 cacciatori cercano di raggiungere 2 altri allievi. Chi si appoggia ad un attrezzo non può essere catturato. Al massimo 2 studenti per attrezzo.
- Due allievi cercano, appoggiati su un attrezzo, di cambiarsi i posti (sbarra, parallele ...).
- Chi percorre un pezzo di strada su un attrezzo in appoggio senza toccare terra? In quali limiti è possibile?

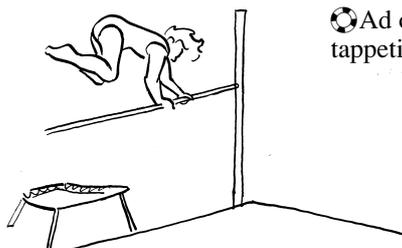


➔ A coppie gli allievi portano un attrezzo in un terzo della palestra, e lo dispongono in un parco attrezzi.

➔ Appoggiarsi con la testa all'ingiù. Appoggio rovesciato: v. fasc. 3/4, p. 7

Salto con appoggio alla sbarra: ad ogni sbarra vano 4-5 allievi che cercano di superare la sbarra con diverse forme di appoggio (appoggio ad una o due mani, salto a piedi pari o con un piede solo).

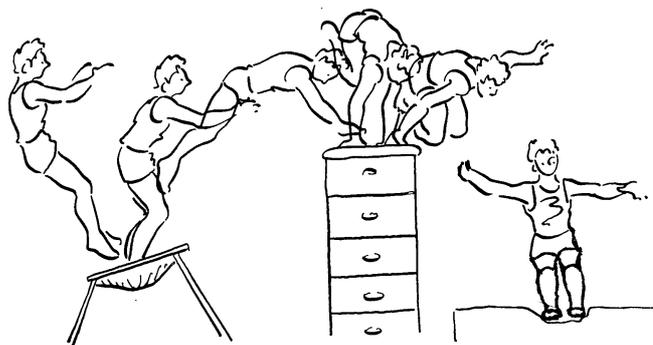
- Prendere la sbarra con ambo le mani. Rimbalzando sul Minitramp cercare l' appoggio e superare la sbarra. Atterraggio sul tappetone.
- Rannicchiarsi dal rimbalzo sul Minitramp, 2 aiutanti assicurano ai lati tenendo per le braccia.



🌀 Ad ogni sbarra mettere due tappeti.

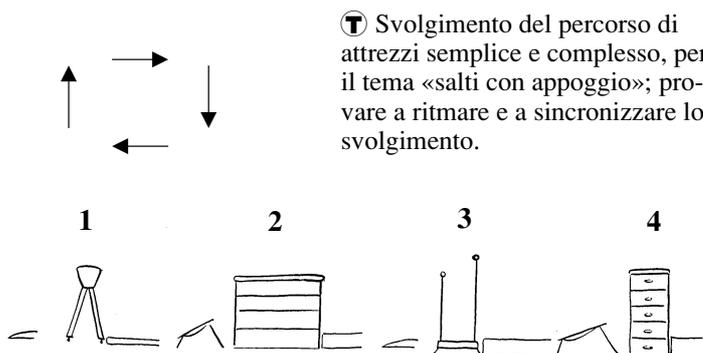
Superamento rannicchiato di traverso del salto dal Minitramp. Mettere le mani sul cassone in appoggio obliquo. Con l'elevazione dei fianchi, una delle mani lascia l'appoggio e inizia il quarto di rotazione attorno al braccio di appoggio. Prima dell'atterraggio alzare la testa in modo da raddrizzare il corpo. Ammortizzare il peso del corpo con un atterraggio morbido. Eseguire l'esercizio con rotazione da ambo i lati!

- Facilitazione: rannicchiarsi dopo il rimbalzo, facendosi aiutare dal docente con una spinta alle anche.
- Tendere le gambe e piegare il corpo alzando il sedere estendere l'angolo tra il tronco e le gambe fino a raggiungere l'appoggio rovesciato e poi eseguire il quarto di torsione (gran volta).



Salto con appoggio nel percorso di attrezzi: gli attrezzi a quadrato. Lavoro a stazioni 1 montone - 2 cassone - 3 parallele asimmetriche - 4 cassone

- *Percorso facile:* 1 a gambe divaricate; 2 sedersi e scivolare a gambe aperte alla fine del cassone; 3 saltare sullo staggio inferiore, superamento rannicchiato della staggio superiore; 4 superamento rannicchiato del cassone dal Minitramp.
- *Percorso difficile:* 1 rannicchiamento; 2 rimbalzo, gran volta alla fine del cassone; 3 saltare sullo staggio inferiore, superamento rannicchiato dello staggio superiore; 4 gran volta sopra il cassone a partire dal Minitramp.



🕒 Svolgimento del percorso di attrezzi semplice e complesso, per il tema «salto con appoggio»; provare a ritmare e a sincronizzare lo svolgimento.

4 Ruotare

4.1 Rotazioni in avanti

Rotare nello spazio, sia con delle capriole, sia con slancio che in altra maniera ancora, è affascinante, perchè causa una perdita dell'orientamento abbastanza marcata.

Possibilità di apprendimento in modo autonomo:

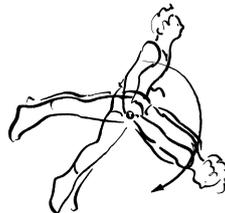
- Ogni coppia sistema un attrezzo, sperimenta tutte le rotazioni possibili e prepara uno schema dell'esercizio.
- Gli allievi scelgono poi un movimento e lo eseguono più volte.
- Due coppie si mostrano a vicenda il movimento elaborato, con l'obiettivo di spiegare i punti nodali ed imparare bene il movimento in modo da eseguirlo di seguito.
- Due gruppi di quattro creano una serie di movimenti su di un percorso di 4 attrezzi eseguendo 4 esercizi.

Sperimentare le rotazioni in avanti.

➔ Apprendimento autonomo: v. fasc. 1/4, p. 9 e fasc. 1/1, p. 54 s.

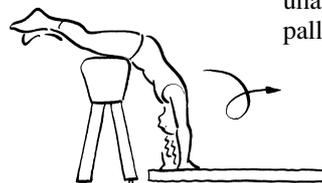
Giro d'appoggio alla sbarra: sbarra all'altezza del petto, portarsi in posizione del disegno da parte e lentamente lasciarsi cadere in avanti, dove la testa va verso i piedi e i piedi verso il sedere. Scendere dolcemente.

- aggiungere una capriola in avanti.
- su una doppia sbarra (una sopra e l'altra sotto) spinta di anche e arrivare seduto sulla sbarra inferiore, saltello per scendere e capriola.



Capriola sopra il montone: 1 allievo si sdraia sulla pancia su un montone e si lascia cadere in avanti facendo una capriola.

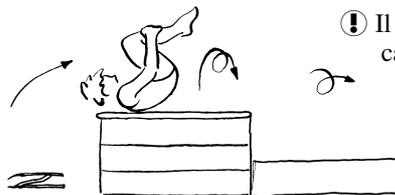
- Rotolando si prendono gli stinchi e ci si alza senza aiutarsi con le mani.
- Lasciare cadere il corpo in avanti fino a raggiungere la posizione all'appoggio rovesciato (con l'aiuto di un partner). Capriola in avanti.



⚠ Durante le capriole assumere una posizione rotonda come una palla.

Capriola sul cassone – capriola saltata: capriola sul cassone con la testa infilata tra le mani. Andare in posizione di stand rannicchiato e eseguire una capriola in aria su di un tappetone.

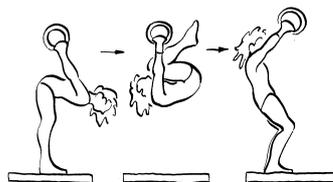
- Come sopra con arrivo su di un tappetone ma eseguire la capriola su un pallone da fisioterapia.



⚠ Il numero degli elementi del cassone può essere adattato!

Salto in avanti agli anelli: presa degli anelli all'altezza delle spalle. Dalla posizione accovacciata in avanti (vedi disegno) ci si spinge lanciando la testa in avanti verso le ginocchia e i piedi verso il sedere. Senza far rumore appoggiare i piedi a terra.

- finire con una capriola.



🌀 Disporre dei tappetini!

Slancio alla parallela asimmetrica: mani sullo staggio alto e anche su quello basso. Dallo staggio alto darsi una spinta piegando le gambe fino ad arrivare alla posizione seduta senza toccare terra.

- Aggiungere dopo l'uscita dallo staggio basso una capriola.



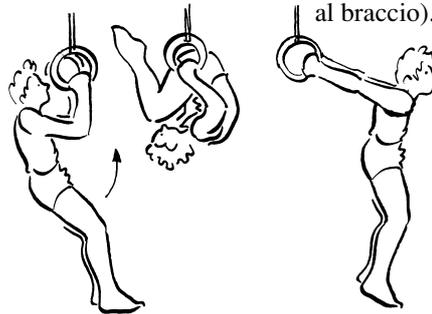
4.2 Dalle rotazioni alla capriola all'indietro

Le rotazioni all'indietro sono un po' per tutti abbastanza inusuali e l'orientamento spaziale risulta anche per questo inusuale. Gli allievi, grazie a una preparazione ideale, riusciranno ad orientarsi senza problemi.

Cosa riesci a vedere quando ruoti all'indietro?

Ruotare sugli anelli all'altezza delle spalle: il movimento di rotazione all'indietro viene eseguito grazie ad un piegamento delle braccia e alle ginocchia tirate verso il petto (anche con spinta dei piedi).

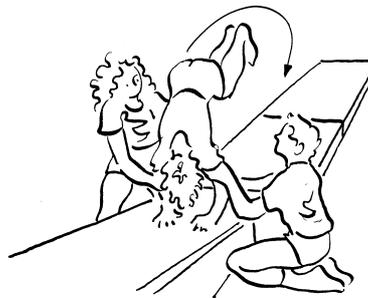
- Con aiuto: salire su un elemento del cassone posizionato in diagonale, spingersi in posizione raggruppata all'indietro e ruotare atterrando dolcemente.
- Provare il movimento di rotazione lentamente indietro e in avanti.
- Provare la rotazione con le gambe tese.
- Anelli più alti: tirare le gambe fino alla verticale e scendere dall'altra parte dolcemente.
- Con l'aiuto di un minitramp, attaccati agli anelli, provare un salto all'indietro.



🌀 Anelli all'altezza delle spalle con un tappetino sotto; atterrare con l'aiuto di un compagno (presa al braccio).

Capriola all'indietro dal cassone: un allievo è sdraiato a testa in giù su un cassone in pendenza, con i polpacci si tiene all'estremità. Due allievi si inginocchiano ai lati del cassone e lo assicurano tenendolo per le braccia. Il ginnasta piega le ginocchia e le porta al volto. Con una buona pressione sulle mani e grazie all'aiuto dei compagni, la pressione sul collo è minima. Il ginnasta ruota all'indietro fino a ritrovarsi accovacciato.

- Cercare di eseguire un movimento fluido e evitare inutili pressioni sulla nuca.
- Provare il movimento a occhi chiusi ed esaminare la spinta con le mani. È possibile tenere il mento appoggiato sul petto per tutta la durata della rotazione?
- Atterraggio seduti sui talloni o su una gamba.
- Capriola all'indietro sui tappetini a terra.
- Capriola all'indietro con una leggera spinta su un pallone medicinale.
- Capriola all'indietro con arrivo in appoggio rovesciato (con aiuto).

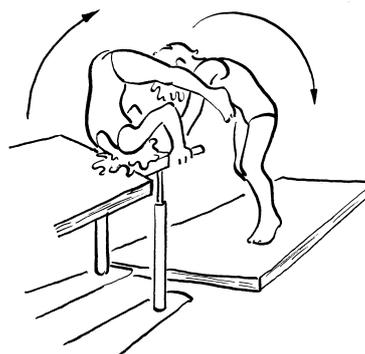


⚠ Diminuire la pressione sulla nuca accompagnando il movimento in modo attivo con le braccia.

📌 Capriola all'indietro sui tappetini

Capriola all'indietro sulle parallele: sdraiato sulla schiena su un tappetino messo sopra le parallele con le mani sulle estremità degli staggi. Eseguire una capriola all'indietro fino alla posizione accovacciata su un tappeto. Con gli occhi guardare il pavimento, mentre il partner aiuta tenendo con una presa al braccio.

- Capriola all'indietro con partenza seduto sulle parallele e capriola successiva a terra.
- Da un attrezzo rialzato (cassone) eseguire una capriola all'indietro (forma avanzata).



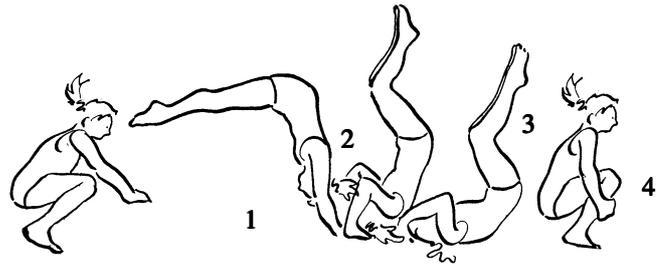
4.3 Dalla capriola al salto mortale in avanti

La capriola in avanti è la base per elaborare un salto mortale in avanti sicuro ed un atterraggio in equilibrio.

Riesci a orientarti in aria durante un salto mortale e ad atterrare in maniera sicura?

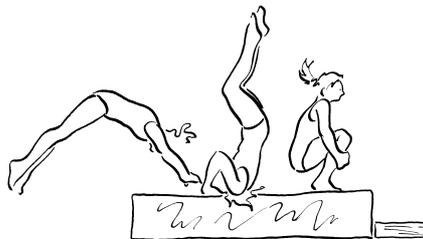
Capriola in avanti: ruotare lentamente per capire tutte le fasi della rotazione in avanti:

- 1 Incassare la testa e guardare le ginocchia tese.
 - 2 Appoggiare lentamente il cervelletto sul tappetino.
 - 3 Prendere gli stinchi con le mani.
 - 4 Alzarsi senza far ricorso alle mani.
- Capriola con slancio di tutte e due le gambe.
 - Tuffo al di sopra di un ostacolo (pallone o altro).
 - Osservare i criteri del movimento internamente.



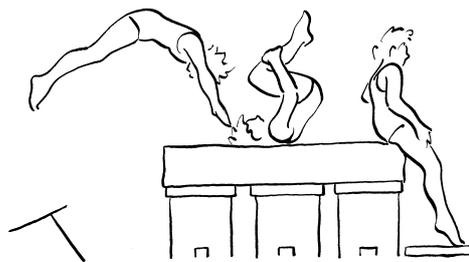
Capriola sul tappetone: 2 allievi eseguono una capriola simultaneamente dalla parte stretta del tappetone. Sono da osservare i criteri citati in precedenza.

- eseguire una capriola velocemente in modo da sfiorare il tappetone.
- cercare di eseguire una capriola senza l'aiuto delle mani all'inizio.



Salto mortale in avanti sul tavolo di tappetoni: il tappetone viene appoggiato su tre panchine («tavolo») e viene tenuto da un allievo per evitare che scivoli via. Con una breve rincorsa saltare sul minitramp ed eseguire una capriola sul tappetone nel senso della larghezza (appoggiando prima le mani e poi afferrandosi gli stinchi). Infine abbandonare la posizione raggruppata ed aprirsi atterrando al di là del tappetone.

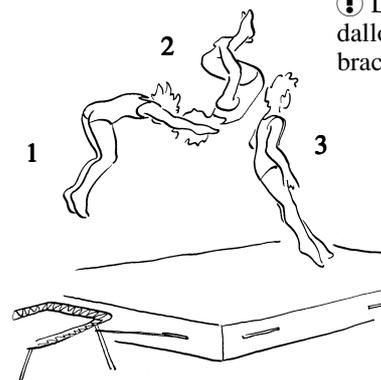
- Rotolare sul tappetone e arrivare in piedi con un piccolo molleggiamento sul minitramp.
- Due allievi eseguono il movimento in sincronia.
- Fare una capriola senza usare le mani.
- Dopo il salto mortale in avanti atterrare in posizione raggruppata senza perdere l'equilibrio (consiglio: «fintare l'appoggio delle mani» e «prendere gli stinchi»).



⚠ Per evitare salti troppo lunghi limitare la rincorsa a 4 metri.

Salto mortale in avanti sul tappetone: provare il salto in avanti con una piccola rincorsa sulla lunghezza del tappetone. Fasi del movimento:

- 1 Stacco: braccia verso avanti-alto.
 - 2 Volo: testa verso le ginocchia, talloni verso i glutei, le mani prendono gli stinchi.
 - 3 Atterraggio: corpo teso e attutire l'impatto dell'atterraggio molleggiando sulle gambe.
- Salto in avanti sopra un montone, dove ci si può brevemente appoggiare con le mani per sostenersi.
 - Salto in avanti al di sopra di un elastico.



⚠ L'impulso di rotazione nasce dallo stacco e dalla posizione di braccia e gambe

🎯 Come docente, in ogni caso essere pronti ad aiutare l'allievo dando una spinta al tronco. Dietro il tappetone mettere dei tappetini, ev. legare il minitramp al tappetone tramite una corda.

4.4 Appoggio rovesciato (stand)-capriola

La capriola partendo dallo stand comporta un buon controllo del corpo e una percezione differenziata della posizione del corpo nello spazio.

Con il capitolo «rotazioni» l'allievo riesce a eseguire il movimento in modo fluido e anche in un percorso d'attrezzi.

Impariamo a fare una capriola partendo dallo stand e lo inseriamo in una serie d'attrezzi.

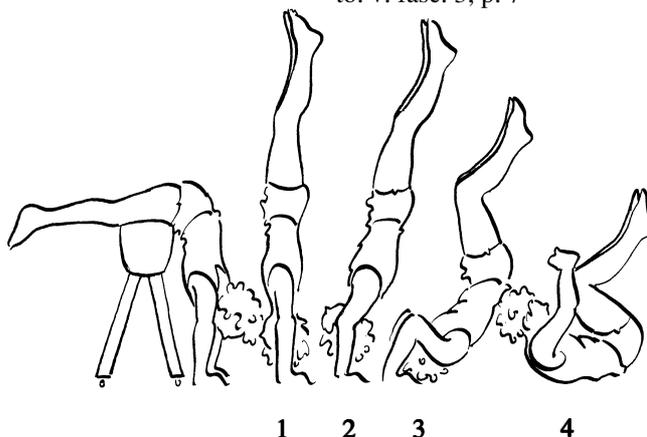
Stand-capriola: 1 allievo si sdraia su un montone e con l'aiuto di un compagno sale nella posizione a stand. Per finire fa una capriola, sempre aiutato, e giunge accovacciato. Fasi del movimento:

- 1 Corpo teso (evitare inarcamenti).
- 2 Tendere il corpo il più a lungo possibile.
- 3 Piegarle leggermente le braccia, il mento incassato contro il petto.
- 4 Fare la capriola con la schiena arrotondata.

Forme di costruzione e aiuto per l'insegnamento:

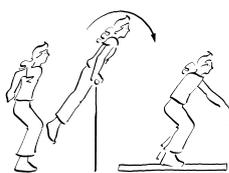
- Fare una candela e, mantenendo il corpo teso il più a lungo possibile, arrivare in piedi senza l'aiuto delle mani.
- In equilibrio in appoggio rovesciato, spingersi con le mani, incassare il mento, portare le spalle sul tappetino e mantenendo a lungo le gambe tese rotolare fino alla posizione accovacciata.
- Stand-capriola con aiuto dei compagni (presa alle cosce) fino alla posizione accovacciata.
- Salire in appoggio rovesciato da soli dandosi lo slancio e con l'aiuto dei compagni eseguire la capriola.

➔ Ripetizione appoggio rovesciato: v. fasc. 3, p. 7

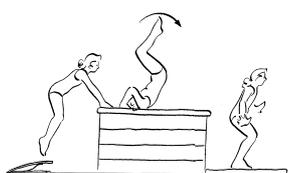


Percorso d'attrezzi con il tema «rotazioni»: sono piazzate due parallele con differenti difficoltà (sopra «facile»; sotto: «difficile»). Ognuno deve riuscire a fare una sequenza senza interruzioni. Un percorso del genere è l'ideale come controllo della conoscenza per il tema «rotazioni» (T).

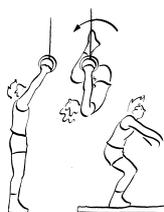
Percorso facile



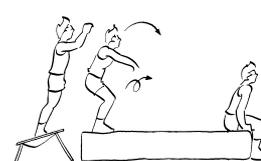
Slancio alla presa alle anche alla sbarra, slancio delle anche



Saltare sul cassone capriola e in piedi

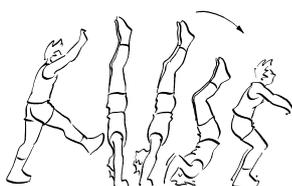


Salire e ruotare indietro agli anelli

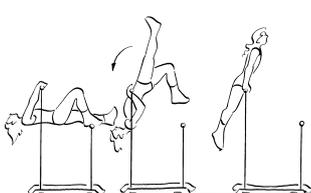


Salto teso e capriola in avanti con il minitramp

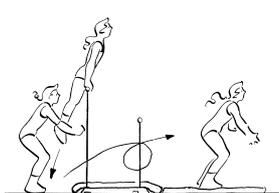
Percorso difficile



Appoggio rovesciato e capriola



Spinta di una gamba e giro d'appoggio alle asimmetriche



Atterraggio e 1/2 giro, capriola all'indietro



Salto mortale in avanti sul minitramp

5 Sospendersi e dondolare

5.1 Sospendersi e dondolare agli attrezzi

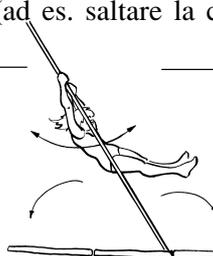
Sospingendosi e dondolando agli attrezzi ci si sposta liberamente nello spazio

Sospendersi e dondolare sono attività motorie di base. Il movimento ritmico del pendolo e il continuo passaggio tra assenza di gravità e accelerazione del corpo è affascinante. Possibilità per l'esecuzione:

- Vengono introdotte in una lezione 4 stazioni, che alla fine formeranno «il giardino sospeso».
- Il passaggio alla stazione successiva è stabilito a tempo o sulla base dell'interesse personale («laboratorio»).
- Trovare nuovi esercizi o inventare una stazione.
- Per far riposare le braccia inserire altri esercizi (ad es. saltare la corda con diverse variazioni, bilanciare, ecc.).

La pertica storta: salto sulla pertica. Oscillare in avanti e indietro e uscita con saltello sul tappetino.

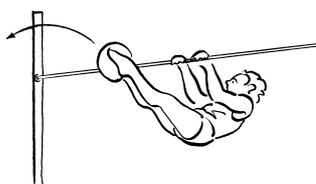
- Gli allievi provano con dei movimenti laterali a salire le pertiche.
- Dopo un leggero volteggio atterrare sul tappetino (slancio da sotto).



⚠ Scendere lentamente, senza saltare o scivolare!

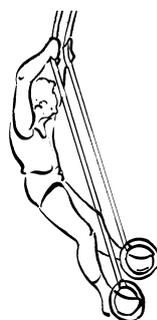
Alla sbarra: gli allievi cercano le possibilità disponibili sia sulla sbarra alta che su quella bassa per volteggiare (variante con il ginocchio dentro ...).

- A coppie: A volteggia sulla sbarra alta con una palla tra i piedi, A gliela lancia e B la prende.
- A coppie: A pendola appeso per le ginocchia e cerca di afferrare una palla passatagli da B.



Anelli oscillanti: 1 allievo è appeso con i piedi dentro gli anelli. Come si fa per dondolare?

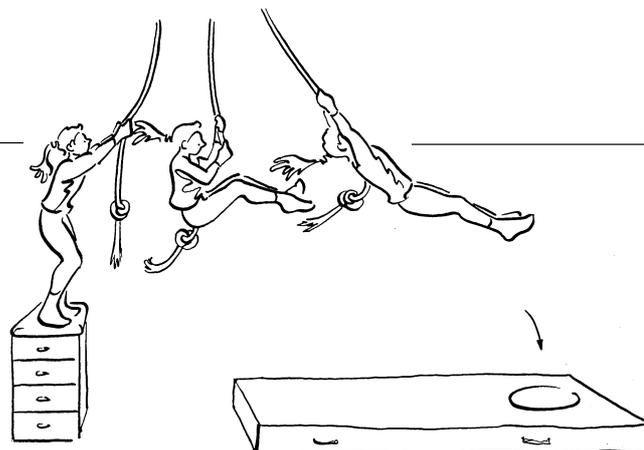
- 2 allievi sono sospesi agli anelli uno di fronte all'altro. È sufficiente per oscillare?
- In cinque su tre paia d'aneli oscillare ritmicamente.
- Megatrapezio: tra due paia d'aneli viene fissata una sbarra con delle corde. Al di sotto è disposto un tappetone, ai lati due cassoni. 2-3 allievi appesi alla sbarra oscillano via spingendosi sul cassone per poi tornare al punto di partenza. 6-10 allievi provano a mantenere il trapezio sempre in movimento.
- Trasporto: partenza sul cassone. Oscillare sugli anelli tenendo una palla fra i piedi e lanciarla in un elemento di cassone.
- Il volo delle scimmie: con gli anelli alti spostarsi nella palestra appesi agli anelli.
- Dondolo sul trapezio: in piedi, seduti, in ginocchio ...



⚠ Attenzione alla distanza di sicurezza, nessun altro nelle immediate vicinanze!

La corda per arrampicare: sospesi ad una corda gli allievi volteggiano da un cassone all'altro senza toccare terra.

- Annodare due corde: dondolare seduti, in piedi ...
- Partenza sul cassone: dondolarsi e lanciarsi poi sul tappetone antistante.
- Chi riesce ad atterrare all'interno di un cerchio?
- Da terra dondolare fin sul cassone.
- Scavalcare un elastico e atterrare sui tappetini.
- Lo stesso con mezzo giro.



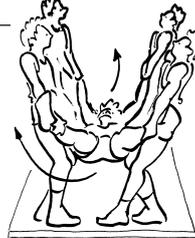
5.2 Agli anelli e alle parallele

Alla base di attività come sospensioni e oscillazioni possiamo sviluppare dei movimenti quali girare, roteare, sospendersi e completarli. Per tutte le forme che presentiamo è molto importante prendere le adeguate misure di sicurezza (tappetini, aiuto ed assicurazione da parte del compagno).

Sospensione rovesciata e uscita non sono così difficili!

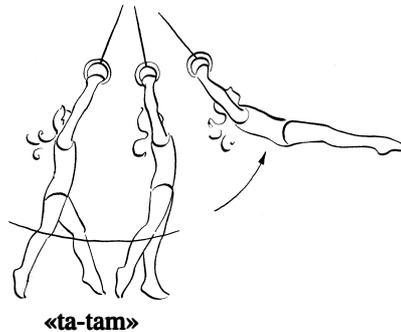
Il corpo oscillante: a gruppi di 5 si prova a oscillare tutti allo stesso ritmo con le braccia e con le gambe.

- L'uomo di ferro: il corpo teso in piedi di un compagno è passato da uno all'altro dei presenti.
- Un allievo si sdraia su un tappetino. Gli altri gli prendono le gambe e le braccia e lo fanno oscillare da una parte e dall'altra.



Dondolare agli anelli: gli allievi oscillano in avanti e indietro. Durante la penultima oscillazione all'indietro frenano appoggiando i piedi e quando tornano in avanti corrono via lasciando gli anelli.

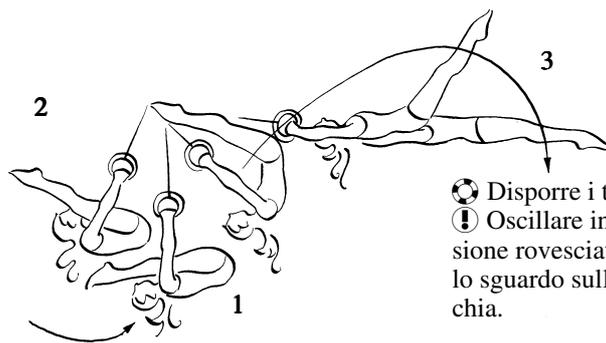
- Come si prende lo slancio (prendo la rincorsa e mi lancio)?
- Come si fa a mantenere lo slancio? Aiuto: marcare il terreno dove mettere i piedi per il ritmo: ta-tam.
- Chi riesce alla fine dell'oscillazione a salire un piano inclinato?
- Provare un mezzo giro nel punto morto grazie a un avvvitamento delle anche.
- Alla fine dell'oscillazione all'indietro uscire con un saltino: fare pressione con le mani sugli anelli, alzare le anche e guardare i piedi.



⚽ L'altezza degli anelli dev'essere regolata, stabilire una zona di sicurezza, mettere i tappetini, stabilire come dev'essere l'uscita...

Arrivare per gradi alla sospensione rovesciata:

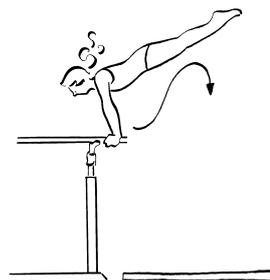
- Portare le gambe sopra la testa con slancio e provare alcune posizioni, accovacciato, gambe tese, gambe in alto ...
- Anelli abbastanza alti: dalla posizione di appoggio rovesciato (stand), eseguire la sospensione rovesciata e infine piegare le gambe tenendo le braccia tese.
- Slancio verso il basso: una sospensione rovesciata agli anelli, oscillare all'indietro con aiuto, poi in avanti e far scendere le gambe.
- Slancio verso l'alto: durante l'oscillazione in avanti slancio con i piedi. Al punto morto portare le gambe in posizione di sospensione rovesciata e oscillare indietro (1) o in avanti (2) far scendere le gambe (3).



⚽ Disporre i tappetini!
⚠ Oscillare in sospensione rovesciata tenendo lo sguardo sulle ginocchia.

Oscillare sulle parallele: oscillare sulle parallele. Dall'oscillazione all'indietro saltare sul tappeto. Aiuto: presa alle braccia.

- Disporre 1 minitramp tra le parallele. Partendo dalla sospensione sugli staggi, molleggiare e saltare sul tappeto.
- Eseguire un'uscita alla fine delle parallele dove un compagno tiene un elastico per simulare lo staggio.
- Provare l'uscita a metà della parallela.



⚠ Gli esercizi alle parallele o agli anelli sono composti al minimo da tre elementi.
⇒ Uscita: lasciare le parallele dopo un'oscillazione all'indietro passando le gambe sopra lo staggio.
Rotazione: durante un'oscillazione in avanti, mollare una mano.

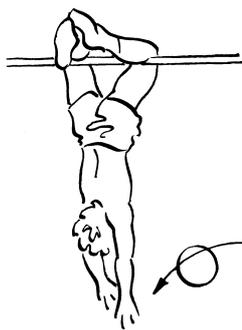
5.3 Scatto e guizzo alla sbarra

Gli allievi imparano movimenti con una traiettoria arcuata. Per l'apprendimento di questi movimenti è preferibile ricorrere al metodo globale. In seguito si potrà ritornare a costruire il movimento o a variarlo a dipendenza delle necessità.

Un po' di forza e tensione al giusto momento bastano per creare la sorpresa.

Movimenti diversi alla sbarra: gli allievi corrono a ritmo di musica e quando essa cessa saltano sulla sbarra e restano fermi o dondolano, penzolano ...

- Arrampicare sulla sbarra in diversi modi.
- Inseguimento: chi è sospeso a una sbarra non può essere preso, un solo allievo per sbarra.
- Chi riesce stando sospeso per le ginocchia (campana) a prendere una palla lanciata da un compagno?
- A coppie con i dadi, chi fa il numero più alto deve mostrare all'altro un esercizio.
- E' possibile passare da una posizione a campana a un appoggio a braccia tese senza toccare terra?
- A coppie su una sbarra in appoggio è possibile cambiarsi di posto senza toccare il pavimento?
- Dall'appoggio passare sopra una gamba. Agganciarsi con il ginocchio. Lasciarsi pendolare all'indietro e ritornare all'appoggio grazie allo slancio dell'altra gamba. Riportare la gamba dall'altra parte e uscita.



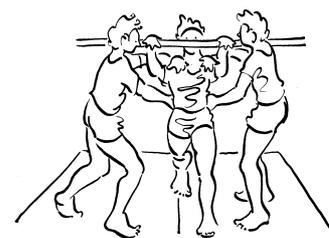
⇒ Imparare scoprendo porta automaticamente alla tecnica dello slancio con il ginocchio.

Lo scatto: mettere una gamba sotto la sbarra e piegare le braccia. eseguire un'energica spinta con la gamba e cercare di portare le anche il più vicino possibile alla sbarra, piegare le braccia e portarsi nella posizione d'appoggio alla sbarra:

- Capriola all'indietro sugli anelli.
- Provare a avvicinare le anche alla sbarra con l'aiuto di un elemento del cassone messo in salita davanti alla sbarra, due o tre passi di rincorsa.
- Spinta partendo dall'elemento del cassone.
- Diminuire la pendenza del cassone.
- Scatto con aiuto.
- Scatto con spinta di tutti e due le gambe.
- Collegare altri elementi allo slancio con le anche.

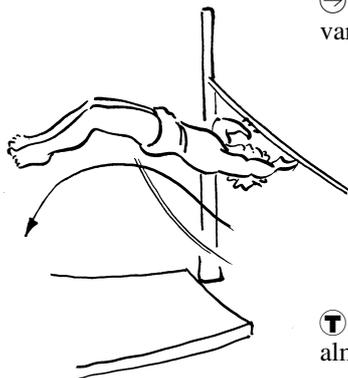


⚠ Aiuto: aiutare a girare con una spinta sulla spalla e con l'altra mano sulla coscia.



Il guizzo: posizione di preparazione davanti alla sbarra, prendere lo slancio con la gamba, lanciare le anche verso la sbarra e immaginare di voler disegnare un arco con il corpo per superare un elastico piazzato davanti alla sbarra. Le braccia restano tese, l'atterraggio è morbido ed è subito seguito da una capriola. Aiuti e progressione metodologica:

- Con aiuto (spalle / anche).
- Dopo una rincorsa afferrare una corda e saltare su un tappetone.
- Alla sbarra: guizzo con slancio dal minitramp.
- Scatto e guizzo partendo dall'appoggio alla sbarra.
- Guizzo con atterraggio su di un bersaglio.



⇒ Sviluppare tutte le forme e variazioni possibili.

Ⓜ Esercizio alla sbarra con almeno tre elementi.

6 Scivolare e pattinare

6.1 Rimani sul tappeto!

Scivolare su superfici adeguate è affascinante e stimola il senso di equilibrio. Se i seguenti esercizi vengono svolti a piedi nudi, si sollecita la muscolatura del piede, spesso troppo poco sviluppata, e si aumenta la stabilità a livello di piedi e di ginocchia.

Monopattino: un piede va tenuto fermo sul tappeto, mentre con l'altro ci si spinge sul suolo. Il tappeto (monopattino) non dovrebbe mai stare fermo.

- Come si riesce meglio : con il peso in avanti o all'indietro? Con la gamba d'appoggio tesa o piegata?
- Cambiare piede d'appoggio.
- Muovetevi di lato, all'indietro ... chi riesce a curvare?
- Dopo tre spinte cambiare gamba; non interrompere il ritmo.
- Staffetta di monopattini con 4-5 squadre.
- Inseguimento con il monopattino. Alcuni allievi sono contrassegnati come cacciatori e inseguono le prede. Chi viene toccato da un cacciatore, lo diventa, fino a quando lui non toccherà qualcun'altro.



⚠ Il piede e il ginocchio guardano verso la direzione di movimento.

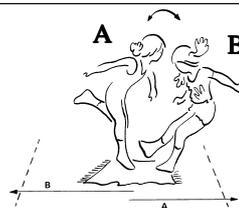
Curling: gli allievi mettono un tappeto per terra, prendono alcuni passi di rincorsa, e cercano di scivolare il più lontano possibile sul tappeto.

- Aumentare la rincorsa e la velocità.
- Come è più facile: saltare e scivolare su di una o entrambe le gambe?
- Gara di curling : chi riesce, dopo il salto, a scivolare fino all'altezza di una determinata linea?
- Tutti partono contemporaneamente da una linea, e vince chi arriva più lontano. Quanti salti ci vogliono per arrivare fino alla linea prefissata?

🌀 Cominciare lentamente!



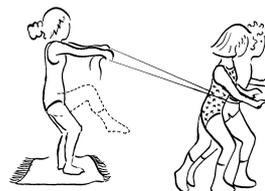
Trasporto reciproco: la moquette viene disposta nel mezzo della palestra. Alternatamente due allievi saltano ciascuno da un lato del tappeto, cercando di imprimergli una spinta. Chi riesce a spingere il partner oltre una linea precedentemente determinata?



⚠ Considerare lo scambio di partner!

Traino con due cavalli: due «cavalli» tirano il rimorchio.

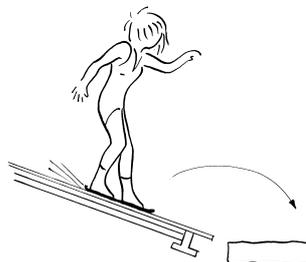
- Trainare variando sia la velocità sia la direzione.
- Di quali destrezze è capace il fantino? Ogni «carro» esegue una piccola dimostrazione.
- Staffette semplici e piccole gare.



⚠ Invece della corda, tirare anche solo con le mani.

Salto con gli sci: due panchine lunghe attaccate, formano una superficie inclinata appoggiate alle spalliere (= spazio di rincorsa). Un tappeto spesso funge da spazio d'atterraggio. Chi ha il coraggio, munito di un tappetino o di pantofole, di saltare dal trampolino?

- Chi totalizza più punti di distanza o di stile?
- Salto di stile: gli allievi sviluppano le loro proprie forme.



⚠ Evitare tempi d'attesa: ad esempio fare un giro in trottinetti dopo ogni salto, un team di scambio assolve quest'esercizio; l'esercizio può essere parte di una sequenza, un ciclo di esercizi.

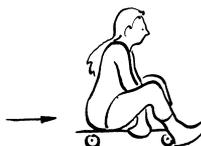
6.2 Gareggiare sullo skateboard

Ogni gruppo di allievi dispone di uno skateboard. Questi formano una squadra e gareggiano contro le altre. Tutte le forme possono essere adottate per il lungo della palestra o del campo. Prima di cominciare la competizione, si svolge una fase di allenamento.

Facciamo delle gare a squadre con lo skateboard.

Staffetta di slitta: un membro di ogni squadra sta seduto sullo skate dietro la linea di partenza. Dopo il segnale di partenza si spinge avanti con i piedi. Gira attorno al paletto, torna indietro e passa lo skateboard al compagno; ognuno passa 2 volte. Chi arriva prima?

- Distesi sull'attrezzo sulla pancia, ci si spinge con le braccia
- Stesso esercizio, ma stando in ginocchio.
- In equilibrio su una gamba, come si utilizza normalmente uno skateboard.

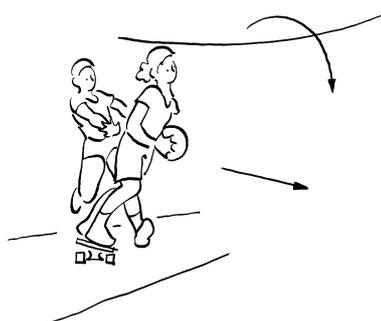


➔ A coppie su uno skateboard: vedi fascicolo 6/4, p. 13



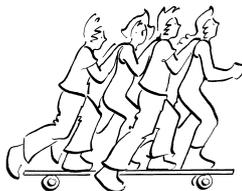
Lancio artistico: 1 allievo è su uno skateboard con una palla in mano. E' spinto da un compagno fino alla linea di partenza. Infine lancia la palla sopra una corda e la riprende dall'altra parte. Se riesce senza farla cadere la sua squadra ha un punto. Passa lo skate al compagno. Dopo 4 minuti chi ha più punti? La distanza la possono decidere i partecipanti.

- Mentre si avanza sulla tavola a rotelle tirare la palla su un bersaglio.
- Mentre si avanza sulla tavola a rotelle lanciare un cerchio in un paletto.



Team skate: 4 compagni di squadra mettono un piede sullo skateboard. Con l'altro si spingono e percorrono in tal modo 3-5 lunghezze di palestra. Alla fine di ogni lunghezza di palestra lo skateboard deve essere girato. Qual è la squadra più veloce?

- Solo 2 spingono per una lunghezza di palestra, poi vengono sostituiti dai compagni.



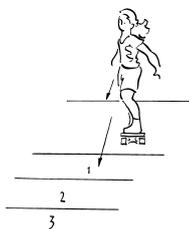
➔ Dopo ogni lunghezza di palestra la squadra che arriva ultima ha il diritto di chiedere lo scambio degli skate a un'altra squadra.

Staffetta trainata: A sta sullo skateboard dietro la linea di partenza-arrivo con un bastone in mano. B e C lo spingono fino al paletto, ritorno trainato, quindi scambio di ruoli. Quando tutti hanno provato a salire sull'attrezzo il gioco finisce.



➔ Qual è il miglior sistema per girare?

Skate-Curling: un allievo sullo skateboard si dà due spinte e cerca di arrivare il più lontano possibile. A dipendenza dalla distanza la sua squadra ottiene 1-3 punti. Un round è terminato quando tutti gli elementi della squadra hanno fatto un tentativo. Quale squadra ha più punti dopo tre rounds?



● Tutte le forme possono essere effettuate all'aperto (nel piazzale, in luoghi chiusi al traffico ...).

7 Lottare

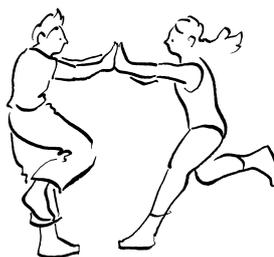
7.1 Lottare con e contro qualcuno

Nel combattimento in forma di gioco vengono raccolte numerose esperienze. Le «energie in eccesso» vengono controllate e utilizzate in miglior modo con delle regole e combattendo lealmente.

Ci battiamo senza far male o mettere in pericolo i compagni.

Gioco a coppie: 2 allievi uno di fronte all'altro con un metro di distanza. Con i palmi delle mani a contatto all'altezza del petto. Chi riesce a destabilizzare il compagno semplicemente facendo pressione con le mani?

- Su un piede solo.
- I due si piazzano su una riga e si danno una mano, chi riesce tirando e spingendo a far spostare il compagno?
- Chi riesce a toccare le ginocchia del compagno?
- Chi riesce a far superare una linea al partner (con 2 mani)?
- Stando sdraiati, spingersi con le braccia.
- «Crosscheck»: a 4 spingersi via con delle cariche con le spalle.
- «Spadaccino» con dei giornali arrotolati.



🕒 Togliere gli orologi e la bigiotteria.

Rubare i nastri: tutti gli allievi devono infilarsi un nastro nella parte posteriore della cintura (si possono usare delle mollette da bucato) che deve vedersi almeno per metà. Lo scopo è quello di portar via il nastro ai compagni. Regole: non c'è contatto fisico, chi non ha più il nastro ne prende uno nuovo dal docente.

- Quale gruppo è riuscito a rubare più nastri?
- Tutti si appendono 5 mollette da bucato, alla fine vediamo chi ne ha ancora lo stesso numero.



➡ Delimitare il terreno da gioco.

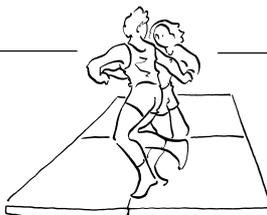
Rubare i nastri 1 contro 1 con arbitro: 2 allievi si trovano di fronte su un terreno di 2-4 tappetini. Ognuno ha un nastro appeso dietro la schiena, lo scopo è rubare il nastro. Regole: le braccia dell'avversario non possono essere fermate che per difendersi. 1 allievo fa l'arbitro.

- Idem, ma con 5 mollette da bucato.



➡ I gruppi di tre pongono le regole. Dopo l'incontro viene discusso l'esito ed ev. aggiunte delle regole.

Con presa sul tappetino: 2 allievi si scontrano su un tappetino, in ginocchio o in piedi. La presa è permessa alle braccia e non ai vestiti! Un arbitro si preoccuperà di far rispettare le regole.



🌐 Quale status sociale viene attribuito al lottatore di Sumo in Giappone?

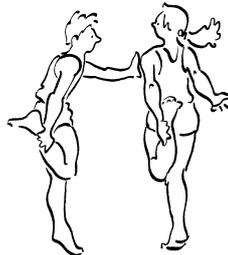
Rovesciare i birilli: su un terreno sono distribuiti più birilli. A coppie ci si spinge con lo scopo di far abbattere al compagno il maggior numero possibile di birilli. Cambiare il partner.

- Provare a farlo a gruppi.
- Variare le regole.



La cicogna: a coppie con una gamba alzata si cerca di far uscire il compagno dal campo di pallavolo. Regole: Si può toccare i compagni solo sulle spalle e sulle braccia. Chi lascia scendere la gamba o esce dal terreno di gioco deve fare una penitenza, dopodichè può rientrare in gioco.

- Gioco 1 contro 1: Chi riesce a buttare fuori il compagno dal tappetino?



⚠ Regole base: non si può graffiare, niente pugni; non ci si tira i capelli; niente pizzicotti, grattate e morsicate.

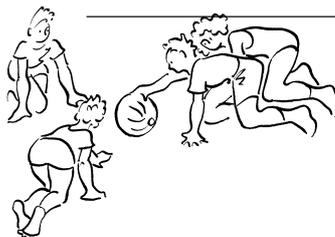
La tartaruga a tre: 2 allievi si trovano su un tappetino. 1 allievo stringe a sè una palla. Quali trucchi può usare l'attaccante per portar via la palla?

- L'attaccante cerca di mettere sulla schiena il difensore.
- Elefante: 1 allievo si inginocchia senza palla a terra. L'altro cerca di girare il compagno e di metterlo schiena a terra.



➔ Un altro allievo fa da arbitro e controlla che il gioco sia pulito.

Rugby a 4 zampe: 2 squadre di 5 stanno agli estremi di un terreno composto da 12 tappetini. In mezzo al terreno da gioco c'è un pallone medicinale. Al segnale gli allievi cercano spostandosi sempre a 4 zampe di impossessarsi della sfera e di portarla aldilà della linea di partenza avversaria. Regole: è possibile attaccarsi solo al tronco o alle braccia dell'avversario. Non è permesso alzarsi.



➔ Terreno di gioco con 12 tappetini.

Lupi e pecorelle : metà classe («lupi») si inginocchia e cerca di placcare l'altra metà classe («pecorelle») con delle prese alla gambe (solo alle gambe!) e obbligarli a terra. Le pecorelle possono difendersi secondo regole prestabilite.

- Vince il gruppo che nel minor tempo abbatte tutte le pecorelle.



⊙ Fair play; preoccuparsi degli altri.

Presca per le gambe: A e B stanno su un tappetino. Entrambi provano a prendere le gambe del partner e a «schienarlo». Un allievo fa da arbitro.

- Torneo con cambio del partner: chi dopo 10 secondi è ancora in piedi ha 1 punto, dopo 5 incontri chi ha il maggior numero di punti ?



⚠ Fair play: un compagno che cade non lo si sbatte a terra ma lo si aiuta a cadere!

Incontro sul ring: 2 allievi stanno sul ring. Entrambi provano ad atterrare l'avversario tramite le tecniche apprese negli esercizi precedenti.

- Partendo dalla posizione in ginocchio.
- Sotto forma di torneo tutti contro tutti.
- Il combattimento si svolge ora sul tappetone.



➔ Chi rinuncia a combattere batte la mano per terra .

8 Cooperare

8.1 Insieme va meglio

Idea di base

Gli allievi si aiutano e si assicurano uno con l'altro rendendo possibili dei movimenti che sarebbero di difficile realizzazione da soli o troppo pericolosi.

☯ Sensi:
v. fasc. 1/4, p. 3/4

Premessa

Nella vita di tutti i giorni o in quella lavorativa la cooperazione è una «qualificazione chiave». Comportarsi cooperativamente significa, lavorare con gli altri, aiutarsi vicendevolmente e risolvere i problemi in comune. Nella lezione di ginnastica gli allievi possono collezionare queste esperienze ricche di valori, per esempio assicurando e aiutando un compagno agli attrezzi.

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- riescono, con gli esercizi ideali, a lavorare assieme, senza che l'intervento dell'insegnante sia necessario
- imparano a sostenere correttamente il peso del compagno
- sono capaci di aiutarsi e di assicurarsi durante gli esercizi
- possono sostenere il partner in modo mirato durante una serie di movimenti
- vivono la sensazione di dar fiducia agli altri e essere ricambiati
- migliorano la sensazione di un movimento (per esempio il salto in avanti, indietro, l'appoggio rovesciato ...)

Consigli per la preparazione della lezione

Gli allievi devono essere introdotti a piccoli passi nel lavoro cooperativo. Quando sono in grado di lavorare autonomamente o a piccoli gruppi, per l'insegnante si aprono una serie di possibilità che vanno dal lavoro differenziato in base alle capacità al seguire un allievo con delle difficoltà. Questo permette agli allievi dei miglioramenti di prestazione e delle esperienze positive. In questo capitolo viene spiegato come sia possibile migliorare le capacità cooperative, e come gli allievi possono collezionare nuove esperienze corporee e di movimento. La costruzione dimostra un processo che va dal facile al difficile. Per l'insegnante è importante, durante il processo d'apprendimento, porsi queste domande:

- il contenuto della lezione è adattato al livello della classe?
- con il contenuto scelto provo a cambiare qualcosa negli allievi?
- l'atmosfera permette di continuare? Devo semplificare o smettere, perché non c'è l'ambiente adatto?
- quali conclusioni traggio?

➔ Insegnare e imparare con altri, sconosciuti, da soli:
v. fasc. 1/4, p. 9

➔ Riflettere sullo svolgimento:
v. fasc. 1/1, p. 74

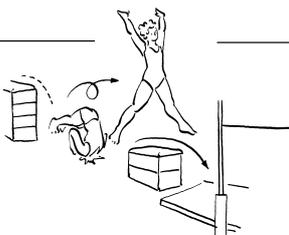
8.2 Condurre – seguire – portare

Seguire gli altri e ripetere tutto quello che fanno, lasciarsi condurre con gli occhi chiusi (in palestra, sugli attrezzi, all'aperto, in acqua) e provare l'esperienza, in modo sicuro, perchè c'è il partner che controlla, che ci assicura.

La fiducia reciproca è una premessa per ogni collaborazione!

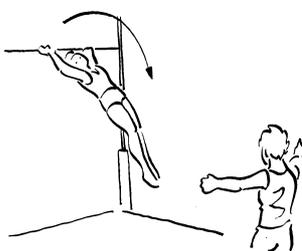
Condurre e seguire: A corre nel parco attrezzi (evtl. con la musica) fa lo slalom tra gli attrezzi, ci salta su, si arrampica. B segue A e cerca di ripetere quello che fa il compagno.

- Tirare il dado: chi fa il numero più alto mostra al partner un esercizio e l'altro ripete.



Condurre: un allievo conduce con segnali ottici (gesti) il compagno nella palestra, all'aperto, nell'acqua (con diverse velocità, gesti ...) cambiarsi di ruolo.

- Condurre il partner bendato con segnali acustici, o tattili.
- Gioco di inseguimento «bendati»: A tiene gli occhi chiusi e viene guidato durante il gioco da B, i cacciatori ciechi cacciano le prede cieche.



➔ Regolarsi e lasciarsi condurre.

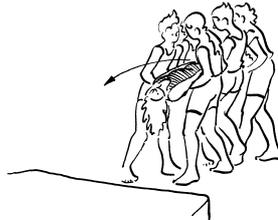
Il manichino: A plasma il compagno in modo da metterlo in una posizione tipica di uno sport o un'attività. Cambiarsi di ruolo.

- È possibile che il manichino riesca a fare dei movimenti (stile robot)?



👉 Eventualmente basandosi su disegni o illustrazioni.

Lanciare il partner: 2 allievi stanno in faccia e si prendono saldamente le mani. Le coppie si piazzano una da parte all'altra e formano un "lettino". 1 allievo si sdraia sopra con il corpo teso e viene sospinto avanti dai compagni. Alla fine si aiuta l'allievo trasportato a scendere.



⚠ braccia tese, schiena diritta, alzare il corpo con la forza delle gambe!

Trasporto di pacchi: 4-6 allievi trasportano un compagno che è a terra, teso come un asse, e lo posano su di un cassone 10 metri più lontano.

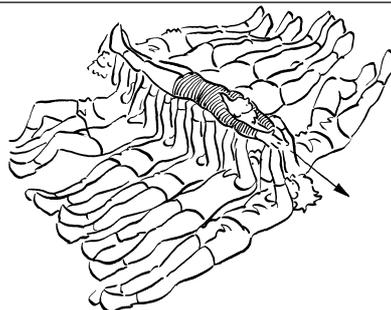
- Raccogliere il partner dall'attrezzo e metterlo in posizione verticale 5 metri più lontano.



⚠ trasportare facendo attenzione alla schiena: v. fasc. 2/4, p. 9

Il tappeto mobile: gli allievi si sdraiano su due file. Le teste si trovano sulla medesima fila. Tutte tengono le braccia in alto in modo da trasportare un compagno ben teso sul tappeto mobile.

- Gli allievi sono nella posizione di sopra ma ad un segnale si girano tutti lungo l'asse longitudinale dando al trasportato una sensazione di essere veramente su un nastro trasportatore.



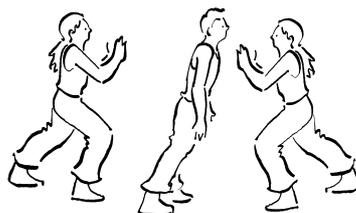
8.3 Migliorare la tensione del corpo

La capacità di tradurre le corrette tensioni del corpo nel timing corretto è fondamentale nella ginnastica agli attrezzi, nei tuffi, e in tutti gli sport in generale ma anche nella vita di tutti i giorni. Con il lavoro cooperativo, questa capacità è stimolata e di conseguenza sviluppata.

**Duro come un asse –
teso come una molla –
o molle come un
elastico?**

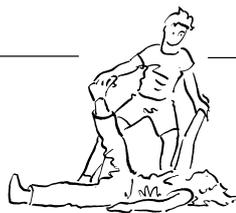
Duro come un asse: un allievo si lascia «oscillare» da una parte e dall'altra da due compagni, mantenendo il corpo teso. Gli aiutanti prendono il compagno per le spalle attuando l'impatto.

- In 5 in cerchio.
- Correndo: la persona in mezzo improvvisamente si ferma e si lascia cadere da una parte. Gli aiutanti devono reagire velocemente e evitare che cada.
- Rotare «l'asse» dalla pancia alla schiena.
- A in posizione di appoggio rovesciato; B e C tengono A con una presa alle cosce e lo fanno oscillare in avanti e indietro.



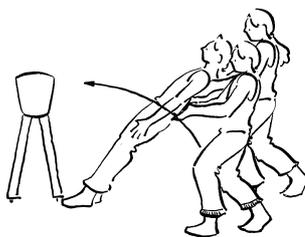
La bambola: un allievo si piazza sdraiato a terra completamente rilassato mentre il partner lo mette in diverse posizioni come se stesse giocando con una bambola.

- Provare a tenere le gambe tese o piegate e vedere cosa capita.



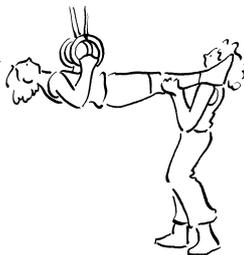
Bilanciamento: a coppie, il partner con il corpo in tensione viene fatto oscillare contro un attrezzo, ad esempio un montone.

- Trasportare il corpo da attrezzo a attrezzo.
- Un allievo si sdraia su una panchina con il corpo teso, il partner lo gira di 180 gradi. Se il corpo è ben teso non dovrebbe cadere.
- Asse: un allievo è a terra sdraiato sulla schiena, il compagno lo alza per i piedi. Importante: tenere i piedi e avere la schiena ben dritta.



➔ Trasportare facendo attenzione alla schiena: v. fasc. 2/4, p. 9

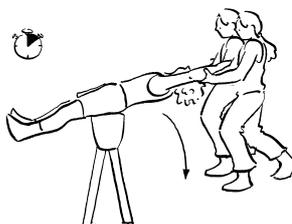
Il cerchio: 1 allievo è appeso agli anelli con il corpo ben teso (braccia tese o piegate). Il partner si sposta in avanti fino a quando non si trova sotto gli anelli e a questo punto comincia a farlo girare in cerchio.



➔ Per esempio come stazione di un percorso.

Al rallentatore: 2 aiutanti portano il compagno dalla posizione di flessioni allo stand e viceversa. La tensione del corpo dev'essere mantenuta.

- In tre: con un ginnasta fargli fare una capovolta all'indietro su un montone, la tensione non dev'essere mai mollata.
- Eseguire lentamente altri elementi della ginnastica agli attrezzi (stand, capovolte ...) sempre con il sostegno dei compagni.



➔ Il percorso d'attrezzi a tre: v. fasc. 3/4, p. 29

🌀 Utilizzare le prese corrette: v. fasc. 3/4, p. 27

8.4 Aiutare e assicurare

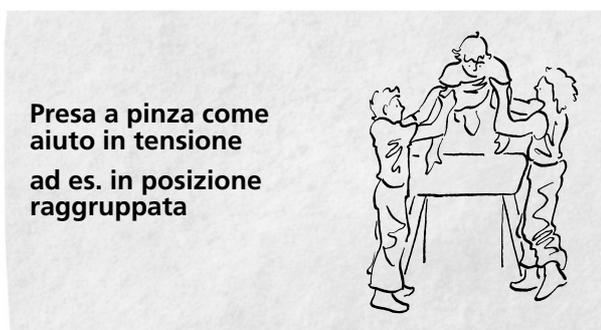
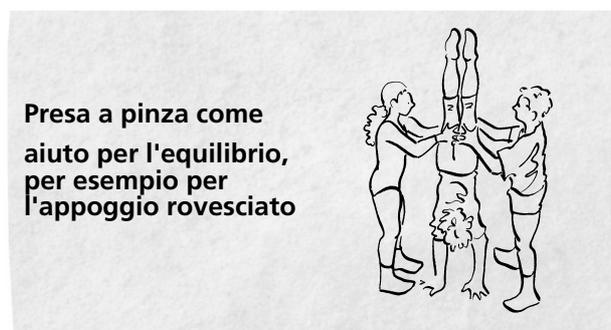
Le prese, punti importanti

Se hanno una buona immagine del movimento, gli aiutanti possono influenzare notevolmente la prestazione del ginnasta, aiutandolo a raggiungere i movimenti prestabiliti.

➔ portare facendo attenzione alla schiena: v. fasc. 2/4, p. 9

Nella *presa a pinza* vengono tenute le dita aperte che con l'interno delle mani si tendono assieme («sradicare un palo»). Durante le prese, il braccio o la gamba del ginnasta devono essere tenuti il più vicino possibile al corpo.

La *presa alle anche o alla coscia* funziona da ...



10 regole per aiutare e assicurare

- Chi viene tenuto, deve avere sempre la sensazione di essere al sicuro con i compagni da parte. Questi devono sempre pensare che hanno una grande responsabilità.
- Provare la presa prima da fermo e poi in movimento.
- Cercare di restare sempre il più vicino possibile al ginnasta, altrimenti si hanno squilibri sconvenienti.
- Prima di assicurare pensare bene, dove dev'essere fatta la presa, in modo che sostenga e non impedisca il movimento. Il luogo dove mi sono messo per aiutare è ideale?
- Prendere sempre vicino al baricentro, non sulle articolazioni o sulle vertebre.
- Tenere saldamente la presa, prima che cominci il movimento, non prendere in ritardo («recuperare»).
- Aiutando tenere sempre la schiena dritta, il lavoro di sostegno concerne le gambe.
- Immaginarsi bene il movimento – dove può avere problemi il ginnasta?
- Restare sempre pronti e reagire velocemente.
- L'aiuto finisce, quando il movimento è terminato (seguire, assecondare, per esempio per lo stand).

8.5 Acrobazie a coppie

Giocare assieme con l'equilibrio, bilanciare un partner, divertirsi e aver fiducia nel partner formando delle sculture umane. Tante cose non sono così difficili come sembrano all'inizio!

Quale forma artistica vi conviene?

Trovare l'equilibrio: due allievi assumono insieme diverse pose, mettere l'accento sulla sensazione d'equilibrio e sulla fiducia nel partner. Lo schizzo da parte può servire da spunto ma gli allievi devono cercare proprie forme d'equilibrio.



➔ Tensione del corpo:
v. fasc. 3/4, p. 26

Acrobazie libere: gli allievi in piccoli gruppi fanno delle figure acrobatiche. Esempi: torre, dadi, cavallo con cavaliere, aereo, ruota. Per ogni gruppo ci sono a disposizione 2 tappetini.



➔ Portare facendo attenzione alla schiena:
v. fasc. 2/4, p. 9

Acrobazie artistiche a tre: ingrandire gli schizzi sottostanti e distribuirli ai gruppi. A e B eseguono una figura. C aiuta la costruzione e impedisce le cadute. Togliere le scarpe e mettere dei tappetini. Salendo e scendendo fare attenzione a ben distribuire le forze. Gli allievi che portano, al minimo dolore devono comunicarlo. Sono necessari concentrazione e tensione corretta del corpo. La colonna vertebrale non dev'essere mai caricata. I singoli elementi possono essere fatti anche in acqua.

Doppia panchina

Inginocchiarsi al limite del bacino senza senza caricare la colonna vertebrale!



In piedi sulla panchina

Sicuri sulla schiena(o meglio sulle spalle e sul bacino del partner); senza caricare la colonna vertebrale!



Sedia

Salire in avanti sulle cosce
presa: agli avambracci vicendevolmente



La polena

Salire all'indietro sulle cosce
presa: alla coscia



Appoggio sulle spalle

Prendere le ginocchia, mettere le braccia tese sulle spalle, tendere lentamente le gambe



Seduto sulle gambe e sulle braccia

Salire lentamente e mantenere l'equilibrio



8.6 Percorso di attrezzi in tre

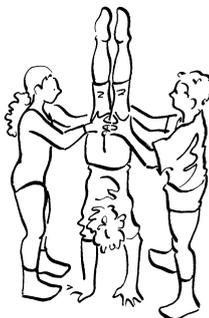
Due allievi, grazie ad un valido aiuto, consentono ad un terzo di svolgere una serie di movimenti in modo armonico. Le parti difficili di un movimento vengono vissute positivamente e nello stesso tempo viene allenato l'importante momento dell'aiuto.

Gli elementi per un percorso d'attrezzi possono essere dati o creati con proprie idee o sviluppati. Infine il percorso di attrezzi viene svolto armoniosamente, malgrado i ginnasti e gli aiutanti si cambino in continuazione.

A tre creare una sequenza acrobatica!

A terra:

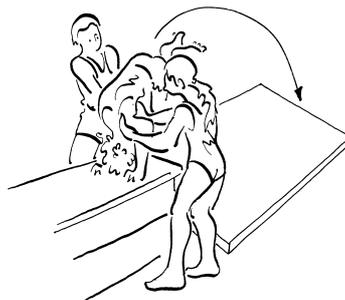
- Il ginnasta: si lascia cadere in posizione flessioni. L'aiutante: inclina il ginnasta con una presa al braccio.
- Ginnasta: slancio all'appoggio rovesciato. Aiutante: presa alla coscia (vedi disegno).
- Ginnasta stand-capriola. Aiutante: accompagna lentamente il movimento con una presa alla coscia.
- Ginnasta: salto in avanti con aiuto partendo dallo stand. Dopo con rincorsa. Aiutante: presa all'avambraccio (tenere le braccia vicino al corpo!).
- Ginnasta: slancio a stand e, senza incurvare la schiena, si fa aiutare a tornare diritto (capovolta). Aiutante: portarlo tenendolo per le mani lentamente in piedi.
- Ginnasta: Salto all'indietro con rincorsa sulle spalle. Aiutante: aiuta a girare con una presa (girare prima le mani!) al braccio. Accompagnare il ginnasta fino alla fine del movimento.



➔ Assicurare:
v. fasc. 3/4, p. 27

Cassone:

- Ginnasta: capriola all'indietro dal cassone al tappetino. Aiutante: presa al braccio (vedi disegno).
- Ginnasta: rincorsa con sfiorciata sul cassone a due elementi. Aiutante: presa al braccio.
- Ginnasta: salto libero dal cassone al tappetino (= Salto in avanti con le gambe tese). Uscita: braccia indietro e busto piegato in avanti. Aiutante: presa all'avambraccio (girare prima le mani!).



Sbarra:

- Ginnasta: oscillare in posizione orizzontale, gambe tese e leggermente aperte. Aiutante: sostiene il movimento tirando e spingendo leggermente per i piedi.
- Ginnasta: scatto all'indietro dalla posizione a pendolo orizzontale all'appoggio sulla sbarra. Aiutante: aiuta ad arrivare all'appoggio con presa ai piedi.
- Ginnasta: scatto fino alla posizione a pendolo orizzontale. Aiutante: prende i piedi del ginnasta.
- Ginnasta: appoggio con la schiena contro la sbarra. Presa da sotto. Andare sotto la sbarra e fare un passo energico; slancio all'indietro e arrivare seduti sulla sbarra. Aiutante: aiuto con presa alla coscia e alla spalla.



Ⓜ: Creare un percorso a tre con almeno due attrezzi.

9 Combinare

9.1 Ginnastica differenziata con e senza attrezzi

«Differenziare» riassume tutte le attenzioni organizzative e metodologiche, che hanno come obiettivo il miglioramento delle capacità, dell'impegno, dell'interesse individuale dei singoli allievi o dei gruppi all'interno di una classe. Quando nello sport viene scelto un livello medio di insegnamento, alcuni allievi sono sopravvalutati mentre altri sono sottovalutati. Questo può portare a cali di interesse e a problemi dal punto di vista della disciplina. Le premesse per una differenziazione devono essere sempre tradotte nella pratica. Le capacità individuali, i desideri e gli interessi degli allievi sono da prendere in considerazione nell'insegnamento. Vengono pertanto scelte delle forme di insegnamento che consentono al giovane un modo di agire abbastanza individuale.

Consigli per la pianificazione: vengono stabilite delle sequenze di movimento obbligatorie mentre altre sono a scelta. Allo scopo bisogna avere tempo a disposizione. Le successive offerte possono essere scelte dagli allievi a dipendenza del livello dei miglioramenti sulla base di una semplice considerazione: le attività proposte devono essere interessanti e portare ad una migliore qualità dell'insegnamento. Di seguito alcuni esempi su questo schema:

➔ Apprendimento imposto, autonomo o co-determinato: v. fasc. 1/4, p. 9 e fasc. 1/1, p. 98 ss.

	bilanciare	oscillare	volare	roteare	cooperare
per tutti	<ul style="list-style-type: none"> • test del giro • rampa oscillante 	<ul style="list-style-type: none"> • oscillare con slancio dei passi • mezzo giro nel punto morto 	<ul style="list-style-type: none"> • scalvalcare il cassone a des e sin • a gambe raggruppate o divaricate per la lunghezza 	<ul style="list-style-type: none"> • capriola avanti • capriola indietro • scatto 	<ul style="list-style-type: none"> • salto in avanti con aiuto • 1 figura «acrobazia di gruppo»
facoltativo	<ul style="list-style-type: none"> • su un asse bilanciato palleggiando 2 palle • andare sul pedalo e far jonglage con 3 palle 	<ul style="list-style-type: none"> • sospensione flessa avanti e indietro • sospensione rovesciata avanti • idem all'indietro 	<ul style="list-style-type: none"> • salto facciale accosciato (cassone di traverso) • ruota (cassone di traverso) 	<ul style="list-style-type: none"> • appoggio rovesciato e capriola • scatto • scatto all'indietro arrivo in appoggio 	<ul style="list-style-type: none"> • forma personale «acrobazie» • salto all'indietro con aiuto (eventualmente dal minitramp)

Consigli per l'esecuzione

- Porre degli obiettivi per tutto il periodo d'insegnamento.
- Dimostrazione/spiegazione dei contenuti (con disegni, filmati ...).
- 2 allievi scelgono un elemento e lo provano individualmente.
- Il docente consiglia e segue gli allievi.
- Dopo la lezione gli allievi riflettono ponendosi diverse questioni: come abbiamo lavorato? A che punto siamo? Come possiamo progredire?

Consigli per la valutazione:

- Mostrare agli allievi cosa hanno raggiunto.
- Su una lista gli allievi sottolineano quello che hanno imparato.
- Docente e allievi fanno il punto della situazione e pianificano insieme il prosieguo.

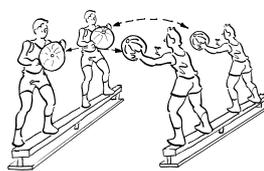
9.2 Scommessa 2 contro 2 agli attrezzi

Quale coppia vincerà?

Consigli per l'esecuzione:

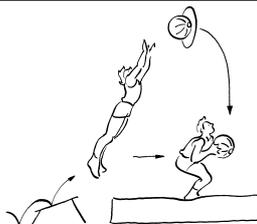
- Formare coppie spontanee. Ogni coppia cerca un'altra coppia come avversaria.
- A 4 si monta una stazione e la si prova (con disegno), dopodiché il maestro ha disposto le stazioni.
- Ogni gruppo monta la stazione e ne spiega le caratteristiche.
- Esecuzione come circuito a tempo: 2 coppie si sfidano. Importante: Prima della competizione fare una prova.
- Dopo ogni stazione confrontare i risultati.
- A coppie o a 4 inventare una nuova stazione. Queste vengono poi spiegate e mostrate agli altri gruppi.

Scambio di palloni medicinali: le coppie stanno in piedi di fronte su una panchina rovesciata, tutti e 4 hanno un pallone medicinale in mano. Ogni coppia cerca di scambiarsi spesso i palloni. Ogni scambio che riesce senza cadere dalla panchina vale un punto. Quale coppia riesce a fare più punti?



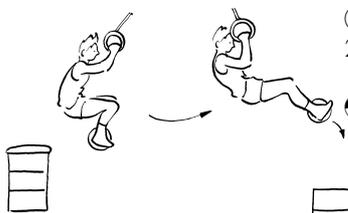
⊙ **Materiale:** 2 panchine;
4 palloni medicinali

Lancio in volo: l'obiettivo è saltare con una palla in mano sul minitramp, una volta in aria lanciare la palla attraverso un cerchio appeso al soffitto, riprenderla e atterrare sul tappetone. Per ogni coppia c'è una palla a disposizione. Regole: le squadre saltano in modo alternato.



⊙ **Materiale:** 1 cerchio e 2 nastri
1 tappetone;
1 Minitramp ; 2 palle

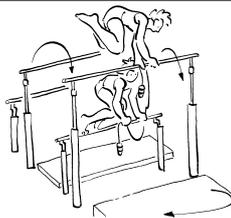
Trasportare la palla: un allievo è su un cassone a tre elementi con gli anelli in mano e una palla tra i piedi. Cerca alla fine dell'oscillazione di lanciare la palla negli elementi che sono più lontani. Un centro uguale un punto. Regole: le coppie si arrangiano a riportare la palla e a cambiarsi di posizione.



⊙ **Materiale:** 2 cassoni; 2 palle;
2 anelli

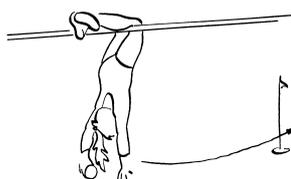
⊙ Ev. sistemare i tappetini

Cordata: ogni coppia tiene saldamente una corda in mano e attraversa gli staggi di 3-4 parallele (passando sopra e sotto gli staggi). Regole: la corda non può essere mollata. Vince la coppia che in un tempo determinato fa più passaggi.



⊙ **Materiale:** 3 parallele; 4 tappetini; 2 corde

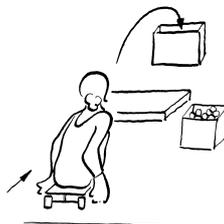
Tiro al bersaglio: un allievo è sospeso per le ginocchia e con tre palline da tennis in mano cerca di colpire un bersaglio (delimitare l'obiettivo con nastro o disegnarlo con dei gessi). Dopo tre lanci cambiare coi compagni. Quale coppia farà più centri?



⊙ **Materiale:** 1 sbarra; 6 palline da tennis; 2 obiettivi

⊙ Sistemare i tappetini

Tiro al bersaglio sullo skateboard: un allievo si siede sullo skateboard dietro la linea di partenza. Ci si spinge con le braccia fino alla linea. Lì il partner gli passa tre palline, per tirare sul bersaglio. Ogni centro un punto. Ritorno al punto di partenza con l'aiuto dei piedi. Dopo tre lanci cambiare con il compagno. Quale coppia farà più centri?



⊙ **Materiale:** 2 tappetini; 2 bersagli; 6 palline da tennis; 2 skateboard

Bibliografia / Ausili didattici

BLUME, M.:	Akrobatik. Training, Technik, Inszenierung. Aachen 1992.	Esempi pratici per varie forme di acrobazie
BLUME, M.:	Akrobatik mit Kindern. Aachen 1995	Introduzione all'acrobatica con i bambini
BUCHER, W. (Hrsg):	1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf 1995 ⁷ .	Ampia scelta di movimenti con ed agli attrezzi. Con un'appendice dedicata a aiuto e assicurazione
FETZ, F.:	Sensomotorisches Gleichgewicht im Sport. Österreichischer Bundesverlag 1987.	Forme di gioco e di esercizio per il promovimento dell'equilibrio
KLAFKI, W.:	Innere Differenzierung im Unterricht. In: Zeitschrift für Pädagogik 22, 1976.	Riflessioni e spunti per un insegnamento differenziato
LAGING, R.:	Stundenblätter Turnen. Bewegungsgelegenheiten zum Erkunden, Lernen und Gestalten. Stuttgart / Dresden 1991.	Proposte per un insegnamento aperto agli attrezzi
SCHRAG, M. / DURLACH, F. / MANN, CH.:	Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.	Idee per la pratica a scuola, nella società sportiva e nella scuola dell'infanzia
SCHMIDT, G.:	Abenteuer-Spielstunden. Innsbruck 1991.	Gareggiare agli attrezzi con gli altri e contro gli altri

Video-Filme:

ESSM:	Serie <i>Geräteturnen</i> : Magglingen 1990. <i>Trois mômes et un tapis</i>	Video-Filmreihe Video zum Thema «Kämpfen»
-------	--	--

Adressen:

<ul style="list-style-type: none"> • Alder & Eisenhut AG • HUSPO Peter E. Huber AG • WIBA Sport 	<ul style="list-style-type: none"> • ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen) • STV (Schweizerischer Turnverband) 	<ul style="list-style-type: none"> Bezugsquelle für Geräte u.a. Bezugsquelle für Geräte u.a. Bezugsquelle für Geräte u.a. Ausleihstelle für Bücher, Videos usw. Bezugsquelle für Lehrmittel u.a.
--	--	---

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.