

3

Fascicolo 3 Volume 6

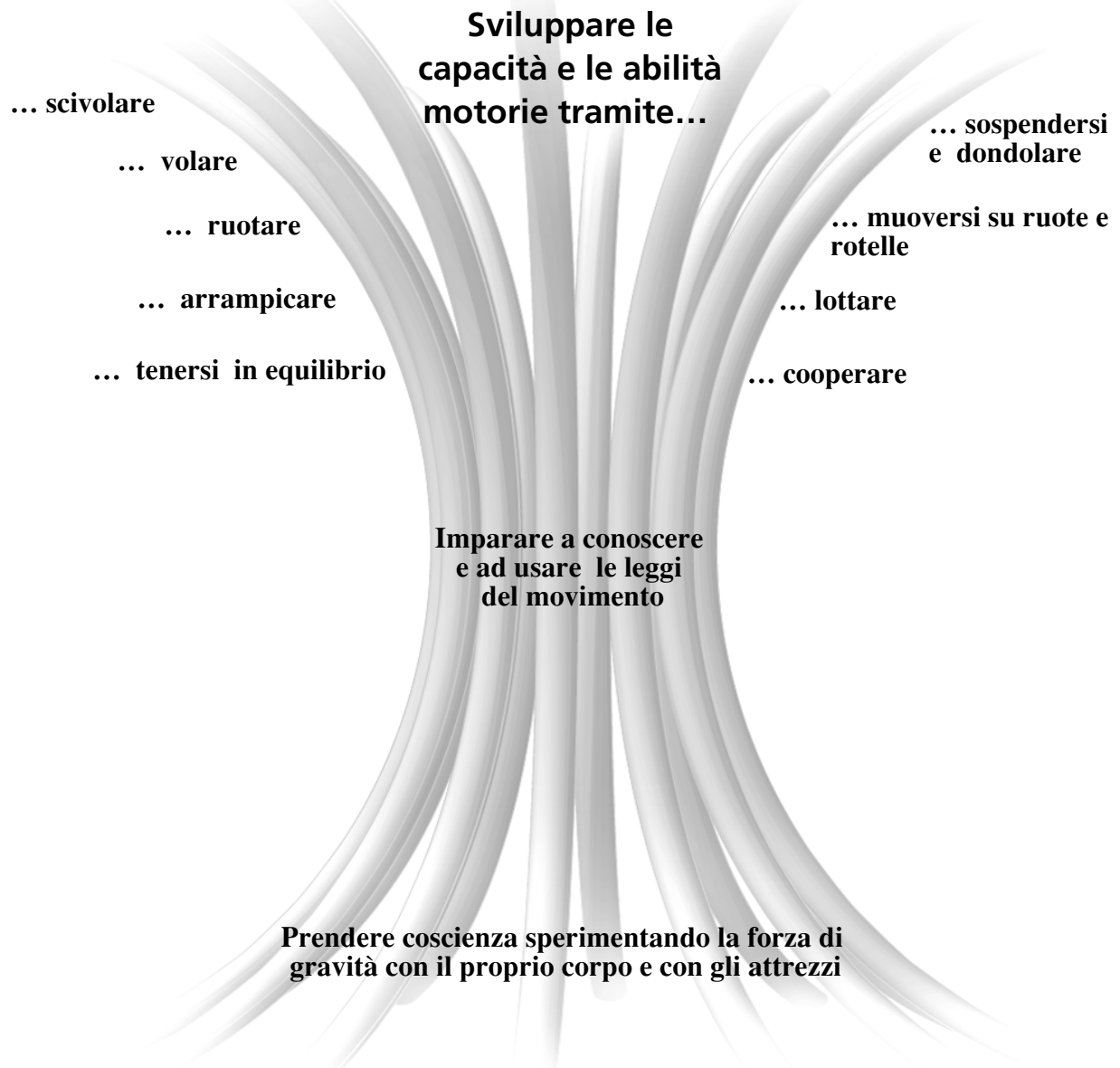


Tenersi in equilibrio Arrampicare Rutare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 3



Gli allievi 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

- 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.

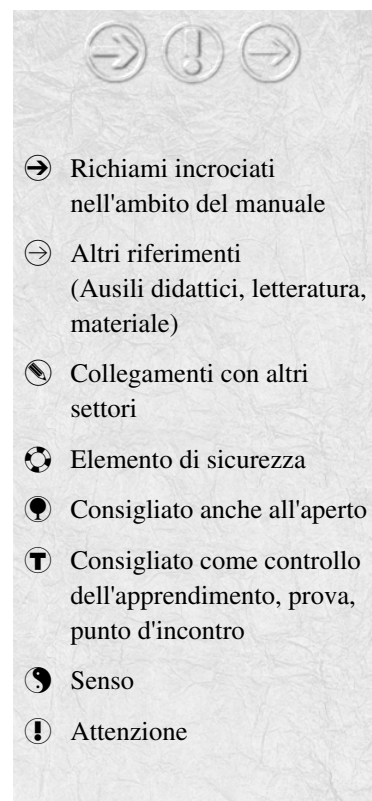


10. – 13. anno

Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Tenersi in equilibrio	
1.1 Gli sport alla moda sono adatti alla scuola?	3
2 Arrampicare	
2.1 Riflessione didattica	4
2.2 Esercizi specifici d'arrampicata	5
2.3 Arrampicare alla parete	6
3 Volare e ruotare	
3.1 Prevenzione degli infortuni	8
3.2 Principi di biomeccanica	9
3.3 Dal fare al capire	11
3.4 Dal capire allo sperimentare	13
4 Lottare	
4.1 Riflessione didattica	14
4.2 Dalle forme ludiche alla tecnica	15
Bibliografia /Ausili didattici	16



Introduzione

Vivere e capire delle sequenze di movimento

La ginnastica agli attrezzi a scuola si è costantemente sviluppata, proponendo delle attività come tenersi in equilibrio, arrampicare, volare, ecc... che sono particolarmente interessanti per gli allievi. A questo livello scolastico si dovrebbe porre l'accento sulla comprensione di sequenze motorie complesse. Muoversi nella *dimensione della comprensione* permette agli allievi un nuovo approccio al movimento agli e con gli attrezzi. Approfondire la conoscenza e la comprensione di un movimento porta a un miglioramento della qualità e consente nuove forme di movimento con un alto contenuto di sperimentazione, come ad esempio saltare al minitrampolino e provare le rotazioni sui vari assi del corpo.

Aiutare e assicurare 🏊

Bisogna prestare molta attenzione alla differenziazione individuale riguardo al livello e agli esercizi. Per sperimentare la dimensione «aerea» (volare) si può ricorrere ad esercizi semplici e ad ausili didattici (attrezzi). Per tutti gli esercizi, anche se tecnicamente poco impegnativi, è necessaria un'accurata pianificazione delle misure di sicurezza e la relativa istruzione degli allievi. I giovani saranno impegnati attivamente in questo ambito e sensibilizzati sui vari aspetti del problema.

Collegamenti interdisciplinari 📐

Per garantire un insegnamento competente nel campo cognitivo delle attività motorie complesse, il docente dovrebbe poter disporre delle relative conoscenze, ad esempio riguardanti almeno i principi della biomeccanica. Gli allievi, nell'ambito di un insegnamento interdisciplinare, dovrebbero essere in grado di vedere i collegamenti con altre materie, come ad esempio la fisica.

Insegnamento laboratorio

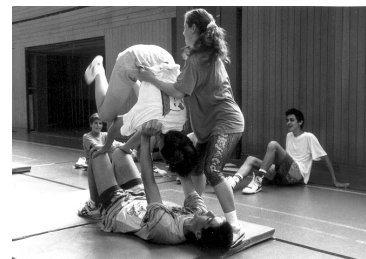
L'insegnamento sotto forma di laboratorio si rivela ideale quando si lavora agli attrezzi, in quanto consente un elevato grado di individualizzazione e differenziazione e lascia ampio spazio a comprensione e sperimentazione.

Consigli per la pratica

In questo fascicolo vengono presentati solo alcuni fra gli innumerevoli esempi esistenti per attività quali tenersi in equilibrio, volare, ruotare, arrampicare e lottare.

Il docente non può essere specialista in ogni tipo di sport: se vi sono degli aspetti che varrebbe la pena di sviluppare in discipline che conosce poco personalmente, potrebbe ricorrere all'aiuto degli allievi disposti a trasmettere ai compagni le loro capacità e le loro conoscenze specifiche. A questi allievi potrebbero essere affidati gruppi di compagni intenzionati a lavorare per raggiungere una certa abilità.

➔ Tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare:
v. fasc. 3/1, p. 2 ss.



➔ Altri stimoli pratici:
v. fasc. 3/5

➔ Insegnamento reciproco:
v. fasc. 1/6, p. 18

1 Tenersi in equilibrio

1.1 Gli sport alla moda sono adatti alla scuola?

Pattini Inline, Skateboard e Snowboard, attività praticate soprattutto nel tempo libero, esercitano sui giovani una grande attrazione. Ci si può quindi chiedere se sia sensato introdurle nell'insegnamento scolastico. Sono attività destinate a sparire tra alcuni anni? L'insegnamento deve prendere spunto da tutti questi sport alla moda? L'educazione fisica deve essere innovativa e cercare nuove forme di movimento, sfruttando tutte le possibilità per ampliare il raggio d'azione dell'educazione fisica.

Skateboard, Inline – giocare con l'equilibrio

Alcune attività sportive offrono innumerevoli possibilità di giocare con l'equilibrio divertendosi. Nelle attività scolastiche si pone al centro dell'interesse il senso dell'equilibrio nelle sue diverse sfaccettature. Introdurre lo skate o gli inline nell'insegnamento offre la possibilità di utilizzare metodi più liberi e aperti per proporre la materia.

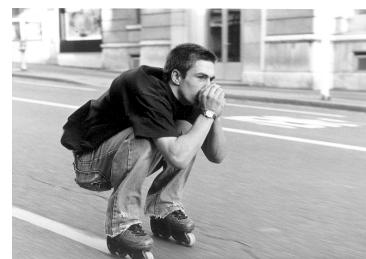
Compiti del docente

In questo ambito i compiti sono principalmente di osservazione, consulenza ed assistenza degli allievi. Una metodologia troppo rigida, con un processo d'insegnamento strutturato nel dettaglio, rischia di soffocare la componente creativa. Bisogna mettere in primo piano la cooperazione tra e con gli allievi, che molto spesso in questo campo porta a fruttuosi risultati dal profilo creativo – anche perché i giovani hanno una notevole competenza nella disciplina – ed è molto stimolante per tutta la classe.

Sicurezza ed equipaggiamento

L'aspetto della sicurezza è molto importante in questo tipo di attività e gli allievi devono essere istruiti a dovere. Quando in materia esiste disaccordo fra allievi e docente, bisogna discuterne attentamente e trovare regole che vadano bene per tutti. Il portare parapolsi, paragoniti e paraginocchia fa parte della prevenzione degli infortuni e l'uso del casco dovrebbe essere obbligatorio. La ricerca del piazzale di esercitazione dev'essere accurata, perché il posto prescelto deve avere un buon asfalto, essere asciutto, poco trafficato e consentire di tener d'occhio tutti gli allievi. Bisogna assolutamente evitare i luoghi trafficati, i marciapiedi e le strade con auto in transito.

Nella scuola la disponibilità di materiale può essere carente, soprattutto per questo genere di attrezzi sportivi, per cui è consigliabile discutere con gli allievi stessi come procurarsi il materiale necessario: frequentemente gli allievi posseggono l'occorrente e potrebbero portarlo a scuola.



➔ Insegnamento reciproco e metodo di costruzione autonoma: v. fasc. 1/6, p. 18 e fasc. 1/1, p. 54 s.

➔ Sicurezza nell'insegnamento dell'educazione fisica: v. fasc. 1/1, p. 29

2 Arrampicare

2.1 Riflessione didattica

Arrampicare apre molte prospettive

Secondo Kümin/ Lietha (1997) arrampicare significa «spostarsi su un oggetto con l'aiuto delle mani – o meglio della punta delle dita – per mantenere e assicurare costantemente l'equilibrio».

L'arrampicata, a scuola può rappresentare un arricchimento della lezione sotto vari profili:

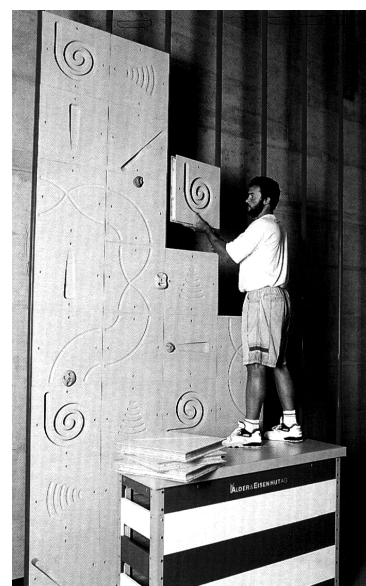
- Arrampicare è una forma elementare di movimento, collegata a tutta una serie di processi di percezione.
- La sensazione di movimento e la percezione del proprio corpo sono di centrale importanza.
- L'arrampicata consente notevole creatività agli allievi. L'autovalutazione e l'autonomia rivestono una grande importanza.
- La dimensione della sperimentazione, i fattori di rischio e tensione e riuscire a superare le proprie paure, sono tutti elementi molto importanti. Gli allievi hanno modo di arrivare «al limite» delle proprie capacità in tutta sicurezza.
- Arrampicare significa anche prestarsi aiuto reciproco e saper assicurare il compagno, con conseguente responsabilizzazione dei giovani.

Possibilità e limiti nella lezione di educazione fisica

L'arrampicata sportiva – su pareti artificiali o naturali – presuppone un buon grado di competenza da parte del docente, soprattutto per quanto riguarda l'assicurazione e le manipolazioni con la corda che richiedono una istruzione adeguata. Per l'arrampicata vigono le prescrizioni di sicurezza che si applicano anche alla ginnastica agli attrezzi.

Arrampicare in queste condizioni richiede l'uso di tutta l'attrezzatura specifica. È possibile completare gli attrezzi esistenti o creare una piccola palestra di roccia inserendo degli elementi da arrampicata tra le pertiche.

Nella scuola si possono fare due distinzioni: da una parte si può definire l'arrampicata sportiva come sport autonomo a cui preparare ed avviare i giovani; dall'altra, essa presenta numerosi collegamenti con diversi altri ambiti sportivi o materie scolastiche.



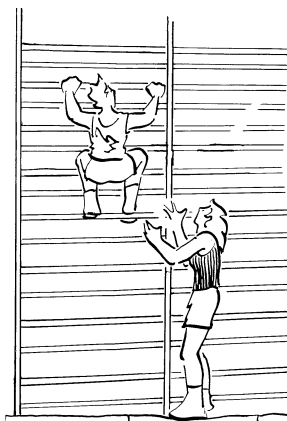
➔ Esercizi di preparazione per l'arrampicata:
v. fasc. 3/5 p. 8 ff.

2.2 Esercizi specifici d'arrampicata

La prossima serie di esercizi ha come obiettivo di preparare l'allievo all'arrampicata su parete artificiale o naturale. Vengono consapevolmente tematizzati alcuni aspetti importanti del movimento di arrampicata. Il gesto appreso può essere infine trasposto ed applicato nell'attività sulla parete.

Passo dopo passo: A arrampica e B decide qual è il prossimo gradino che il compagno dovrà utilizzare come appoggio. Ciò costringe A a prestare sempre attenzione alle indicazioni del compagno.

- Con dei nastri colorati legati alle spalliere si indicano i punti per le prese (mani) e gli appoggi (piedi). Variare il tipo di appoggi: lungo - corto, orizzontale - verticale, diagonale ...
- B non decide solo l'appoggio ma anche la presa.
- A e B arrampicano liberamente ma possono mettere i piedi e le mani solo nei punti marcati con i nastri.



I movimenti di base dell'arrampicata su attrezzi tradizionali.

🌀 A seconda dell'esercizio assicurare, mettere i tappetini.

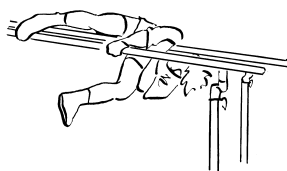
L'esperienza del contrario: gli allievi cercano di sperimentare la miglior posizione mentre arrampicano alle spalliere o al quadro svedese.

- Gli allievi hanno le anche molto aderenti alla parete o molto staccate da essa.
- Mani e piedi sono il più possibile vicini o viceversa molto distanziati.
- Gli allievi contraggono i glutei o si sospendono appesi per le braccia.



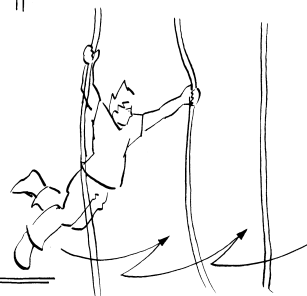
Arrampicare agli attrezzi: tutte le parallele vengono disposte molto vicine fra loro con gli staggi regolati a diverse altezze. Gli allievi si arrampicano tra gli staggi e cercano di trovare il sistema meno faticoso.

- Arrampicare lateralmente, con i piedi o le mani in avanti.
- Con le braccia tese o piegate.
- Salire contraendo gli addominali o i glutei, oppure rilassandoli.
- A coppie: A si arrampica e B lo segue.
- Ampliare l'attività tramite un collegamento con altri attrezzi. Ad esempio: parallela - panchina - spalliere; parallela - panchina-sbarra, ecc.
- Arrampicare al quadro svedese obliquo, alle pertiche, alla corda ...



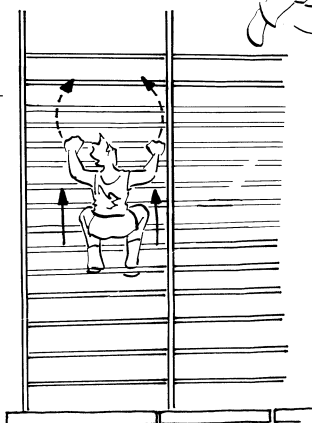
➔ Ev. il percorso d'arrampicata lasciarlo per altre classi.

➔ La coppa d'arrampicata: vedi fascicolo 3/5, p. 27



Arrampicata dinamica: alle spalliere o al quadro svedese, partendo dalla posizione accovacciata (a rana), gli allievi scattano in estensione sugli appoggi, cambiando presa nel «punto morto».

- Cambiare presa nello stesso momento con tutte e due le mani.
- Allungarsi appoggiandosi a una sola gamba.
- Attraversare le spalliere o il quadro svedese usando sempre la stessa mano per le prese.
- Cercare di cambiare presa restando in sospensione.



⚠ Timing e precisione!

2.3 Arrampicare alla parete

Nell'arrampicata alla parete è importante far iniziare gli allievi senza corda e ad un'altezza limitata («bouldering») per abituarli alla nuova attrezzatura e far acquistare loro fiducia. Solo in una seconda fase, con un'assicurazione dall'alto, possono iniziare gradatamente a salire.

La lunga scalata: gli allievi cercano di arrampicare per parecchio tempo senza fermarsi. Chi resiste più di 1, 2, 5 minuti?

- Gli allievi provano diversi modi di arrampicare: lateralmente, all'indietro, verso il basso, incrociando le braccia, ecc.
- A arrampica, B osserva bene e cerca in seguito di seguire esattamente la stessa «via».



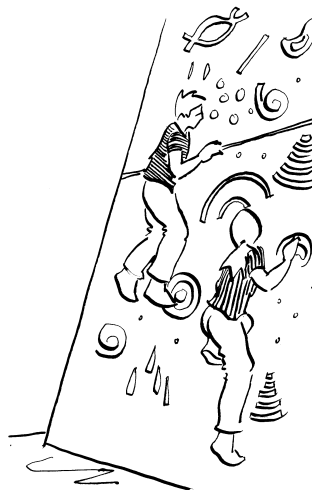
Imparare a valutare i rischi ed avere fiducia nel compagno.

🕒 Prescrizione: gli allievi non possono arrampicarsi oltre l'altezza delle spalliere (marcare l'altezza con una striscia rossa). Utilizzare sempre i tappeti!

⚠️ Caricare anche la parte esterna del piede.

La diagonale: gli allievi percorrono la parete da un lato all'altro ad altezza limitata, cercando di tenere il bacino il più vicino possibile alla parete (incollato al muro) e il baricentro al di sopra del piede d'appoggio.

- È possibile incrociare in parete un compagno?
- In quale punto della parete è possibile eseguire una rotazione completa sull'asse longitudinale?
- Cercare di usare soltanto le prese che si trovano all'altezza delle anche.
- Usare solo le prese piccole e gli appoggi grandi e viceversa.
- Con una penna fissata nei lacci delle scarpe scrivere qualcosa su un foglio attaccato alla parete.
- Reggersi soltanto con la punta delle dita.
- A mostra a B l'appoggio (B arrampica usando la rappresentazione mentale!).
- B arrampica a occhi chiusi. A gli descrive il passo o la presa successivi e lo aiuta a cercarli.

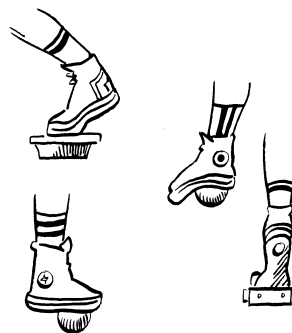


⚠️ Il giusto spostamento del baricentro è alla base di una corretta tecnica d'arrampicata.

⚠️ Sin dall'inizio dare molto peso al lavoro di piede.

Appoggio sicuro: gli allievi cercano un buon appoggio e lo caricano con tutto il peso. Se necessario o se richiesto si assicurano a vicenda.

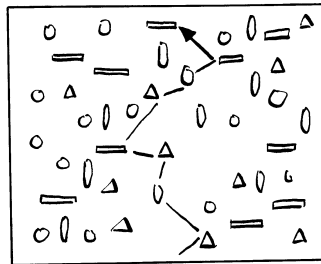
- Provare con passi di diverse dimensioni.
- Caricare il peso non solo sulla punta ma anche sull'interno e sull'esterno del piede.
- Stare in appoggio su un solo piede e tenersi con una mano.
- A cerca di mantenere la posizione tenendo gli occhi chiusi, B lo assicura.
- Chi trova un appoggio dove sia possibile appoggiare il peso senza usare le mani («no-hand-rest»)?
- Arrampicare usando vari tipi di scarpe, da ginnastica, da corsa, a piedi nudi.
- Saltare come una scimmia da un appoggio all'altro.
- Stare appesi alla parete senza appoggi sfruttando l'attrito della suola (possibile solo con le speciali scarpette da arrampicata).



⚠️ Il lavoro di piede interno, esterno aiuta incredibilmente nell'arrampicata.

Arrampicare seguendo una via: il docente decide gli appoggi che si possono utilizzare, marcandoli con un colore e creando in tal modo vie con vari livelli di difficoltà: la via rossa, gialla ecc. Gli allievi cercano di usare le diverse vie: 5–10 appoggi/prese in verticale, in diagonale o anche di traverso sulla parete.

- Scendere per la stessa via usata per la salita.
- Quale via si è rivelata la più facile o la più difficile? Per quali motivi?
- Gli allievi, a coppie, si creano la propria via e cercano di eseguirla a turno, per poi attribuirle un grado di difficoltà.
- È possibile imparare a memoria una via ed eseguirla ad occhi chiusi?



⚠ Il bouldering è ideale come riscaldamento.

In questo fascicolo non possiamo affrontare il tema dell'assicurazione con la corda. I docenti che intendono trattare i temi illustrati con gli allievi dovrebbero prepararsi adeguatamente per tale attività frequentando un corso specialistico (ad es. ASEF, CAS).

Arrampicare con la corda: prima di iniziare ad arrampicare con la corda, tutti devono conoscere bene le tecniche di assicurazione con la corda stessa. Appena la parete supera l'altezza delle spalliere l'allievo viene assicurato dall'alto con il sistema detto **Top-Rope**.

Il mezzo barcaiolo e il nodo a otto (detto anche Savoia) sono i nodi di fondamentale importanza che tutti devono conoscere alla perfezione (➔ vedi letteratura specializzata).

Durante i primi tentativi di scalata il fatto di essere assicurati conferisce al giovane una certa fiducia. L'insegnante fa controllare sempre se i nodi sono stati eseguiti correttamente e fa rispettare le seguenti consegne:

Controllo reciproco:

- Nodo di collegamento e chiusura dell'imbragatura.
- Nodo di assicurazione e chiusura dei moschettoni.

Concentrazione costante:

- Mentre si assicura il compagno non parlare con altri.
- Restare sempre attivi e vigili (non sentirsi «in pausa»).

Concordare i comandi e i segnali:

- Mettersi d'accordo prima di iniziare la salita: «Corda!» significa «dammi corda!»; «Blocca!» significa «tendi la corda!» oppure «tienimi, sto cadendo!».

Il docente fa notare agli allievi come un atteggiamento attento e responsabile sia parte essenziale di questo sport. Non appena gli allievi padroneggiano le tecniche di assicurazione e le relative regole di comportamento devono assumersi la propria parte di responsabilità.



➔ Letteratura specializzata consigliata KÜMIN, Ch. und M. / LIETHA, A.: Sportklettern – Einstieg zum Ausstieg. Bern 1997.

3 Volare e ruotare

3.1 Prevenzione degli infortuni

Regole di comportamento

Se si vuole che gli allievi facciano delle esperienze positive per quel che riguarda il volare e il ruotare, il docente deve attenersi a delle regole ben precise:

- Gli allievi devono essere continuamente aggiornati in merito ad aiuto ed assicurazione del compagno impegnato nell'esercizio (prese e assicurazione).
- L'insegnamento degli elementi volare e ruotare deve essere previsto a lungo termine e i singoli elementi sono introdotti nella lezione in modo progressivo e variato. Gli esercizi per l'orientamento nello spazio hanno un'enorme importanza per la preparazione degli allievi.
- Bisogna sempre restare concentrati. Le capacità del singolo non vanno messe alla prova sotto forma di sfida («chi riesce a fare ...?»).
- Regolazione e sicurezza degli attrezzi, come per esempio il minitrampolino, devono essere verificate dal docente. Come regola di base per la regolazione del minitrampolino vale: più veloce è la rincorsa, maggiore è l'inclinazione del telo. Normalmente per il principiante è sufficiente una leggera inclinazione.
- Un numero sufficiente di tappeti è indispensabile per la sicurezza in questo genere di lezioni.
- Mettere l'accento sul corretto atterraggio.

➔ Assistenza da parte del compagno:
v. fasc. 1/1, p. 71 ss.

⊗ Sistemare abbastanza tappetini.

Carico nell'atterraggio dopo i salti

Il carico sulle gambe, sulla schiena e sulla testa negli atterraggi dopo i salti è notevole. Per questa ragione bisogna limitare le rincorse e le accelerazioni.

➔ Ridurre i carichi:
v. fasc. 3/4, p. 10

Imparare una buona tecnica d'atterraggio

Una buona tecnica d'atterraggio è caratterizzata da una leggera flessione delle gambe e da un appoggio a terra morbido e ammortizzato in uno spazio ridotto. Gli atterraggi fatti con le gambe tese, anche se da una altezza ridotta, comportano per il corpo un carico notevole che può portare a problemi alle articolazioni e in alcuni allievi anche a mal di testa.

3.2 Principi di biomeccanica

Capire le regole del movimento

Se il docente conosce bene i principi più importanti di biomeccanica, gli risulterà senz'altro più facile insegnare, osservare e correggere i diversi movimenti. Gli allievi ricevono informazioni di ritorno (feed-back) di elevata qualità e possono progredire in maniera mirata e consapevole.

L'avvitamento

Ogni volta che un essere o un oggetto si trovano in una fase aerea, le caratteristiche delle rotazioni sono costanti. L'avvitamento o impulso di rotazione è la somma del momento di inerzia e della velocità di rotazione. Ciò significa che se uno di questi due fattori aumenta, si avrà di conseguenza la diminuzione dell'altro: maggiore è il momento di inerzia, tanto più ridotta è la velocità di rotazione.

Il momento di inerzia

Una rotazione sul proprio asse longitudinale, ad esempio un avvitamento completo al minitrampolino, risulta più facile di un salto mortale in avanti attorno all'asse trasversale. Ciò dipende dal fatto che nel primo caso il momento di inerzia è minore che nel salto mortale in avanti: le braccia e le gambe possono essere portati molto vicino all'asse di rotazione.

Il momento di inerzia viene definito come la somma di tutte le masse moltiplicate per la loro distanza dall'asse di rotazione al quadrato. Si ottiene la formula: J (momento di inerzia) = $m r^2$.

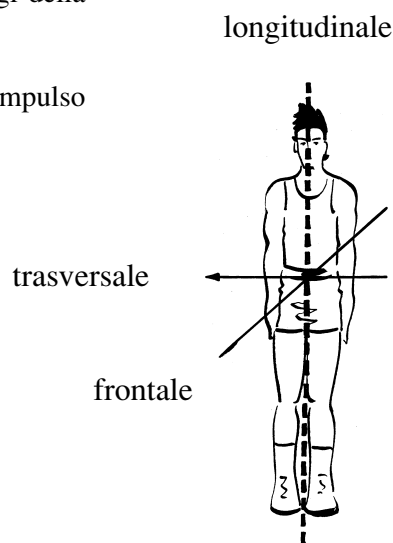
Gli assi di rotazione

I ginnasti esperti sanno che la rotazione in fase aerea risulta più controllabile se si mantiene una notevole tensione muscolare, in quanto essa consente al corpo umano di comportarsi come un corpo rigido riguardo alle leggi della fisica.

A seconda della direzione di rotazione desiderata sarà necessario un impulso di rotazione corrispondente su uno dei seguenti assi:

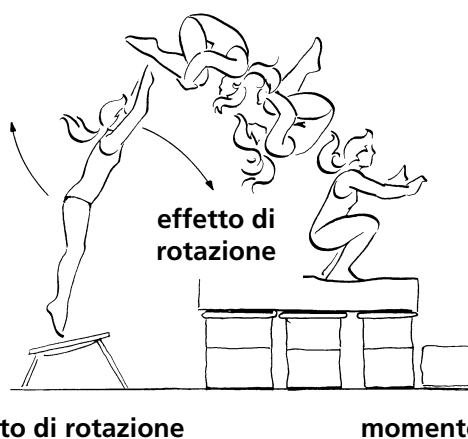
- Asse longitudinale (ad esempio salti in estensione con avvitamenti),
- Asse frontale (ad esempio ruota),
- Asse trasversale (ad esempio salto mortale in avanti o indietro).

➔ Palle a effetto, ad es. nel tennis: v. fasc. 5/6, p. 19



Avviare una rotazione

Per poter avviare una rotazione è necessario che un momento di rotazione adeguato agisca su un corpo (o meglio su un suo asse) per un certo lasso di tempo. È quanto avviene ad esempio nel momento del contatto dei piedi sul telo del minitrampolino o sul trampolino. Se non si considera la resistenza dell'aria, nella fase aerea non agisce nessun altro impulso e il corpo mantiene quello ricevuto inizialmente fino all'atterraggio.



Prima dell'atterraggio è possibile annullare o diminuire l'effetto di rotazione, con un momento di rotazione opposto, ad esempio distendendo rapidamente il corpo dalla posizione rannicchiata nel salto mortale in avanti per poter meglio controllare l'atterraggio.

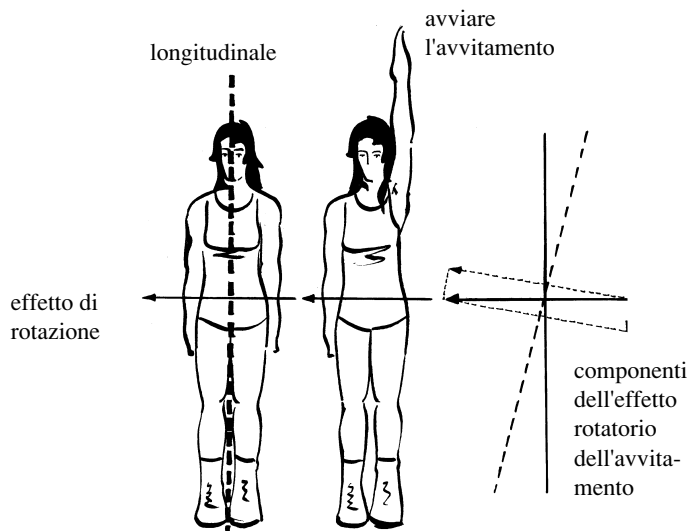
Le rotazioni sugli assi possono essere avviate in tre modi:

- attraverso momenti di rotazione all'avvio dei salti (vedi sopra);
- attraverso momenti di rotazione liberi (l'avvitamento del gatto): i gatti sono capaci, grazie a delle abili rotazioni aeree, di girarsi per poter atterrare sempre in piedi;
- attraverso impulsi di rotazioni da un altro asse.

Avviare un avvitamento

La rotazione sull'asse longitudinale (avvitamento) dopo un salto mortale in avanti sull'asse trasversale può essere introdotta nel modo seguente:

Alzando un braccio alla fine della rotazione in avanti si registra un allungamento dell'asse del corpo. Se si scompone l'effetto rotatorio in una componente verticale ed una parallela all'asse del corpo, si nota che l'effetto di rotazione costante ottenuto produce una componente di rotazione che favorisce l'avvitamento.



3.3 Dal fare al capire

Gli allievi sperimentano diversi movimenti rotatori. Sotto la guida del docente scoprono e sentono quali sono i criteri decisivi per provocare una rotazione.

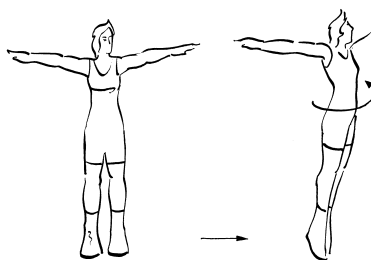
Capire e vivere alcuni concetti biomeccanici nei movimenti di rotazione.

Esercizio 1: un allievo cerca di fare il maggior numero di avvitamimenti possibili stando in piedi.

- Variante A: con un buon contatto con il terreno, ad esempio con le scarpe da ginnastica.
- Variante B: con un cattivo appoggio, ad esempio con le calze.

Osservazioni e domande:

- Quale tecnica usare per avviare una rotazione?
- Con quale tecnica riusciamo a compiere la maggior parte delle rotazioni e perché?



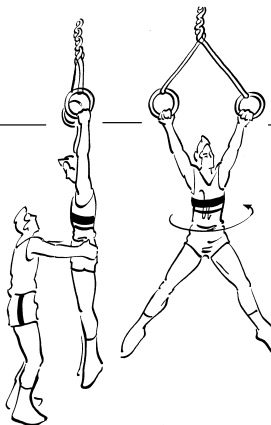
❗ In tutti gli esercizi gli allievi ricoprono sia il ruolo di ginnasta che quello di osservatore.

📖 Spiegazioni: vedi fascicolo 3/6, p. 9

Esercizio 2: un allievo in sospensione agli anelli. Un compagno lo fa ruotare in modo da far attorcigliare le corde degli anelli, poi lascia la presa. Durante la rotazione l'allievo prova ad aprire e a chiudere le gambe.

Osservazioni e domande:

- Cosa è possibile osservare?
- Che cosa ha provato l'allievo (confrontare le osservazioni dei due allievi)?

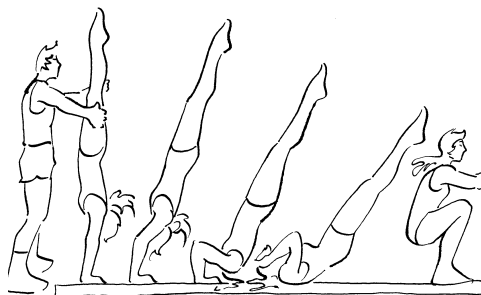


📖 Spiegazione: più è lontana la massa dal centro di rotazione e più è grande il momento di inerzia.

Esercizio 3: un allievo mantiene brevemente la posizione di appoggio rovesciato (o viene aiutato a mantenerla da un compagno). Si lascia cadere in avanti tenendo il corpo il più a lungo possibile teso per poi raggrupparsi energicamente ed eseguire una capriola.

Osservazioni e domande:

- Cosa è possibile osservare?
- Che cosa ha provato l'allievo?
- Cosa succede quando le gambe vengono piegate troppo in anticipo?

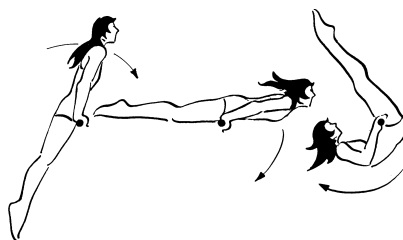


📖 Spiegazione: portare la massa vicino all'asse di rotazione significa accelerare.

Esercizio 4: un allievo esegue un giro d'appoggio in avanti alla sbarra. All'avvio del movimento la sbarra deve trovarsi all'altezza dell'anca.

Osservazioni e domande:

- Cosa è possibile osservare?
- Come spiega e motiva un allievo che padroneggia il giro d'appoggio av. questo movimento?
- Qual è la fase critica e come possiamo aiutare il compagno?

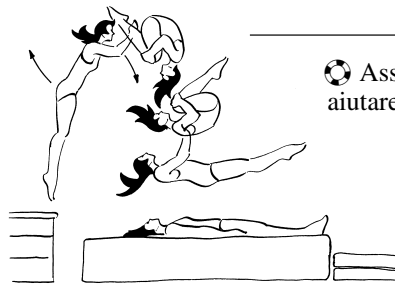


📖 Spiegazione (importanza del baricentro): tenere il corpo teso il più a lungo possibile.

Esercizio 5: un allievo esegue un salto mortale avanti raggruppato da un cassone (o un salto mortale in avanti dal bordo della piscina). Cercare di tendere il corpo prima possibile.

Osservazioni e domande:

- Cosa succede quando si tende il corpo?
- Perché la rotazione del corpo è rallentata dal movimento di tensione?



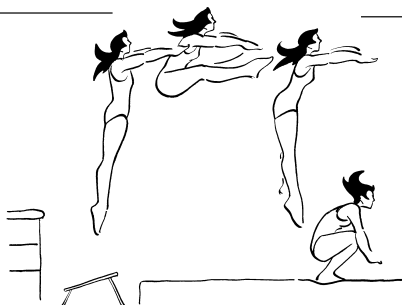
🛑 Assicurare o esser pronti a aiutare.

🗨 Spiegazione: fasc. 3/6, p. 10

Esercizio 6: un allievo esegue dal cassone o dal minitrampolino un salto carpiato a gambe divaricate. Consiglio: quando si alzano le gambe portare in avanti il tronco.

Osservazioni e domande:

- Quale affinità esiste tra la rotazione del tronco e quella delle gambe?
- È possibile tendere le gambe senza piegare in avanti il tronco?



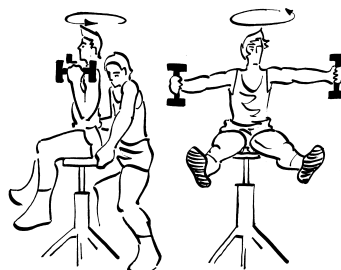
🛑 Assicurare (in caso di posizione troppo all'indietro!).

🗨 Spiegazione: fasc. 3/6, p. 9

Esercizio 7: un allievo è seduto su uno sgabello rotante con due pesi nelle mani (sgabello da piano o da ufficio). Le braccia sono piegate, i pesi vicini al corpo. Un compagno fa girare lo sgabello. Durante la rotazione tendere e piegare le braccia.

Osservazioni e domande:

- Quando e perché varia la velocità di rotazione?
- Quali sono le conseguenze per i singoli movimenti, ad es. nei tuffi o nelle piroette sul ghiaccio?

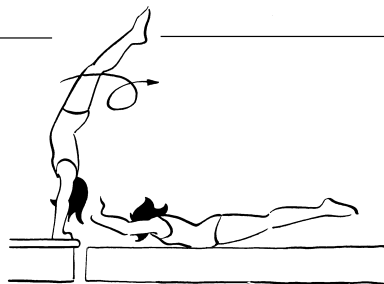


🛑 Lasciare abbastanza spazio alla persona che fa l'esperimento. Fare attenzione alla stabilità dello sgabello!

Esercizio 8: un allievo si lascia cadere dalla posizione di appoggio rovesciato da un cassone su un tappetone e durante la caduta cerca di girarsi sul ventre. Atterrare con la faccia rivolta verso terra.

Osservazioni e domande:

- Come viene eseguita la rotazione sull'asse longitudinale?
- Da quale parte viene eseguita la rotazione?



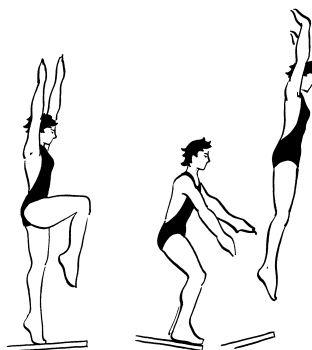
🛑 L'altezza del cassone e del tappetone dev'essere uguale.

🗨 Spiegazione: avviare un avvistamento: v.fasc. 3/6, p. 10

Esercizio 9: un allievo esegue un salto in estensione (dal minitrampolino sul tappetone o dal trampolino in acqua). Quando è in aria, il docente indica da quale lato deve essere fatto l'avvitamento.

Osservazioni e domande:

- Come viene provocato l'avvitamento?
- Come viene vissuto l'esperimento?
- È possibile da quella posizione effettuare un avvistamento?



🗨 Spiegazione: ogni azione provoca una reazione (terzo principio della dinamica).

➡ Altri esperimenti di biomeccanica: v. fasc. 3/5, p. 20 e «Know-how», Lit. fasc. 3/6, p. 16

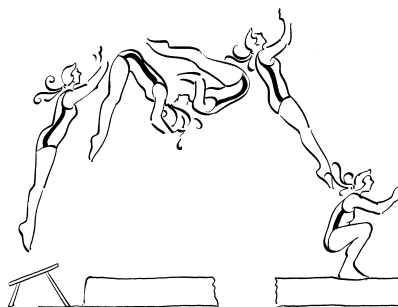
3.4 Dal capire allo sperimentare

Le esperienze motorie che riportiamo di seguito, o altre simili, avviano gli allievi ad un apprendimento mirato del movimento. Grazie a movimenti appropriati essi possono ad esempio riconoscere e capire l'importanza di mantenere l'impulso di rotazione.

Chi conosce i motivi e gli effetti di un movimento, impara e insegna più facilmente.

Salto mortale in avanti con il minitrampolino: a seconda delle capacità, eseguire un salto in avanti carpiato o raggruppato partendo dal minitrampolino o dal trampolino e rispettando le relative misure di sicurezza. Durante l'esecuzione sia il ginnasta (analisi interiore) che l'osservatore (analisi esteriore) devono indirizzare l'attenzione sui seguenti aspetti della percezione:

- Orientamento nello spazio: seguire il movimento tenendo gli occhi aperti.
- Rotazione: come viene provocato il movimento di rotazione? Come viene interrotta la rotazione?
- Tenuta del corpo: qual è la tenuta del corpo ottimale durante la rotazione?



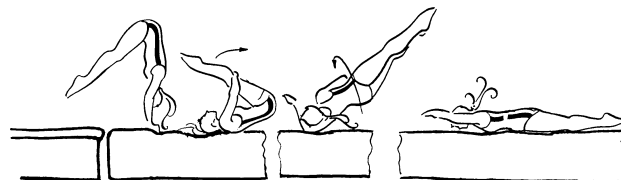
⚠ Attenzione all'installazione del minitrampolino; disporre tappeti a sufficienza! Tutti gli esercizi si possono fare anche su un tappetone rialzato.

➔ Percepire – elaborare – eseguire: v. fasc. 1/1, p. 51 ss.

Salto mortale in avanti con mezzo avvitamento: approfondire le capacità e le esperienze raccolte applicandole ad esempio alla realizzazione del salto mortale in avanti con mezzo avvitamento. Gli esercizi preparatori possono essere eseguiti a ogni livello. Utilizzare un numero sufficiente di tappeti anche ai lati del tappetone. Alcuni esercizi sono possibili anche in piscina, a condizione di padroneggiare la tecnica.

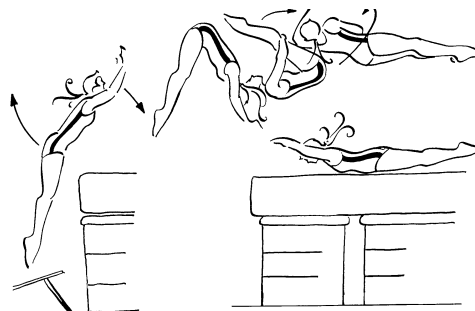
- **Esercizio 1:** dalla capriola in avanti a terra, tendere il corpo e atterrare sulla pancia.

Guida del processo di percezione: Quando e come bisogna provocare la rotazione sulla pancia?



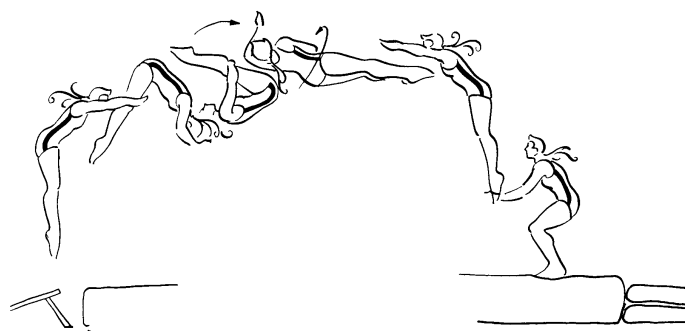
- **Esercizio 2:** salto raggruppato in avanti sul tappetone con mezzo giro nella fase di estensione. Il docente può aiutare l'allievo indicando l'istante preciso in cui avviare la rotazione.

Guida del processo di percezione: timing nel provocare la rotazione.



- **Esercizio 3:** salto in avanti carpiato con mezzo avvitamento. Nel momento in cui ci si apre e si tendono le anche nella seconda fase del volo si provoca la rotazione (movimento della testa e delle braccia). Nelle rotazioni a sinistra: la testa gira a sinistra, la mano sinistra dietro la testa, la mano destra verso la spalla sinistra. Tendendo le braccia si blocca la rotazione. Aumentando la velocità di rotazione è possibile fare anche un avvitamento intero.

Guida del processo di percezione: provocare la rotazione in modo attivo.



4 Lottare

4.1 Riflessioni didattiche

Anche le arti marziali sono alcune delle tante attività con cui i giovani occupano il tempo libero. Misurarsi fisicamente con gli altri e riuscire a difendersi rappresentano espressioni di un bisogno innato per l'uomo. Per quanto riguarda in particolare la lotta nella scuola bisogna porre i seguenti accenti:

- collezionare il maggior numero di esperienze corporee,
- porre valide basi a livello di coordinazione,
- prevenire la violenza e incoraggiare il fair play.

Consigli per l'insegnamento

I consigli e gli stimoli che riportiamo di seguito vorrebbero servire per tematizzare l'argomento e introdurre la lotta nella scuola:

- *Durante le lezioni creare un'atmosfera serena senza aggressività:* il docente potrebbe ad esempio introdurre rituali di inizio e fine incontro (ad esempio scambiarsi una stretta di mano o inchinarsi all'avversario, a seconda dello sport praticato).
- *Le regole devono essere assolutamente rispettate:* le regole devono essere chiare e rispettate da tutti. Non bisogna assolutamente tollerare delle infrazioni per fare in modo che tutti abbiano le stesse possibilità ed evitare inutili incidenti.
- *Ridurre al minimo il rischio di infortuni:* usare capi di abbigliamento concepiti appositamente per la pratica degli sport di combattimento. Far togliere tutti i monili e gli orologi. All'inizio disputare i combattimenti in ginocchio e solo in seguito lottare stando in piedi (con i tappeti).
- *Mostrare alcune forme di azione:* spiegare agli allievi alcune mosse e lasciar loro la possibilità ed il tempo per sperimentarle, per migliorarle o per trovare delle soluzioni personali.
- *Mettere in primo piano l'aspetto ludico:* vincere non dev'essere l'obiettivo principale. Gli allievi devono imparare a perdere e a vivere l'eventuale sconfitta in maniera positiva.

➔ Lottare:
v. fasc. 3/1, p. 7

➔ Esempi pratici riguardanti
la lotta: v. fasc. 3/5, p. 27 f.



4.2 Dalle forme ludiche alla tecnica

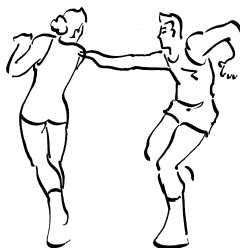
Prima di passare agli aspetti tecnici i partecipanti devono essere introdotti nella materia con esercizi presentati sotto forma di gioco. Quando ci sono degli allievi che praticano uno sport di combattimento è possibile affidar loro degli esercizi da far fare ai compagni.

Le regole e eventualmente i ruoli sono stabiliti prima di cominciare: chi attacca e chi difende? È utile dividere la classe in vari gruppetti di tre, due lottatori e un arbitro. Mantenere una certa intensità cambiando di frequente i lottatori.

Impariamo alcune regole, mosse e comportamenti delle arti marziali.

Toccata e fuga: A e B si fronteggiano su un terreno di gioco delimitato. Cercano di toccarsi una parte del corpo stabilita in precedenza (in classi miste, limitarsi agli arti). Dopo ogni tocco i contendenti tornano al punto di partenza.

- A attacca e B cerca di respingerlo.
- A si muove solo a 4 zampe. B è in piedi e cerca di toccare le caviglie di A.
- Creare nuove regole.



⇒ Inserire esercizi del genere durante il riscaldamento.

Gioco del tombino: A e B sono in piedi al di fuori di un cerchio di 50 cm di diametro e si tengono per le braccia. Ognuno cerca di buttare l'altro nel tombino.

- Chi è più forte o più grande riceve un handicap (da decidere).
- Cambiare compagno dopo un certo tempo.
- Campionato: chi vince viene promosso nella serie superiore, chi perde è retrocesso nella serie inferiore.
- Lasciare libero sfogo alla fantasia degli allievi.



⇒ Posizioni di base nella lotta.

Rubapalla: A si mette carponi e stringe a sé una palla (pallone medicinale). B cerca di rubargliela.

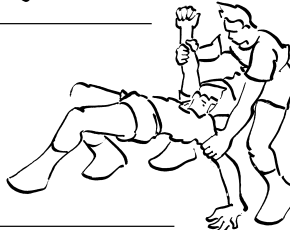
- Utilizzare diverse tecniche ed astuzie varie sia in attacco che in difesa. Mostrarle e spiegarle agli altri.
- Inserire gradualmente alcune tecniche proprie delle arti marziali.



⇒ Annotare forme efficaci e farle mostrare alla classe.

Schienare: A è a 4 zampe. B si inginocchia e cerca di girarlo sulla schiena. Invertire i ruoli se B ha successo o dopo un minuto.

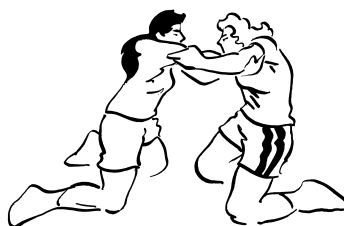
- Far mostrare le forme più efficaci.
- A è disteso ventre a terra.
- Definire posizione di partenza o regole proprie.



⊗ Sono vietate le prese alla nuca.

Lotta a terra: A e B si inginocchiano l'uno di fronte all'altro tenendosi per le braccia. Si deve cercare di girare l'avversario sulla schiena e di tenercelo per 10 secondi. Durante il combattimento, fino a quando uno dei due non è con la schiena a terra, almeno un ginocchio di entrambi deve sempre toccare il pavimento.

- Fare un piccolo torneo.
- Decidere degli handicap prima dell'incontro.



⊗ Non sono ammesse le prese alla testa.

Bibliografia / Ausili didattici

- APOLIN, M. / REDL, S.: Know-how. Ausgewählte Materialien und Übungen zur Sportkunde. Wien 1997.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen. Mit Anhang «Schüler helfen Schülern». Schorndorf 2000⁸.
- BUCHER, W.: 1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 2001⁵.
- BUCHER, W.: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.
- GIOIELLA, Z. / SIGG, B.: Kämpfen in der Schule. Diplomarbeit Turnen und Sport. ETH Zürich 1995.
- HABEGGER, T. / SCHMOCKER, A.: Inline Skating. Grundlagen und Anwendung. Bern 1996.
- KNIRSCH, K. / MINNICH, M.: Geräteturnen mit Mädchen und Frauen. Kirchentellinsfurt 1996.
- KOLLEGER, M.: Körpererfahrung im Geräteturnen. Wiesbaden 1995.
- KOSEL, A.: Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf 1992.
- KÜMIN, Ch. und M. / LIETHA, A.: Sportklettern – Einstieg zum Aufstieg. Kletterlehrmittel für Schule und Verein. SVSS. Bern 1997.
- MOSEBACH, U.: Judo. Wurf und Fall. Theorie und Praxis der Kampfsportart Judo. Schorndorf 1997.

Videocassette:

SFSM: Serie ginnastica agli attrezzi: Macolin 1990.

CD-ROM

BUCHER, W.: VIA 1000. 10'000 forme di gioco e di esercizio, fra l'altro per la ginnastica agli attrezzi, con sistema di ricerca. Schorndorf 2000 (in tedesco!).

Indirizzi utili:

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.