

Lezione

Giochi

La linea da slacklining non è solo un attrezzo per l'allenamento dell'equilibrio. È possibile usarla anche per sperimentare e giocare. Idee e consigli in questa lezione.

Condizioni

Durata: 90 minuti

Livello: avanzati che abbiano due o tre lezioni di esperienza nello slacklining.

Età: 11-20 anni

Dimensione del gruppo: 8-16 allievi

Luogo: palestra con cinque strutture da slacklining.

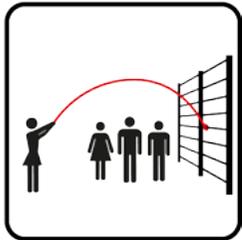
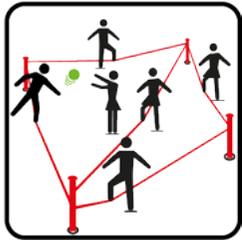
Lunghezza delle linee: 5-15 metri

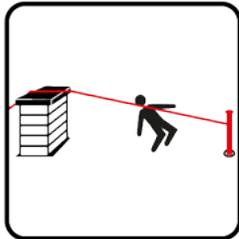
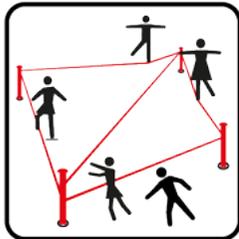
Altezza delle linee: 30-100 cm

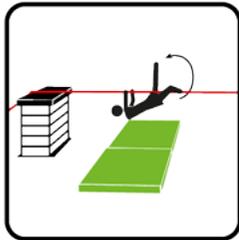
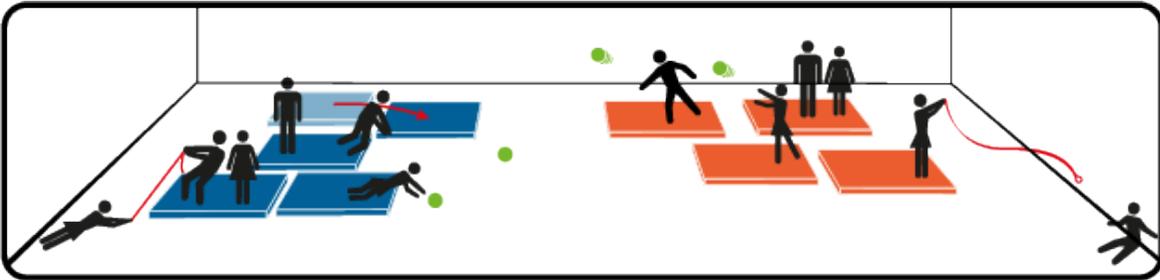
Obiettivi d'apprendimento

- Divertirsi.
- Migliorare il controllo della linea senza nemmeno rendersene conto eseguendo doppi compiti.
- Percepire la linea non solo come un attrezzo da ginnastica ma anche come fonte di gioco e di divertimento.

Indicazioni per la sicurezza: [Lessico della prevenzione dell'upi](#)

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Saltare la corda con la linea Attaccare la fettuccia alla spalliera. Il docente fa girare la corda dall'altra parte. 1. Esercizio: gli allievi cercano di correre oltre la linea che oscilla senza saltare. 2. Esercizio: un allievo cerca di entrare lateralmente. Se ci riesce, tocca al prossimo allievo. E via dicendo. 3. Esercizio: sei allievi iniziano contemporaneamente a saltando la corda. Chi tocca la linea, è eliminato.		
	10' Sommare i tempi Formare gruppi di tre. Durante 10 minuti, a turno, ogni membro del gruppo cerca di rimanere in piedi per più tempo possibile su una fettuccia. Sommare i tempi migliori dei tre giocatori per ottenere il risultato generale del gruppo. Un solo allievo per gruppo usa la linea. In questo modo, un gruppo non occupa contemporaneamente tutte le strutture di slacklining e anche gli altri gruppi possono giocare.		Cronometri
Parte principale	10' Passaggi Formare squadre di sei. Un giocatore si occupa dei passaggi e rimane sempre per terra. Gli altri cinque allievi si posizionano sulle cinque linee da slacklining. L'obiettivo del gioco è che tutti gli allievi ricevano una volta la palla. Durante il passaggio, il giocatore che è sulla fettuccia deve rimanere in piedi e non può toccare il suolo. Non appena la palla è stata lanciata al prossimo compagno, si può scendere dalla linea. Una squadra ottiene un punto quando la palla ha fatto il giro di tutti i membri senza toccare il suolo e se nessuno dei giocatori ha messo un piede a terra mentre teneva la palla. Ogni squadra ha due minuti di tempo. Consiglio: se il numero di allievi non permette la suddivisione corretta o se le linee sono molto distanti tra di loro è possibile formare squadre da quattro o cinque giocatori e svolgere il gioco su tre o quattro fettucce.		Una palla facile da lanciare e da ricevere

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>10' Lotta</p> <p>Gioco simile al duello della lezione 1. Ora però, si usano anche strumenti ausiliari. Le regole sono le stesse: l'allievo che riesce a rimanere più a lungo sulla linea, ottiene un punto.</p> <p>Varianti diverse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi tengono l'estremità di una corda. È così possibile tirare l'avversario verso il basso. • Ogni allievo riceve una mazza di gomma piuma con cui cerca di far perdere l'equilibrio all'avversario. 		Corda per saltare, mazze di gomma piuma o simili
	<p>10' Limbo</p> <p>Tendere una linea lunga sopra un cassone. In funzione dell'altezza degli allievi, usare cinque o sei elementi. La linea diventa più alta in prossimità del cassone e poi scende verso i pali.</p> <p>Gli allievi iniziano a ballare il limbo, passando sotto la linea vicino al cassone. Ogni volta che un allievo riesce a passare sotto la linea correttamente, si sposta un po' di lato, dove la linea è leggermente più bassa, e riprova. Chi riesce a passare nel punto più basso senza toccare la fettuccia?</p>		Cassone
	<p>10' Acchiappino</p> <p>Si tratta di un gioco che deve essere svolto solo con allievi premurosi. Altrimenti, si rischia di cadere inciampando nelle linee. Regola di base: chi è in piedi su una linea (non seduto, sdraiato o su due linee) non può essere acchiappato. In funzione della dimensione della classe, definire uno o due cacciatori.</p>		
	<p>5' Portare il docente</p> <p>Fissare una fettuccia da un lato a un palo. È anche possibile usare un cassone, girando la linea attorno. L'altra estremità rimane sciolta. Dieci allievi cercano di tendere la linea a mano (come nel tiro alla fune).</p> <p>Il docente cerca di mettersi in piedi sulla linea e, se possibile, di fare un paio di passi.</p>		

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>5' Rotola attorno alla linea</p> <p>Questo gioco consiste nel girare completamente attorno alla linea (altezza 70-120 cm) senza toccare il suolo. Si tratta di un esercizio ideale per imparare a salire sulle linee alte da sotto e iniziare da seduti.</p> <p>Per fare un giro completo ci sono diverse possibilità. Per esempio usando l'impulso, possibilmente senza toccare il suolo, oppure lasciandosi penzolare come un bradipo e lanciando la gamba sulla linea per farsi girare. Ma ci sono anche molti altri metodi. La cosa migliore è far sperimentare gli allievi per trovare il metodo a loro più adatto.</p> <p>Osservazioni: è possibile che alcuni allievi si facciano delle leggere abrasioni. Alla fine di questo esercizio, gli allievi saranno completamente esausti.</p>		<p>Tappetini Cassone</p>
Ritorno alla calma	<p>5' Pirati</p> <p>Smontare le linee per questo gioco.</p> <p>Formare due-tre gruppi di pirati (6 allievi per squadra).</p> <p>Ogni squadra riceve quattro tappetini (barca pirata), una linea da slacklining (corda di salvataggio) e due softball. Il suolo della palestra può essere toccato solo con le mani (nessun'altra parte del corpo). I pirati si spostano nella palestra spostando i tappetini e poi saltando da un'imbarcazione all'altra. Lo scopo del gioco è colpire gli allievi delle squadre avversarie con le palle da softball.</p> <p>Un lancio è valido solo se la palla colpisce un avversario (non in testa) e nessuno riesce a prendere la palla. Chi è colpito oppure cade in acqua si trasforma in spirito delle acque e deve sedersi al lato della palestra (vicino alla parete). Lo spirito delle acque può essere liberato dai compagni tramite la corda di salvataggio. Per salvarlo, bisogna buttare un'estremità della linea in prossimità dello spirito delle acque. Il compagno si tiene al nastro e viene tirato a bordo dagli altri. Lo spirito delle acque non può aiutare, sono solo i compagni a tirare! Appena raggiunge il tappetino, può di nuovo partecipare attivamente al gioco.</p> <p>Consiglio: girando i tappetini, è più facile farli scivolare sul pavimento della palestra.</p>		<p>8-12 tappetini, 4-6 softball, 2-3 linee da slacklining</p>