

Esercizio

Aiutare istruendo

Formare gruppi di tre allievi che hanno circa la stessa altezza. In mezzo alla palestra si trovano alcune schede che riportano il compito (come questo) e un paio di dadi. Si tira il dado.

- Se si ottiene un tre, si tratta di scegliere un compito dalle schede raggruppate alla cifra 3. Un allievo del gruppo (si alterna sempre) esegue l'esercizio della scheda e gli altri due applicano le rispettive prese di aiuto.
- Quando il gruppo è d'accordo sulla correttezza degli aiuti, si chiama la persona che valuta. Può essere il docente o un allievo che abbia abbastanza esperienza.
- Una volta arrivata la «giuria», non è più possibile fare una prova generale. Prima si definiscono le prese di aiuto (p. es. «presa a pinza con una mano sul braccio») e poi si applicano. Un solo tentativo possibile!



Bene, avete fatto un buon lavoro! Potete stralciare il numero del dado corrispondente sulla scheda e segnare un punto sulla lavagna per il vostro gruppo.



Gli aiuti non erano ancora corretti. Andrà meglio la prossima volta!

Quale dei gruppi riesce a raggiungere per primo 12 punti?



Per la [ruota](#)



Per la [capovolta appesi alle ginocchia alle parallele asimmetriche](#)



Per lo [stand sulle mani](#) (catena chiusa)



Per la [capriola in avanti](#) per terra



Per la [candela vicino](#) al cassone



Per la [capovolta](#) con pallone alla sbarra alta



Per il [salto in posizione raggruppata](#) oltre il cassone



Per il [bilanciamento sui piedi in avanti](#) (aereo)



Per il movimento [rotolare di lato](#) sulla schiena



Per l'[equilibrio da seduti sui piedi in avanti](#) (posizione ventrale)



Per la [capovolta](#) alla sbarra



Per lo [stand sulle mani](#) (catena aperta)

Materiale: dado, schede di lavoro e/o tablet, 6 cassoni, 2 palloni, 1 parallela, 4 sbarre, piccoli tappetini per le postazioni al suolo