Fuori gli attrezzi

mobile
inserto pratico

17

3|06 UFSPO & ASEF

Vecchi ma sempre attuali // Spesso, durante le lezioni di educazione fisica, i grandi attrezzi rimangono parcheggiati nel magazzino della palestra. Tuttavia, cassoni, parallele e compagni offrono agli alunni la possibilità di vivere esperienze motorie uniche ed originali.

Claudia Harder, Mariella Markmann; traduzione: Davide Bogiani; foto: Daniel Käsermann; disegni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

▶ Il bambino ha un innato bisogno di arrampicarsi, sospendersi e dondolare, girare su sé stesso e saltare. Purtroppo, però, questa esigenza è sempre più soffocata dallo stile di vita sedentario che impone la nostra società. Per questi motivi, le capacità motorie di molti alunni sono scarse. Al docente di educazione fisica e ai monitori spetta dunque il compito di compensare questo deficit motorio offrendo ad esempio al bambino l'opportunità di vivere entusiasmanti esperienze agli attrezzi.

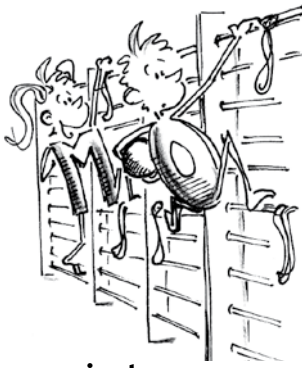
La palestra è una giungla

In ogni palestra ci sono sbarre, parallele, anelli bilancianti, montoni, pertiche, corde, spalliere, cassoni svedesi, panchine, tappetoni e tappetini. Se da un lato i grandi attrezzi consentono di apprendere i gesti tecnici della ginnastica artistica, dall'altro permettono ai ragazzi di arrampicarsi, dondolare e saltare, rafforzando in modo ludico il loro corpo.

Spunti per tutti i gusti

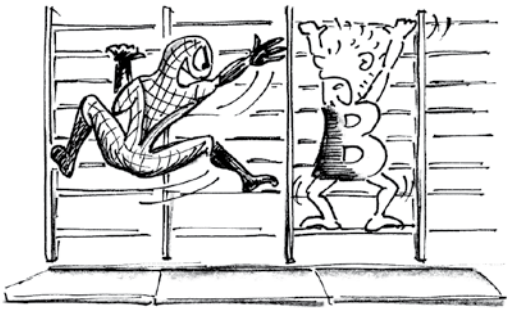
Questo inserto pratico prende in considerazione l'istinto naturale al movimento del bambino, presentando alcune idee per il suo sviluppo motorio. A partire dalla seconda pagina, per ogni attrezzo sono descritti alcuni esercizi ludici, i quali possono essere svolti sia individualmente che a piccoli gruppi.
A pagina 13 i docenti e i monitori che nelle lezioni agli attrezzi vogliono porre l'accento sul tema della forza e della coordinazione troveranno invece un valido esempio di circuito a postazioni. Nell'ultimo capitolo viene invece presentato un esempio di percorso ad ostacoli costruito con l'ausilio di tutti gli attrezzi. //

Arrampicarsi tra i pioli



Parete di arrampicata

La spalliera è un attrezzo che permette di diversificare gli esercizi di arrampicata. Ad esempio: scalare la prima spalliera, attraversare la seconda e poi scendere, piolo dopo piolo, verso il basso. In seguito ricominciare lo stesso percorso dalla terza spalliera.
Varianti:
- Arrampicarsi con la schiena rivolta verso le spalliere.
- Arrampicarsi con una mano, con l'altra tenere una palla.
- Fissare dei nastri colorati ai pioli delle spalliere: i nastri rossi possono essere toccati solo con i piedi, quelli blu con le mani e quelli verdi con il sedere.

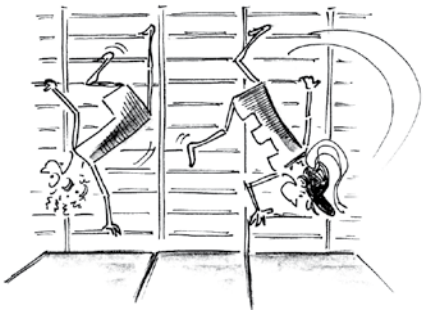


L'uomo ragno

Arrampicarsi sulla spalliera saltando a piedi uniti da un piolo all'altro. Eseguire lo stesso esercizio, spiccando dei salti che permettono di salire ogni volta di due, tre o più pioli. Quanti pioli riesco a superare con un solo salto?
Variante: saltare lateralmente da una spalliera all'altra. Gara ad inseguimento: il secondo alunno parte quando il primo è giunto alla terza spalliera.

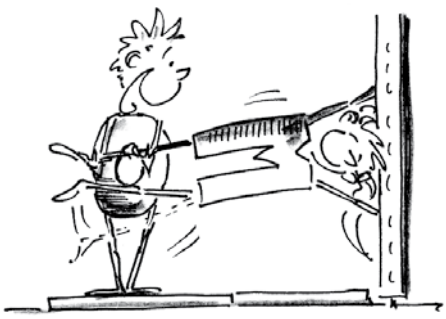
Sottosopra

Posizione di partenza: le mani sono appoggiate sul pavimento, i piedi agganciati al primo piolo della spalliera e il corpo è teso. Indietreggiare con le mani e nel contempo salire, piolo dopo piolo, sulla spalliera. Se necessario un compagno garantisce la sicurezza durante l'esercizio.
Variante: compiere una rotazione completa sull'asse longitudinale ogni volta che si raggiunge la posizione di partenza.



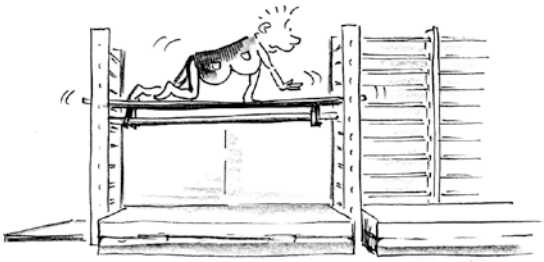
Il carosello

Salire con i piedi sul piolo più basso. Il corpo è teso e la pancia è rivolta verso le spalliere. Compiere un giro di 180 gradi fino ad avere la testa verso il basso. Eseguire il movimento ruotando a destra e a sinistra, con o senza l'aiuto del compagno.
Variante: compiere un giro completo.



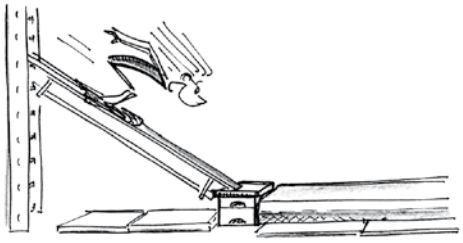
Bandiere al vento

Posizione di partenza: in piedi, il lato sinistro del corpo è vicino alla spalliera. Afferrare il terzo piolo con la mano sinistra e l'ottavo con la destra (afferrare altri pioli a dipendenza dell'altezza degli alunni). Tenendo il corpo teso, un compagno aiuta ad assumere una posizione perpendicolare alla spalliera, sorreggendo la gamba destra, mentre quella sinistra è tesa verso il basso.
Variante: il compagno sorregge la gamba sinistra perpendicolarmente alla spalliera, la gamba destra va tesa verso l'alto.



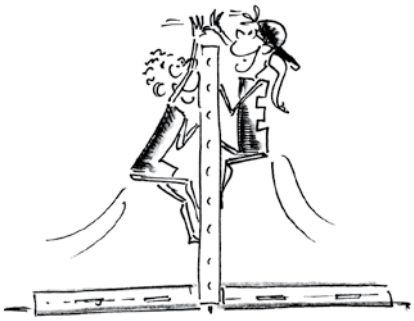
Prova di coraggio

Aprire una spalliera mobile, arrampicarvisi fino in cima, scavalcarla e in seguito spiccare un salto sul tappetone.
Variante: collegare due spalliere mobili con una panchina o con una fune. I bambini attraversano il «burrone» camminando o strisciando sulla panchina oppure sospendendosi alla corda.



Salto con gli sci

Due panchine sono agganciate alle spalliere ad un'estremità, mentre l'altra estremità viene appoggiata sull'ultimo elemento del cassone che a sua volta è sorretto da un altro elemento. Il tutto forma un piano inclinato. Salire sulle spalliere e scivolare con pantofole di feltro o stracci lungo le panchine, poi spiccare un salto e atterrare accovacciati sul tappetone. Chi esegue il salto più lungo?
Disporre dei tappetini sotto le panchine.



L'impalcatura

Due ragazzi partono da due paletti posti ad una distanza di ca. 10 metri l'uno dall'altro e separati da una spalliera mobile «aperta». Si arrampicano su di essa e, una volta giunti in cima, si salutano con un «batti cinque». In seguito scendono allo stesso modo in cui sono saliti oppure spiccando un salto sui tappetoni. Ritornano ai rispettivi paletti, dove li attendono altri due compagni, pronti ad eseguire lo stesso esercizio.

La ragnatela

Aprire una spalliera mobile. Riprodurre con delle cordicelle una ragnatela. Gli alunni si intrufolano tra i pertugi, prestando attenzione a non toccare le corde. Per rendere l'esercizio più interessante, fissare delle campanelle sulla ragnatela. Ad ogni scampanellio viene tolto un punto.
Varianti:
- Formare una catena composta da metà classe e percorrere il tragitto tra gli intrecci.
- A percorre per primo il tragitto, seguito da B.
- Un alunno viene guidato nella ragnatela dal gruppo cercando di evitare di toccare la corda.

▸ **Claudia Harder** è la responsabile G+S di ginnastica agli attrezzi.
claudia.harder@baspo.admin.ch

▸ **Mariella Markmann** è la responsabile G+S di ginnastica e danza.
mariella.markmann@baspo.admin.ch

Sviluppo motorio

Prove di coraggio

▸ È molto importante che il bambino possa vivere con entusiasmo le sue esperienze con gli attrezzi. Si tratta di una premessa fondamentale affinché egli possa acquisire e migliorare le proprie capacità e abilità motorie. La modalità di scelta degli esercizi dovrebbe tenere in considerazione sia gli aspetti psicologici sia le abilità motorie dell'alunno. Alcuni esempi di «prove di coraggio» sono raccolti nel manuale «Mut tut gut» (dell'ASEF) oppure nell'inserto pratico 5/01 di «mobile». Per ulteriori informazioni consultare il sito
www.mobile-sport.ch → archivio → 2001.

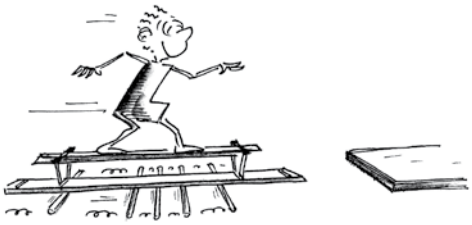
Una via lunga e stretta

Il funambolo

Camminare sulla panchina e svolgere degli esercizi aggiuntivi: palleggiare con una palla o con due palle contemporaneamente; condurre una pallina con il bastone di unihockey, ecc.
Variante: girare la panchina (la parte più stretta è rivolta verso l'alto).

L'acrobata

Provare alcune forme di ginnastica al suolo sulla panchina: capriole, ruota, ruota araba, ecc. Per rendere i compiti più difficili, girare la panchina oppure appoggiarla su un tappetone.
Variante: due alunni camminano sulla panchina, ognuno partendo da un'estremità. Poi s'incrociano cercando di non cadere e ciascuno continua il proprio percorso.



Skate-board

Porre sotto una panchina rovesciata dei paletti, che permettono alla panchina di scivolare longitudinalmente. Collocare due tappeti sul pavimento alle estremità per frenare movimenti incontrollati. Uno skateboarder sale sulla panchina e cerca di rimanervi in equilibrio.
Variante: in coppia giocare a pallavolo sulla panchina.

Il duello

Due alunni si dispongono in piedi su una panchina rovesciata palmo contro palmo. L'obiettivo è di far cadere il compagno dalla panchina.
Variante: utilizzare un grande cuscino come arma.

Capacità coordinative

La natura in palestra

▶ Oggigiorno i bambini vivono sempre meno esperienze nella natura. La palestra è un ambiente privilegiato in cui riprodurre l'ambiente del bosco, dei prati, ecc. Simulare degli scenari naturali, grazie all'utilizzo dei grandi attrezzi, è un valido approccio didattico e metodologico per ricreare un ambiente ideale in cui svolgere delle lezioni che stimolano soprattutto le capacità coordinative dei bambini (orientamento, differenziazione, equilibrio, reazione, ritmo).

Pattinaggio di velocità

Disporre due panchine una accanto all'altra. Su di ognuna ci sono due stracci. Al comando un alunno prende la rincorsa, spicca un salto, atterra sui due stracci e prosegue con una scivolata. Chi riesce a scivolare fino alla fine della panchina?

Arrampicata su ghiaccio

Girare una panchina e agganciare un'estremità agli anelli, creando un piano inclinato instabile. Camminare sulla panchina con o senza compiti aggiuntivi (palleggiare,...).

Non c'è tempo per riposare

Le ninfee

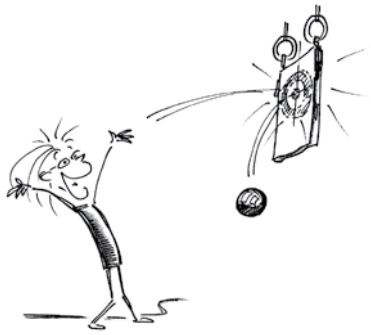
I tappetini (ninfee) sono distribuiti sul pavimento della palestra e formano un percorso. Chi riesce ad attraversare la palestra e giungere sull'altra riva del laghetto senza cadere in acqua?
Variante: attraversata in gruppo del laghetto. Ogni gruppo sceglie una via per recarsi sull'altra riva. Spostarsi sulla ninfea successiva, quando tutti i componenti del gruppo si trovano sullo stesso tappeto.

Attraversare la palude

Gruppi di tre o quattro alunni. Ogni gruppo ha a disposizione due tappetini. I bambini devono percorrere un determinato tracciato spostando i tappetini. Se un compagno tocca l'acqua con un piede (pavimento della palestra), tutto il gruppo deve correre e toccare la linea di partenza prima di poter continuare l'esercizio.

Taxi

Formare dei gruppi di cinque allievi. Un bambino si sdraia sul tappetino e si fa trasportare dagli altri quattro. Invertire i ruoli.
Variante: fra colli e valli; attraversare alcuni ostacoli (sulle panchine, sotto le sbarre, tra i paletti, ecc.).



Tiro a segno

Utilizzare i tappetini come bersagli. Ad esempio appenderli alla parete, agli anelli e disegnarvi dei settori con la magnesia. Gli alunni lanciano 20 oggetti contro i bersagli. Chi riesce ad accumulare il maggior numero di punti?

Gioco di gruppo

Agonismo puro

▶ Durante le lezioni agli attrezzi i bambini vogliono confrontarsi fra di loro. Molte gare possono essere svolte utilizzando dei tappetini.
La metamorfosi: distribuire i tappetini nella palestra. La metà è girata sottosopra. Vince il gruppo che riesce a capovolgere tutti i tappetini degli avversari

Lo slittone: ogni gruppo ha a disposizione un tappetone. Prendere la rincorsa e spiccare un salto sul tappetone, facendolo scivolare in avanti. Quale gruppo raggiunge più velocemente il traguardo?

Giochi di abilità: gruppi da cinque fino a sette allievi. Ogni gruppo ha a disposizione due tappetini. Il gruppo è in piedi su un tappetino, mentre l'altro fa tre giri attorno al gruppo, sopra di esso, ecc.

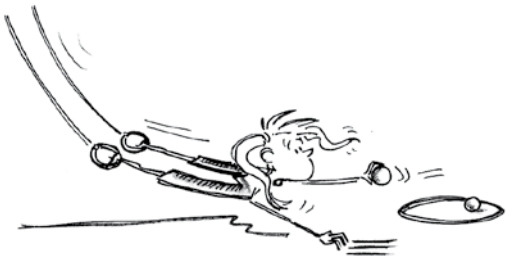
Giochi oscillanti

Gli acrobati

Sedersi, stare in piedi oppure appesi agli anelli e riprodurre delle figure. Chi esegue la miglior rappresentazione?

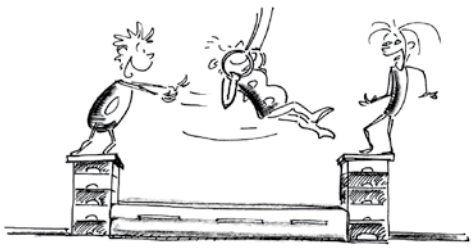
Il campo minato

Gli anelli sono regolati molto bassi. Attraversare la palestra a destra e a sinistra appoggiando il piede all'interno degli anelli.
Variante: due gruppi. Un gruppo inizia a destra, l'altro a sinistra. I ragazzi partono uno in fila all'altro e ogni volta usano l'anello successivo. Quale gruppo raggiunge per primo il lato opposto?



Sospesi per i piedi

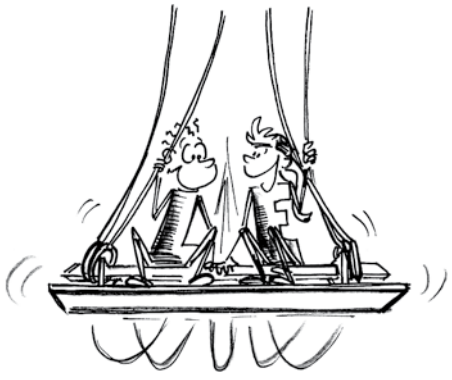
Assumere la posizione iniziale delle flessioni. I piedi sono agganciati agli anelli (bassi). Trasportare alcune palline da tennis da un punto A ad un punto B (circa quattro metri di distanza).
Varianti:
■ Agganciare i piedi o le gambe agli anelli (a dipendenza delle capacità condizionali e motorie dell'alunno). Con l'aiuto del compagno, camminare all'indietro fino a raggiungere una posizione verticale.
■ Dalla posizione verticale, fare un giro su se stessi (asse longitudinale) sia a destra che a sinistra.



Le liane di Tarzan

Afferrare gli anelli e, con le braccia piegate, bilanciare da un cassone all'altro. Qual è il gruppo più veloce?

Variante: trasportare degli oggetti con i piedi e depositarli in un contenitore.



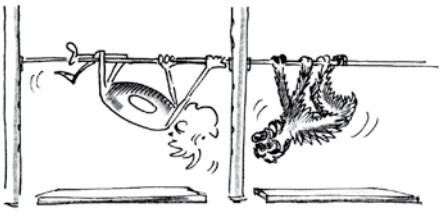
La seggiovia

Fissare una panchina capovolta a due anelli. Salire in coppia sulla panchina e dondolarsi. Prevedere uno spazio di sicurezza attorno alla postazione.

Variante: due paia di anelli sono legate assieme da una fune, al di sopra della quale viene posto un tappetino. Bilanciare in diversi modi.

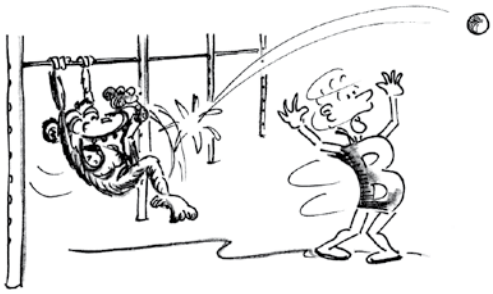
Nell'inserto pratico n. 11 di «mobile» sono descritti altri esercizi da svolgere agli anelli oscillanti.
Per ordinazioni consultare il sito **www.mobile-sport.ch** → archivio → 2005.

Sospesi in aria



Il koala

Aggrapparsi con i piedi e con le mani alla sbarra e spostarsi da sinistra a destra. Giunti alla fine della sbarra girarsi e tornare indietro oppure passare alla sbarra successiva.
Variante: attraversare la sbarra alta appesi con le mani: in avanti, all'indietro,...



La scimmia

Gli alunni sono appesi alla sbarra, afferrano degli oggetti con i piedi e li lanciano in un contenitore.
Varianti:
■ Stare appesi alla sbarra solo con una mano e con l'altra lanciare delle palline al compagno.
■ Uno contro uno: chi rimane appeso il più a lungo possibile sulla sbarra?

Il pipistrello

Agganciare la cavità delle ginocchia alla sbarra. Con la testa rivolta verso il basso, dondolare in avanti e all'indietro.
Varianti:
■ Da questa posizione lanciare degli oggetti verso un bersaglio. Un compagno assicura il movimento, preoccupandosi che le gambe siano sempre piegate.
■ Due compagni afferrano rispettivamente il braccio destro e quello sinistro del «pipistrello», aiutandolo ad effettuare l'uscita dalla sbarra.

L'equilibrista

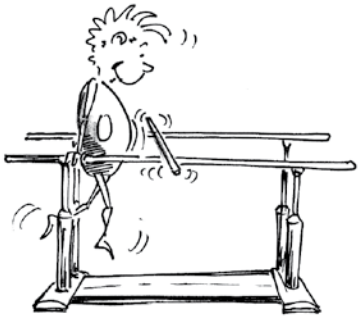
Camminare sulla sbarra in avanti, all'indietro e lateralmente. Eventualmente mettere un tappetone sotto la sbarra.
Varianti:
■ Utilizzare un ombrello o una stanga per camminare con meno difficoltà sulla sbarra.
■ Prevedere dei compiti aggiuntivi: palleggi di pallavolo, giocolare,...
■ Svolgere gli stessi esercizi ma camminando su una fune tesa fra i due pali di sostegno.

Sicurezza

Rischio zero

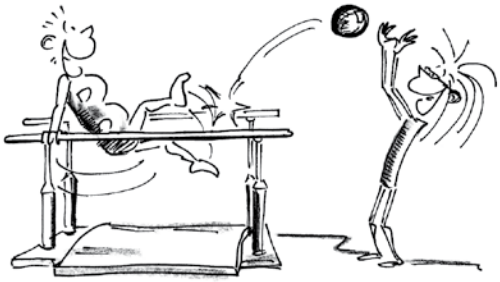
▶ Contrariamente a quanto si possa pensare, la ginnastica agli attrezzi non presenta grossi problemi di sicurezza. Se si rispettono alcune misure preventive, il rischio di incidenti è minimo.
■ Responsabilizzare gli alunni sull'importanza di aiutare i compagni durante l'esecuzione degli esercizi agli attrezzi. Dagli allievi si esige la massima concentrazione. Si possono trovare utili consigli visitando il sito **www.gymfacts.ch**.
■ Prevedere l'utilizzo di materiale didattico per prevenire brutte cadute e assicurarsi che al suolo ci siano tappetini o tappetoni.
■ Prestare attenzione a che nessuno porti orologio, orecchini e collane e che gli indumenti indossati siano adatti all'attività svolta (maglietta nei pantaloni).
■ Gli attrezzi devono essere controllati prima dell'utilizzo. È necessario prevedere degli spazi di sicurezza attorno agli attrezzi e collocare il materiale che non viene usato nel locale degli attrezzi.
■ È buona regola valutare le capacità motorie e il profilo psicologico degli alunni prima di distribuire i compiti.

Sugli staggi, pronti, via!



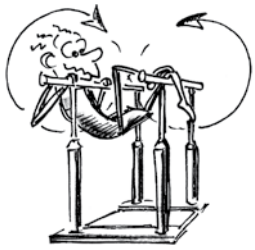
Ponte tibetano

Attraversare le parallele in diversi modi: a gattoni, camminando oppure sorreggendosi sulle braccia.
Varianti:
- attraversare la parallela sorreggendosi sulle braccia e nel contempo trasportare fra le gambe un oggetto.
- disporre una stanga di legno perpendicolarmente fra i due staggi. Sorreggersi sulle braccia e spingere in avanti la stanga mentre si attraversa la parallela.



Calcio parallelo

Bilanciare sulla parallela e dare un calcio alla palla lanciata dal compagno.
Variante: appesi allo staggio alto, calciare il pallone al di sotto di quello basso.



Ottovolante

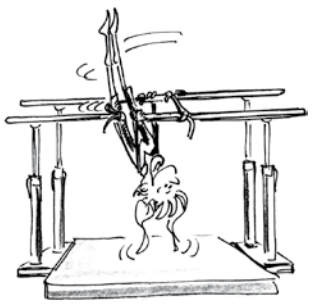
Eseguire un percorso a forma di otto tra i due staggi, senza toccare il pavimento con i piedi.
Variante: posizionare due parallele una accanto all'altra con gli staggi rialzati. Strisciare lentamente sopra gli staggi e ritornare al punto iniziale bilanciando a braccia tese al di sotto di essi.

Il rullo

Sdraiarsi con il corpo teso sugli staggi e ruotare lateralmente.
Variante: sedersi con le gambe divaricate sulla parallela e fare una capriola.

Parallele regolabili

▶ Gli staggi possono essere fissati in modo parallelo (in alto, in basso) o in modo asimmetrico (obliquamente paralleli oppure obliquamente incrociati). La larghezza tra gli staggi deve essere adattata alle capacità motorie e alle caratteristiche fisiche dell'alunno.



La campana

Fissare due elastici perpendicolarmente agli staggi a distanza di circa un metro. L'alunno compie dei bilanciamenti tenendo il corpo teso e sorreggendosi con le braccia.

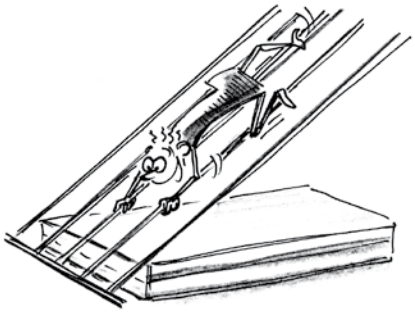
Muraglia cinese

Alzare gli staggi e tra di essi incastrare un tappetone. Gli alunni si passano il pallone da una parte all'altra, senza farlo cadere per terra.
Variante: uno contro uno. Ogni ragazzo è seduto in un campo di circa tre metri per tre.

Una strada in salita

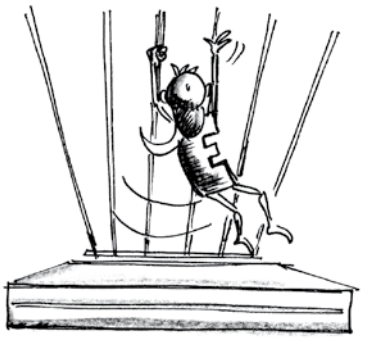
Slalom

Fare lo slalom (in avanti, all'indietro oppure lateralmente) tra le pertiche, camminando, correndo oppure saltellando su una o due gambe.
Variante: fissare una corda alle pertiche all'altezza delle anche. Durante lo slalom scavalcare e passare sotto la corda.



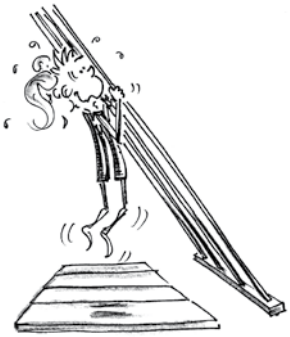
Sul cucuzzolo della montagna

Disporre un tappetone al di sotto delle pertiche oblique. Salire su una o su due pertiche fino ad un'altezza stabilita dal docente.
Varianti:
- passare da una pertica all'altra seguendo un percorso ben preciso.
- chi riesce a salire sulle pertiche con la testa rivolta verso il basso e con i piedi in avanti?



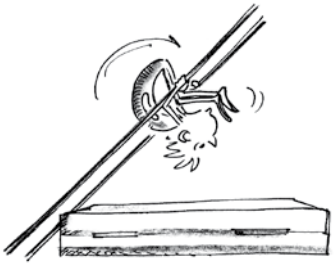
Il pendolo

Bilanciarsi sulle pertiche oblique con il corpo teso oppure in posizione raccolta.
Variante:
- bilanciarsi lateralmente dalla prima fino all'ultima pertica disposta obliquamente e con il corpo teso o raggruppato.
- fare uno slalom bilanciandosi tra le pertiche disposte verticalmente.



Jojo

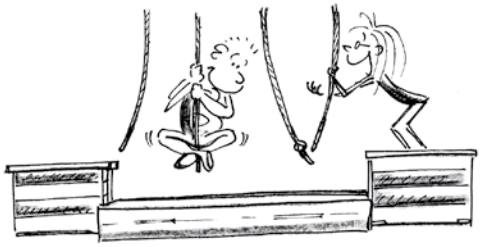
Spiccare un salto in verticale ed aggrapparsi con entrambe le mani a una o a due pertiche. In seguito lasciarsi cadere ed atterrare sul tappetino. Toccare le mani al suolo e ripetere l'esercizio cinque volte. Chi è il più veloce?
Varianti:
- dopo aver svolto l'esercizio, ripetere lo stesso movimento su un'altra pertica.
- spiccare il volo, afferrarsi alla pertica, spostarsi sulla stanga successiva.



Capriole

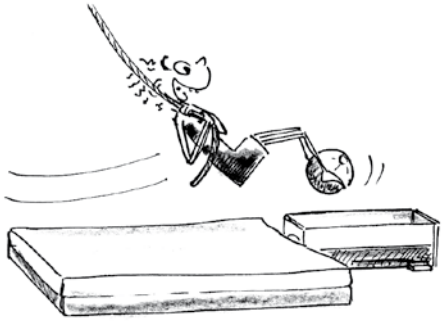
Spiccare un salto ed aggrapparsi con le mani alle due pertiche. Compiere una capriola all'indietro, staccarsi dalle pertiche ed atterrare con i piedi sul tappetone.
Variante: stringere un oggetto fra le gambe, spiccare un salto, aggrapparsi alle pertiche, fare una capriola all'indietro e lanciare l'oggetto ad un compagno o in un contenitore.

Nella giungla con Tarzan



Indiana Jones

Salire su un cassone. Afferrare una corda e dondolare fino a afferrare la corda successiva. Chi riesce ad arrivare fino all'ultima liana senza interruzioni?
Variante:
■ Eseguire lo stesso esercizio ma bilanciando in modi diversi (seduti, in piedi, ecc.).
■ Disporre dei cassoni e dei montoni accanto ad ogni corda e bilanciare a zig-zag, fermandosi ogni volta.



Tiro a segno

Iniziare l'esercizio su un cassone. Stringere tra le gambe un pallone, afferrare una corda e bilanciare. In seguito lanciare il pallone in un contenitore.
Variante: non lanciare l'oggetto nel contenitore, bensì depositarlo nuovamente sul cassone.

Festival dei salti

Sulla superficie di un tappetone vengono disegnati dei settori, ad ognuno dei quali corrisponde un determinato punteggio. Partenza dal cassone. Compiere un bilanciamento e lanciarsi sul tappetone. Quale gruppo riesce ad accumulare più punti?

Bowling

Disporre degli oggetti su un cassone (clavette, coni, palloni, ecc.). Scagliare la corda su di essi e farli cadere sul pavimento.

La treccia

A gruppi di tre costruire una treccia utilizzando tre corde. Qual è il gruppo più veloce?

«mobile» in offerta speciale

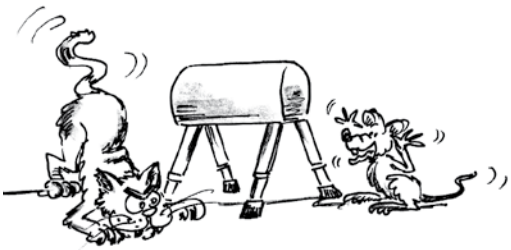
Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:
- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

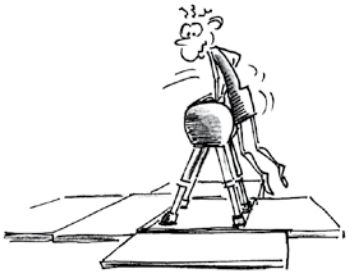
Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-baspo.ch

Un attrezzo da cavalcare

Il gatto e il topo

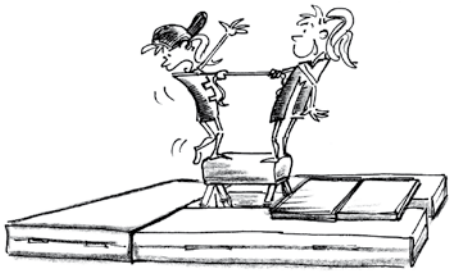
Il gatto rincorre il topo all'interno di uno spazio delimitato, in cui sono disposti alcuni montoni. Salire, passare sotto, compiere un otto, scavalcare i cavalli.





Il cavaliere del circo

Salire in appoggio con le mani sul montone ed effettuare un giro completo attorno ad esso. In seguito appoggiare la pancia sull'attrezzo e tendere le braccia prima di eseguire una capriola in avanti sul tappetino di fronte.
Variante: assumere la posizione delle flessioni, appoggiando i piedi sull'attrezzo. Camminare con le mani al suolo ed effettuare un giro completo attorno ad esso.



Rodeo

Disporre dei tappetini attorno al montone. Due alunni si dispongono sull'attrezzo ed entrambi afferrano le due estremità della stessa corda. Obiettivo: tirare la corda, destabilizzare l'avversario e farlo cadere dalla sella.

Scommettiamo che?

Giochi di cooperazione a gruppi di quattro, cinque o sei. Tutti i componenti del gruppo riescono a salire contemporaneamente sul montone?
Variante: salire a gruppi di quattro sul montone e tenersi per mano. Piegarsi lentamente a destra oppure a sinistra, cercando di mantenere l'equilibrio e di non cadere sui tappetini.

Cavallo morto

Capovolgere un montone. Un alunno sale su di esso e cerca di rimanervi in equilibrio, mentre i suoi compagni cercano di farlo cadere spingendo e tirando le gambe dell'attrezzo.
Variante: rimanere in equilibrio su una gamba sola.

▶ Ai grandi attrezzi si possono svolgere numerosi esercizi di equilibrio. L'inserto pratico n. 1/03 di «mobile» propone interessanti spunti sul tema. Per ordinazioni consultare il sito **www.mobile-sport.ch** → archivio → 2003.

Un attrezzo dal lontano nord

L'architetto

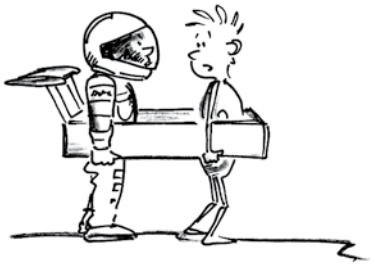
Ogni gruppo composto da cinque alunni dispone di un cassone svedese. Quale gruppo riesce, nel minor tempo possibile, a scomporre il cassone nei suoi cinque elementi, trasportarli nell'altra metà della palestra, ricomporre il tutto e sedervisi sopra?

Parco giochi

Distribuire in diversi modi alcuni elementi di cassoni nella palestra. Gli alunni devono correre, strisciare fra di essi, scavalcarli, ecc.

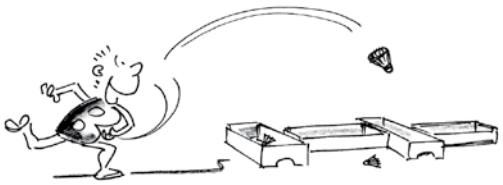
In canoa!

A gruppi di quattro alunni. L'ultimo elemento del cassone viene rovesciato e utilizzato come una canoa. Ogni gruppo ha a disposizione cinque paletti di legno da collocare sotto la canoa, ciò che permette di spostarla. Un alunno è seduto nella canoa, un compagno la spinge e gli altri due si occupano di raccogliere i bastoni dietro la canoa e di disporli nuovamente davanti ad essa.
Variante: svolgere l'esercizio sotto forma di staffetta.



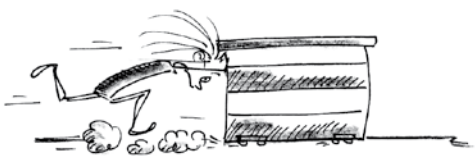
Formula 1

Simulare una gara di automobili (rettilinei, curve, box, ecc.). Due alunni sono all'interno di un cassone (2-3 elementi). Dopo ogni giro, i piloti devono essere sostituiti.



Il gioco delle pulci

Disporre gli elementi del cassone orizzontalmente o verticalmente. Gli alunni lanciano direttamente (oppure colpendo prima la parete) delle palline e dei palloni al loro interno, accumulando dei punti (un punteggio diverso per ogni elemento).



Bob

Spostare un cassone svedese in avanti e all'indietro su una breve distanza.
Variante: staffetta. Dopo ogni giro viene tolto un elemento del cassone. Quale gruppo riesce a smontare nel minor tempo possibile il cassone svedese?

Costruzione

Agile e forte

▶ L'esempio di percorso descritto nella pagina a destra è soltanto una delle tante proposte per l'allenamento della forza e della coordinazione. Dopo aver svolto un esercizio per la forza o la coordinazione, gli alunni si recano al centro della palestra, dove eseguono degli esercizi di recupero. I tempi di lavoro corrispondono a quelli di recupero e dipendono dall'età degli alunni (ad esempio un minuto di lavoro e uno di recupero per gli alunni più grandi, 30 secondi di lavoro e 30 di recupero per i più piccolini). La sequenza con cui si svolgono gli esercizi deve prevedere un lavoro intercalato dei principali gruppi muscolari. È molto importante eseguire gli esercizi in modo corretto e questo presuppone une buona conoscenza di essi da parte degli allievi.

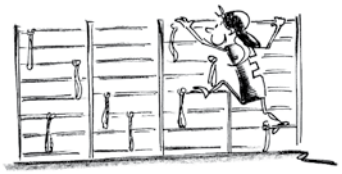
Coordinazione in dieci tappe

Panchina

1 Pattinaggio di velocità. Disporre due panchine una accanto all'altra e mettervi due stracci. Al segnale prendere la rincorsa, spiccare un salto, atterrare sui due stracci e proseguire con una scivolata. Una volta fermi correre fino all'estremità della panchina.

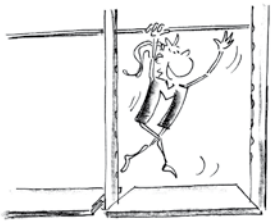
Spalliera

2 Palestra di arrampicata. Eseguire un percorso alle spalliere, iniziando l'arrampicata sulla spalliera di destra, per poi continuare verso quella a sinistra. I nastri rossi possono essere toccati solo con i piedi, quelli blu unicamente con le mani.



Sbarra

3 Il koala. Appendersi alla sbarra (alta) e bilanciarsi in avanti e all'indietro.



Cavallo

4 Scavalcare il montone e correre. Chi è stanco può appoggiare la pancia sul montone, allungare le braccia ed eseguire una capriola in avanti sul tappetino di fronte.

Corda

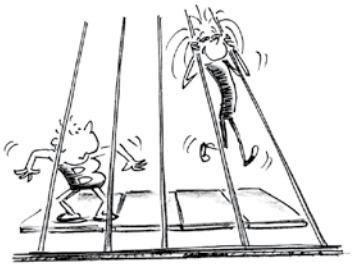
5 Bowling. Scagliare la corda contro gli oggetti sul cassone per farli cadere.

Tappetini

6 Mettere i tappetini per terra. Sdraiarsi sulla schiena sul tappetino e toccare tutti gli angoli con i piedi.

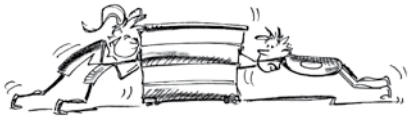
Pertiche

7 Jojo. Spiccare un salto in verticale ed aggrapparsi con entrambe le mani ad una pertica. In seguito lasciarsi cadere, atterrare sul tappetino in posizione raccolta e spiccare il salto successivo.



Cassone svedese

8 Bob. Spingere il cassone in avanti e all'indietro lungo un determinato tracciato.



Anelli

9 Sospesi per i piedi. Posizione per le flessioni delle braccia. Agganciare i piedi agli anelli (bassi). Trasportare palline da tennis o nastri da un punto A a un punto B (distanza: 4 m circa).

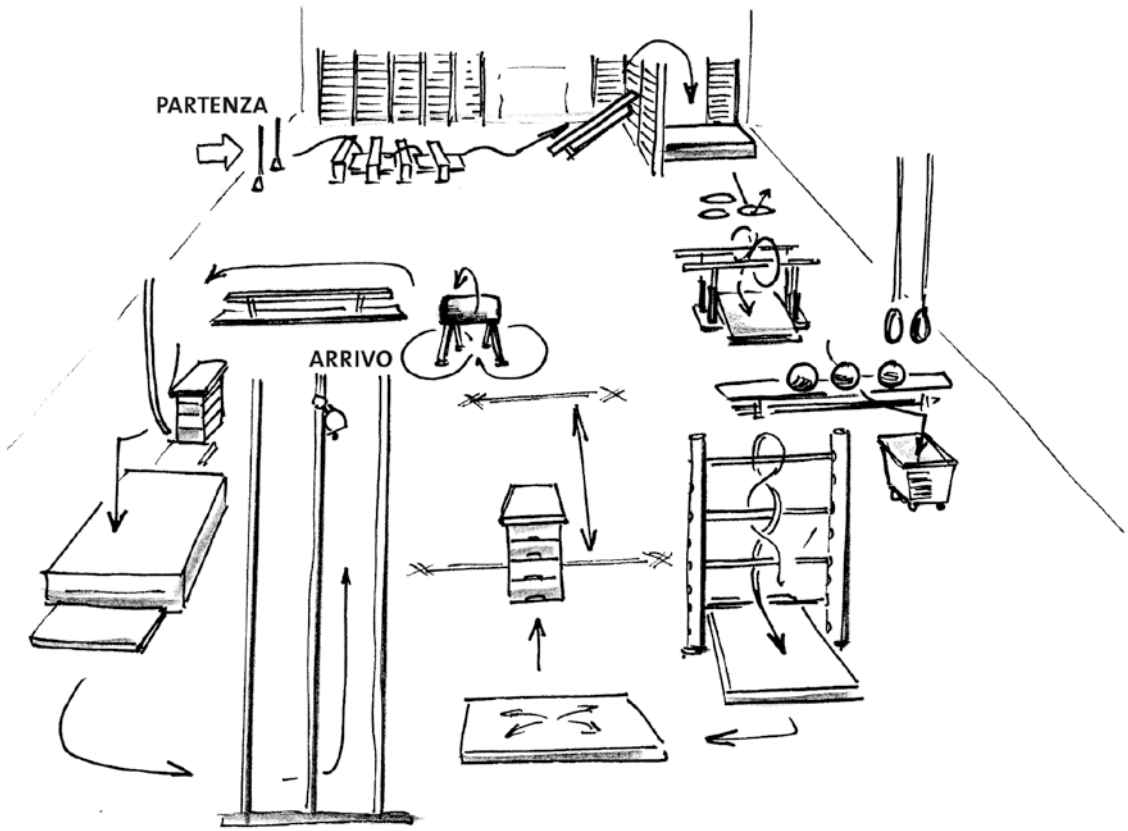
Parallele

10 Ponte tibetano. In appoggio sulle braccia, trasportare degli oggetti stretti fra le gambe da un punto all'altro.

Idee per il recupero

- Allungare i gruppi muscolari maggiormente sollecitati.
- Giocolare.
- Stendersi sul tappetino e rilassarsi mentre un compagno massaggia il corpo con la pallina.
- Scuotere leggermente i gruppi muscolari maggiormente sollecitati.
- Correre in modo sciolto, lentamente e senza scarpe attraverso la palestra.

Una strada colma di ostacoli



1 Il parco giochi
Disporre quattro elementi di cassoni in modo orizzontale sul pavimento: scavalcare – strisciare – scavalcare – strisciare.

2 L'alpinista
Fissare un'estremità della panchina alla spalliera, formando un piano inclinato. L'alunno deve strisciare sulla pancia (le gambe sono piegate) ed arrivare in cima.

3 Prova di coraggio
Salire sulle spalliere e saltare sul tappetone.

4 Cerchi
Passare attraverso i cerchi.

5 L'ottovolante
Eseguire un percorso a forma di otto tra i due staggi, senza toccare il pavimento con i piedi.

6 Anelli bilancianti
Bilanciare sugli anelli. Afferrare con le gambe degli oggetti e in seguito lanciarli in un contenitore.

7 La scalinata
Salire sulle quattro sbarre fissate tra due montanti.

8 La cornice
Toccare con il sedere i quattro angoli del tappetino.

9 Bob
Spingere il cassone in avanti e all'indietro lungo un tracciato.

10 Il gatto e il topo
«Fare un otto» tra le gambe del montone e poi scavalcarlo con una figura acrobatica.

11 Il funambolo
Camminare e correre rimandendo in equilibrio sulla panchina.

12 Festival dei salti
Bilanciarsi con la corda e poi tuffarsi nel tappeto.

13 Arrampicata
Arrampicarsi sulle pertiche e suonare una campanella.

Percorso ad ostacoli

Parola d'ordine: fantasia

▶ Ci sono molti modi per organizzare un percorso ad ostacoli. L'obiettivo è di far lavorare le classi (di almeno 20 allievi) in modo efficace. La proposta presentata nella pagina accanto può essere ampliata aggiungendovi altri esercizi descritti in questo inserto pratico.
Per una questione di praticità, si consiglia di disporre nella palestra dapprima i grandi attrezzi e in seguito il materiale di dimensioni più piccole. Per evitare inutili perdite di tempo, quando si dispongono numerosi attrezzi per tutta la palestra è buona norma far svolgere il circuito anche alle classi delle lezioni successive.

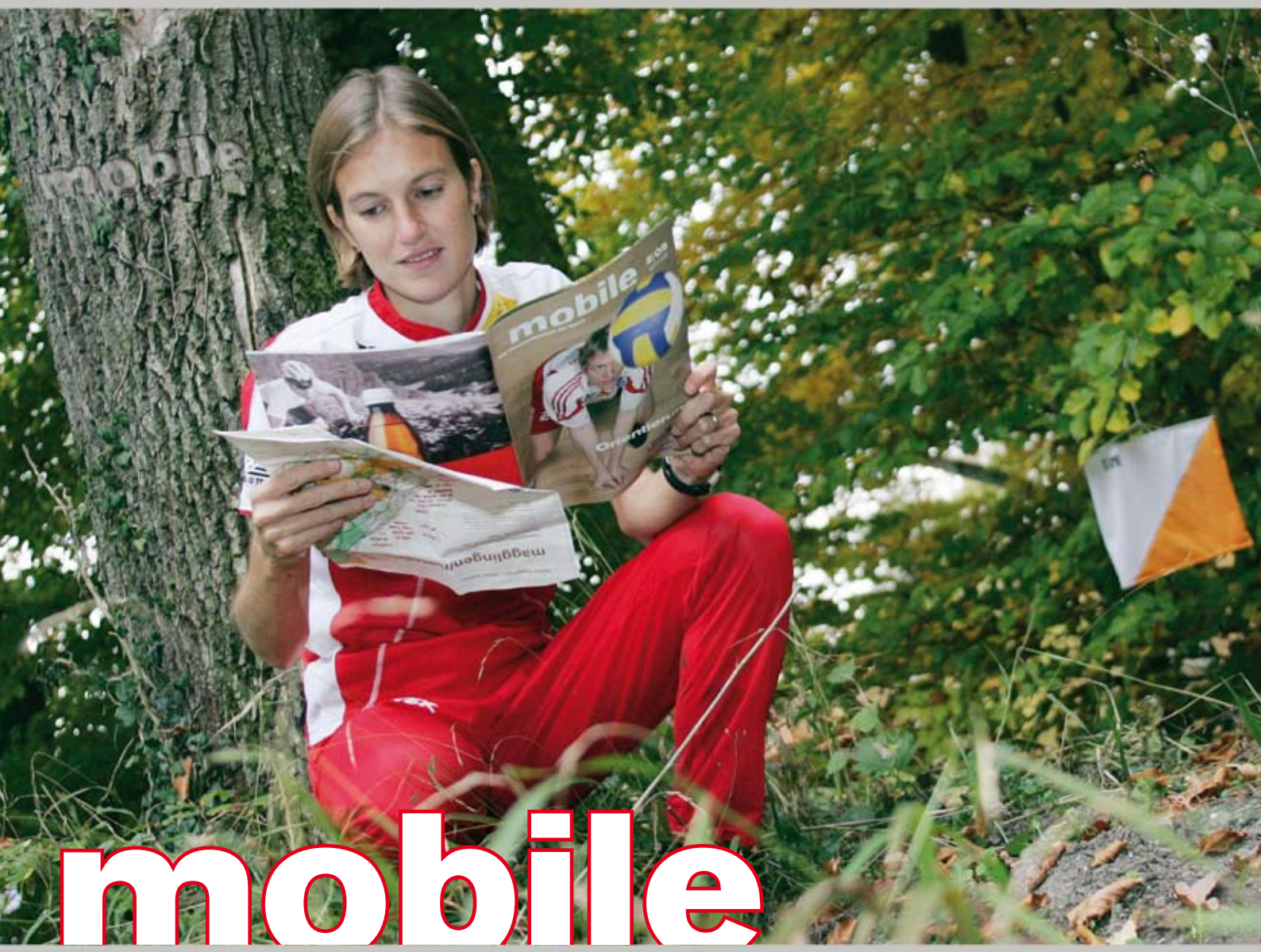
Ecco alcuni consigli a livello organizzativo:

■ Svolgere dapprima gli esercizi nelle singole postazioni e poi integrarli nel percorso.
■ Partenza di gruppo oppure singola a dipendenza del tipo di percorso.
■ Nelle partenze singole evitare lunghe attese. Ad esempio, partire quando il compagno che precede è arrivato alla terza postazione.
■ Se la palestra è sufficientemente grande e dispone di parecchio materiale, preparare due o più percorsi simili.
■ Nei percorsi cronometrati, si possono organizzare delle gare ad eliminazione oppure premiare la differenza di tempo tra la prima e la seconda prova (quanto più piccola è la differenza, tanto migliore sarà il risultato).
■ A dipendenza della scelta del percorso, questo può essere svolto singolarmente, a gruppi di due o più allievi.
■ Molti percorsi sono attrattivi anche se non vengono svolti sotto forma di competizione. Si può ad esempio guidare un compagno che ha gli occhi bendati.

Tutto ma proprio
tutto per gli attrezzi

alder + eisenhut

Orientamento assicurato



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a«mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 57.– / Estero: € 46.–)

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.– / Estero: € 31.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile»,UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch