

08 | 2015

Tema del mese – Sommario

Abilità senso-motorie	2
Competenze nell'educazione fisica	3
Esercizi	
• Dall'appoggio sulle mani alla verticale	4
• Dalla capovolta tramite la verticale fino alla verticale con capovolta	13
Valutazione delle capacità	
• Verticale	20
• Verticale con capovolta	22
Preparazione dell'insegnamento	24
Esercitare le abilità	27
Informazioni	28

Categorie

- Età: 5-15 anni
- Livello scolastico: dalla prima elementare alla quarta media
- Livello principianti – esperti

Dalla verticale alla verticale con capovolta



Il presente tema del mese è dedicato allo sviluppo della verticale e della verticale con nelle lezioni di educazione fisica. Queste evoluzioni spettacolari sono introdotte poco a poco e in modo ludico per gli allievi di tutti i livelli scolastici.

Una bella foto di una verticale in spiaggia: un'immagine ideale da postare su Facebook o da inviare agli amici dalle vacanze. Che cosa piace in queste fotografie? Le abilità dimostrate che danno una sensazione di gioia e spensieratezza? O la certezza di riuscire a usare le proprie capacità in tutte le situazioni possibili, ciò che risveglia un'impressione di leggerezza?

Le persone che hanno la padronanza del loro corpo esercitano un certo fascino. Lo dimostrano gli spettatori che nelle strade applaudono un breakdancer particolarmente abile, gli artisti circensi o i freerunner famosi. Questi «artisti del movimento», che ispirano i giovani a volerli imitare, dispongono di abilità senso-motorie (motor skill) che hanno imparato con tanta forza di volontà, resistenza e impegno.

Processi di apprendimento sensati

Anche per trasmettere delle capacità di movimento durante le lezioni di educazione fisica, occorrono processi cumulativi sul lungo termine che si estendono per tutta la durata della scuola dell'obbligo. Il presente tema del mese di mobilesport.ch si concentra su un processo di questo genere, che porta dall'appoggio sulle mani alla verticale attuata in modo flessibile fino alla verticale con capovolta. Alla fine del tema del mese, si trovano consigli per una possibile valutazione delle capacità.

Tutti i test sono illustrati con dei filmati. Nell'esercizio dedicato al bingò si trovano tre modelli di diversi livelli di difficoltà. In questo modo ogni allievo può lavorare in modo autonomo al livello che più gli corrisponde. Per diversi esercizi, sono inoltre disponibili dei video che spiegano lo svolgimento dei movimenti.



Abilità senso-motorie (motor skill)

Le abilità sportive sono affascinanti e motivanti per gli adulti ma anche per i giovani e i bambini. In tale contesto, sorgono però alcune domande. Cosa si intende esattamente per «abilità senso-motorie» (motor skill)? Qual è l'importanza delle abilità nell'educazione fisica? È davvero necessario allenare queste abilità?

Definizione di «motor skill»

«The capability to bring about an end result with maximum certainty, minimum energy, or minimum time; task proficiency that can be modified by practice» (Schmidt, R. & Lee, T. (2014): Motor learning an performance, p. 293).

Traduzione: La capacità di realizzare una sequenza di movimenti tesi a un obiettivo con la massima sicurezza, il minimo dispendio energetico o nel più breve tempo possibile; abilità specifica a un compito che può essere influenzata tramite l'esercitazione.

Secondo Schmidt, R. & Lee, T. (2014) le seguenti componenti fondamentali sono necessarie per sviluppare un'abilità senso-motoria (motor skill):

Sicurezza massima	ripetibile, non aleatorio
Dispendio energetico fisico minimo	impiego della forza ottimale per evitare sprechi di energia inutili
Dispendio energetico psichico minimo	automazione avanzata, affinché l'attenzione e i processi cognitivi possano essere diretti verso altri stimoli
Nel più breve tempo possibile	precisione elevata nonostante la velocità elevata

Per quanto concerne la verticale oppure la verticale con capovolta, si tratta di compiere i seguenti punti per eseguire le abilità menzionate in modo riuscito.

- La verticale o la verticale con capovolta riesce (quasi) sempre. Tasso di errori nullo.
- La verticale o la verticale con capovolta è realizzata con il massimo risparmio energetico (coordinazione precisa e mirata dei gruppi di muscoli, braccia tese, ecc.).
- La verticale o la verticale con capovolta è realizzata in forma automatizzata e può essere adattata a nuove situazioni.
- L'aspetto «nel più breve tempo possibile», non si applica in questo caso trattandosi di un «closed skill» (vedi riquadro).

Nell'educazione fisica

I requisiti di qualità descritti sopra per un'abilità nello sport di prestazione sono molto elevati e non possono essere richiesti sotto questa forma nell'educazione fisica a scuola. Tuttavia vi sono abilità, che con grande probabilità anche gli allievi sono in grado di imparare, che ampliano il repertorio di movimenti. Queste abilità acquisite rappresentano poi la base di altri compiti motori costituendo così una parte del processo cumulativo volto a sviluppare diverse competenze.

Buono a sapersi

I closed skill sono le abilità in cui le condizioni esterne sono stabili. Si contrappongono agli «open skill», in cui le condizioni esterne cambiano durante l'azione, per esempio nelle situazioni di gioco, diventano un elemento imprevedibile.

Competenze nell'educazione fisica

Essere capaci di eseguire la verticale e la verticale con capovolta non è una finalità. La realizzazione di queste figure esige diverse competenze che vengono poi sviluppate ulteriormente durante la lezione di educazione fisica.

La verticale

I fattori decisivi per effettuare una verticale sono la forza di appoggio e la tensione corporea. È fondamentale anche la percezione di diverse posture chiave. L'elemento centrale della verticale è soprattutto riuscire a tenere la postura I con tensione. Siccome il peso del corpo è sorretto più volte dalle mani e si cerca in continuazione di mantenere la postura I per qualche secondo, l'esercizio ripetuto della verticale contribuisce al miglioramento della forza di appoggio e aumenta la forza e la stabilità addominale.

Mentre si perfeziona la tecnica, si allena la percezione del proprio corpo concentrandosi su elementi come l'estensione delle gambe, la definizione della percezione della posizione verticale oppure addirittura cercando di trovare l'equilibrio per qualche attimo. Sia la percezione cinestetica che quella vestibolare assumono una grande importanza.

I diversi compiti concepiti per allenare la verticale sono realizzati a coppie. Gli allievi si aiutano e si assicurano a vicenda e in questo modo è creato un rapporto di fiducia: un aspetto decisivo che va sempre promosso con compiti adeguati nella ginnastica attrezzistica.

La verticale con capovolta

In linea con il concetto di processo cumulativo delle competenze, è possibile sviluppare la verticale per arrivare alla verticale con capovolta. Anche per questa evoluzione sono richieste diverse competenze.

Nella sequenza di movimenti per eseguire la verticale con capovolta, sono applicate in modo mirato diverse posture chiave (C+, C- e I). Anche l'atterraggio richiede un adeguamento della tensione alla situazione. Così la tensione e il rilasciamento di diversi gruppi muscolari sono realizzati in modo adeguato alla situazione e promossi di conseguenza.

L'abilità acrobatica richiede inoltre una buona dose di coraggio. Siccome aiutarsi a vicenda e assicurarsi mentre si esegue la capovolta resta un elemento fondamentale, tutti gli allievi del gruppo devono collaborare in modo responsabile.

Da sapere

→ [Posture \(C+, C- e I\) \(pdf\)](#)

Dall'appoggio sulle mani alla verticale

Grazie a forme ludiche, è possibile allenare la forza di appoggio necessaria per la verticale e la sensazione di una posizione del corpo tesa anche con gli allievi più giovani. In questo modo si sviluppano elementi centrali per la verticale. Altre offerte di apprendimento motivano anche i più avanzati a trovare delle variazioni e a sviluppare l'abilità di eseguire la verticale in modo compiuto.

Tenere il baricentro più alto possibile

Varianti della carriola

L'esercizio della carriola permette di sviluppare la forza di appoggio e può essere adeguato e usato in tanti modi diversi. Per esempio provando a fare la carriola su una palla da basket o una tavola oscillante? Chi riesce a percorrere la larghezza della palestra nella posizione della carriola su uno skateboard?

Materiale: superfici instabili come palle, carrellino, ecc.



Risalire la scaletta

Cercare di arrampicarsi con i piedi sulla spalliera tenendo le mani per terra. Fino a che altezza è possibile arrivare? Chi riesce a portare il baricentro sopra le spalle?

Più difficile

- Chi riesce ad arrivare quasi nella verticale? Nella versione difficile, un compagno assicura dal lato della schiena.

Materiale: tappetini, spalliera



Saltelli in posizione raggruppata con il baricentro alto

Mentre si eseguono i saltelli sulle mani in posizione raggruppata il baricentro si sposta sopra le spalle. Chi riesce a superare ostacoli in cui la superficie di appoggio è più bassa rispetto al punto o all'ostacolo che deve essere superato dai piedi?

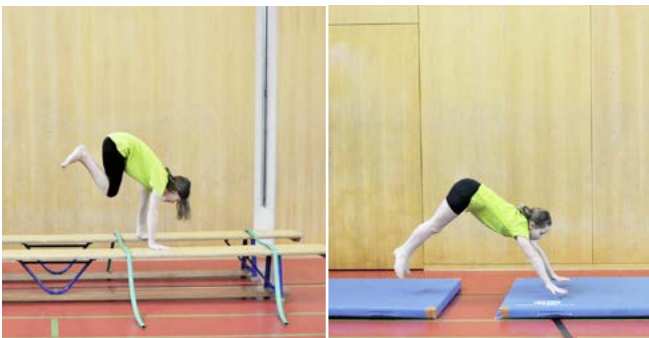
Materiale: ostacoli, come palloni medicinali (collocati in cerchi), clavette, ecc. e una panchina



Saltelli con il baricentro alto

Superare diversi ostacoli con dei «saltelli da lepre». Chi riesce a portare il baricentro al punto più alto senza cadere in avanti?

Materiale: ostacoli, come tappetini, panchina



Mantenere la postura I con la testa rivolta verso il basso

Posizioni a testa in giù appesi

Chi riesce ad assumere una posizione a testa in giù su diversi attrezzi e mantenerla stabile con una buona tensione corporea per almeno tre secondi?

Materiale: attrezzi, su cui ci si può sospendere come sbarra, anelli, ecc.



Verticale sulle spalle o candela

Chi riesce a mantenere la verticale sulle spalle o la candela su diversi attrezzi per almeno tre secondi? È sempre possibile ricorrere all'aiuto di un compagno.

Più facile

- Se non è possibile mantenere la postura I tesa, prima provare nella variante raggruppata.

Materiale: diversi attrezzi, parallele, cassone, ecc.



Avvicinarsi alla verticale

Passare dalla posizione per le flessioni alla verticale con aiuto

È possibile mantenere la tensione corporea mentre due compagni aiutano a spostarsi dalla posizione per le flessioni (asse) alla verticale e stessa cosa nell'altra direzione?

Aiuto di un compagno: nel caso ideale l'aiuto è fornito da due compagni che sostengono uno da una parte e uno dall'altra.

Più facile

- Non arrivare fino alla verticale completa.

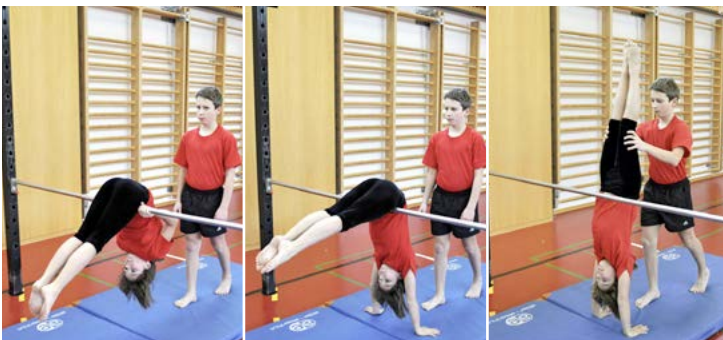
Materiale: tappetini



Verticale con aiuto della sbarra

È possibile portarsi nella verticale dalla posizione ventrale con un po' di slancio?

Materiale: sbarra, tappetini



Dalla campana alla verticale

Portarsi nella posizione di partenza (campana). Appoggiare le mani per terra. È possibile estendere le gambe e portarsi nella verticale? In seguito cercare di atterrare in piedi oppure nella posizione raggruppata in avanti.

Materiale: sbarra, tappetini



Verticale con cassone

È possibile portarsi nella verticale con un po' di slancio dalla posizione ventrale?

Aiuto di un compagno: il compagno assicura sulla parte dietro del corpo per evitare il ribaltamento.

Materiale: cassone, tappetini



La verticale con aiuti

Alla parete

Scalare la parete con i piedi partendo dalla posizione raggruppata. Una volta nella posizione tesa, chi riesce a spingersi leggermente dalla parete e portarsi nella verticale?

Materiale: tappetini



Verticale dalla posizione accovacciata sollevata

Chi riesce a darsi lo slancio per raggiungere la verticale partendo dalla posizione accovacciata, con un solo ginocchio piegato?

Materiale: due o tre elementi di cassone, tappetini



Verticale con tappeto

Chi riesce a darsi lo slancio nella verticale contro un tappeto e poi a mantenere la tensione corporea? Cercare di dosare lo slancio in modo tale che il corpo sfiori soltanto il tappeto.

Osservazione: fissare il tappeto con delle corde per saltare alla spalliera.

Materiale: tappeti per salti, tappetini, spalliera, corde per saltare



Verticale con aiuto di un compagno

Cercare di portarsi nella verticale con un salto e mantenere la posizione (tensione corporea) per tre secondi con l'aiuto di un compagno.

Aiuto di compagni: se il salto è ancora troppo energetico e poco preciso, due compagni possono aiutare nella frenata.

Materiale: tappetini



Varietà della verticale

Morto capovolto

La sfida consiste nell'aumentare gradualmente l'ampiezza del pendolo. Arrivare ai limiti e assumersi la responsabilità per il compagno!

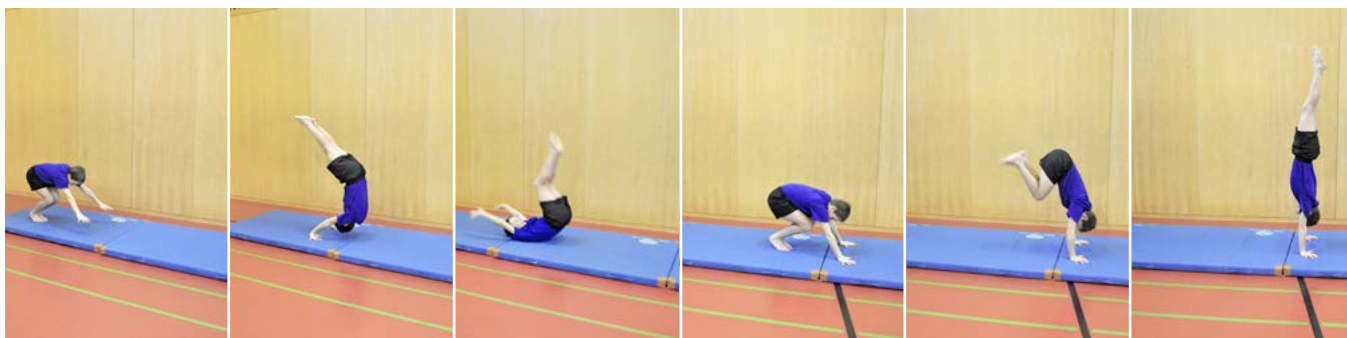
Materiale: tappetini



Capriola in avanti con verticale

Chi riesce a fare una verticale passando da un altro esercizio prima? È possibile provare ed esercitarsi in altre posizioni oltre alla capriola.

Materiale: tappetini



Dalla verticale all'alzata alle parallele asimmetriche

È possibile realizzare la verticale su diversi attrezzi, come per esempio sulle parallele asimmetriche. Quali altre possibilità ci sono?

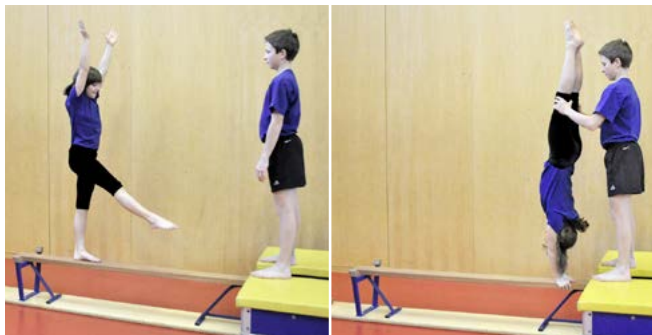
Materiale: tappetini, diversi attrezzi come parallele, sbarra, ecc.



Verticale su un bordo stretto

Riducendo la superficie di appoggio, la verticale diventa più difficile. Si può anche alzare la superficie di appoggio, inclinarla oppure scegliere una superficie instabile. Ci sono altre possibilità?

Materiale: ad es. cassone, panchina, superfici instabili, ecc.



Dalla capovolta tramite la verticale fino alla verticale con capovolta

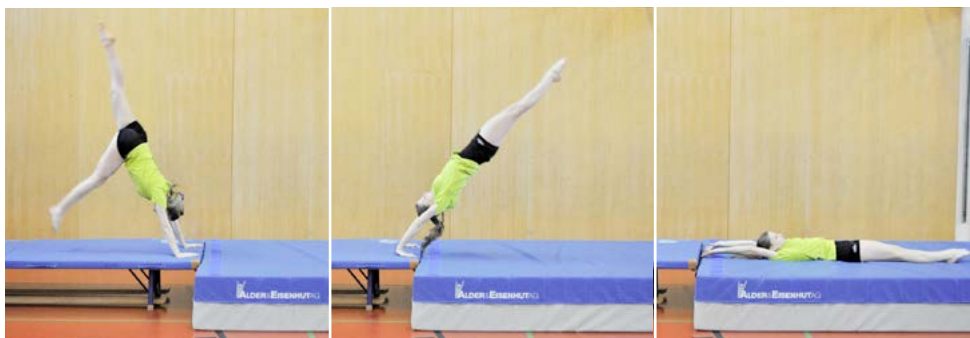
Partendo dalla verticale è possibile vivere la sensazione della capovolta in modo ludico. In questo modo si allena e si impara a eseguire correttamente la capovolta con l'aiuto di attrezzi e compagni.

Capovolta passando dalla verticale

Capovolta con appoggio nella posizione dorsale

Lasciarsi cadere sulla schiena dalla verticale mantenendo la postura tesa. L'esercizio riesce quando le caviglie, i glutei e le spalle atterrano contemporaneamente sul tappetino.

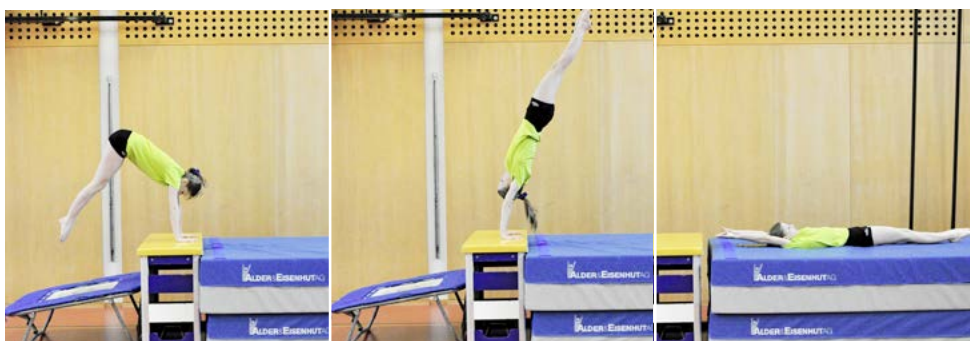
Materiale: tappetini, 2 panchine, tappetoni



Capovolta con appoggio nella posizione dorsale con slancio

Portarsi nella verticale con slancio e poi lasciarsi cadere sul tappetino nella posizione dorsale mantenendo la tensione corporea. È possibile mantenere il corpo teso affinché le caviglie, i glutei e le spalle atterrino contemporaneamente sul tappetino?

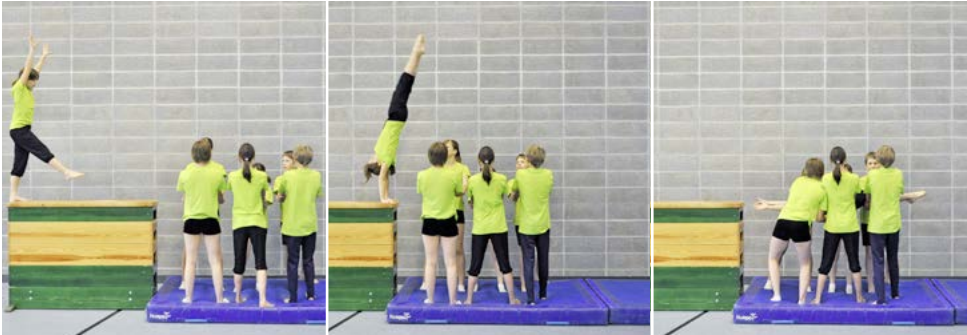
Materiale: minitrampolino, quattro elementi di cassone, due tappetoni



Capovolta con appoggio tra i compagni

Dalla verticale, lasciarsi cadere nella posizione dorsale mantenendo la tensione corporea. I compagni si tengono per gli avambracci e cercano di ammortizzare il peso dell'allievo.

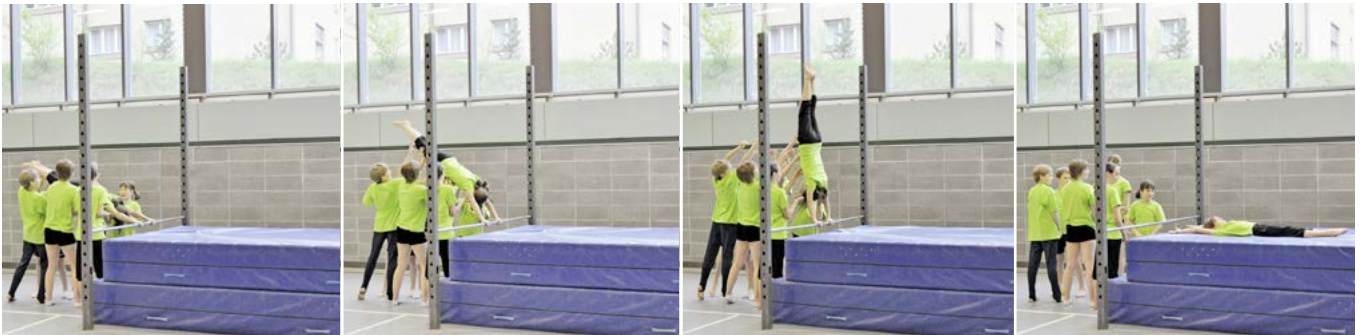
Materiale: due tappeti per i salti, cassone



Capovolta con slancio fino alla posizione dorsale

Dalla posizione ventrale con slancio arrivare alla posizione dorsale. Lo scopo è mantenere la tensione corporea fino alla fine e tenere sempre le braccia tese.

Materiale: sbarra, tappetoni



Avvicinarsi alla verticale con capovolta

Capovolta lenta con aiuto

Chi riesce a spingersi nella verticale e poi farsi girare dai compagni fino alla posizione in piedi?

Aiuto dei compagni e del docente: con la mano più lontana dal ginnasta, i compagni si tengono per gli avambracci. Con l'altra mano, afferrano il ginnasta da dietro la spalla tra il collo e il braccio. Il corpo del ginnasta è ricevuto sotto i glutei sulle cosce. In questo modo, è possibile girare il ginnasta fino alla posizione in piedi.

Materiale: tappetini



Capovolta lenta sul cavalletto

Chi è in grado di eseguire una capovolta lenta su un cavalletto?

Aiuto dei compagni e del docente: i compagni afferrano la parte anteriore delle spalle del ginnasta con la mano più lontana dal cavalletto, con l'altra spingono sulla coscia per guidare il compagno durante la capovolta.

Materiale: tappetini, montone



Capovolta con aiuto dal salto

Chi riesce a raggiungere la verticale dopo un piccolo salto per darsi lo slancio e poi lasciarsi «girare» dai compagni per terminare l'esercizio in piedi?

Osservazione: conviene esercitare il salto a parte prima di realizzare tutto l'esercizio. Il modo migliore è iniziare facendo un saltello.

Aiuto dei compagni e del docente: le due persone che aiutano si tengono per gli avambracci il più lontano possibile dal ginnasta. Con l'altra mano afferrano da dietro la spalla del ginnasta. Le cosce di quest'ultimo devono appoggiarsi all'altezza degli avambracci degli aiutanti, affinché possa girare con facilità e atterrare in piedi.

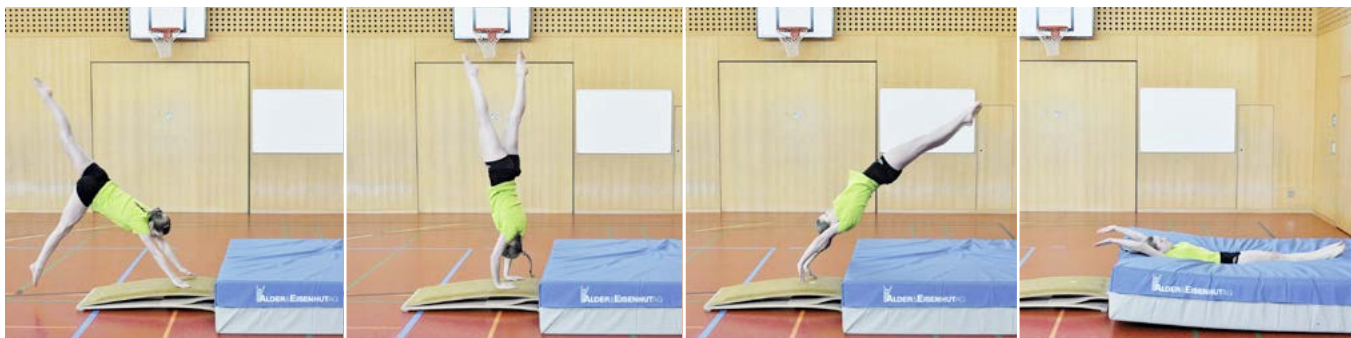
Materiale: tappetini



Capovolta dal salto con spinta verso la posizione dorsale

Chi riesce a fare un saltello e passando da una verticale ben tesa capovolgersi fino alla posizione dorsale? I talloni, i glutei e le spalle atterrano contemporaneamente sul tappeto?

Materiale: tappetone, pedana



Eseguire la capovolta con aiuti

Capovolta dal cassone a T con spinta

È possibile eseguire la capovolta spingendosi con le mani sul cassone facendo in modo che la spinta provenga dalle spalle?

Aiuto del compagno o del docente: gli aiuti sostengono con una mano il braccio del ginnasta e con l'altra lo sostengono nella parte superiore della schiena.

Materiale: cassoni, tappeti per salti



Capovolta in avanti con attrezzi

Dall'appoggio nella posizione di partenza per le flessioni, eseguire una capovolta dalla posizione delle spalle con spinta sulle mani.

Aiuto del compagno o del docente: afferrare il braccio con la mano più vicina al ginnasta. Con il braccio più lontano cingere tutta la parte superiore della schiena.

Materiale: 2 panchine, spalliera, tappeti per salti e tappetini



Capovolta in avanti con attrezzi

Dall'appoggio nella posizione di partenza per le flessioni, eseguire una capovolta dalle spalle con spinta sulle mani.

Aiuto del compagno o del docente: afferrare il braccio con la mano più vicina al ginnasta. Con il braccio più lontano cingere tutta la parte superiore della schiena.

Materiale: tappeti per salti e tappetini, 2 panchine



Capovolta in avanti con attrezzi «portandosi molto in avanti»

(Rialzare la superficie da cui si esegue la capovolta. Lo spazio che si crea (fosso) richiede e necessita un «portarsi in avanti». Una volta che si riesce a eseguire la capovolta in questa struttura, è possibile ridurre gli aiuti passo per passo. Vedi immagine 4 e 5.

Aiuto del compagno o del docente: afferrare il braccio con la mano più vicina al ginnasta. Con il braccio più lontano cingere tutta la parte superiore della schiena.

Materiale: superficie rialzata (due o tre elementi di cassone o parte superiore di un cassone con pedana, tappeti per salti o tappetini)



Varianti della verticale con capovolta

Capovolta con partner

Chi è in grado di svolgere una capovolta coinvolgendo un partner?

Aiuto del compagno o del docente: da entrambi i lati due aiuti guidano il movimento sulla coscia e il braccio.

Materiale: tappetini



Capovolta in avanti dal minitrampolino

È possibile adeguare la capovolta anche a nuove situazioni? Non è necessario iniziare subito con questa versione difficile. Quali tappe intermedie potrebbero essere introdotte?

Aiuto del compagno o del docente: con la mano più vicina al ginnasta, afferrare i bicipiti e con la mano più lontana sostenere la parte alta della schiena.

Material: minitrampolino, cassone, due tappeti per i salti



Valutazione delle capacità

In genere, nell'insegnamento di educazione fisica a scuola, le abilità sviluppate ed esercitate sono esaminate e valutate. Per ogni abilità (verticale e verticale con capovolta) si presenta una variante per la valutazione. Quest'ultima avviene tramite una scheda che tiene in considerazione il livello individuale di ciascun allievo.

Esempio per la valutazione della verticale

Compito: lavorare a gruppi di tre. Preparare una piccola serie di esercizi nella quale ogni allievo può dimostrare una variante della verticale di suo piacimento. Le varianti delle verticali a disposizione sono classificate secondo il livello di difficoltà. Le transizioni sono preparate all'interno del gruppo. Cercare di realizzare transizioni fluide.

Livello di difficoltà 1 (1 punto)

→ [Passare dalla posizione per le flessioni alla verticale con aiuto](#)

- Cosa osservare per la valutazione: l'allievo è alzato e abbassato restando nella postura I invece che nella postura C+. Siccome questa variante è più facile delle altre, le esigenze a livello di posizione e di postura possono essere più elevate.
- L'aiuto di un partner qui è indispensabile e durante la valutazione l'aiuto del partner non provoca penalità.

→ [Verticale alla parete](#)

Livello di difficoltà 2 (2 punti)

→ [Verticale con tappeto](#)

→ [Verticale con aiuto di un compagno](#)

Livello di difficoltà 3 (3 punti)

→ [Verticale senza aiuto \(almeno 80°\)](#)

- È permesso assicurare l'allievo per evitare che si capovolga. Se gli allievi che assicurano devono intervenire per evitare che il compagno si capovolga, la variante scelta è scalata al difficoltà 2 (verticale con aiuto di un compagno).

→ [Morto capovolto](#)

→ [Dalla capriola in avanti alla verticale](#)

- Cosa osservare per la valutazione: dopo la verticale è permessa l'uscita e l'abbassamento tramite la postura C+.

Se gli allievi scelgono altre varianti, si decide il grado di difficoltà precedentemente insieme al docente.

I seguenti filmati mostrano l'esecuzione dei test da parte di una classe di 5a elementare.

→ [Filmato: test gruppo 1](#)

→ [Filmato: test gruppo 2](#)

→ [Filmato: test gruppo 3](#)

→ [Filmato: test gruppo 4](#)

→ [Filmato: test gruppo 5](#)

Griglia di valutazione

Critero	0 punti	1 punto	2 punti	3 punti
Difficoltà della verticale		<ul style="list-style-type: none"> • Dall'appoggio frontale alla verticale con aiuto dei compagni • Verticale contro la parete 	<ul style="list-style-type: none"> • Verticale contro il tappeto • Verticale con aiuto dei compagni 	<ul style="list-style-type: none"> • Verticale senza aiuto • Morto capovolto • Dalla capriola in avanti alla verticale
Salto nella verticale	Non è in grado di saltare o spingersi nella verticale nemmeno con l'aiuto di un compagno.	Salta con gambe molto piegate, non tramite la postura C+. Oppure: l'alzata in verticale è possibile solo con l'aiuto di un partner.	Salta tramite una postura C+ riconoscibile, tensione corporea quasi sempre buona.	Salto armonico tramite una postura C+ con ottima tensione corporea.
Verticale nella postura I	Non raggiunge la posizione di appoggio sulle mani con il baricentro sopra le spalle.	Raggiunge una posizione finale che devia fortemente dalla postura I. Oppure: la posizione finale è leggermente deviata dalla postura I e mantenuta solo con l'aiuto di un partner. La tenuta del corpo non è corretta.	Raggiunge una posizione finale che devia leggermente dalla postura I con tensione corporea sufficiente.	Raggiunge una postura I tesa con posizione della testa corretta e braccia tese nella versione finale.
Uscire dalla verticale	Uscita incontrollata dalla verticale, non atterra in piedi (piegarsi, «cadere», atterrare nella posizione raggruppata).	L'uscita avviene in modo piuttosto incontrollato, ma atterra in piedi.	Uscita per la maggior parte in posizione tesa tramite una postura C+ riconoscibile.	Uscita tesa e armonica tramite una postura C+ corretta.
Transizione tra gli esercizi	Le transizioni sono casuali e non ragionate. Oppure: discesa eseguita con l'aiuto di un partner.	In parte transizioni dinamiche, diversi passaggi non pianificati.	Per la maggior parte, transizioni dinamiche.	Transizioni dinamiche con un carattere creativo.
Dinamica di gruppo, aiutare e assicurare	La collaborazione all'interno del gruppo è a mala pena percepibile.	Mentre svolgono gli esercizi, i membri del gruppo non interagiscono quasi e/o forniscono aiuti piuttosto insicuri.	Mentre svolgono gli esercizi, i membri del gruppo interagiscono e/o si aiutano per la maggior parte del tempo in modo sicuro.	Mentre svolgono gli esercizi, i membri del gruppo interagiscono in continuazione e/o si aiutano in modo sicuro.

Osservazione: la nota massima 6 può essere ottenuta con tutte le varianti della verticale. Se gli allievi scelgono una variante del livello di difficoltà 1 devono ricevere tre punti per ognuno dei cinque criteri per raggiungere la nota 6.

Possibile interpretazione per la nota

Nota	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3
Punti	18, 17, 16	15, 14	13, 12	11, 10	9, 8	7, 6	< 6

→ [Scheda di valutazione per la verticale, classe \(doc\)](#)
 → [Scheda di valutazione per la verticale, allievo \(doc\)](#)

Esempio per la valutazione della verticale con capovolta

Compito: dimostrare una variante della verticale con capovolta in posizione tesa. Due tentativi possibili. Vale il tentativo riuscito meglio. È anche possibile dimostrare due varianti diverse. In tal caso, solo un tentativo per variante. Anche qui vale il tentativo riuscito meglio.

Livello di difficoltà 1 (1 punto)

Variante A: Capovolta con appoggio nella posizione dorsale → [Filmato](#)

- Cosa osservare per la valutazione: mentre si prende lo slancio per assumere la posizione della verticale, avviene un cambiamento dalla postura C+ alla postura I. Poi si mantiene la postura I. L'atterraggio avviene in una postura I tesa nella posizione dorsale (vedi [colonna separata 4b nella scheda di valutazione](#)).

Variante B: Capovolta lenta con aiuto → [Filmato](#)

- Cosa osservare per la valutazione: l'atterraggio avviene in modo controllato. Se tuttavia il ginnasta è accompagnato solo in modo leggero dagli aiutanti, non necessario ammortizzare in modo visibile l'atterraggio (v. [criterio 4a nella scheda di valutazione](#)).

Livello di difficoltà 2 (2 punti)

Variante A: Capovolta con l'aiuto di attrezzi e partner (superficie piana) → [Filmato](#)

Variante B: Capovolta con l'aiuto di attrezzi (2 o 3 elementi) portandosi in avanti con aiuto di partner → [Filmato](#)

Livello di difficoltà 3 (3 punti)

Variante A: Capovolta con l'aiuto di attrezzi senza partner (superficie piana) → [Filmato](#)

Variante B: Capovolta con l'aiuto di attrezzi (1 elemento) portandosi in avanti con aiuto di partner → [Filmato](#)

Griglia di valutazione

	Criterio	0 punti	1 punto	2 punti	3 punti
1	Difficoltà della capovolta		<ul style="list-style-type: none"> • Capovolta con appoggio nella versione dorsale • Capovolta lenta con aiuto 	<ul style="list-style-type: none"> • Capovolta con l'aiuto di attrezzi e partner • Capovolta con l'aiuto di attrezzi (2 o 3 elementi) portandosi in avanti con aiuto di partner 	<ul style="list-style-type: none"> • Capovolta con l'aiuto di attrezzi senza partner • Capovolta con l'aiuto di attrezzi (1 elemento) portandosi in avanti con aiuto di partner
2	Tensione del corpo	Non vi è controllo del corpo durante lo svolgimento dei movimenti.	Il corpo è in parte teso. Fasi senza controllo del corpo.	Il corpo è teso per la maggior parte del tempo e controllato quasi sempre durante lo svolgimento dei movimenti.	Il corpo è teso e controllato durante tutto lo svolgimento dei movimenti.
3	Cambiamento della postura (=courbette)	Il corpo resta raggruppato durante tutto il movimento.	Le posture C+, I e C- sono visibili solo in parte. (spesso la postura C- non è riconoscibile).	Il passaggio dalla postura C+ alla postura C- tramite la postura I è in parte visibile.	Il passaggio dalla postura C+ alla postura C- tramite la postura I è chiaramente visibile.
4a	Atterraggio in piedi	Non è possibile atterrare in piedi.	L'atterraggio è incontrollato e/o duro.	L'atterraggio può essere controllato con piccoli movimenti di adeguamento.	L'atterraggio è controllato e ammortizzato.
4b	Atterraggio nella posizione dorsale	La postura I è abbandonata già prima dell'atterraggio. Il corpo rotola sul tappeto.	La postura I non è mantenuta fino alla fine. Le parti del corpo non atterrano completamente insieme.	L'atterraggio avviene in una postura I tesa. I talloni, i fianchi e le spalle atterrano praticamente in contemporanea sul tappeto.	L'atterraggio avviene in una postura I completamente tesa. I talloni, i fianchi e le spalle atterrano in contemporanea sul tappeto.

Osservazione: la nota massima 6 può essere ottenuta con le varianti della capovolta dei livelli di difficoltà 2 e 3. Se gli allievi scelgono una variante del livello di difficoltà 1 raggiungeranno al massimo la nota 5.5.

Possibile interpretazione per la nota


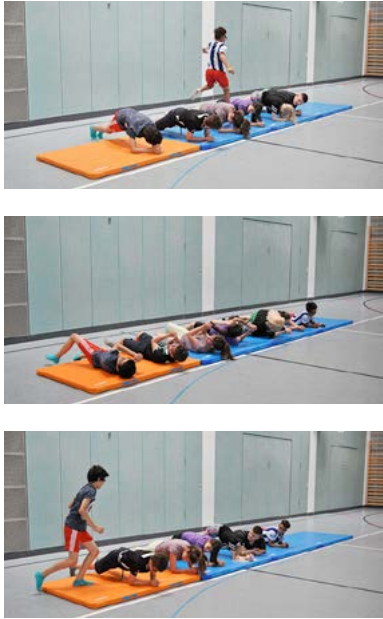
Nota	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3
Punti	12, 11	10	9, 8	7	6, 5	4	< 4

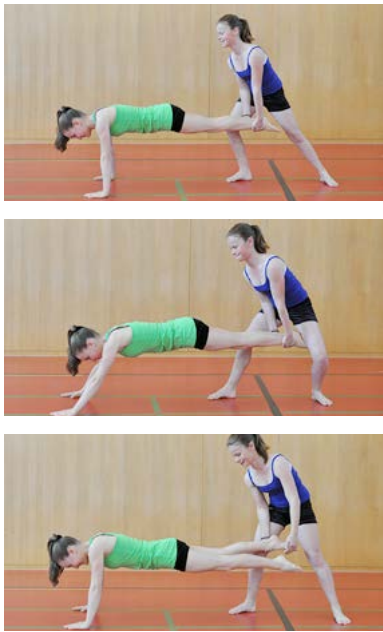


- [Scheda di valutazione per la verticale con capovolta, classe \(doc\)](#)
- [Scheda di valutazione per la verticale con capovolta, allievo \(doc\)](#)




Preparazione dell'insegnamento

Gli esercizi per migliorare la tensione corporea fanno parte e devono essere integrati in ogni lezione di ginnastica attrezistica. La tensione corporea è infatti fondamentale nei movimenti.

Spesso un'abilità agli attrezzi è del tutto completa unicamente se si è in grado di mantenere le posizioni. Per riuscire a fare la verticale è necessario essere in grado di mantenere la postura I per un determinato periodo. Seguono alcune idee per allenare la tenuta e la stabilità della postura I. È per esempio possibile integrare questi esercizi nella parte introduttiva della lezione.

Compito	Organizzazione/disegno	Materiale
<p>Tenere la posizione dell'asse</p> <p>L'asse (plank) è la posizione tesa sugli avambracci e le punte dei piedi. Il corpo costituisce una linea dritta tra le orecchie e le caviglie. Gli addominali sono attivi.</p> <p>Esercizio a coppie: L'allievo A mantiene l'asse finché l'allievo B ha scavalcato con un salto i polpacci di altri 10 allievi che sono a loro volta nell'asse. In seguito, A e B si scambiano di ruolo.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> Mentre si mantiene la posizione dell'asse, è possibile estendere un braccio dopo l'altro in avanti e spostare tutto il corpo leggermente in avanti e indietro. Per questo esercizio, è raccomandato evitare le varianti con le gambe visto che i compagni devono saltare oltre i polpacci. 		
<p>Nastro trasportatore</p> <p>Circa sei allievi sono nell'asse uno accanto all'altro. Tra un ginnasta e l'altro c'è circa una distanza di un metro. Al segnale del docente, rotolano sulla schiena lateralmente mantenendo la tensione corporea e tornano nella posizione dell'asse. In seguito, l'allievo che si trova a un'estremità scavalca tutti gli altri con dei salti e si posiziona dall'altro lato di nuovo nell'asse.</p> <p>Quale dei gruppi arriva di nuovo alla composizione di partenza?</p> <p>Quale dei gruppi riesce a completare per primo due giri di nastro trasportatore?</p>		<p>Per gruppo 4 tappetini fini</p>

Compito	Organizzazione/disegno	Materiale
<p>Manipolare le flessioni</p> <p>A è nella posizione di partenza per le flessioni. B solleva i piedi di A. Poi, B inizia a modificare lentamente la posizione di A: sposta le spalle di A leggermente in avanti oltre la posizione di appoggio oppure tira le spalle cautamente indietro. B può anche lasciare andare un piede.</p> <p>A cerca di mantenere la tensione corporea in tutte le diverse varianti.</p>		
<p>Costruire ponti</p> <p>Gli allievi corrono con musica in sottofondo. Quando la musica si ferma, il docente indica una cifra tra due e quattro. Si formano dei gruppi da due, tre o quattro allievi, in funzione della cifra. I gruppi costruiscono un ponte e mantengono la posizione finché il docente dice di «smontare».</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> I ponti particolarmente creativi possono essere presi come esempio e copiati dai compagni. 	<p>A due</p>  <p>facile medio difficile</p> <p>A tre</p>  <p>facile medio difficile</p>	<p>Musica</p>

Compito	Organizzazione/disegno	Materiale
<p>Nel centro di giardinaggio</p> <p>A si appoggia con le mani su un «carrello per trasportare panchine» o uno skateboard. B solleva con prudenza i piedi di A dal suolo e lo spinge come una carriola fino all'altro lato della palestra compiendo un percorso segnalato da coni (o altro materiale di demarcazione). Poi si invertono i ruoli.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Può anche essere realizzato come staffetta. In tal caso, esercitarsi però prima. 		<p>Carrello per trasportare panchine, ev. skateboard.</p> <p>Coni o altro materiale per la demarcazione.</p>
<p>Risvegliare la mummia</p> <p>Formare gruppi da tre. L'allievo A si stende sulla schiena completamente rilassato. B e C cercano di alzarlo in piedi sostenendolo a livello delle spalle.</p>		
<p>Museo delle cere</p> <p>Formare gruppi da quattro. Ogni allievo ha un nastro di un altro colore (rosso, blu, verde e giallo). Gli allievi corrono in una metà palestra. Il docente indica un colore e l'allievo con il nastro del colore corrispondente assume una posizione fissa (figura di cera) a piacimento o di un personaggio famoso o una star (attore, cantante, sportivo, musicista, ecc.). Gli altri trasportano il compagno nel museo delle cere che si trova nell'altra metà della palestra.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • È possibile adattare questo esercizio come si vuole. Gli allievi possono per esempio portare una foto della star che vogliono imitare. Sull'immagine si deve vedere tutta la persona, non solo il viso. Chi riesce a copiare la posizione del suo idolo in modo preciso a memoria? Nel museo delle cere bisogna poi identificare le figure tramite le immagini. 		<p>Nastrini per distinguere le squadre, ev. immagini delle star dei giovani.</p>

Esercitare le abilità in modo ludico

Gli allievi hanno già familiarità con gli esercizi ludici integrati nell'insegnamento scolastico. Anche per i movimenti agli attrezzi, è possibile e utile esercitarsi in modo ludico. Seguono due esempi pratici.

I compiti ludici hanno il vantaggio di rendere l'apprendimento più motivante visto che tramite la tensione della situazione ludica i processi diventano più divertenti. Lo svantaggio di questo tipo di esercizi è però che le classi con un forte spirito competitivo prestano meno attenzione allo svolgimento qualitativo perché sono più interessate alla situazione di gioco e di vittoria.

A seconda della classe, della difficoltà e dell'abilità da esercitare e degli obiettivi, occorre dunque ponderare se conviene o meno ricorrere a situazioni ludiche. L'aspetto della sicurezza è fondamentale nella scelta degli esercizi e bisogna evitare il sovraccarico.

Bingo della verticale

Ogni gruppo da tre riceve una cartella da bingo. Secondo le predisposizioni del gruppo sono proposti tre livelli di difficoltà: facile, medio e difficile. Un allievo lancia il dado. Fare una crocetta su uno dei campi del numero ottenuto. In seguito ogni membro del gruppo deve eseguire l'esercizio corrispondente con o senza aiuto di un compagno. Tenere la rispettiva variante della verticale per due secondi. I partner contano a voce alta appena il ginnasta si trova nella versione tesa della verticale. Quale dei gruppi riesce per primo a completare così una colonna o una riga? Quale dei gruppi riesce per primo a completare così due colonne o una riga?

Materiale: cartelle da bingo, matite, dadi, materiale per le postazioni



→ [Bingo della verticale \(tre livelli\) \(pdf\)](#)

Gioco dell'oca della capovolta

Formare gruppi da tre. Un allievo lancia il dado e avanza la pedina del numero corrispondente. Ogni membro del gruppo esegue l'esercizio illustrato con o senza aiuto di un compagno. Quale dei gruppi completa per primo il gioco?

Materiale: gioco dell'oca, dadi, pedine, materiale per le postazioni (prevedere la stessa postazione due volte affinché due gruppi possano lavorare allo stesso esercizio).



→ [Gioco dell'oca della capovolta \(pdf\)](#)

Informazioni

Bibliografia

- Schlupe, I. (2012): [Kunststücke am Boden – Lernkarten](#). Herzogenbuchsee, Ingold-biwa (disponibile solo in tedesco)
- Schlupe, I. (2012): [Kunststücke an Geräten – am Reck, Im Flug, im Schwung – Lernkarten](#). Herzogenbuchsee, Ingold-biwa (disponibile solo in tedesco)

Link

- [10/2013: Partner e attrezzi come aiuti](#)
- [12/2012: Fuori gli attrezzi](#)
- [03/2011: Acrobatica di gruppo](#)
- [Posture \(C+, C– e I\)](#)

Ringraziamo

- La quinta elementare di Stefan Roth della scuola Langelen di Herisau per aver testato i contenuti del presente tema del mese e per essersi messa a disposizione per le fotografie e i filmati.
- Le tre ginnaste della società di ginnastica attrezzistica TV Herisau per la partecipazione alle riprese fotografiche e video.
- La casa editrice Ingold di Herzogenbuchsee per averci messo a disposizione le immagini delle sequenze delle schede di apprendimento «Kunststücke am Boden» (v. bibliografia).

Partner



ASEF



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autrice

Irène Schlupe, docente di movimento e sport all'Alta scuola pedagogica di San Gallo

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Irène Schlupe

Filmati

Remo Schlupe

Foto

Editore Ingold, Herzogenbuchsee (zvg)
Remo Schlupe, creatore media digitali

Layout

Media didattici SUFSM