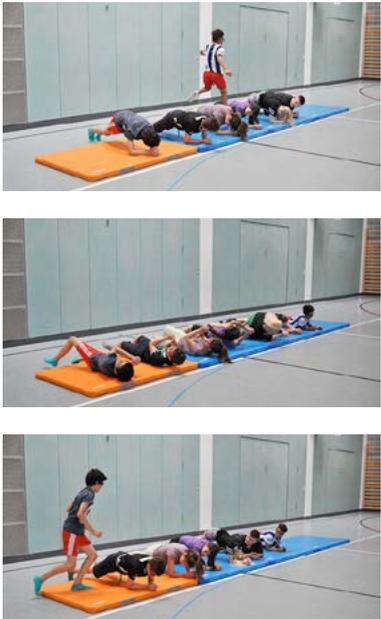


## Preparazione dell'insegnamento

**Gli esercizi per migliorare la tensione corporea fanno parte e devono essere integrati in ogni lezione di ginnastica attrezzistica. 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><b>Tenere la posizione dell'asse</b></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><b>Esercizio a coppie:</b> 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><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> <p>Per questo esercizio, è raccomandato evitare le varianti con le gambe visto che i compagni devono saltare oltre i polpacci.</p>		
<p><b>Nastro trasportatore</b></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><b>Manipolare le flessioni</b></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><b>Costruire ponti</b></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><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I ponti particolarmente creativi possono essere presi come esempio e copiati dai compagni.</li> </ul>	<p><b>A due</b></p>  <p>facile                      medio                      difficile</p> <p><b>A tre</b></p>  <p>facile                      medio                      difficile</p>	<p>Musica</p>

Compito	Organizzazione/disegno	Materiale
<p><b>Nel centro di giardinaggio</b></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><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Può anche essere realizzato come staffetta. In tal caso, esercitarsi però prima.</li> </ul>		<p>Carrello per trasportare panchine, ev. skateboard.</p> <p>Coni o altro materiale per la demarcazione.</p>
<p><b>Risvegliare la mummia</b></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><b>Museo delle cere</b></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><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>		<p>Nastrini per distinguere le squadre, ev. immagini delle star dei giovani.</p>