

03 | 2016

Acrobatica di gruppo

Tema del mese – Sommario

Imparare dal e attraverso il movimento	2
Livelli scolastici	4
Indicazioni per la sicurezza	6
Aiutare e assicurare	7
Unità di insegnamento	9
Lezioni	
• Tu e io, insieme	10
• Aiutare e assicurare	12
• Riuscire il salto mortale insieme	14
• Figure acrobatiche a coppie	16
• Figure acrobatiche in gruppo	18
• It's showtime!	20
Informazioni	21

Categorie

- Età: 9-12 anni
- Livello scolastico: dal 6° all'8° anno
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare



L'acrobatica di gruppo ha più di un asso nella manica. Sviluppa gli aspetti sociali, fisici e psichici dei bambini, ciò che la rende una disciplina particolarmente apprezzata a scuola. Questo tema del mese, che è la seconda puntata di una trilogia, presenta delle lezioni da proporre a bambini dal sesto all'ottavo anno di scolarizzazione.

Cinque anni fa, nasceva la piattaforma mobilesport.ch e con essa è stato pubblicato il primo tema del mese dedicato all'acrobatica con bambini dal primo al quinto anno di scolarizzazione (v. pag. 21). Per celebrare degnamente questo anniversario riproponiamo lo stesso argomento ponendo l'accento questa volta sul sesto fino all'ottavo anno di scolarizzazione.

Insieme, con sensibilità

L'età non ha alcuna influenza sull'obiettivo dell'acrobatica di gruppo. Piccoli e grandi vogliono sfidare l'equilibrio costruendo delle figure spettacolari e originali in coppia o in gruppo. In questo contesto particolare, non esistono avversari. Questa disciplina esige infatti sensibilità, rispetto e fiducia nei confronti degli altri, delle competenze indispensabili per riuscire nell'impresa, senza incidenti.

Se i benefici a livello sociale, fisico e psichico sono innegabili, questo gioco da svolgere con il proprio corpo e con quello degli altri potrebbe tuttavia risultare problematico con bambini in preda ai cambiamenti legati alla pubertà. La collaborazione potrebbe non essere ideale, così come l'esecuzione degli elementi acrobatici. L'insegnante, di conseguenza, deve essere in grado di introdurre questa tematica con sensibilità.

Che lo spettacolo abbia inizio

Le sei lezioni proposte in questo tema del mese sono state realizzate proprio per abituare gli allievi ai contatti fisici nel rispetto degli altri, sia durante la dimostrazione di una figura acrobatica sia quando aiuta o assicura. Una volta soddisfatto questo criterio importante, la sicurezza è garantita e i bambini possono acquisire le capacità essenziali, sperimentare vari elementi e presentare uno spettacolo davanti a tutta la classe.

P.S.: All'attenzione degli insegnanti e degli allievi del terzo ciclo: è molto probabile che mobilesport.ch non aspetterà il suo decimo anniversario per chiudere questa trilogia dedicata all'acrobatica di gruppo.



Imparare dal e attraverso il movimento

L'acrobatica di gruppo costituisce un punto di collegamento con le discipline sportive classiche e offre possibilità pedagogiche multiple. Per i partecipanti non si tratta assolutamente di competere gli uni con gli altri ma di gestire insieme delle sfide imparando nel contempo delle acrobazie.

L'acrobatica di gruppo permette di sperimentare con i movimenti del proprio corpo. È così possibile fare nuove esperienze altrimenti difficilmente realizzabili nel quotidiano e da soli. Il pericolo associato al concetto di acrobatica può essere ridimensionato eseguendo gli esercizi in comune ed aiutandosi a vicenda. In tale modo, è possibile minimizzare i rischi d'incidente e massimizzare le esperienze positive.

Per realizzare figure acrobatiche in gruppo non basta essere consapevoli del proprio corpo, ma bisogna anche instaurare un rapporto con i partner basato su sensibilità, rispetto e fiducia. Affinché le figure riescano, i partner devono capirsi sia a livello verbale sia non verbale. Nello svolgimento occorre soprattutto dimostrare competenza sociale, empatia, considerazione e cooperazione. Il contatto fisico che si crea durante l'esecuzione delle figure deve essere rispettoso e fiducioso.

Nell'allenamento, conviene esercitare le figure insieme ad altre persone. La fiducia in sé stessi e negli altri può essere rafforzata e così le paure possono essere eliminate. Tramite l'acrobatica di gruppo vengono sviluppati e favoriti vari aspetti nel settore sociale, fisico e psichico.

Aspetti sociali – Insieme invece di uno contro l'altro

Contatto fisico – rapporto con il corpo altrui: il contatto fisico svolge un ruolo centrale per la riuscita delle figure. Gli allievi devono essere in grado di orientarsi al partner e imparare a rivolgere l'attenzione su sé stessi e verso l'esterno. Eseguendo le figure si tira, spinge, rilassa, tende, alza, porta e tiene. Gli allievi percepiscono gli altri e imparano a trattare la corporalità altrui con sensibilità, responsabilità e rispetto.

Fiducia: nell'acrobatica di gruppo ci si aiuta, assicura, sostiene, porta, tira e spinge a vicenda. Ciò richiede una grande fiducia reciproca, un atteggiamento positivo, una predisposizione verso la collaborazione e la disponibilità all'aiuto. Questo tipo di responsabilità sociale implica anche una certa maturità sociale.

Cooperazione: svolgere elementi acrobatici di gruppo presuppone una buona collaborazione tra partner. Ma non solo. Gli artisti interagiscono in modo produttivo, devono essere creativi e orientarsi alle azioni altrui. Devono inoltre saper adattare i propri movimenti di conseguenza. Il risultato è più di una semplice somma delle parti. La cooperazione è di fondamentale importanza per lo svolgimento di figure acrobatiche di gruppo.

Comunicazione: nell'acrobatica di gruppo, le figure riescono solo se si collabora. Pertanto, occorre assolutamente accordarsi, cooperare, avvisare, incitare e motivarsi a vicenda. Anche tra gli acrobati e gli spettatori ha luogo un dialogo del movimento in quanto l'acrobatica è pure rappresentazione ed espressione corporea. L'acrobatica di gruppo è ideale per esercitare le proprie comunicative verbali e non verbali.

Senso di appartenenza: grazie alla collaborazione e alla vicinanza sociale, gli allievi si conoscono meglio, superano la timidezza nei confronti dei compagni e hanno meno pregiudizi. Presentare al pubblico le figure acrobatiche eseguite in gruppo è un'esperienza di successo perché risveglia emozioni positive condivise e rafforza il senso di appartenenza. Aiutandosi e assicurandosi a vicenda, anche i soggetti emarginati e deboli possono essere integrati (Gerling, 2001).

Aspetti fisici – alla ricerca dell'equilibrio

Tensione e rilassamento: l'acrobatica viene anche descritta come un gioco tra tensione e rilassamento. Queste due fasi sono una condizione fondamentale affinché le figure riescano. Nell'acrobatica di gruppo, gli artisti apprendono a sentire la tensione e il rilassamento su sé stessi e sui loro partner e imparano l'influenza di queste due fasi sui movimenti. Gli acrobati imparano ad impiegare in modo funzionale tensione e rilassamento al fine di controllare la loro postura.

Capacità di differenziazione: la collaborazione con partner diversi richiede una buona capacità di differenziazione. Ogni persona è diversa. Per questo, i partner devono in un primo tempo conoscersi e adattarsi uno all'altro. Per esempio, occorre adeguare l'equilibrio e l'impiego della forza a ogni nuovo partner.

Equilibrio: l'acrobatica di gruppo è un gioco con l'equilibrio. Per eseguire le figure è necessaria la stabilità o il movimento controllato del corpo. L'equilibrio è un requisito importante e può essere migliorato tramite l'allenamento delle figure.

Forza: per tenere, sostenere, tirare, spingere o sollevare un partner occorre molta forza. Nell'acrobatica di gruppo, la forza è un presupposto fondamentale che deve essere allenata. Inoltre, bisogna anche avere riguardo per il partner. Oltre ad allenarla, si impara anche ad essere consapevoli dell'impatto della propria forza e a regolarla.

Aspetti psichici – Le esperienze positive rafforzano la fiducia in sé stessi

Consapevolezza del corpo: mentre si sperimenta con i movimenti corporei, in genere, l'attenzione è rivolta verso l'interno. Per riuscire gli elementi acrobatici l'artista deve sapere cosa sta facendo. Nell'acrobatica di gruppo ci si deve sempre chiedere: dove metto i miei piedi? Qual è la posizione del mio corpo? Dove dovrei trovarmi ora? Con quanta forza devo usare i muscoli addominali? Dove sono le mie braccia? ecc. In tale modo, la consapevolezza corporea viene differenziata, le facoltà percettive migliorate e le esperienze motorie ampliate.

Attenzione: l'acrobatica di gruppo consiste nel mostrare figure relativamente spettacolari. La collaborazione e il fatto di cimentarsi in figure nuove richiede molta attenzione verso l'esterno e il partner, e concentrazione verso l'interno e il proprio corpo.

Autovalutazione: nella preparazione delle figure acrobatiche di gruppo, gli allievi devono parlare delle loro azioni motorie. Il fatto di aiutarsi reciprocamente, assicurarsi, discutere, correggersi a vicenda e ricevere dei feedback favorisce la riflessione su se stessi e sugli altri. Ciò promuove un'autovalutazione realistica.

Autonomia: nell'acrobatica di gruppo, già dai primi gradi scolastici, gli allievi possono svolgere piccoli compiti da aiutante. In tale modo sentono che vengono ritenuti capaci di una certa maturità e sono fieri di poter apportare il loro contributo personale al gruppo. Quando saranno più grandi, potranno montare gli attrezzi da soli, risolvere compiti in modo creativo, aiutarsi e correggersi a vicenda autonomamente.

Fiducia in sé stessi: dopo aver eseguito una figura acrobatica, aumenta la convinzione di essere in grado di fare qualcosa. Ciò risveglia sentimenti positivi e rafforza la fiducia in sé stessi. Nell'acrobatica di gruppo, grazie all'aiuto reciproco, tutti gli allievi – alti o bassi, corpulenti o magri – possono realizzare figure di cui prima non sarebbero stati capaci, come, per esempio, un salto giro indietro.

Livelli scolastici

L'acrobatica di gruppo si presta per favorire determinati aspetti sociali, fisici e psichici. Benché non sia legata a nessun età specifica, occorre tenere conto di alcune particolarità relative alle diverse fasce d'età.

Dal primo al quinto anno di scolarizzazione

Per i bambini di questi livelli scolastici è ancora difficile eseguire movimenti in modo esatto. Per loro non è facile sentire con precisione il loro corpo e avere una consapevolezza differenziata dei movimenti: cosa significa tensione e rilassamento? La mia posizione è veramente diritta? Le mie braccia sono tese?

L'attenzione verso il partner non è ancora presente o solo in misura minima. Nei giochi liberi, i bambini di questa età si concentrano principalmente su sé stessi. Non sono ancora abituati a muoversi in gruppo, devono innanzitutto imparare a correre insieme in cerchio senza scontrarsi.

Il corpo e la mente sono in fase di crescita. A livello fisico, i bambini di questa fascia d'età non possono essere sollecitati a lungo. Sono però molto ricettivi e curiosi per quanto riguarda le sfide di coordinazione complesse (formazione della rete neurale). Considerando l'età evolutiva in cui si trovano questi bambini negli esercizi di acrobatica di gruppo presentati di seguito l'accento viene posto sui punti seguenti: l'abitudine ai contatti fisici, i bambini devono imparare a toccare i compagni senza paura e con riguardo; la cooperazione, i bambini devono poter eseguire insieme un esercizio; la tensione di tutto il corpo o di singole parti; la consapevolezza di singole parti del corpo (v. tabella alla pag. 6).

Dal sesto all'undicesimo anno di scolarizzazione

Gli allievi di questo livello e del ciclo superiore possono essere motivati se confrontati con la cooperazione e la collaborazione tra compagni. Per sviluppare la fiducia nel partner è necessario un po' di tempo, prima di tutto bisogna conoscersi. All'inizio, i giovani non credono che l'esercizio riesca; interrompono gli esercizi oppure iniziano a barare appoggiandosi sulle mani per mantenere il controllo.

Oltre alla fiducia nel partner, occorre anche fidarsi di sé stessi. Gli allievi possono rafforzare tale fiducia vivendo esperienze di successo ed effettuando un'autovalutazione realistica. Più l'età aumenta, più i giovani sono in grado di riflettere dettagliatamente su sé stessi e sono capaci di esprimersi in modo differenziato. Con l'incremento delle capacità di riflessione, cresce anche la capacità di lavorare in modo finalizzato. Gli allievi sono in grado di assumersi maggiori responsabilità e di lavorare più autonomamente.

Durante gli ultimi anni del secondo ciclo, gli allievi si entusiasmano facilmente per figure acrobatiche e sfide di coordinazione. Possono essere sollecitati più a lungo a livello fisico e sono più forti. Nella fase dei cambiamenti della pubertà, occorre però tenere conto del fatto che la collaborazione per svolgere delle figure acrobatiche può assumere un carattere più complesso. Possono subentrare blocchi durante il contatto fisico oppure insicurezza nella gestione della vicinanza corporea. In questa fase, i docenti devono tenere in considerazione tali cambiamenti e dimostrare una certa sensibilità. L'acrobatica di gruppo può però anche essere un'opportunità per confrontarsi con le rispettive problematiche e per tematizzarle in modo attivo. Per esempio, per quanto riguarda la problematica del toccarsi a vicenda: cosa significa rispetto? Oppure, cosa distingue l'aiutare/assicurare un compagno dalle intenzioni a sfondo sessuale?

Tramite l'acrobatica di gruppo, i bambini dal 6° all'8° anno devono imparare soprattutto ad avere fiducia negli altri, ad esprimere un giudizio realistico su loro stessi e a lavorare insieme agli altri in modo mirato e creativo. Inoltre devono soddisfare il loro grande bisogno di portare a termine ogni esperienza motoria collettiva. Durante gli esercizi si concentrano sulla consapevolezza del proprio corpo, incluso un approccio sano al movimento, il contatto fisico rispettoso, la comunicazione, la cooperazione, la creatività, l'autonomia nel gruppo e la capacità di differenziazione (v. tabella alla pag. 5).

Gli allievi del terzo ciclo imparano soprattutto a gestire ed accettare i cambiamenti del loro corpo e di quello degli altri, ad accettarsi e a prendersi cura del loro corpo. I giovani acquisiscono una sensibilità corporea differenziata e un metodo di lavoro sempre più autonomo e costruttivo all'interno del gruppo. Lo scopo è rafforzare l'autostima.

		1°-5° anno	6°-8° anno	9°-11° anno
Aspetti sociali	Contatto fisico			
	Trattare la corporalità altrui con sensibilità, responsabilità e rispetto	•••	•••	•••
	Fiducia			
	Fidarsi gli uni degli altri	•••	•••	•••
	Cooperazione			
	Eeguire insieme un esercizio o un compito	•••	•••	•••
	Aiutarsi e assicurarsi a vicenda e porsi in modo positivo nei confronti degli altri	•	•••	•••
	Creare qualcosa di nuovo o di personale insieme agli altri	•	••	•••
	Comunicazione			
	Comunicare agli altri come ci si sente ad es. «mi fa male la schiena, scendi per favore», oppure «yuppi, ce l'abbiamo fatta»	•••	•••	•••
Senso di appartenenza				
Condividere un'esperienza di successo	•••	•••	•••	
Aspetti fisici	Tensione e rilassamento			
	Tendere e rilassare tutto il corpo e/o delle singole parti del corpo	•••	••	•
	Imparare l'influenza della tensione e del rilassamento sui movimenti		••	•••
	Capacità di differenziazione			
	Adeguare l'impiego della forza e l'equilibrio ad ogni situazione	••	•••	•••
	Equilibrio			
	Mantenere il corpo in equilibrio stabile su superfici leggermente mobili	••	•••	•••
	Rimanere su una sola gamba su una superficie leggermente instabile	•	••	•••
	Forza			
	Impiego della forza per brevi periodi	•••	•••	•••
Impiego della forza per lunghi periodi		•	•••	
Aspetti psichici	Consapevolezza del corpo			
	Percepire le varie parti del corpo, nominarle e muoverle singolarmente	•••		
	Descrivere i movimenti del corpo e analizzarli		••	•••
	Attenzione			
	Percepire le azioni del vicino e prenderle in considerazione durante l'esecuzione dei propri movimenti.	••	••	•••
	Autonomia			
	Assumersi delle responsabilità		•	•••
	Svolgere insieme dei compiti liberi	•	•••	•••
	Creare insieme dei compiti da svolgere		•	•••
	Autovalutazione			
Valutare in modo realistico le proprie capacità	•••	•••	•••	
Fiducia in sé stessi				
Avere il coraggio di eseguire degli esercizi impegnativi	•••	•••	•••	

Indicazioni per la sicurezza

Praticando l'acrobatica di gruppo, occorre tenere conto di alcuni aspetti in materia di sicurezza. Segue un panoramica dei punti più importanti da considerare durante ogni lezione.

Contesto

- Vestiti comodi e non scivolosi, pantaloni lunghi.
- Scarpe da ginnastica con soles morbide, calze o a piedi nudi.
- Tappetini fini in cui non si sprofonda.
- Spazio a sufficienza, privo di ostacoli.

Spiegazioni generali

- All'inizio, spiegare bene cos'è l'acrobatica per eliminare le eventuali paure e le incertezze.
- Iniziare in modo cauto e ludico. Ci si deve prima di tutto abituare al contatto fisico. Non iniziare con l'acrobatica di gruppo il primo giorno di scuola. È meglio se il gruppo si conosce già un po'.
- Svolgere un lavoro equilibrato nell'insieme, invertire i ruoli. Esperienze positive per tutti, imparare a bilanciare il corpo su altri compagni.
- Mostrare i risultati, presentare le figure svolte (la rappresentazione funziona meglio con i più giovani, i più grandi devono eventualmente superare il timore di una presentazione davanti agli altri).

Svolgimento delle lezioni e dell'allenamento

- All'inizio riscaldarsi bene e sciogliere il corpo.
- I bambini dal primo al quinto anno HarmoS possono alzare al massimo il 60 % del loro peso. In due è possibile portare un altro bambino senza problemi perché il peso è dimezzato. In generale, gli acrobati che si trovano sotto sono i più forti.
- Gli elementi acrobatici che comportano il carico (statico) del proprio peso e oltre, e gli elementi che caricano la spina dorsale (p. es. stare in piedi sulle spalle del compagno) sono da effettuare solo a partire dal 6° anno fino all'11° anno di scolarizzazione). Carichi di questo genere non devono essere tenuti per più di 3-5 secondi.
- Il bacino e le gambe possono essere caricati (in modo controllato) a tutti i livelli di età.
- Spesso la difficoltà maggiore durante le figure acrobatiche è la composizione e la scomposizione. Per entrambe le fasi occorre concentrazione e fluidità. È necessario evitare alte punte di forza come movimenti bruschi o pressione elevata improvvisa sulla colonna vertebrale causata da un salto dall'alto.
- Se uno dei partecipanti ha un dolore improvviso, gridare immediatamente «giù» per scomporre la figura.
- Svolgere gli elementi per i quali occorre la forza veloce all'inizio della lezione.
- La zona tra il bacino e le spalle è una zona tabù che non deve assolutamente subire carichi.
- Prima di eseguire qualsiasi figura acrobatica, occorre stabilire un ambiente calmo e concentrato. Spiegare lo svolgimento esatto e definire chi dà gli ordini («e su», «e giù») e chi assume quale posizione.
- La tensione del corpo è una condizione fondamentale.
- Prestare attenzione alla postura corretta degli allievi.

Aiutare e assicurare

Le attività di aiutare e di assicurare sono parte integrante dell'acrobatica di gruppo e devono diventare delle nozioni ovvie per tutti i partecipanti. In particolare per gli allievi dal 6° all'8° anno, si tratta di un tema di importanza centrale.

La percezione dei cambiamenti fisici può creare tra gli allievi una distanza condizionata dall'inibizione. Bisogna abituarsi ai contatti fisici e occorre superare il timore di «toccare» i compagni. Tuttavia, in questa fascia d'età la predisposizione al gioco e la voglia di muoversi sono ancora elevate e gli allievi possono essere motivati facilmente ad accettare nuove sfide di coordinazione e a vivere nuove esperienze motorie.

Per gli allievi dal 6° all'8° anno di scolarizzazione

Oltre alla composizione di piramidi, in questa lezione gli alunni imparano ad aiutare e assicurare. Mentre «aiutare» comporta un sostegno attivo, «assicurare» significa un aiuto passivo che è fornito solo se necessario. Ci si aiuta negli elementi dinamici con i compagni e ci si assicura nelle forme di piramide. Fondamentalmente, si tratta di imparare i gesti e le tecniche per aiutare e assicurare in ogni figura esercitata.

Regole per aiutare e assicurare

- Chi aiuta e assicura è a conoscenza della sequenza dei movimenti e sa quali potrebbero essere le possibili situazioni problematiche (pensiero proattivo, anticipare).
- Chi aiuta e assicura si trova fisicamente vicino alla persona che esegue (non avvicinare troppo il centro di gravità!).
- Chi aiuta ha una posizione stabile.
- Mentre si aiuta, afferrare il compagno prima ancora che inizi il movimento.
- Mentre si aiuta, mantenere la schiena dritta. Per sollevare, usare la forza delle gambe.
- Chi aiuta e assicura segue il movimento e pensa attivamente.
- Le prese sono applicate vicino all'addome.
- Le due mani di chi aiuta non possono trovarsi su una sola articolazione né afferrare un'articolazione.
- Si sostiene tenendo i glutei e le spalle, non l'osso sacro.
- Concludere l'aiuto solo quando anche il movimento è terminato, ovvero fino a una posizione in piedi sicura del ginnasta.
- Accordarsi precedentemente su quali segnali usare.
- Togliere gioielli e orologi e legare i capelli.

Introduzione precisa

In funzione dell'elemento acrobatico, il docente deve fornire istruzioni precise per chi aiuta e assicura. Inoltre, occorre esercitarsi nelle prese di aiuto. Poiché i momenti in cui si offre sostegno devono essere anticipati, in particolare per gli elementi dinamici occorre spiegare esattamente lo svolgimento dei movimenti e il modo in cui si aiuta. Nelle forme statiche, gli allievi possono iniziare anche prima a lavorare individualmente.

Ridurre gli aiuti e le prese per assicurare solo quando chi pratica ha raggiunto un automatismo nello svolgimento dei movimenti e un'eventuale caduta può essere gestita autonomamente in modo controllato.

Prese di aiuto

Le prese di aiuto sono usate per sostenere, portare, tenere, spingere, tirare, fare pressione, fissare e condurre, e servono da perno e per girare. Gli allievi non solo devono conoscere ed essere in grado di applicare le prese per aiutare, ma anche sapere che funzione hanno affinché alla fine possano assicurare, sostenere o gestire i movimenti autonomamente.

La presa a pinza

La presa più importante e funzionale per aiutare (portare, condurre, girare) e assicurare (tenere qualcuno) è la presa a pinza. Una mano afferra da dietro, l'altra da davanti. La punta del pollice di una mano è rivolta verso la punta del pollice dell'altra mano. Lo stesso vale per le altre dita.



Presa a pinza



Presa a pinza al braccio



Presa a pinza alla coscia

Sistema di cerniera

In questa unità di insegnamento, si farà inoltre uso del sistema a cerniera per tenere, portare o afferrare. A tale fine, chi aiuta porta le braccia e i palmi delle mani verso l'alto e li intreccia come una cerniera, senza però toccare gli altri aiutanti. Grazie a questa presa, i bambini che aiutano sono maggiormente stimolati ad afferrare o a tenere un compagno che cade o che va portato rispetto alla presa in cui i due aiutanti sono uno di fronte all'altro e si tengono per gli avambracci. Infatti, con la presa del sistema a cerniera l'attenzione è portata sul compagno che cade. Nella presa degli avambracci, invece, l'attenzione è piuttosto incentrata sull'altro compagno che aiuta.



Unità di insegnamento per il 6°-8° anno

In questa unità di insegnamento l'accento è posto sulla fiducia reciproca e la cooperazione. Occorre inoltre portare particolare attenzione agli sviluppi fisici degli allievi.

Obiettivi di apprendimento

Questa lezione per gli allievi dal 6° all'8° anno di scolarizzazione mira in primo luogo ad abituarli al contatto fisico. La disponibilità a toccare i compagni per eseguire insieme una figura o semplicemente per aiutarsi e assicurarsi a vicenda è una condizione imprescindibile per l'acrobatica di gruppo e deve diventare un'evidenza.

Nell'aiutarsi e assicurarsi, la tappa successiva dell'unità di insegnamento, sono presi in considerazione anche gli aspetti legati alla sicurezza (v. pagg. 6-8). Gli allievi possono aumentare la loro fiducia solo se è garantita la sicurezza. Soltanto quando si è instaurato un clima di fiducia reciproco, gli allievi osano condividere le loro sensazioni, fornire feedback, riflettere insieme mentre agiscono e collaborano.

Panoramica dell'unità di insegnamento (6 lezioni)

Le sei lezioni proposte si completano a vicenda. Prima gli allievi acquisiscono le abilità più importanti per l'acrobatica di gruppo, poi preparano diverse figure (da soli, a coppie e in gruppo) e alla fine dell'unità di insegnamento dimostrano quanto appreso al resto della classe durante uno spettacolo.

N°	Titolo	Durata	Obiettivi	Contenuti
1	Tu e io, insieme	45'	<ul style="list-style-type: none">Afferrarsi senza timidezza, toccarsi e interagire con i compagni con riguardoApplicare in modo differenziato la tensione corporea	<ul style="list-style-type: none">Esempi di movimento con contatto fisicoEsercizi per la tensione corporea
2	Aiutare e assicurare	45'	<ul style="list-style-type: none">Conoscere gli aspetti legati alla sicurezzaCreare e ottenere fiduciaEssere in grado di aiutarsi e assicurarsi a vicendaRiconoscere l'importanza della tensione corporea e della comunicazioneAvere un atteggiamento positivo nell'aiutare e nell'assicurare	<ul style="list-style-type: none">Esercizi per gli aspetti legati alla sicurezza: tensione corporea e comunicazioneLa presa a pinzaEsercizi con la presa a pinza
3	Riuscire il salto mortale insieme	45'	<ul style="list-style-type: none">Svolgere il salto mortale in avanti e indietro con aiuto	<ul style="list-style-type: none">Usare la presa a pinzaForme di salto mortale con collaborazione
4	Figure acrobatiche a coppie	45'	<ul style="list-style-type: none">Effettuare un esercizio insieme/rilasciare l'esercizioCalibrare la forza e trovare l'equilibrio quando cambiano le condizioniFornire feedback ai compagni sulle proprie sensazioni	<ul style="list-style-type: none">Forme di piramidi
5	Figure acrobatiche in gruppo	45'	<ul style="list-style-type: none">Collaborare con i compagniValutare le proprie capacità in modo realisticoOsare anche dei compiti che rappresentano una sfida	<ul style="list-style-type: none">Forme di piramidi
6	It's showtime!	45'	<ul style="list-style-type: none">Essere in grado di dimostrare evoluzioni al resto del gruppo	<ul style="list-style-type: none">Presentare uno spettacolo

Alternativa: «versione light»

Il docente può porsi come obiettivo anche una sola figura acrobatica. In un caso del genere, è possibile per esempio lavorare unicamente con la lezione 3 (Riuscire il salto mortale insieme). Tuttavia è sensato che prima della lezione dello spettacolo (n. 6) si svolga la lezione 4 o 5. L'ultima lezione (n. 6) è in ogni caso uno spettacolo in cui gli allievi presentano le figure su cui hanno lavorato. Una versione light potrebbe essere composta dalle seguenti sequenze dell'unità di insegnamento: 1, 2, 4, 6 / 1, 2, 5, 6 / 1, 2, 3, 4, 6 / 1, 2, 3, 5, 6.

Lezioni

Tu e io, insieme



Durante questa lezione, gli allievi svolgono dei giochi motori che comportano il contatto fisico. Inoltre, sono introdotti diversi esercizi per aumentare la tensione corporea, che sono una parte importante della lezione.


Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 6°-8° anno
- Livello di capacità: principianti
- Livello di apprendimento: acquisire

Obiettivi d'apprendimento

- Afferrarsi senza timidezza, toccarsi e interagire con i compagni con riguardo
- Applicare in modo differenziato la tensione corporea

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>5' Gioco delle amebe</p> <p>I bambini corrono liberamente nella palestra con un sottofondo musicale. Il docente ferma la musica e dice un numero, ad es.. 3. Il numero corrispondente di bambini (3) si raggruppa il più velocemente possibile e si tiene per mano in fila. Chi rimane senza gruppo, deve svolgere un breve compito, ad es. toccare due pareti.</p> <p>Prima che la musica ricominci, il docente definisce la prossima possibilità di contatto fisico da applicare alla pausa seguente. Ad es.. toccarsi i piedi, in piedi spalla contro spalla, schiena contro schiena, ecc.</p> <p>Il docente ferma la musica, dice un'altra cifra e i bambini si raggruppano di conseguenza.</p> <p>All'ultimo giro, il docente pronuncia il numero 2, cosicché si preparino le coppie per l'esercizio seguente.</p>		Musica
	<p>5' Testare le statue</p> <p>Le coppie corrono liberamente nella palestra. Quando si ferma la musica si bloccano e formano una statua. Appena la musica ricomincia, ripartono di corsa.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stessa cosa, ma: A corre davanti, B segue e quando cessa la musica verifica la stabilità della statua (tensione corporea) spingendo e tirando le braccia e scuotendo leggermente le spalle. Cambiare ruolo. • Per formare le statue definire un tema, ad es. discipline sportive, artigiani, ecc. 		Musica
	<p>3' Duro e molle</p> <p>A è disteso sulla schiena sul tappetino. B muove le braccia e le gambe di A. Quando la musica diventa «dura», A si irrigidisce e si blocca contro i movimenti. Quando la musica diventa «molle», A si lascia completamente andare e permette a B di muoverlo in tutte le direzioni.</p>		Musica
	<p>2' Verifica della tensione a coppie</p> <p>A è disteso sulla schiena completamente rigido. B afferra le caviglie e alza A come un asse. A tende i glutei e spinge le gambe una contro l'altra.</p>		

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	5' Prime evoluzioni a coppie Realizzare le seguenti figure acrobatiche in coppia (v. materiale): <ul style="list-style-type: none"> • Sedia • V «laterale» • V «frontale» • Tetto di casa • Equilibrio 		Immagini di acrobazie in coppia (pdf)
	20' Scrivere con il corpo Scrivere le seguenti lettere a coppie (in piedi o distesi, cos'è meglio?): O, C, V, W, M, X, A, T, U, Z, N. Poi formare gruppi di 6 (3 coppie insieme): <ul style="list-style-type: none"> • Ogni gruppo cerca di scrivere delle parole con i corpi, ad es.: FINE, LUKE, HEIDI, LUCE, SETE, ecc. • I gruppi trovano delle parole che sono in grado di scrivere. 		
Ritorno alla calma	20' Ripetizione e prossimi passi La classe è seduta in cerchio. Spiegare agli allievi cosa è stato fatto e perché. Illustrare i contenuti della lezione successiva. Tutti i bambini si sdraiano sulla pancia e chiudono gli occhi. Il docente tocca i bambini uno a uno sulla schiena. Poi finisce la lezione.		

Aiutare e assicurare

Questa lezione è incentrata sulla sicurezza. Gli allievi riconoscono l'importanza della tensione corporea e di una comunicazione chiara. Poi, iniziano a lavorare alla presa a pinza.

Condizioni quadro



- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 6°-8° anno
- Livello di capacità: principianti
- Livello di apprendimento: acquisire



Obiettivi d'apprendimento

- Conoscere gli aspetti legati alla sicurezza
- Creare e ottenere fiducia
- Essere in grado di aiutarsi e assicurarsi a vicenda
- Riconoscere l'importanza della tensione corporea e della comunicazione
- Assumere un atteggiamento positivo quando si aiuta e si assicura

Indicazioni per la sicurezza

Vedi esercizi «presa a pinza in piedi», «presa a pinza per la verticale» e «letto a baldacchino».

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' Tenere il compagno I bambini si sparpagliano nella palestra. Ogni bambino insegue un compagno. Se lo cattura, si danno la mano e cercano di acchiapparne un terzo e un quarto. Quando si raggruppano 4 bambini, si dividono in due coppie. Le due coppie cercano di nuovo di acchiappare altri compagni fino a raggiungere nuovamente quota 4. Vince chi rimane da solo fino alla fine.		Musica
	5' Pendolo Formare gruppi di 3 tenendo in considerazione l'altezza e il peso. 2 bambini sono in piedi uno di fronte all'altro e si guardano. Il terzo è in mezzo, con entrambi i piedi ancorati saldamente per terra, attiva bene il corpo (tensione corporea) e si lascia cadere in avanti o indietro. Gli altri due allievi lo sostengono e lo spingono di nuovo in centro. Chi osa chiudere gli occhi mentre si lascia cadere? Chi non perde la tensione corporea e riesce a sventolare le braccia/fare ciao con le mani?		Musica
Parte principale	5' Introduzione presa a pinza in piedi A e B usano la presa a pinza per tenere C alle braccia. C tende le braccia e alza le gambe. A e B portano C (foto 1). È possibile portare C (foto 2) come se fosse su una portantina, ovvero trasportarlo? Indicazioni per la sicurezza <ul style="list-style-type: none"> • Chi aiuta e assicura è a conoscenza della sequenza dei movimenti e sa quali potrebbero essere le possibili situazioni problematiche (pensiero proattivo, anticipare). • Chi aiuta e assicura si trova fisicamente vicino alla persona che esegue i movimenti (non avvicinare troppo il baricentro!). • Chi aiuta ha una posizione stabile. • Mentre si aiuta, afferrare il compagno prima ancora che inizi il movimento. • Mentre si aiuta, mantenere la schiena dritta. Per sollevare, usare la forza delle gambe. • Chi aiuta e assicura segue il movimento e pensa attivamente. • Le prese sono applicate vicino all'addome. • Le due mani di chi aiuta non possono trovarsi su una sola articolazione né afferrare un'articolazione. • Concludere l'aiuto solo quando anche il movimento è terminato, ovvero fino a una posizione in piedi sicura del ginnasta. 		

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>15' Introduzione presa a pinza per la verticale</p> <p>A è disteso a pancia in giù su un cassone, si fa scivolare in avanti e porta le mani in appoggio per terra. B e C sono in piedi accanto ad A. Afferrano con la presa a pinza ciascuna delle cosce e tengono le gambe di A in alto. Nella verticale, A tende il corpo come se fosse un asse. Rilasciare lentamente (> presa a pinza sulle cosce!).</p> <p>Più difficile: A è nella posizione dell'asse sul tappetino. B e C sono in piedi a ogni lato e afferrano con la presa a pinza una coscia ciascuno. Alzano le gambe di A. A mantiene la posizione dell'asse finché è nella verticale. Rilasciare lentamente.</p> <p>Indicazioni per la sicurezza: vedi esercizio «Introduzione presa a pinza in piedi».</p> <p>Osservazione: per altri esercizi sulla verticale e l'uso della presa a pinza si rimanda al tema del mese 08/15 «Dalla verticale alla verticale con capovolta»</p>		Cassone
	<p>10' Letto a baldacchino</p> <p>Due gruppi di 3 allievi sono uno di fronte all'altro sul tappetone da 40 cm davanti a un cassone. Tengono le braccia vicine con il sistema a cerniera (senza toccarsi, v. foto). Un bambino sale sul cassone e si fa cadere indietro nelle braccia dei compagni mantenendo l'asse (sensazione nel bacino: spingerlo piuttosto un po' in avanti, non farlo cadere indietro). I bambini che sostengono devono assumersi la responsabilità e tenere il compagno con sicurezza.</p> <p>Indicazioni per la sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accordarsi precedentemente su quali segnali usare. I bambini devono comunicare tra di loro: «Siete pronti?» «Sì» «Allora mi lascio cadere». • Chi aiuta e assicura è a conoscenza della sequenza dei movimenti e sa quali potrebbero essere le possibili situazioni problematiche (pensiero proattivo, anticipare). • Chi aiuta ha una posizione stabile. • Chi aiuta e assicura segue il movimento e pensa attivamente (importante: tenere il bambino che cade con le mani). • Mentre si aiuta, mantenere la schiena dritta. Per sollevare, usare la forza delle gambe. 		Cassone Tappetone da 40
Ritorno alla calma	<p>5' Ripetizione e prossimi passi</p> <p>La classe è seduta in cerchio. Spiegare agli allievi cosa è stato fatto e perché. Illustrare i contenuti della lezione successiva.</p> <p>I bambini sono in piedi in cerchio spalla contro spalla. Si girano di ¼ a destra, danno una pacca sulla spalla al compagno davanti a loro e dicono: ben fatto!</p>		

Riuscire il salto mortale insieme




In questa lezione gli allievi applicano la presa a pinza, un aiuto indispensabile per eseguire in tutta sicurezza delle forme cooperative di salto mortale.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 6°-8° anno
- Livello di capacità: principianti – avanzati
- Livello di apprendimento: applicare

Obiettivo d'apprendimento

- Eseguire il salto mortale in avanti e indietro con aiuto

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>5' Staffetta trasporto nella portantina</p> <p>Formare gruppi di 3 tenendo in considerazione l'altezza e il peso. A e B affermano ognuno un braccio di C con la presa a pinza. Lo portano il più lontano possibile nella palestra.</p> <p>Quando i due rilasciano C, si cambia ruolo. Prima si porta A e poi B. Quali dei gruppi riesce a percorrere la distanza più lunga?</p> <p>La formazione dei gruppi può essere mantenuta per il prossimo esercizio.</p>		<p>Musica</p>
Parte principale	<p>5' Salto mortale alla parete (sulla spalliera)</p> <p>Un allievo è in piedi davanti alla spalliera, i due aiutanti si trovano lateralmente e lo tengono saldamente con la presa a pinza al braccio (v. indicazioni per la sicurezza). L'allievo scala lentamente la spalliera con i piedi, un piolo alla volta, finché i piedi raggiungono circa l'altezza della testa (punto più alto). Poi esegue il salto mortale indietro portando i piedi per terra facendoli passare oltre le spalle.</p> <p>Osservazioni</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per ogni gruppo di 3, disporre 2 tappetini davanti alla spalliera. • Il docente mostra il salto mortale alla parete con un gruppo fornendo istruzioni dettagliate. • I bambini sono autorizzati a eseguire il salto mortale solo dopo aver dimostrato al docente di saper aiutare correttamente. <p>Aiutanti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gli aiutanti sono in piedi con il petto vicino all'allievo che esegue il salto. • Eseguire la presa a pinza corretta al braccio. La mano vicino alla spalliera è sotto, l'altra sopra. In questo modo, la presa è già girata dal lato giusto. • Il gomito vicino alla spalliera si trova in verticale sotto il braccio. • Si mantiene l'altezza iniziale durante tutto il movimento. Per l'atterraggio, gli aiutanti devono eventualmente fare un passo indietro. • Rilasciare la presa solo quando il ginnasta è fermo e al sicuro sui suoi piedi! <p>Ginnasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importante: prima di tutto testare gli aiutanti lasciandosi andare nelle prese a pinza. Sollevare i piedi da terra come nella portantina. L'obiettivo di questo test è anche di infondere fiducia. • Risalire piano piano sulla spalliera, portare i piedi dalla spalliera sopra le spalle e poi riportarli a terra. • Evitare movimenti bruschi. Non spingersi con forza dalla spalliera. • Durante lo svolgimento dei movimenti, il mento è sullo sterno, la schiena arrotondata. 	 	<p>2 tappetini davanti alla spalliera</p> <p>Attenzione: questo tipo di salto mortale non deve mai essere eseguito senza aiuti!</p>


	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>20' Salto mortale in avanti dal cassone con aiuto</p> <p>Un bambino è in piedi sul cassone, i due aiutanti sono in piedi per terra ciascuno da un lato e lo tengono saldamente con la presa a pinza al braccio (v. indicazioni per la sicurezza). L'allievo sul cassone si porta lentamente in posizione raggruppata in avanti (salto mortale in avanti) e atterra con i piedi per terra.</p> <p>Aiutanti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eseguono la presa a pinza corretta al braccio. La mano vicino al cassone è sotto, l'altra sopra. In questo modo, la presa è già girata dal lato giusto. • Il gomito vicino al cassone si trova in verticale sotto il braccio. • Sono in piedi vicino al ginnasta. • Sono leggermente più in avanti rispetto al ginnasta e avanzano insieme a lui per l'atterraggio. • Mantengono sempre l'altezza iniziale. • Rilasciano la presa solo quando il ginnasta è fermo e al sicuro sui suoi piedi! <p>Ginnasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Da una posizione con le ginocchia piegate, portarsi nella posizione raggruppata (possibilmente senza spingersi), portare il mento allo sterno, arrotondare la schiena, estendere e atterrare. <p>Variante: per terra e con poca rincorsa.</p>		Cassone con 3 elementi 2 tappetini
Ritorno alla calma	<p>5' Seduti in cerchio</p> <p>I bambini sono in piedi in cerchio spalla contro spalla. Si girano di ¼ a destra e si avvicinano ancora di più al centro del cerchio. Al segnale del docente, ogni allievo si siede sulle cosce del compagno dietro come se fosse una sedia.</p>		

Figure acrobatiche a coppie

L'aspetto della sicurezza è al centro di questa prima lezione che sfocia nella realizzazione di figure acrobatiche elementari. Gli allievi devono essere all'ascolto dei compagni.

Condizioni quadro



- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 6°-8° anno
- Livello di capacità: avanzati
- Livello di apprendimento: applicare

Obiettivi d'apprendimento

- Eseguire un esercizio insieme/eseguire compiti motori
- Regolare l'uso della forza e trovare l'equilibrio quando cambiano le condizioni
- Fornire un feedback ai compagni sulle proprie sensazioni

Indicazioni per la sicurezza

Vedi esercizio «Introduzione formazione di piramidi»

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>10' Guardia del corpo</p> <p>Formare gruppi di 3 tenendo in considerazione l'altezza e il peso. A è la star, B e C sono le sue guardie del corpo. Mentre in sottofondo si sente musica, B e C seguono A spalla a spalla (A è tra le due guardie). Non appena il docente ferma la musica, la star sviene e le guardie del corpo la devono sostenere. A tale fine, A mantiene la tensione corporea (asse) e si lascia cadere in avanti. B e C sostengono A con le braccia usando il sistema a cerniera (v. «prese di aiuto», foto 1 e 2) e attivando la muscolatura addominale.</p> <p>Come continuare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scambio dei ruoli. • Lasciarsi cadere indietro. • Lasciarsi cadere a sorpresa in avanti o indietro. <p>Osservazione: eventualmente svolgere prima un test senza musica e da una posizione di partenza in piedi. In questo modo è possibile esercitare tutta la «scena» e le prese delle guardie del corpo.</p>		Musica
Parte principale	<p>25' Introduzione formazione di piramidi</p> <p>aspetti per la sicurezza nella doppia panca</p> <p>Doppia panca</p> <p>Appoggiarsi sul bordo del bacino e sulle scapole del compagno.</p> <p>Indicazioni per la sicurezza (istruzioni per l'esercizio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ogni gruppo di 3 usa due tappetini sottili (creare un quadrato). • Togliere le scarpe. • A e B eseguono l'esercizio, C assicura creando un recinto con il braccio. È importante tendere bene il braccio affinché il ginnasta vi si possa appoggiare. • Entrare e uscire lentamente dalla posizione. • Non caricare mai la spina dorsale. • Mantenere una posizione corretta, tensione corporea sempre attiva. In questo caso: portare l'ombelico verso l'interno. Per stabilizzare l'addome tenere la spina dorsale in orizzontale. Le mani sono in linea sotto le spalle e le ginocchia sotto le anche. • Gli allievi comunicano tra di loro in caso di dolori: fermarsi subito! • L'esercizio finisce solamente quando sono di nuovo tutti in piedi. Mantenere la concentrazione fino alla fine! 		Tappetini


		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale		<p>Figure a coppie</p> <p>Il docente mostra ai bambini una foto con una nuova posizione che deve essere assunta sulla panca. Gli allievi provano l'evoluzione senza istruzioni, osservando però le indicazioni per la sicurezza.</p> <p>Il docente sottolinea l'importanza della comunicazione: i bambini devono assolutamente parlare e prendere accordi tra di loro. Poi, mostrare una nuova posizione, ecc.</p> <p>In allegato, si trovano le immagini da usare.</p>		<p>Tappetini</p> <p>Immagini di acrobazie in coppia (pdf)</p>
Ritorno alla calma	10'	<p>Piramide con tutta la classe</p> <p>Disporre i tappetini in cerchio. Numerare i bambini con 1 e 2. Tutti i numeri 1 assumono una posizione a panca stabile. Su indicazione del docente, i numeri 2 fanno la panca su un numero 1. Al segnale del docente sciogliere la figura. Quando tutti sono per terra, si applaude. Inversione dei ruoli. Ripetizione e passi successivi in cerchio.</p>		<p>Tappetini</p>

Figure acrobatiche in gruppo



Questa lezione propone una successione di sfide che esigono prima una riflessione da parte degli allievi, in particolare sulla posizione da assumere per aiutare.



Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 6°-8° anno
- Livello di capacità: avanzati
- Livello di apprendimento: applicare

Obiettivi d'apprendimento

- Collaborare con i compagni.
- Valutare le proprie capacità in modo realistico.
- Osare anche dei compiti che rappresentano una sfida.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>5' Sculture di ghiaccio</p> <p>I bambini sono delle gocce d'acqua e corrono in modo sparpagliato nella palestra. Quattro maghi del ghiaccio (cacciatori A, B, C e D) sono in grado di congelare le gocce d'acqua con il loro tocco. Chi è toccato da A deve andare nell'angolo A e bloccarsi (congelarsi). Chi è toccato da B, nell'angolo B, ecc. Ogni nuova goccia gelata si attacca ai compagni che sono già bloccati nell'angolo. In ogni angolo prende forma una scultura di ghiaccio. I gruppi che si sono creati (cacciatori) e i gruppi A, B, C e D possono essere eventualmente usati per gli esercizi seguenti (4-5 bambini).</p>		Musica
Parte principale	<p>30' Altre posizioni di base per la formazione di piramidi</p> <p>Ogni gruppo prepara un campo di tappetini (3-4 tappetini). Il docente sceglie un gruppo con il quale mostra le seguenti posizioni di base fornendo istruzioni.</p> <p>Tetto di casa</p> <p>A è disteso per terra sulla schiena con le gambe piegate. Le braccia sono estese in verticale verso il soffitto. B si appoggia sulle ginocchia di A con le mani e porta una gamba dopo l'altra nelle mani di A. A alza B dalle ginocchia. B si trova nella posizione delle flessioni (eretta).</p> <p>Indicazioni per la sicurezza: le gambe piegate sono ben piantate per terra, le braccia di entrambi gli allievi estese e attive.</p> <p>Sedia sopraelevata</p> <p>A è disteso sulla schiena per terra con le gambe estese in verticale verso il soffitto e le braccia estese lateralmente per terra. B è in piedi vicino al fondoschiena di A, con la schiena rivolta verso A. Due aiutanti tengono B a destra e a sinistra con la presa a pinza al braccio.</p> <p>B colloca le piante dei piedi di A sotto le natiche, le dita dei piedi sono rivolte verso l'esterno. Le gambe di A sono piegate. B tiene saldamente il collo del piede di A e si lascia cadere un po' indietro. A estende nello stesso momento lentamente le gambe.</p> <p>Il centro di gravità di B deve essere sopra il fondoschiena di A. Gli aiutanti sostengono B finché è seduto in modo stabile.</p> <p>Osservazione: per stabilizzare la posizione da seduto, B può premere il collo dei piedi contro gli stinchi di A. Attenzione: per atterrare, lasciare andare.</p>	 	Tappetini

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale		<p>Asse Tirare dentro l'ombelico, evitare una curva accentuata nella zona lombare. La posizione delle mani è sempre in verticale sotto le spalle (angolo retto braccia-addome). Caricare solamente sulle scapole.</p> <p>Indicazioni per la sicurezza: il docente mostra che nelle posizioni ad asse su una persona sottostante occorre eventualmente una terza persona per sostenere la zona del bacino affinché la piramide sia solida.</p>		
		<p>Turisti in Egitto Formare gruppi di 4-5 allievi. Disporre foto di piramidi di 2, 3, 4 e 5 elementi. I gruppi scelgono una foto e formano la piramide. Quando un gruppo riesce a formare una piramide, tutti gli allievi del gruppo gridano «cheese» e il docente fa una foto (virtuale).</p> <p>Indicazioni per la sicurezza: i bambini riflettono bene dove occorre inserire aiutanti (anche per sciogliere la forma) e organizzare gli aiuti di conseguenza (tramite il docente o altri bambini).</p>		Tappetini Immagine di acrobazie in coppia, a tre e a cinque (pdf)
Ritorno alla calma	10'	<p>Show time Ogni gruppo dimostra la migliore piramide al resto della classe. È obbligatorio applaudire!</p>		Tappetini

It's showtime!



Durante questa lezione, gli allievi mostrano quello che hanno imparato nelle lezioni precedenti. Preparano uno spettacolo e lo mostrano ai compagni di classe.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 6°-8° anno
- Livello di capacità: avanzati
- Livello di apprendimento: creare

Obiettivi d'apprendimento

- Essere in grado di presentare delle figure al resto del gruppo

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' Gara delle statue Formare gruppi di 4. I bambini corrono con la musica in sottofondo. A guida, B, C e D seguono. Quando la musica si ferma, i gruppi formano una statua secondo le seguenti indicazioni: Chi riesce (per primo) a: <ul style="list-style-type: none"> • tenere solo 4 piedi e 2 mani per terra? • tenere solo 5 piedi per terra? • tenere solo 2 piedi e 4 mani per terra? • tenere solo 2 piedi e 2 mani per terra? • tenere solo 2 piedi e 1 mano per terra? 		Musica
Parte principale	10' Copiare Ogni gruppo riceve l'immagine di una piramide che deve formare.		Tappetini Immagini di piramidi (pdf)
Parte principale	20' La creatività in primo piano Due gruppi formano un gruppo più grande. Costruire una piramide di cui fanno parte tutti gli allievi. In seguito, mostrare la figura al resto della classe.		Tappetini Immagini di piramidi (pdf)
Ritorno alla calma	10' Show time Ogni gruppo mostra la sua piramide al resto della classe. A ogni spettacolo, tutti applaudono!		Tappetini

Informazioni

Bibliografia

- Ballreich, R., Lang, T., Grabowiecki, U. (2007): Zirkus spielen. Das Handbuch für Zirkuspädagogik, Artistik und Clownerie. Stuttgart: Hirzel.
- Blume, M. (2010). Akrobatik: Training, Technik, Inszenierung. Aachen: Meyer & Meyer.
- Conzelmann, A., Schmidt, M., Valkanover, S. (2011): Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS). Berna: Huber.
- Gerling, I. E. (2006): Kinder turnen. Helfen und Sichern. Aachen: Meyer & Meyer.
- Hafner, S. (2009). Turnen in der Schule. Ein Unterrichtskonzept für die Sekundarstufe I. Schorndorf: Hofmann.

Documenti da scaricare

- Spichtig, C. (2011). Acrobatica di gruppo: dal 1° al 5° anno di scolarizzazione. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO.
- Schlupe, I. (2015). Dalla verticale alla verticale con capovolta. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO.

Illustrazioni

- Esempi di figure acrobatiche (da 2 a 10 allievi) (pdf)

Ringraziamo gli allievi della classe del 7° anno di Sanina Strahm della scuola elementare di Münchenbuchsee per aver partecipato alla seduta fotografica.

Partner



ASEF

Per questo tema del mese:

Impressum

Editore
Ufficio federale dello sport UFSPPO
2532 Macolin

Autrice
Corinne Spichtig, docente di Movimento e Sport, Alta scuola pedagogica Berna

Redazione
mobilesport.ch

Foto di copertina
Ueli Känzig, Media didattici SUFSM

Layout
Media didattici SUFSM