

03 | 2011

Tema del mese – Sommario

Imparare dal e attraverso il movimento _____	2
Gradi scolastici _____	4
Indicazioni per la sicurezza _____	7
Raccolta di esercizi _____	8
Lezioni _____	14
Test _____	18



Categorie

- 5-10 anni
- Livello elementare
- Principianti
- Livello di insegnamento: acquisire
- Categoria di movimenti: dondolare, rappresentare, rotolare, fare capriole, arrampicarsi, stare sospesi

Acrobatica di gruppo

Molti associano la parola «acrobatica» a figure ginniche spettacolari e rischiose. Solo in pochi si azzarderebbero ad effettuare esercizi di questo genere da soli. In realtà, però, l'acrobatica permette a chiunque di vivere esperienze uniche e, se eseguita in coppia o in gruppo, ha un importante valore dal punto di vista pedagogico.

In generale, l'acrobatica viene intesa come un'arte del movimento in cui si gioca con i gesti del corpo. Lo scopo dell'acrobatica è utilizzare il corpo per eseguire movimenti diversi da quelli svolti di consueto nella vita quotidiana al fine di mostrare figure insolite. L'acrobatica può essere un mezzo per rappresentare qualcosa, esprimere sentimenti o per mettere alla prova le proprie capacità: cosa posso creare con il mio corpo? Gli spettatori guardano con ammirazione l'esecuzione di movimenti impressionanti, straordinari, sensazionali e, nel contempo, belli ed estetici.

Forme diverse

L'acrobatica può essere suddivisa in diverse forme: giocare con diversi attrezzi – per esempio funambolismo, giocoleria, usare il monociclo, ecc. – oppure giocare con i movimenti corporei quali la pantomima, le arti marziali, il breakdance, il parkour, ecc. Per eseguire le figure acrobatiche occorre allenare molto la sensibilità del proprio corpo e, in particolare, sviluppare la consapevolezza interna. Nelle figure di coppia o di gruppo si aggiunge un altro aspetto, ovvero l'attenzione portata verso l'esterno e i partner.

Un dialogo basato sul movimento

L'acrobatica di gruppo consiste nell'effettuare figure alle quali partecipano due o più persone. Si tratta di giocare con il proprio corpo e con quello degli altri: un gioco con attrezzi in carne ed ossa. L'acrobatica di gruppo può essere intesa come un «dialogo del movimento» (Schwarz, H.-H., 2001). Le figure di coppia o di gruppo permettono di eseguire degli esercizi spettacolari che non possono essere realizzati da soli.

Gli esempi pratici presentati in questo fascicolo sono adatti per gli allievi dal 1° al 3° anno di scolarizzazione. Nel corso dell'anno mobilesport.ch proporrà altri esercizi destinati ai livelli scolastici superiori. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

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 a 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. ■

Gradi 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.

Scuola dell'infanzia (SI), 1°-3° anno di scolarizzazione

Per i bambini più piccoli spesso 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 (cfr. tabella).

4°-9° anno di scolarizzazione

A livello di scuola elementare e media, gli allievi 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.

A livello di scuola elementare 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 giovani devono imparare soprattutto ad avere fiducia negli altri, ciò significa aiutare e assicurare. Devono rafforzare la fiducia nei loro mezzi, cogliendo delle sfide e migliorando l'autovalutazione tramite l'(auto)riflessione e feedback reciproci.

A livello di scuola media, gli allievi 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.

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.

Le esigenze a seconda dei livelli

Questa tabella contiene una scelta di obiettivi d'apprendimento per quanto riguarda l'acrobatica di gruppo, che si rivolgono in modo specifico ad ogni livello scolastico. Quali obiettivi sono particolarmente adatti, quali sono semplicemente adatti, quali possono essere raggiunti benché non siano ideali per questa categoria d'età e quali invece non sono affatto adeguati? La tabella fornisce indicazioni su cosa gli allievi possono fare o non fare ai vari livelli.

		Scuola dell'infanzia	Scuola elementare	Scuola media
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	•••	•••	•••	

		Scuola dell'infanzia	Scuola elementare	Scuola media
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	•••	•••	•••	

Tab. 1: Panoramica sui contenuti dell'acrobatica di gruppo in base all'età/••• più che ideale/•• ideale /• possibile/non possibile

Bibliografia

- Ballreich, R., Lang, T. & Grabowiecki, U. (2007). **Zirkus spielen. Das Handbuch für Zirkuspädagogik, Artistik und Clownerie.** Stuttgart: Hirzel.
- Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.
- Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkanover, S. (in Vorb.). **Macht Schulsport «bessere» Menschen aus unseren Kindern?** Bern: Huber.
- Kuhn, P. & Ganslmeier, K. (2003). **Bewegungskünste. Ein Handbuch für Schule, Studium und Verein.** Schorndorf: Hofmann.
- Gerling, I. E. (2001). **Kinder turnen. Helfen und Sichern.** Aachen: Meyer & Meyer.
- Paulus, P. (1986). Körpererfahrung und Selbsterfahrung in persönlichkeitspsychologischer Sicht. In Jürgen Bielefeld (Hrsg.) **Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens.** Göttingen: Hogrefe.
- Voige, R. (2001). Vorhang auf! Ein spielerischer Weg zur Gruppenakrobatik. **Sportpädagogik 25/1**, S. 11.
- Schwarz, H.-H. (2001). Nur nicht das Gleichgewicht verlieren! **Sportpädagogik, 25/1**, S. 30–40.
- Eidgenössische Sportkommission (1997). **Eidgenössisches Lehrmittel Sporterziehung.** Bern: EDMZ.

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 o 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 più piccoli 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 5° 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.

Bibliografia

- Kelber-Bretz, W. (2007). **Kinder machen Zirkus**. Aachen: Meyer & Meyer.
- Ballreich, R., Lang, T. & Grabowiecki, U. (2007). **Zirkus spielen. Das Handbuch für Zirkuspädagogik, Artistik und Clownerie**. Stuttgart: Hirzel.

Raccolta di esercizi

Guida del partner

Con il lavoro in coppia i bambini si abituanano ai contatti fisici, imparano a fidarsi gli uni degli altri e a cooperare.

Cosa/come: Ralley: A (veicolo) è in piedi ad occhi chiusi o bendati dentro un cerchio che tiene all'altezza dell'addome. B (autista) è in piedi dietro ad A e tiene il cerchio con entrambe le mani. L'autista guida il «veicolo» a diverse velocità e metodi di movimento (passo in avanti, in dietro, saltellando, in ginocchio, sulla punta delle dita dei piedi).

Varianti

- A è in piedi nel cerchio con gli occhi aperti o senza benda. B dirige il «veicolo» tenendo il cerchio con le due mani e facendolo muovere. Lo scopo è muoversi senza che A tocchi il cerchio.
- A ha gli occhi bendati e diventa a sua volta l'autista. B conduce l'autista nella palestra. Un colpetto sulla spalla destra/sinistra significa svoltare a destra/sinistra. Un colpetto tra le scapole significa andare dritto e uno sulla testa significa «stop». Il veicolo non può urtare nessun oggetto.

Più difficile

- Disporre degli ostacoli da attraversare nella palestra.
- Muoversi al ritmo della musica.
- A e B si toccano solo tramite le punte delle dita che fungono da magneti. B guida A attraverso la palestra tirando e spingendo.
- A e B sono in piedi schiena contro schiena. Tra i due è incastrato un pallone che non può cadere. B guida muovendosi con cautela, A deve seguire seguendo la pressione del pallone.

Più facile

- Due bambini si danno la mano. A ha gli occhi bendati e B guida il «cieco» attraverso la palestra. Inversione dei ruoli.
- Farsi guidare ad occhi aperti.

Materiale: musica, bende per gli occhi, attrezzi da usare come ostacoli, cerchio.



Fonte: Huber, L., Lienert, S. Müller, U. & Baumberger, J. (2009). **Top-Spiele für den Sportunterricht.** Horgen: bm-sportverlag.ch.

Trasporto di un tronco d'albero

Con il lavoro di gruppo i bambini si abituanano ai contatti fisici, imparano a fidarsi gli uni degli altri e a cooperare. Inoltre allenano la tensione del corpo.

Cosa/come: Almeno 7 bambini si stendono per terra sulla pancia stretti uno vicino all'altro. Un bambino fa il tronco d'albero e si distende di schiena in perpendicolare sugli altri fino alla vita lasciando fuori le gambe. Dopo il segnale iniziano tutti a rotolare contemporaneamente in una direzione. Il «tronco d'albero» viene così spostato in avanti. Appena l'ultimo bambino è libero dal peso del tronco, corre in avanti e si riallaccia alla fila di bambini che rotolano.

Più facile: I bambini stesi rotolano in una direzione. Invece di muovere una persona (tronco d'albero) trasportano un tappetino.

Più difficile: Il tronco d'albero viene trasportato sulle mani. Almeno 10 bambini sono stesi per terra a cerniera. Ovvero in due file, stretti, testa vicino a testa con le mani alzate. Il tronco d'albero si stende prudentemente con la schiena sulle mani e si lascia trasportare dall'altra parte.

Osservazioni: Prima di trasportare il tronco d'albero, occorre esercitare il rotolamento in gruppo in una direzione senza carico. Per il trasporto con le mani, è necessario segnalare la fine dell'esercizio con un ordine. Il tronco viene spostato afferrandolo sotto le spalle con le mani.



Fonte: Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.

Giocare a rincorrersi, «tirare la carota»

I bambini si abituanano ai contatti fisici.

Cosa/come: Un campo alla parete della palestra costituisce il nido in cui ci sono 7 conigli. Nel cerchio al centro della palestra si trova un campo con 10 carote, ovvero 10 bambini distesi sulla schiena con il corpo teso. Tra il campo di carote e il nido dei conigli aspettano 3 cacciatori.

I conigli devono trasportare le carote nel loro nido prendendole per i piedi e tirandole fino al loro campo. I cacciatori possono catturare i conigli appena questi hanno lasciato il nido. Se i cacciatori prendono un coniglio, questo si trasforma in carota. Se un coniglio riesce a portare una carota nel nido senza essere catturato da un cacciatore, allora la carota si trasforma in coniglio.

I cacciatori vincono se tutti i conigli sono trasformati in carote. I conigli vincono se tutte le carote vengono trasformate in conigli.



Scommettiamo che...

Con il lavoro di gruppo i bambini si abituanano ai contatti fisici e imparano a cooperare.

Cosa/come: La classe viene suddivisa in 2 o 3 gruppi. Nella palestra sono disposti 3 o 4 attrezzi diversi nei o sui quali possono prendere posto varie persone. Per esempio un tappetino, un cassone, un cerchio, una sbarra, ecc. Ogni gruppo scommette su quante persone potrà posizionare su ogni attrezzo senza che nessuno tocchi il suolo. Se il gruppo riesce a posizionare il numero di persone promesso, ottiene un punto. Il gruppo che riesce a collocare il numero più alto di persone ottiene un punto supplementare.

Variante: Si può anche fare una gara cronometrata a gruppi. Quale gruppo riesce a sistemarsi più in fretta sull'attrezzo?

Più facile: Quale gruppo riesce a sistemare il numero maggiore di persone sull'attrezzo?

Più difficile: Fissare un numero massimo di parti del corpo che possono toccare l'attrezzo. Per esempio 6 piedi, 3 ginocchia, 5 mani, 3 sederi, ecc.

Materiale: attrezzi grandi.



Muro cinese

Il lavoro di coppia permette ai bambini di imparare a fidarsi del compagno e a cooperare. Inoltre si abituanano ai contatti fisici.

Cosa/come: La persona A deve superare un muro (cassone) e saltare nell'acqua (tappetone da 40). B aiuta A a salire sul cassone. Assieme devono scoprire da soli come A può salire sul muro con l'aiuto di B. B può aiutare solo tramite il suo corpo («scala umana») senza ricorrere ad altri mezzi ausiliari. L'altezza del cassone deve essere tale da non poter saltare sopra da soli.

Variante: B si mette davanti alla spalliera. A deve arrampicarsi sulla spalliera aiutato da B. Lo scopo è mettere il primo piede più in alto possibile sulla spalliera. Segnando il punto con un nastro si può fare una gara.

Più facile

- Il docente istruisce B su come aiutare A.
- 2 persone aiutano A.

Più difficile: Con l'aiuto del partner, arrampicarsi su di un tappetone da 40 appoggiato alla spalliera.

Osservazioni: Il tappetone appoggiato deve essere fissato alla spalliera con delle corde. Per ragioni di sicurezza collocare dei tappetini per terra.

Materiale: cassone, tappetini e tappetoni, spalliera, nastri.



Anello sospeso

I bambini esercitano in coppia la cooperazione alla sbarra. L'obiettivo è di migliorare la tensione e la percezione del corpo.

Cosa/come: A e B hanno il compito di trasportare con i piedi un oggetto (anello o pallone) da un lato all'altro della sbarra senza far cadere l'oggetto per terra. A inizia a sospendersi alla sbarra con la palla tra i piedi. B si sospende alla sbarra accanto ad A e prende il pallone con i piedi. Poi è il turno di B, poi di nuovo A e così via finché la palla può essere collocata all'altro lato della sbarra.

Variante: sospesi alle ginocchia con la testa in giù, passare l'oggetto con le mani.

Materiale: sbarra, oggetto.

Osservazioni: Fissare la sbarra ad un'altezza in cui i piedi non toccano il suolo quando si è sospesi. La sbarra deve essere raggiungibile con un salto verso l'alto. Se la sbarra è fissata più in basso, occorre piegare le ginocchia.



Scuotere il melo

I bambini lavorano in coppia per abituarsi ai contatti fisici, per imparare a tendere delle singole parti del corpo e per percepire meglio il proprio corpo.

Cosa/come: La persona A è un albero di mele. A tiene due mele (due palloni) nelle mani e alza le braccia. Lo scopo di B è scuotere il melo per fare cadere i frutti. B afferra A per le spalle e lo scuote. A cerca di rimanere stabile affinché le mele non gli cadano dalle mani. Inversione dei ruoli.

Più difficile: Il melo si trova su di un oggetto instabile, per esempio un rola bola.

Materiale: palloni, oggetto instabile.



Aeroplano

Con il lavoro di coppia ci si abitua ai contatti fisici e s'impara a tendere il corpo e a fidarsi del compagno.

Cosa/come: Camminare nella palestra a coppie con musica in sottofondo. Quando la musica viene interrotta, A diventa un aeroplano bilanciandosi (steso sull'addome) su di un pallone da ginnastica, un cassone o una panchina. B aiuta A a mantenere l'equilibrio tenendolo per le spalle. Inversione dei ruoli all'interruzione seguente della musica.

Variante: La torre di Pisa in gruppi di 3. Quando la musica viene interrotta, A si trasforma in torre di Pisa. A alza le braccia, tende il corpo e si lascia cadere. B e C devono sostenere la torre di Pisa affinché non cada per terra. Questa variante funziona solo se A è in grado di rimanere teso come un'asse o un tronco d'albero. Tecnica per afferrare A: da davanti sostenere all'altezza delle spalle, da dietro sulle scapole.

Più facile: Bilanciarsi su una panchina o un cassone.

Più difficile: Aeroplano (bilanciarsi) sui piedi di un partner disteso sulla schiena.

Materiale: musica, pallone da ginnastica, cassone, panchina.



Gemelli siamesi

Con il lavoro in coppia i bambini si abituanano ai contatti fisici, imparano a cooperare e a percepire meglio il loro corpo.

Cosa/come: Nella palestra, disporre diversi attrezzi da attraversare o scavalcare. Il percorso di attrezzi deve essere svolto in due, come due gemelli siamesi. I partner sono collegati da un rotolo di carta igienica. Per esempio, inserendo gli indici nel rotolo, oppure incastrando il rotolo tra le spalle, le schiene, gli addomi, le fronti, ecc. Il rotolo non può cadere.

Varianti: Svolgere il percorso con un giornale invece del rotolo oppure senza nessun oggetto (solo contatto fisico diretto).

Materiale: attrezzi di ogni genere per creare un percorso.



Figure geometriche e lettere

Con il lavoro di gruppo i bambini si abituanano ai contatti fisici, imparano a cooperare e a comunicare fra di loro.

Cosa/come: Gli allievi camminano nella palestra con musica in sottofondo. Interrompere la musica, il docente dice un numero. Gli allievi creano dei gruppi: il numero indicato corrisponde al numero di partecipanti per gruppo. In seguito, il docente nomina figure geometriche (triangolo, quadrato, cerchio, ecc.) oppure lettere dell'alfabeto. I gruppi devono rappresentare la figura geometrica o la lettera, in piedi o distesi.

Varianti

- Un gruppo rappresenta una lettera a scelta, gli altri devono indovinare di che lettera si tratta.
- Creare una parola insieme agli altri gruppi.

Più difficile: Ogni gruppo scrive una parola intera, lettera per lettera. Per ogni lettera il gruppo assume una nuova posizione.

Materiale: Musica.



Fonte: Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.

Test degli spaghetti

Con il lavoro in coppia i bambini si abituanano ai contatti fisici e imparano a tendere il loro corpo.

Cosa/come: A è disteso sulla schiena. Il docente definisce se A è uno spaghetti cotto (tutto il corpo rilassato) o se è uno spaghetti crudo (tutto il corpo teso). B verifica A alzandogli i piedi, oppure alzando solo un piede. L'esercizio è anche possibile nelle posizioni flessione indietro, in avanti o di lato.

Variante: A è uno spaghetti crudo che sta in piedi con le braccia lungo il corpo. 4 persone stanno in piedi attorno ad A. A si lascia cadere in avanti, indietro e di lato sempre tenendo il corpo ben teso. Gli altri devono afferrare A e rimetterlo nella posizione iniziale.

Più facile: A è uno spaghetti crudo disteso per terra. Due persone rotolano A verso il lato. A deve rimanere con il corpo teso.

Più difficile: A è disteso per terra sulla schiena con il corpo teso. 4 portatori prendono A per le caviglie e le braccia (parte superiore) e lo alzano una volta ricevuto il segnale prestabilito. Se i portatori sono tra 6 e 8, A può essere alzato sopra l'altezza delle teste, messo in posizione diagonale e poi sistemato in piedi.



Fonte:

- G+S Kids. **Esempi pratici.** Macolin: UFSPO
- Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.

Naso in avanti

In gruppo si allenano la cooperazione e la tensione del corpo e l'equilibrio.

Cosa/come: Tutta la classe forma un cerchio. Gli allievi stanno in piedi e si tengono per mano. Vengono loro assegnati alternativamente il numero 1 e il numero 2. Al segnale concordato, tutti i numeri 1 pendono in avanti con il corpo teso e tutti i numeri 2 indietro. Lo scopo è mantenere la posizione stabile senza che il cerchio si rompa.



Una A capovolta

I bambini lavorano in coppia per abituarsi ai contatti fisici, imparano a stare in equilibrio e cosa significhi realmente tendere tutto il corpo.

Cosa/come: Due allievi stanno in piedi uno di fronte all'altro tenendosi per le mani. Le dita dei piedi si toccano. Contemporaneamente, lentamente i due allievi inclinano il corpo teso indietro cercando di mantenere l'equilibrio finché le braccia sono tese.

Varianti:

- Stessa posizione di partenza ma cercando di sedersi su di una sedia immaginaria mantenendo l'equilibrio.
- La stessa cosa ma tesi all'indietro.
- Di lato tenendosi solo con una mano.
- Schiena contro schiena sedersi su di una sedia immaginaria mantenendo l'equilibrio.

Più difficile: Giocare con l'equilibrio, su di una gamba sola, con una gamba accavallata sull'altra, ecc.



Fonte

- Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen**. Aachen: Meyer & Meyer.
- Deutsche Turnerjugend (Hrsg.) (2007). **Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein**. Aachen: Meyer & Meyer.

Figure nella posizione panca

I bambini esercitano la percezione e la tensione del corpo e si abituano ai contatti fisici. Nelle variazioni imparano a mantenere l'equilibrio e a cooperare.

Cosa/come: Il docente spiega la posizione quadrupedica corretta. Il compagno controlla e corregge:

- Le mani sono posizionate sotto le spalle, le braccia formano un angolo retto con il suolo e l'addome.
- Le ginocchia sono larghe quanto il bacino e si trovano in verticale sotto il sedere. Ginocchia e bacino piegati ad angolo retto.
- Il dorso è piatto e stabile. L'addome è contratto, il bacino è ruotato in retroversione in direzione dell'ombelico.
- La testa è la continuazione della colonna vertebrale.

Più facile: Aereo: A è in posizione «panca» (quadrupedica) e tiene il corpo ben teso. B si sdraia sulla panca.

- Sull'addome.
- Sulla schiena.
- Provare diverse direzioni.

Più difficile: Doppio: A è in posizione panca, B si colloca sopra A e assume la stessa posizione. Le mani vanno poste sopra le spalle e le ginocchia sui lati del bacino.

- B si gira nell'altra direzione.
- Sollevare e tendere un braccio o una gamba.
- Sotto due panche, sopra una panca poggia su entrambe. Attenzione: la colonna vertebrale non può essere caricata nella zona tra il bacino e le spalle.
- La metà della classe fa la panca in cerchio. L'altra metà assume la stessa posizione al secondo piano.



Fonte: Deutsche Turnerjugend (Hrsg.) (2007). **Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein**. Aachen: Meyer & Meyer.

Piramidi umane semplici

I bambini lavorano in gruppo per imparare a cooperare e per abituarsi ai contatti fisici. Inoltre si esercitano a mantenersi in equilibrio e a tendere il proprio corpo.

Cosa/come: A assume la posizione quadrupedica (panca), B sta in piedi a gambe divaricate sopra A. C sta in piedi sul sedere di A e si sostiene con le mani alle spalle di B.

- B si toglie dalla figura affinché C possa stare in piedi da solo.
- Salire solo aiutandosi con una mano, come tenendo un corrimano.
- Stare in piedi a gambe divaricate sulla panca. Un piede sul sedere, l'altro sulle scapole. Posizionarsi di traverso sulla panca.
- Stare sulla panca in posizione di affondo. Un piede sul sedere, l'altro sulle scapole. In posizione leggermente obliqua rispetto alla panca.

Variante: Piramide di classe: un terzo della classe si mette in cerchio in posizione panca. Un terzo sta in piedi a gambe divaricate sulle panche. Un terzo è in piedi sul sedere delle panche sostenendosi alle spalle degli allievi che sono in piedi. Comporre e scomporre la figura su segnale.

Materiale: tappetini.



Fonte: Deutsche Turnerjugend (Hrsg.) (2007).
Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein.
Aachen: Meyer & Meyer.

Comporre piramidi umane

Con il lavoro di gruppo i bambini si abituano ai contatti fisici, imparano a cooperare e tendere il loro corpo.

Cosa/come: In piccoli gruppi, gli allievi compongono piccole piramidi con l'ausilio dei diversi elementi imparati. Ogni allievo svolge un ruolo attivo. Mettere a disposizione schede con esempi di piramidi umane.

Variante: Utilizzando panni o lenzuola vecchie possono, per esempio, essere composte figure di animali.

Osservazioni: Prima di eseguire questo esercizio occorre prepararsi per esempio con gli esercizi «Una A capovolta», «Figure nella posizione panca» e «Piramidi umane semplici». Inoltre, il docente deve impartire istruzioni chiare sulla composizione e la scomposizione delle piramidi e sulle regole di sicurezza. Il docente vigila affinché i limiti per le diverse fasce d'età siano rispettati (cfr. Indicazioni per la sicurezza).

Materiale: tappetini.



Fonte: Deutsche Turnerjugend (Hrsg.) (2007).
Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein.
Aachen: Meyer & Meyer.

Trovate altri esercizi al sito

→ www.mobilesport.ch

→ Millepiedi

→ Magnete

→ Contrari

→ Budino – tavoletta di cioccolato

→ Figure di cera

→ Burrone a V

Lezioni

Cooperazione

La cooperazione e un approccio positivo al contatto fisico sono caratteristiche primordiali dell'acrobatica di gruppo. In questa lezione gli allievi acquisiscono queste capacità.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello: dal 1° al 3° anno

Obiettivi d'apprendimento

- Abituarsi ai contatti fisici
- Cooperare

Indicazioni: Disporre il materiale importante; eventualmente installare i grandi attrezzi prima dell'inizio della lezione.

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5' Magnete: Camminare nella palestra a coppie con musica in sottofondo. Il docente interrompe la musica e nomina una parte del corpo dove si trova il magnete (p. es. gomito). I partner devono toccarsi in quel punto.		Musica
	2' Millepiedi: Mettersi in fila. Afferrare le caviglie della persona che si trova davanti. Muoversi così tutti insieme. Chi ce la fa senza lasciare andare le caviglie del vicino?		
	3' Anello sospeso in cerchio: la classe siede in cerchio per terra e gli allievi si passano un anello con i piedi senza farlo cadere a terra.		1-3 anelli
	5' Installare il percorso con gli attrezzi.		
Parte principale	20' Percorso Muro cinese: La persona A deve superare un muro (cassone) e saltare nell'acqua (tappetone da 40). B aiuta A a salire sul cassone. Assieme devono scoprire da soli come A può salire sul muro con l'aiuto di B. B può aiutare solo tramite il suo corpo («scala umana») senza ricorrere ad altri mezzi ausiliari.		1 cassone 1 tappetino 1 tappetone

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	20' Anello sospeso: A e B hanno il compito di trasportare con i piedi un oggetto (anello o pallone) da un lato all'altro della sbarra senza far cadere l'oggetto per terra. A inizia a sospendersi alla sbarra con la palla tra i piedi. B si sospende alla sbarra accanto ad A e prende il pallone con i piedi. Poi è il turno di B, poi di nuovo A e così via finché la palla può essere collocata all'altro lato della sbarra.		Sbarra Oggetto da trasportare
	Sotto la Manica: A e B attraversano una galleria (un tappetone collocato su due panchine) strisciano, rimanendo sempre a contatto l'uno con l'altro. A si aggrappa ai piedi di B. Scambio di ruoli.		2 panchine 1 tappetone
	Gemelli siamesi: Nella palestra, disporre diversi attrezzi da attraversare o scavalcare. Il percorso di attrezzi deve essere svolto in due, come due gemelli siamesi. I partner sono collegati da un rotolo di carta igienica. Per esempio, inserendo gli indici nel rotolo, oppure incastrando il rotolo tra le spalle, le schiene, gli addomi, le fronti, ecc. Il rotolo non può cadere.		Rotolo di carta igienica
	Aereo: A fa l'aereo sulla Swissball, in equilibrio sulla pancia. B sostiene il compagno sorreggendolo per le spalle. Chi riesce a restare il più a lungo possibile in questa posizione?		1 panchina 1 Swissball 1 coperchio di cassone
Ritorno alla calma	5' Scommettiamo che...: La classe viene suddivisa in 2 o 3 gruppi. Nella palestra sono disposti 3 o 4 attrezzi diversi nei o sui quali possono prendere posto varie persone. Per esempio un tappetino, un cassone, un cerchio, una sbarra, ecc. Ogni gruppo scommette su quante persone potrà posizionare su ogni attrezzo senza che nessuno tocchi il suolo. Se il gruppo riesce a posizionare il numero di persone promesso, ottiene un punto. Il gruppo che riesce a collocare il numero più alto di persone ottiene un punto supplementare.		Attrezzi del percorso
	5' Riordinare il materiale		

Tensione/Rilassamento

Una buona tensione del corpo e un approccio positivo al contatto fisico sono caratteristiche primordiali dell'acrobatica di gruppo. In questa lezione gli allievi acquisiscono queste capacità.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello: Dal 1° al 3° anno

Obiettivi di apprendimento

- Abituarsi al contatto fisico
- Sentire la tensione e il rilassamento

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale	
Introduzione	10'	<p>Giocare a rincorrersi – «tirare la carota»: Un campo alla parete della palestra costituisce il nido in cui ci sono 7 conigli. Nel cerchio al centro della palestra si trova un campo con 10 carote, ovvero 10 bambini distesi sulla schiena con il corpo teso. Tra il campo di carote e il nido dei conigli aspettano 3 cacciatori. I conigli devono trasportare le carote nel loro nido prendendole per i piedi e tirandole fino al loro campo. I cacciatori possono catturare i conigli appena questi hanno lasciato il nido. Se i cacciatori prendono un coniglio, questo si trasforma in carota. Se un coniglio riesce a portare una carota nel nido senza essere catturato da un cacciatore, allora la carota si trasforma in coniglio. I cacciatori vincono se tutti i conigli sono trasformati in carote. I conigli vincono se tutte le carote vengono trasformate in conigli.</p>		Musica
	2'	Informazioni su come va teso il corpo		
Parte principale	5'	<p>Budino al cioccolato: A è il pasticciere e B il dolce. A sceglie una parte del corpo per B e dice se questa deve diventare un budino o una tavoletta di cioccolato. Se A sceglie il budino, B deve lasciare la parte del corpo totalmente molle. Se invece A sceglie la tavoletta di cioccolato, B deve mantenere la parte ben tesa. A controlla scuotendo la parte del corpo prescelta.</p>		Tappetino
	5'	<p>Contrari: A e B camminano nella palestra a braccetto con musica in sottofondo. Il docente interrompe la musica e impartisce dei ruoli. Per esempio: biscotto cotto/crudo, sabbia/sasso, ghiaccio/acqua, patate fritte/ketchup. A e B saltellano assumendosi il ruolo impartito dal docente. Può succedere che A e B debbano svolgere lo stesso ruolo, per esempio, entrambi sono un blocco di ghiaccio. In che situazione risulta più facile saltellare in giro?</p>		Musica
	5'	<p>Test degli spaghetti: A è disteso sulla schiena. Il docente definisce se A è uno spaghetti cotto (tutto il corpo rilassato) o se è uno spaghetti crudo (tutto il corpo teso). B verifica A alzandogli i piedi, oppure alzando solo un piede. L'esercizio è anche possibile nelle posizioni flessione indietro, in avanti o di lato.</p>		

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	5' Scuotere il melo: La persona A è un albero di mele. A tiene due mele (due palloni) nelle mani e alza le braccia. Lo scopo di B è scuotere il melo per fare cadere i frutti. B afferra A per le spalle e lo scuote. A cerca di rimanere stabile affinché le mele non gli cadano dalle mani. Inversione dei ruoli.		Palloni
	10' Trasporto di un tronco d'albero: Almeno 7 bambini si stendono per terra sulla pancia stretti uno vicino all'altro. Un bambino fa il tronco d'albero e si distende di schiena in perpendicolare sugli altri fino alla vita lasciando fuori le gambe. Dopo il segnale iniziano tutti a rotolare contemporaneamente in una direzione. Il «tronco d'albero» viene così spostato in avanti. Appena l'ultimo bambino è libero dal peso del tronco, corre in avanti e si riallaccia alla fila di bambini che rotolano.		
Ritorno alla calma	3' Naso in avanti: Tutta la classe forma un cerchio. Gli allievi stanno in piedi e si tengono per mano. Vengono loro assegnati alternativamente il numero 1 e il numero 2. Al segnale concordato, tutti i numeri 1 pendono in avanti con il corpo teso e tutti i numeri 2 indietro. Lo scopo è mantenere la posizione stabile senza che il cerchio si rompa.		

Trovate altri lezioni al sito

→ www.mobilesport.ch

→ Comporre piramidi umane 1

→ Comporre piramidi umane 2

→ Il Signore degli anelli

Test

Magnetismo

Il modo di comportarsi con i compagni dipende da diversi fattori. Alcuni criteri di osservazione permettono di valutare gli allievi.

Descrizione del compito

Gli allievi camminano/saltano/saltellano nella palestra con musica in sottofondo. Quando il docente interrompe la musica e dice «magnetismo», gli allievi cercano il compagno più vicino con lo sguardo e si incollano tra di loro «magneticamente» nella posizione in cui si trovano. In seguito cercano di muoversi a «coppie incollate».

Valutazione ed esigenze

Gli allievi dovrebbero congiungersi («incollarsi») rapidamente senza scegliere un compagno in particolare. Non occorre spiegare che si tratta di un test. Questa prova serve più che altro ad esaminare in modo sistematico il livello attuale degli allievi.

Indici d'osservazione

- + L'allievo sceglie rapidamente un compagno senza preferire qualcuno in particolare.
- + L'«incollarsi» funziona bene senza paura, timidezza e dubbi.
- + Muovendosi l'allievo è attento al compagno.
- Comportamento titubante.
- Muovendosi l'allievo non presta attenzione al compagno, lo spinge o lo urta.

Istruzioni per gli allievi

Quando la musica si ferma, diventerete dei magneti e la persona più vicina vi attirerà. Con lo sguardo mettetevi d'accordo con il compagno più vicino ed «incollatevi» in una qualsiasi parte del corpo. Spostatevi assieme nella palestra e quando la musica ricomincia non sarete più magnetici, potrete staccarvi e muovervi di nuovo liberamente.

Composizione: –

Materiale: musica.

Svolgimento pratico ed esperienze

Durata	10 min.
Svolgimento	Svolgere il test all'inizio o alla fine della lezione.
Partecipanti	Tutta la classe, osservare i singoli allievi durante il test.

Grado scolastico	SI, 1°- 3° anno di scolarizzazione
Ambito principale	Competenza sociale
Ambito parziale	Contatto fisico
Competenza	Toccarsi e afferrarsi senza paura, interagire con altre persone in modo attento.

Fonte: Gerling, I. E. (2001). **Kinderturnen. Helfen und Sichern.** Aachen: Meyer & Meyer.

Attraversare il burrone a V

Una corretta tensione del corpo rappresenta un presupposto fondamentale nell'acrobatica di gruppo. È utile osservare alcuni fattori, come ad esempio il miglioramento o il peggioramento delle prestazioni. Questo test va svolto almeno due volte.

Compito e svolgimento

Panchine, cassoni o tappetini vengono disposti a forma di V. La distanza tra gli attrezzi aumenta dall'inizio alla fine. Gli allievi verificano la loro tensione del corpo cercando di stendersi sulla schiena tra le due panchine o i due cassoni. Lo stesso esercizio può essere svolto con l'addome verso il basso tra i tappetini. Gli allievi possono aumentare la distanza tra gli attrezzi spostandosi dalla punta della V verso l'apertura.

Valutazione ed esigenze

Questo test si presta per la valutazione del livello di prestazione individuale. Il test permette di valutare il miglioramento o il peggioramento delle prestazioni. Perciò deve essere svolto almeno due volte, entrambe le volte a distanza di tempo (confronto longitudinale all'interno del gruppo).

Di schiena: gli allievi devono essere in grado di mantenere la tensione corporea anche se solo le caviglie e le spalle toccano gli attrezzi.

Con l'addome verso il basso: gli allievi sono in grado di mantenere la tensione del corpo con un angolo delle spalle maggiore di quello delle flessioni.

Indici d'osservazione

Miglioramento nell'apprendimento personale.

Indietro

- + L'addome rimane teso e l'angolo del bacino è di circa 180°.
- L'addome è piegato e l'angolo del bacino è inferiore a 180° oppure il sedere tocca il suolo.

In avanti

- + L'addome è ritratto e il bacino è ruotato in retroversione (osso pubico in direzione dell'ombelico)
- lordosi

Istruzioni per gli allievi

Per questo esercizio è utile una dimostrazione pratica da parte del docente.

In avanti. Create un ponte stabile sul burrone a V. Posizionate le spalle da una parte e le gambe dall'altra parte della V. Più il burrone sotto di voi è largo, più il ponte è utile.

Indietro. Il compito consiste nell'attraversare il burrone a V tenendosi da una parte con le mani e appoggiandosi sui piedi dall'altra. L'esercizio vi riuscirà meglio con la pancia dura, tesa e tirata in dentro.

Grado scolastico	Dal 3° anno di scolarizzazione
Ambito principale	Competenza specifica
Ambito parziale	Tensione del corpo
Competenza	Disporre di una buona tensione del corpo che permetta un'attività sportiva sicura e una stabilità sana nei movimenti quotidiani.

Composizione

Test tensione del corpo indietro: 2 file di panchine a forma di V con tappetini sopra per attutire. Oppure due file di coperchi per cassoni a forma di V.

Test tensione del corpo in avanti: tappetini a forma di V.

Materiale: 2 panchine lunghe, 4 tappetini oppure 2-4 coperchi per cassone/ 4-6 tappetini.

Svolgimento pratico ed esperienze

Durata	circa 1-2 min. per allievo.
Svolgimento	può essere effettuato come postazione per allenare la forza in un percorso a tappe.
Partecipanti	Una persona per postazione.

Fonte: Kössler, Ch. (2001). Nichts für «Schlaffis». Körperspannung als Grundlage akrobatischer Figuren. **Sportpädagogik 25/1**, S. 11. Seelze-Velber: Friedrich.

Trovate altri test al sito

→ www.mobilesport.ch

→ [Congelare](#)

Partner



Per il tema del mese:

graubünden SPORT

Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autore

Corinne Spichtig

Redazione

mobilesport.ch
mobilesport@baspo.admin.ch

Fotografie

Ueli Känzig, media didattici SUFSM

Layout

Media didattici SUFSM