

3

Fascicolo 3 Volume 5

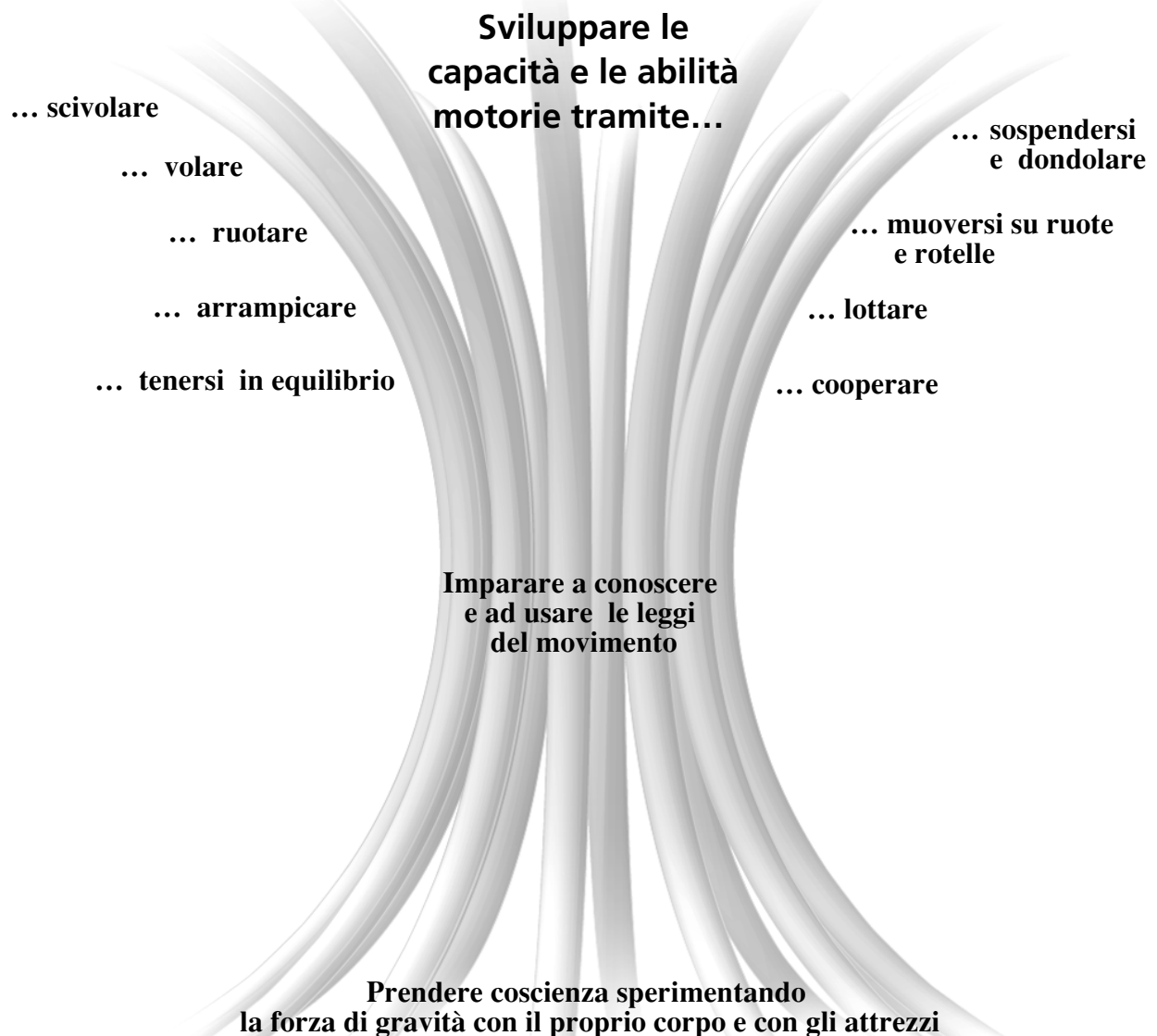


Tenersi in equilibrio Arrampicare Ruotare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 3



I bambini imparano a controllare il proprio corpo in situazioni originali. Sperimentano forme di movimento e di comportamento e valutano in modo attento e coscienzioso le loro possibilità e i loro limiti. Con un approccio ludico alla forza di gravità e alle leggi fondamentali della fisica accrescono il piacere di muoversi su e con attrezzi. Sviluppano così le loro capacità motorie e le loro abilità sportive.

Accenti nel fascicolo 3 dei volumi 2 a 6

- Soddisfare il naturale bisogno di movimento e sviluppare le percezioni sensoriali del bambino con giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, muoversi su rotelle e ruote, scivolare e slittare, lottare
- Acquisire le capacità di base a, con e sugli attrezzi
- Nelle situazioni difficili aiutarsi e assicurarsi a vicenda



Scuola dell'infanzia

-
- Acquisire le abilità tramite giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare muoversi su rotelle e scivolare
 - Riconoscere cause ed effetti delle leggi naturali
 - Eseguire forme diverse di lotta
 - Aiutare ed assicurarsi a vicenda



1. – 4. anno

-
- Acquisire ed applicare abilità specifiche, concatenamenti e forme artistiche attrattive con gli attrezzi
 - Percepire cause e effetti del movimento, affinando le sensazioni motorie
 - Vivere in prima persona i movimenti



4. – 6. anno

-
- Dare forma concreta a determinate abilità e completarle tramite compiti aggiuntivi di condizione e coordinazione
 - Acquisire, dar forma e completare abilità tradizionali con gli attrezzi, forme artistiche ed acrobatiche
 - Acquisire le abilità di base necessarie per gli sport di combattimento
 - Aiutare ed assicurarsi a vicenda



6. – 9. anno

-
- Acquisire ed utilizzare forme artistiche relative a giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare, muoversi su rotelle e scivolare
 - Sperimentare con la pratica i principi della biomeccanica
 - Allenare la forza agli e con gli attrezzi
 - Praticare uno sport di combattimento
 - Aiutarsi ed assicurarsi a vicenda



10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* è una base per pianificare l'attività sportiva e gli allenamenti personali. Esso contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi:

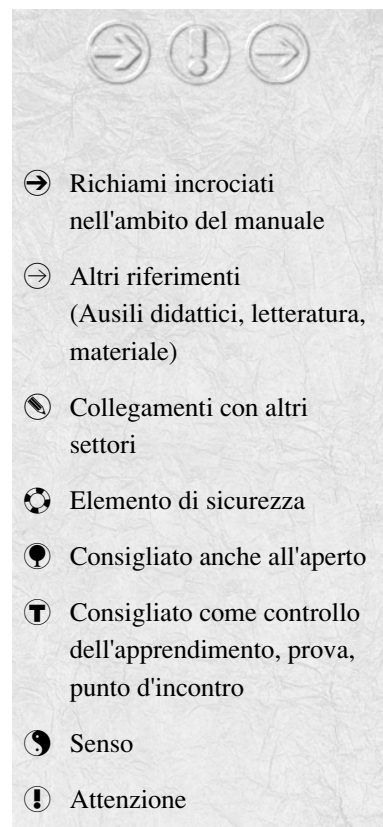


Libretto dello sport

Attrezzi sportivi speciali (ad es. pattini Inline, aspetti relativi alla sicurezza, consigli per l'acquisto ecc.), esercizi per l'«Home training» con semplici attrezzi ecc.

Indice

Introduzione	2
1 Mantenersi in equilibrio	
1.1 Su attrezzi stabili	5
1.2 Su attrezzi instabili	6
1.3 Circuito di equilibrio	7
2 Arrampicare	
2.1 Arrampicare su diversi attrezzi	8
2.2 Apprendere alcune tecniche di arrampicata	10
3 Volare	
3.1 Acquisire le basi	11
3.2 Spiccare il volo	12
4 Ruotare	
4.1 Salti mortali in avanti	13
4.2 Rotazioni all'indietro	14
5 Muoversi su rotelle	
5.1 Giocare con la tavola a rotelle (skateboard)	15
5.2 Usare la tavola a rotelle come attrezzo per la muscolazione	16
6 Sospendersi e dondolare	
6.1 Sospendersi agli attrezzi	17
6.2 Sperimentare alcune leggi della fisica	18
7 Cooperare	
7.1 Aiutare – assicurare – fidarsi	19
7.2 Saper aiutare	20
7.3 Forme acrobatiche	21
8 Lottare	
8.1 Lottare rispettando l'altro	22
8.2 Allenarsi insieme – lottare l'uno contro l'altro	23
9 Combinare	
9.1 Diversi circuiti	25
9.2 Combinare diverse discipline sportive	26
9.3 Gara combinata: gioco e arrampicata	27
Bibliografia / Ausili didattici	28



Introduzione

Acquisire le attitudini di base

Ai livelli inferiori (vedi volumi 3 e 4), i ragazzi hanno imparato a padroneggiare le abilità motorie di base, come tenersi in equilibrio, arrampicare, volare, girare, sospendersi e dondolare, pattinare e scivolare.

Alle scuole medie si tratta di sviluppare queste cosiddette attitudini di base, considerando che a questa età gli adolescenti attraversano un periodo di crescita velocissima. Di solito troviamo nella stessa classe enormi differenze di statura e di peso, per cui l'attività svolta deve essere adattata alle caratteristiche morfologiche degli allievi.

Riflettere – apprendere in modo cosciente

L'approccio cognitivo privilegia una acquisizione a livello cosciente del movimento: in questa ottica i comportamenti illustrati di seguito facilitano l'apprendimento.

- *Apprendere in modo cosciente*: un movimento può essere coordinato ed eseguito con una migliore precisione se se ne conoscono le caratteristiche e se ne ha una buona visione. È pertanto importante elaborare una buona rappresentazione mentale del movimento, tramite dimostrazione, immagini, video, spiegazione dei punti principali.
- *Agire = riflettere mentre si esegue*: controllare e analizzare costantemente le percezioni provate nell'attuazione dell'azione motoria consente di migliorare al massimo il processo di apprendimento. Assimilare le informazioni di ritorno deve diventare un'abitudine.
- *Insegnamento e apprendimento globali*: il docente non deve perdere occasione per porre l'accento sulla globalità. Se si tratta di compiti motori impegnativi, consigliamo tuttavia un insegnamento strutturato, con consegne motorie differenziate ed adattate ai singoli allievi.

Pianificare insieme – porre gli accenti

La pianificazione e la scelta dei contenuti dovrebbero avvenire nell'ambito di un dialogo fra docente e allievi, tenendo presente il programma scolastico, l'ambiente in cui si lavora, i presupposti personali e le aspettative dei partecipanti. È consigliabile porre accenti e fissare obiettivi individuali. Bisogna inoltre prevedere un controllo dell'apprendimento, da effettuare con una certa rigidità e da valutare. In questo fascicolo riportiamo alcune proposte su come svolgere il controllo e la valutazione, indicate sul margine delle pagine con il simbolo **T**.

➔ Parti del fascicolo 3:

v. fasc. 3/1, p. 4 ss.

Acquisire – adattare – creare:

v. fasc. 1/5, p. 12 e

fasc. 1/1, p. 92 s.

➔ Apprendimento basato

sull'azione: v. fasc. 1/5, p. 8 ss.

e fasc. 1/1, p. 84 ss.

➔ L'apprendimento motorio:

v. fasc. 1/1, p. 61 ss.

➔ Concepire e pianificare:

v. fasc. 1/1, p. 101 ss.

fasc. 3/1, p. 9 e fasc 1/5, p.17

Fare una scelta delle diverse attività

In questo fascicolo 3 «Tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare ...» il lettore trova tutta una serie di attività particolarmente indicate per l'insegnamento dell'educazione fisica a scuola. Il docente che non dispone delle competenze necessarie all'insegnamento di talune di queste attività (tavola a rotelle, arrampicata ...) può ricorrere ad allievi qualificati, come allenatori. Attenzione però, perché in ogni caso la responsabilità ricade interamente sul docente.

Tenersi in equilibrio

Saper stare in equilibrio è importante, sia in molte discipline sportive che nella vita quotidiana.

Per mantenere l'equilibrio entrano in causa diversi sensi; che si tratti di restare in equilibrio o di ritrovarlo dopo una azione particolare, si devono acquisire informazioni tramite i canali tattile, cinestetico e visivo. In particolare, l'analisi cinestetica è di fondamentale importanza durante le attività sportive, in quanto registra le modificazioni di lunghezza e di tensione dei muscoli. Diversi movimenti effettuati su superfici stabili o instabili forniscono esperienze corporee preziose che costituiscono la base di un comportamento motorio sicuro e scevro da infortuni, nello sport e nella vita di tutti i giorni.

Arrampicare

Spalliere, sbarre e quadro svedese, oltre agli attrezzi ginnici tradizionali come le sbarre parallele, gli anelli, e le combinazioni fra di essi, consentono di fare le prime esperienze di arrampicata e di apprendere i primi rudimenti. Arrampicare costituisce un eccellente allenamento della forza per tutte le regioni del corpo.

Volare

Usando ausili come i minitrampolini, i trampolini, gli elementi di cassone ... si può prolungare la fase di volo e consentire esperienze più intense in questo ambito. Fare sempre attenzione ad una corretta fase di atterraggio.

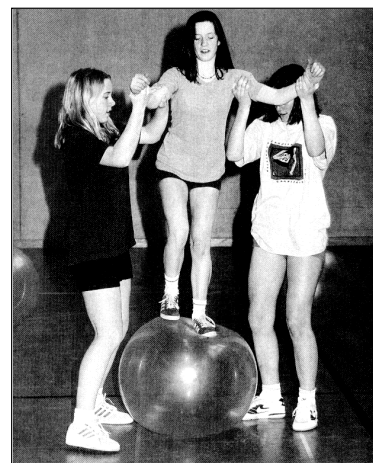
Ruotare

Una rotazione in avanti o all'indietro provoca sempre una *perdita dell'orientamento* più o meno pronunciata. Gli stimoli degli organi sensoriali non possono essere interpretati in modo corretto, per cui si ha una coordinazione esitante ed incerta dei movimenti, che può provocare nei casi più gravi cadute e lesioni. Esercizi specifici di rotazioni attorno a tutti gli assi (longitudinale, trasversale o laterale) possono migliorare il senso dell'orientamento dei ginnasti durante e dopo le rotazioni.

Muoversi su rotelle

Il fascicolo illustra diverse forme di utilizzazione della tavola a rotelle (skateboard). Per quanto riguarda i pattini inline, visto che si tratta di un'attività che si svolge prevalentemente all'aperto, rimandiamo invece al fascicolo 6.

➔ Scambi reciproci:
v. fasc. 1/1, p. 98 ss.



➔ Inline skating (pattini in linea): v. fasc. 6/5, p. 9 ss.

Dondolare

Dondolando si ha un'alternanza ritmica di sensazioni, quali caduta, ebbrezza e pesantezza («punto morto»). Sia i bambini che gli adulti sono affascinati da questo alternarsi di leggerezza e pesantezza. Diversi attrezzi offrono la possibilità di sperimentare di persona alcune leggi della biomeccanica e della fisica.

Cooperare

La cooperazione è la condizione preliminare per praticare uno sport insieme ad altri. Nella ginnastica agli attrezzi essa può assumere forme diverse.

L'aiuto reciproco costituisce una forma specifica di cooperazione, che consente di diminuire le paure e creare una sensazione di fiducia. Gli adolescenti devono imparare ad assicurare ed aiutare i compagni prima di passare all'allenamento di esercizi acrobatici.

➔ Aiutare e assicurare:
v. fasc. 3/5, p. 19 ss.

L'aiuto reciproco sviluppa la capacità di osservazione e l'analisi del movimento. Questa capacità si rivela essenziale quando si passa all'insegnamento reciproco. Il docente deve prestare una certa attenzione, in quanto ci sono sempre degli allievi che mal sopportano di essere toccati dagli altri.

Lottare

Lottare, sbilanciare l'avversario, difendersi, misurarsi in uno scontro corretto e battersi in «modo civile», sono attività adeguate a questo livello scolastico. In questa sede presentiamo le prese elementari del *judo*.

Combinare

Sotto forma di *combinazioni* fra diverse attività, o rifacendosi ad altri sport (discipline di base e complementari), si possono variare le attività proposte nella lezione. Gli adolescenti imparano in tal modo ad usare gli attrezzi in una prospettiva e a scopi diversi dal solito.

Valutare

Gli adolescenti dovrebbero essere stimolati a praticare e esercitare in maniera regolare alcune attività fisiche. Gli esercizi che possono servire al controllo dell'apprendimento sono indicati con una **T** sul margine destro della pagina. In alcuni casi è necessario differenziare gli obiettivi tenendo conto delle caratteristiche personali dell'allievo.

Ⓣ Esercizi riguardanti gli obiettivi ed il controllo dell'apprendimento: v. colonna a destra delle pagine dedicate agli esempi pratici.

1 Mantenersi in equilibrio

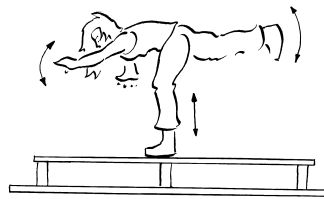
1.1 Su attrezzi stabili

Si può sviluppare il senso dell'equilibrio cercando di restare in piedi o in diverse posizioni su superfici strette. Le panchine utilizzate negli esercizi seguenti possono essere sostituite allo scopo con altri oggetti (tronchi, ecc.).

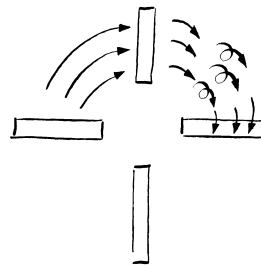
Verifichiamo il nostro senso dell'equilibrio.

Gioco di equilibrio: in piedi sulla panchina, bisogna eseguire diverse consegne di movimento.

- Gli allievi si muovono liberamente, passando sopra delle panchine. Al segnale tutti salgono su una panchina e e cercano una posizione di equilibrio.
- Stare su una gamba sola e cambiare continuamente la posizione delle braccia e della parte superiore del corpo.
- Cercare l'equilibrio dopo uno sforzo intenso (ad es. arrampicare 2 volte alla pertica).
- Restare in equilibrio anche a occhi chiusi.
- Sostenersi a vicenda, senza perdere l'equilibrio.
- Correre saltando al di sopra delle panchine, fare un giro su sé stessi e porsi in equilibrio sulla panchina.
- Usare la sbarra come appoggio per restare in equilibrio.
- Dopo diverse rotazioni (con l'aiuto del compagno).



➔ L'organo dell' equilibrio:
v. fasc. 1/5, p. 9

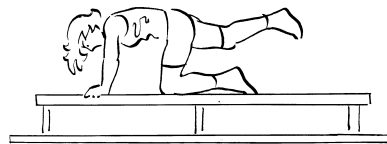


⊙ Come possiamo mantenere l'equilibrio?

- Occhio: fissare un punto
- Tatto: punti di appoggio sotto i piedi
- Articolazioni: tensione dei muscoli
- Orecchio interno: posizione della testa
- Orecchie: rumori

Ridurre la superficie: installazione identica alla precedente. Dare consegne motorie diverse, in cui si tratta di mantenere l'equilibrio in diverse posizioni.

- Sulle ginocchia, sui glutei, sulle anche, sul ventre, sulla schiena, sulla gamba destra e la mano sinistra, a occhi chiusi, a coppie ...
- A e B stabiliscono le regole che intendono rispettare durante il gioco (stare su una gamba, su due gambe ...) e cercano di far cadere l'avversario dalla panchina.



➔ Il fair-play s'impone nei piccoli giochi

Acrobazie in equilibrio: si possono usare anche altri attrezzi. Mettersi in una posizione di equilibrio, imposta o scelta liberamente, sulla panchina o un altro attrezzo stabile (sbarra, parallele asimmetriche ...) e cercare di giocare – senza perdere l'equilibrio – con alcuni degli oggetti messi a disposizione.

Esempi:

- Jonglare con 3 palle, eventualmente su una gamba.
- Su una panchina, con un pallone medicinale spingere il compagno che si trova nella stessa posizione per cercare di fargli perdere l'equilibrio.
- Palleggiare a terra una o due palle camminando sulla panchina.
- A coppie, palleggiarsi il volano usando le racchette da badminton.
- A coppie, lanciarsi e recuperare oggetti vari senza perdere l'equilibrio.



⊙ Si può applicare a diverse varianti.

⊙ Bisogna palleggiare due palloni per tutto l'esercizio: in piedi davanti alla panchina, fare 2–3 passi, salire sulla panchina, percorrere la panchina in lunghezza, scendere, fare 2–3 passi, stazione eretta.

⊙ Esercizi test per controllare il senso dell'equilibrio: v. test di atletica 1.1, fasc 3/3, p. 5

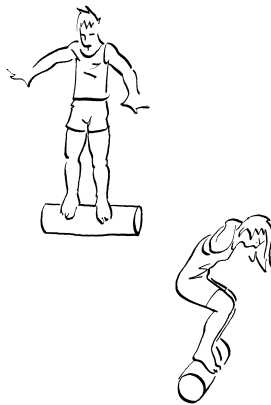
1.2 Su attrezzi instabili

Più la superficie è instabile, più sono interessanti i giochi di equilibrio. Per questo genere di esercizi sono adatti diversi attrezzi (tubi di plastica, palloni medicinali, tavole a rotelle, ecc.). Per garantire la necessaria sicurezza si usano attrezzi ausiliari o l'aiuto dei compagni.

Miglioriamo il nostro equilibrio.

In piedi su un cilindro: tenendosi alla sbarra, alle parallele, o semplicemente dando la mano ad un compagno, si possono provare le proprie capacità di restare in equilibrio su un cilindro.

- Poggiare il cilindro su un tappeto (dove non possa rotolare) e mettersi sopra in equilibrio.
- Con presa alla sbarra o agli anelli (altezza al di sopra della testa) cercare di avanzare o indietreggiare in equilibrio sul cilindro.
- Percorrere una distanza definita avanzando o indietreggiando.
- Spostarsi in diverse posizioni (raggruppata, a braccia piegate, braccia dietro la nuca ...).
- Cercare di fare dei cambi di direzione.
- Avanzare – fermarsi – indietreggiare ...



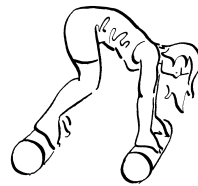
🌀 All'inizio aiuto tramite il compagno o attrezzi ausiliari.

➡ Incoraggiare gli allievi a esercitarsi in forme particolari. Per migliorare la sensibilità dei piedi bisogna fare gli esercizi a piedi nudi.

➡ Variare durata e difficoltà: v. fasc. 1/5, p. 11

Rotolare su due cilindri: appoggiarsi su due cilindri contemporaneamente e spostarsi in avanti e all'indietro.

- Passare dalla posizione d'appoggio in avanti all'appoggio indietro senza toccare il terreno.
- Un cilindro resta fermo, mentre l'altro rotola.
- Cercare di trovare nuove forme su due cilindri e mostrarle al compagno.



Acrobazie sul cilindro: tenersi in piedi sul cilindro e provare qualche movimento acrobatico.

- Portare un pallone medicinale mentre si rotola.
- Tenere in equilibrio un bastone.
- Portare un pallone medicinale e spostarsi sul cilindro in avanti e indietro.
- Stare in piedi sul cilindro e fare esercizi da giocoliere con 2-3 palle.
- A coppie, passarsi le palle, ecc.
- Disporsi in colonna tenendosi per le spalle, poi cercare di avanzare tutti insieme.



🌀 Apprendere a gestire i rischi.

In equilibrio su un cilindro: si dispone una tavola robusta, lunga una cinquantina di centimetri, sul cilindro. Salire sull'estremità che tocca terra; poi dolcemente trasferire il peso del corpo sull'altra gamba, poggiata dal lato opposto. Mettere il peso alternativamente su una gamba e sull'altra, reggendosi ad un compagno o ad un attrezzo (ad es. sbarra) per mantenere l'equilibrio.

- Da questa posizione, provare ad eseguire diversi esercizi (ricevere e lanciare palloni, giocare con delle palle o altri oggetti, chiudere gli occhi per un istante, ecc.).



➡ Inserire in un percorso della condizione fisica o della coordinazione.

🌀 Fissare spessori di arresto alle due estremità sulla faccia inferiore della tavola!

⌚ Resistere per 30 secondi in equilibrio sulla tavola, senza toccare terra.

1.3 Circuito di equilibrio

Gli allievi esercitano ed allenano – liberamente o secondo consegne precise – le proprie capacità di equilibrio, aiutandosi ed assicurandosi a vicenda. Il circuito di allenamento consente un approccio diversificato all'equilibrio.

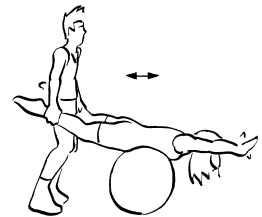
Mettiamo alla prova il nostro senso dell'equilibrio in un apposito circuito.

Suggerimenti per pianificare e realizzare

- Mettere a disposizione materiale adatto.
- Distribuire delle schede con una breve descrizione degli esercizi.
- Preparare le diverse stazioni per gruppi e iniziare gli esercizi solo dopo aver terminato l'installazione.
- Cambiare la stazione liberamente o secondo istruzioni precise (ad es. seguendo una numerazione).
- Il docente osserva, consiglia, dirige o motiva.
- Conclusione: ogni gruppo deposita il materiale utilizzato nel posto dove lo ha preso.

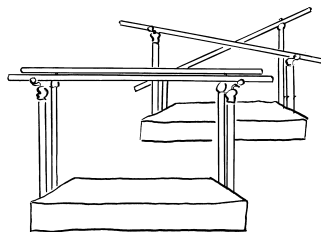
Pallone medico

- A è disteso con il ventre su una palla medicinale; B lo spinge in avanti e indietro.
- A è seduto, in ginocchio o in piedi su un pallone; B assicura l'equilibrio.
- Sedersi sulla palla senza mettere i piedi a terra.



Parallele

- Avanzare e indietreggiare carponi sulle parallele.
- Tenersi in equilibrio su uno staggio in diverse posizioni.
- A coppie, in piedi sugli staggi. Stare di fronte, tenendosi per la mani. Cambiare posto e posizione.



Acrobazie

- Fare esercizi acrobatici a coppie.
- Eseguire esercizi sincronizzati.
- Combinare diverse forme di piramide con elementi di collegamento.
- Forme di appoggio rovesciato con l'aiuto del compagno.

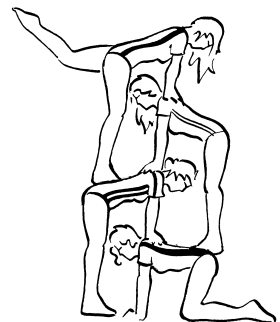


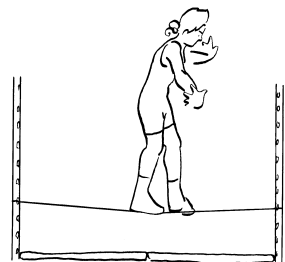
Tavola a rotelle

- Seguire un percorso.
- Sedersi sull'attrezzo e muoversi spingendosi o tirandosi con i piedi.
- Seduti sulla tavola: giochi di abilità con la palla, usando i piedi.
- Altre forme individuali.



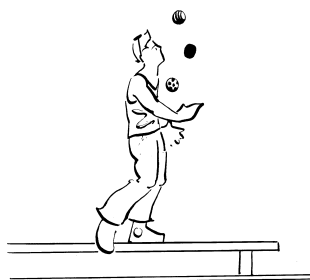
Corda

- Eseguire una sequenza di movimenti.
- Esercitarsi nei cambiamenti di direzione.
- Variare le forme di agilità e di equilibrio.
- Usare anche la sbarra.



panchina svedese

- Esercitare diverse posizioni usando una sbarra come bilanciere.
- Saltare sulla panchina con la rincorsa. Atterraggio su un piede, su due piedi ...
- Jonglare restando in equilibrio sulla panchina.



Cilindro

- Restare il più a lungo possibile in equilibrio sull'asse.
- Fare giochi di abilità, leggere un testo, ricevere e lanciare palloni, ecc. restando in equilibrio.



2 Arrampicare

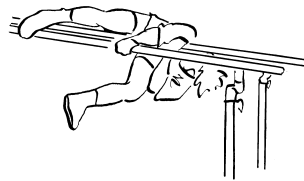
2.1 Arrampicare su diversi attrezzi

L'introduzione all'arrampicata si può fare anche ricorrendo agli attrezzi che si trovano in ogni palestra. Bisogna adattare altezza, lunghezza e grado di difficoltà alle competenze degli allievi. In ogni caso, la sicurezza viene prima di ogni altra cosa.

Usiamo gli attrezzi della palestra per arrampicare.

Palestra di roccia: si dispongono diversi attrezzi in modo di poter passare da uno all'altro. Gli allievi si spostano senza mai toccare terra.

- Arrampicare a occhi chiusi.
- A coppie o in gruppo, uno dopo l'altro, percorrere lo stesso itinerario.
- Arrampicare a coppie, legati da una corda.
- «Scalare a memoria»: A arrampica seguendo un percorso, seguito da B che cerca di percorrere la stessa via. Invertire i ruoli.
- «Caccia agli scalpi»: non si può prendere il nastro al compagno che si trova in appoggio su un attrezzo ...

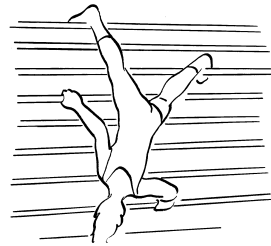


➔ Adatto al riscaldamento.

🌀 Disporre dei tappeti nelle parti più difficili.

Arrampicare a diversi livelli: gli allievi si spostano liberamente nella palestra di roccia, scegliendo se farlo al di sopra o al di sotto di un certo livello.

- Sospesi mani e piedi.
- Le gambe devono essere più in alto delle mani.
- Con le gambe in avanti.
- Passare una volta sopra e una sotto.
- A specchio: A arrampica verso l'alto, B verso il basso (attenzione alle mani di B!). Cambiare ruolo.



🌀 Disporre dei tappeti nei punti pericolosi.

Tombola: tutti gli allievi hanno una cartella per giocare, e cercano di cancellare il più rapidamente possibile tutti i numeri (ad es. 5, 3, 7 ...). Si lancia il dado, si esegue l'esercizio corrispondente e poi si cancella il numero sulla cartella. Se esce un numero già cancellato, si ripete l'esercizio. Vince chi cancella per primo tutti i numeri sulla propria carta.

Stazioni di arrampicata (esempi):

- 1 = attraversare le spalliere con la faccia al muro
- 2 = attraversare le parallele in sospensione
- 3 = arrampicare sul quadro svedese
- 4 = attraversare le spalliere, con la schiena al muro
- 5 = arrampicare sulle pertiche
- 6 = arrampicare formando un 8 attorno alle sbarre parallele
- 7 = jolly (= un compito a libera scelta)

5	3	1
1	2	4
5	3	6



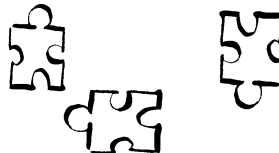
3	✗	2	5
2	✗	6	1
6	5	✗	4
4	✗	6	✗



🌀 Realizzare da soli le cartelle. Usarle anche in altre materie (apprendimento in movimento).

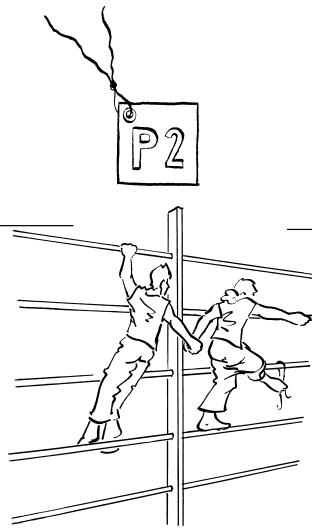
Puzzle: tutti i membri di un determinato gruppo arrampicano lungo un determinato itinerario. Dopo ogni passaggio, hanno diritto di prendere un pezzo di puzzle.

- Sotto forma di gara individuale o a squadre.



Corsa d'orientamento in arrampicata: gli allievi fanno una «mini corsa d'orientamento» (con una ventina di punti). Sistemare i punti in altezza, per obbligare gli allievi ad arrampicare.

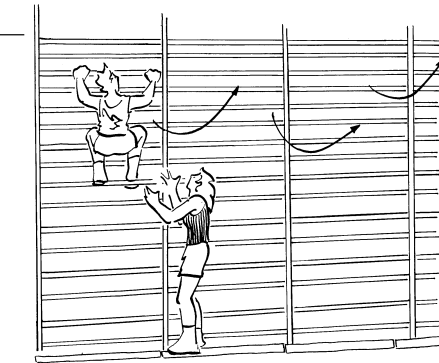
- CO all'aperto con punti da scalare.
- Installare in palestra un percorso CO d'arrampicata fisso, con diversi gradi di difficoltà.



❗ Disporre i punti (segnali di circa 3 x 3 cm) prima dell'inizio della lezione.

La raccolta: sospendere degli oggetti ai diversi attrezzi usati per arrampicare (pertiche, quadro svedese, spalliere). Gli allievi si arrampicano, da soli o a coppie, fino all'oggetto.

- A sistema in alto un nastro; B deve recuperarlo.
- Gli allievi scambiano dei nastri sistemati a diverse altezze.
- Appoggiare il nastro alla spalliera e portarlo giù usando i piedi.
- Spostare il nastro da un punto all'altro usando i piedi.



🌀 Disporre dei tappeti. Un compagno assicura alla schiena.

⤴ Traversare le spalliere nel senso della lunghezza senza soste, usando salti da arrampicata.

Salti da arrampicata: saltare lasciando andare contemporaneamente mani e piedi, atterrando sullo stesso gradino. A salta e B lo assicura alla schiena. Invertire i ruoli.

- Saltare su un gradino più alto.
- Aumentare gradatamente l'altezza del salto.
- Saltare da una parte all'altra della spalliera.
- Fare diversi salti consecutivi, attraversando le spalliere da un'estremità all'altra.
- Modificare i salti: aumentare in altezza quelli dal basso in alto e ridurre quelli dall'alto in basso.

Zone d'arrampicata: sulle spalliere, il quadro svedese o il muro da arrampicata, definire delle zone ben precise, in ciascuna delle quali si deve usare una presa diversa. Gli allievi si spostano lateralmente all'interno delle zone.

- Non delimitare solo zone di arrampicata, ma fissare anche zone intermedie da non toccare («zone di pericolo»).
- Studiare una via in parete e seguirla.
- Inventare altre forme di scalata.



➞ Eventualmente costruire un muro da arrampicata fissando alle pertiche degli elementi appositi (reperibili nei negozi specializzati).

Arrampicare in opposizione: scala, passerella o quadro svedese obliquo. Arrampicare appoggiando una mano sul gradino o poggiare una mano contro il bordo verticale dell'attrezzo, per creare una sorta di pressione opposta. Con l'altra mano si avanza invece con prese normali.

- Aumentare la difficoltà variando l'angolo di inclinazione.
- Una arrampicata lenta e controllata utilizzando soltanto la tecnica di arrampicata in opposizione descritta in precedenza.



➞ Mostrare l'immagine di un alpinista che sta usando la tecnica della pressione opposta (contro pressione).

❗ Punti importanti per l'arrampicata:

- lavoro efficace delle gambe
- il baricentro deve restare vicino alla «parete»
- il baricentro è sempre più in alto della gamba d'appoggio (prima e dopo lo spostamento).

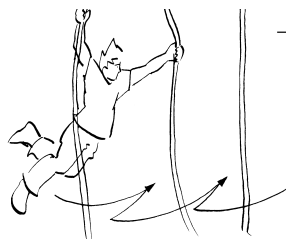
2.2 Apprendere alcune tecniche di arrampicata

Le esperienze fatte spostandosi sugli attrezzi fissi o mobili preparano gli allievi ad arrampicare sull'apposita parete.

Impariamo alcuni elementi basilari dell'arrampicata sportiva.

Cambiare presa: oscillando da sinistra a destra si cambia presa nel cosiddetto «punto morto» (timing!).

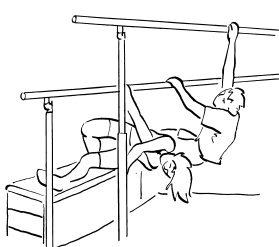
- Da anello a anello o da corda a corda (eventualmente aiutandosi con i piedi).
- A traversa da sinistra a destra, B da destra a sinistra.
- Oscillando passare da un attrezzo all'altro (ad es. dalle parallele alla sbarra o alle spalliere ...).
- Oscillare a occhi chiusi.



⊙ Accertarsi che gli allievi non possano urtarsi quando sono impegnati agli attrezzi.

Arrampicare «sotto il tetto»: gli allievi arrampicano passando sotto gli attrezzi. Arrampicare nel modo più economico possibile. L'utilizzazione delle mani e dei piedi è molto importante. Consigliamo di iniziare passando sotto 3-4 parallele.

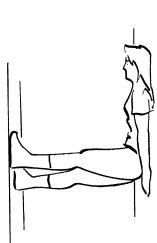
- Aumentare la difficoltà collegando diversi attrezzi (ad esempio fissare con una corda una panchina fra le parallele e una sbarra fissa).
- Arrampicare tenendo i piedi avanti. Arrampicare attorno ad un attrezzo (trave, cavallo con maniglie ...).



⇒ Consiglio: tenere le braccia più tese possibile. Di tanto in tanto sospendersi ai talloni per riposare.

Scalare un camino: chi riesce ad arrampicare fra le pertiche come se fossero un camino di roccia (con movimenti di opposizione)?

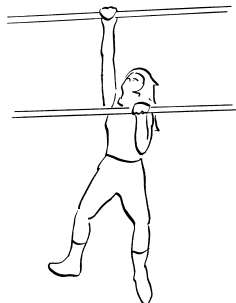
- Lasciare andare le mani tenendo la posizione.
- Raccogliere e lanciare una palla.
- Reggendosi alla pertica, allentare dolcemente la pressione delle gambe per scivolare lentamente verso il basso. Per bloccare il corpo esercitare nuovamente la pressione.



⇒ Grazie a questa tecnica gli allievi in sovrappeso o più deboli possono vivere un'esperienza positiva.

Piedi incrociati: gli allievi sono sospesi alla scala o al quadro svedese con un piede e una o due mani. Da questa posizione cercano di raggiungere una pertica o un gradino più alto per potersi sollevare.

- Anche senza l'ausilio dei piedi.
- Aumentare la distanza fra le sbarre.
- Fare una ruota mentre ci si arrampica alle spalliere.
- Tre allievi formano una figura alla sbarra. Allo scopo possono reggersi in tutto con due piedi e tre mani.
- Da soli o in gruppo, assumere e tenere una determinata posizione per un tempo definito, poi cambiare rapidamente posizione (come durante la caduta libera con il paracadute).
- Integrare continuamente le nuove idee degli allievi.



⊙ Disporre tappeti – aiutare – sostenere.

3 Volare

3.1 Acquisire le basi

L'acquisizione delle basi tecniche limita i rischi insiti nelle acrobazie aeree. È importante eseguire un salto corretto, mantenere una buona padronanza del corpo nella fase di volo ed un atterraggio controllato, che risparmia colpi alla schiena.

Variazioni di salti in estensione con il minitrampolino: esercitiamo alcuni salti di base, ponendo l'accento sulla qualità del movimento.

- Dopo una breve rincorsa eseguire dei salti in estensione su un tappetone.
- Salti in estensione su un cassone. Continuare a correre; salto su un tappeto; capriola in avanti.
- 2 minitrampolini di seguito: salto in estensione – salto in estensione – salto alla stazione.
- Creare una sequenza di salti ritmati, ev. con musica.
- Creare e presentare sequenze di salti sincronizzati.



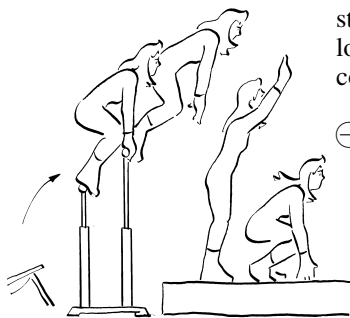
➔ Introduzione al minitrampolino: v. fasc. 3/4, p. 11

➔ «Senza interruzione»: quando A stacca, B parte, ecc.

Ⓜ Ricezione corretta a terra: posizione raggruppata, con le mani che toccano terra, capriola in avanti.

Combinazioni di salti in appoggio: salto con slancio all'appoggio sulla sbarra o sul cassone. Acquisita una certa sicurezza, proporre compiti man mano più impegnativi, come ad esempio:

- Parallele asimmetriche di traverso, con lo staggio basso dal lato della rincorsa (ev. toglierlo). Salto facciale raggruppato sopra lo staggio alto. Aiuto e assicurazione.
- Uscita con salto laterale a destra o sinistra.
- Entrata laterale sullo staggio basso. Bilanciare in avanti e indietro; il che aumenta la difficoltà.
- Parallele disposte nel senso della lunghezza: qualche passo di rincorsa – salto – bilanciare in avanti e indietro – salto laterale o facciale.
- Salto facciale accosciato a destra o a sinistra al di sopra dello staggio o del cassone.
- Eseguire salti in appoggio anche sul cassone.
- Esercitare proprie forme o combinazioni di salti.

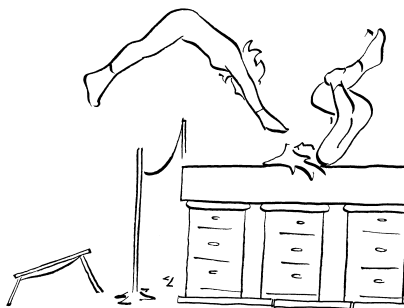


Ⓜ Sostegno per tutte le forme di salto all'appoggio; un allievo a destra e uno a sinistra, dopo l'ostacolo. Presa opposta alle braccia del compagno che salta.

➔ Esercitare la bilateralità.

Capriola saltata al minitrampolino: dopo una rapida rincorsa, saltare su un attrezzo sopraelevato ed eseguire una capriola in avanti.

- Stacco, salto in elevazione, capriola sull'installazione.
- Tendere degli elastici (su ogni attrezzo ad altezze diverse). Gli allievi scelgono l'altezza del proprio salto.
- Sulla stessa installazione, aumentare l'altezza dei salti.
- Sostituire l'elastico con un altro ostacolo (ad es. diversi elementi di cassone, un allievo in appoggio sulle ginocchia su un elemento di cassone).
- Mantenere l'altezza del salto ma diminuire quella dell'installazione (altezza doppia del tappetone).
- Eseguire salti sincronizzati.
- Variare i salti con diverse traiettorie per la rincorsa, al di sopra dello stesso ostacolo («circo»).



Ⓜ Disporre tappeti tutto intorno al cassone. Mettere 1-2 allievi su ogni lato per garantire la sicurezza.

➔ Apprendere a valutare il rischio.

Ⓜ A coppie, sincronizzati: presentare una combinazione che comporta almeno 3 elementi di un salto con volo.

Valide basi sono indispensabili per effettuare delle acrobazie.

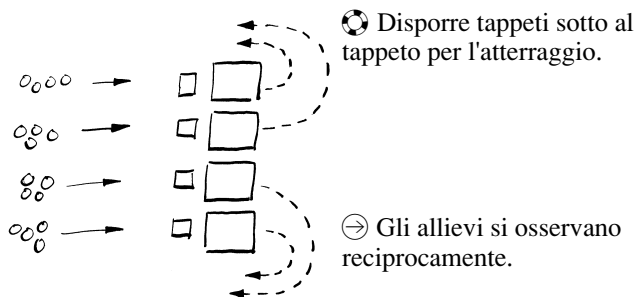
3.2 Spiccare il volo

In alcune discipline sportive, la fase di volo assume un'importanza notevole. Con l'aiuto del minitrampolino, di elementi di cassone, di trampolini... si può prolungare la durata del volo e amplificare le sensazioni. Gli allievi padroneggiano i requisiti essenziali per tali attività.

La fase di volo può essere prolungata grazie a diversi accorgimenti.

Salti di base al minitrampolino: senza fermarsi, eseguire diversi salti liberi. Bisogna fare attenzione soprattutto che i muscoli della schiena siano tesi al momento dello stacco. Alla ricezione a terra le mani toccano il suolo; ev. capriola avanti. Senza interruzioni si raggiunge una notevole intensità quando A salta sul minitrampolino, B prende la rincorsa, ecc.

- Rincorsa – stacco – salto in estensione – ricezione morbida – capriola avanti.
- Salti raggruppati, aperti, o salti del pesce.
- A mostra; B imita.
- Salti sincronizzati (A, B e C saltano contemporaneamente ed eseguono lo stesso salto).



⊗ Disporre tappeti sotto al tappeto per l'atterraggio.

➞ Gli allievi si osservano reciprocamente.

Smash con il minitrampolino (Dunk): grazie al prolungamento della fase di volo e per mezzo di un ausilio per lo stacco, il movimento si può fare con maggiore tranquillità.

- Prendere la rincorsa tenendo in mano una pallina da tennis. Saltare a piedi uniti e raggiunto il culmine della traiettoria lanciare la pallina in avanti a terra; ricezione controllata sul tappetone.
- A è in piedi su un cassone. B prende la rincorsa e schiaccia la palla che gli ha passato A.
- Schiacciare la palla con stacco sul minitrampolino.
- Rincorsa con una palla da tennis in mano. Salto verso il canestro, tiro a due mani al punto culminante (senza toccare il cerchio del canestro).
- Rincorsa con un pallone da basket. Saltare e fare una schiacciata («dunk») nel punto culminante del salto.

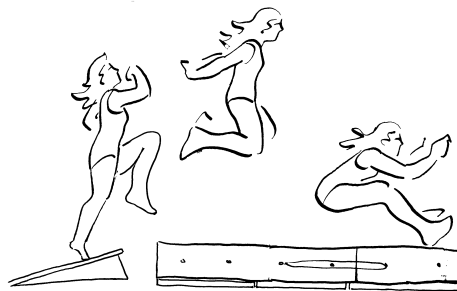


⊗ Mantenere una distanza sufficiente fra la rete da pallavolo o il canestro ed in minitrampolino. Disporre dei tappeti.

⚠ Non appendersi mai al canestro da basket.

Salti con una rampa «di lancio»: grazie al prolungamento della fase di volo dopo lo stacco su un attrezzo ausiliario (elemento di cassone, trampolino, ecc.), i movimenti del salto in alto o di quello in lungo possono essere appresi con più calma e sentiti meglio.

- Salto in lungo con rincorsa di circa 15 metri. Eseguire in modo controllato il passo saltato. Spingere le gambe avanti durante la fase di volo; ricezione in posizione seduta sul tappetone.
- Rincorsa obliqua. Saltare con la schiena all'assicella (elastico); sollevare le anche durante la fase ascendente; volare al di sopra dell'assicella (elastico); ricezione controllata sul tappeto sopraelevato. Per gli specialisti: saltare anche dall'altro lato.
- Rincorsa e salto in alto. Ricevere e lanciare una palla.
- Eseguire propri salti.



➞ La fase di volo del salto in lungo e in alto:
v. fasc. 4/5, p. 14 ss.

⊗ Unire due tappetoni alti con delle corde e disporvi sotto dei normali tappeti.

4 Ruotare

4.1 Salti mortali in avanti

Confrontati con i salti mortali in avanti, gli allievi reagiscono in modo molto diverso. È pertanto importante proporre loro un apprendimento differenziato. Un aiuto corretto aumenta in ogni caso la sicurezza. Mettere a disposizione degli ausili (ad es. un piano sopraelevato).

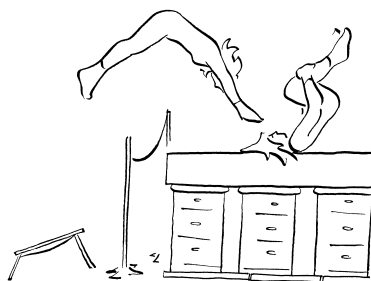
Il docente presenta l'obiettivo da raggiungere con delle immagini o con una dimostrazione. Pian piano, gli allievi prendono coscienza delle caratteristiche del movimento grazie alle spiegazioni o alle esperienze personali. Alla fine della sequenza d'apprendimento, tutti arrivano a eseguire una loro forma personalizzata di salto mortale in avanti.

Impariamo i salti pericolosi in avanti.

➔ Pianificare, eseguire e valutare una sequenza di movimenti: v. fasc. 1/1, p. 101 ss.

«**Piccolo salto mortale**»: prendere una breve rincorsa, saltare a piedi uniti ed atterrare su dei tappeti leggermente sopraelevati, con capriola avanti.

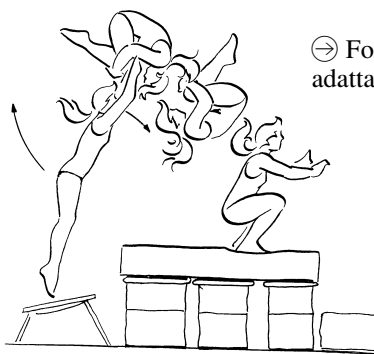
- Rincorsa – salto. Eseguire una capriola in avanti senza l'appoggio delle mani.
- Sperimentare: gambe flesse – presa alle tibie; gambe poco flesse – senza presa alle tibie.
- Ruotare le braccia rapidamente o lentamente nel senso della rotazione. Quali sono le differenze?
- Sollevare i glutei e contemporaneamente abbassare le braccia in avanti (avviare la rotazione in modo consapevole).
- Aumentare la velocità della rincorsa ed eseguire un mezzo giro o un giro intero.



⊗ Disporre tappeti intorno al piano sopraelevato. Non chiudere le ginocchia nella posizione raggruppata, per evitare il rischio di ferirsi!

Forme di salto mortale: fare il «piccolo salto» mortale su diverse superfici e diversi attrezzi ausiliari per lo stacco. Piano sopraelevato: tappetone appoggiato sulle parallele o combinazione: un tappeto su uno staggio per l'appoggio durante la rotazione; un tappetone per la ricezione a terra.

- Capriole su un piano rialzato: salto con rincorsa sul minitrampolino e capriola in avanti, cercando di rispettare le caratteristiche viste per il «piccolo salto».
- Nella misura del possibile non toccare più il tappeto con le spalle ed eseguire una rotazione completa in posizione raggruppata con ricezione sui due piedi in posizione raggruppata.
- Variare la velocità della rincorsa e l'altezza del piano rialzato per i diversi gruppi di livello.
- Abbassare il piano rialzato ed eseguire un salto al di sopra di un ostacolo (elastico, tappeto appoggiato su un montone).



⊗ Assicurare sui due lati dell'installazione!

➔ Formare gruppi di livello ed adattare le installazioni.

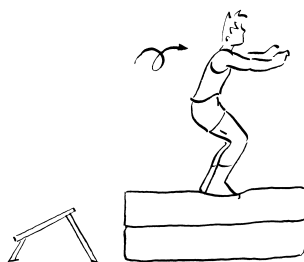
Ⓜ Rincorsa per lo stacco sul minitrampolino. Fare un salto mortale in avanti raggruppato alla stazione sul piano sopraelevato.

➔ Apprendimento globale (GAG): v. fasc. 4/5, p. 14

Salti mortali: gli allievi si esercitano in gruppo all'installazione di loro scelta. Invitarli ad osservare e a memorizzare gli elementi caratteristici del salto.

Criteri per l'osservazione:

- Le braccia sono tese al momento del salto?
- Le braccia toccano rapidamente le tibie per accentuare il movimento di rotazione?
- L'apertura avviene al momento giusto?
- La ricezione a terra si fa in agilità?



➔ Apprendere: v. fasc. 1/5, p. 12 e fasc. 1/1, p. 84 ss.

➔ Passaggio ai salti mortali in avanti in acqua: v. manuale di nuoto, fasc. 3, p. 29

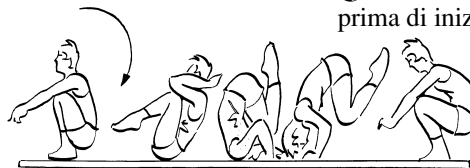
4.2 Rotazioni all'indietro

Durante la capriola all'indietro a terra bisogna stare attenti a non sollecitare troppo la colonna cervicale. Per questo motivo si consiglia di progredire in modo sistematico. Gli allievi imparano come alleviare lo sforzo e come aiutare ed assistere in modo competente.

Per scaricare la colonna cervicale nelle capriole all'indietro appoggiarsi sulle mani.

Variare le capriole: dopo un buon riscaldamento, eseguire diversi tipi di capriole su una pista di tappeti. Porre l'accento su determinati criteri del movimento.

- Capriola indietro al di sopra della spalla (come nel judo). Non caricare troppo la nuca.
- Capriola all'indietro con appoggio sulle mani: lasciarsi cadere all'indietro a gambe flesse. Prima di toccare il suolo con la nuca appoggiarsi sulle mani (pollici volti verso le orecchie). Mezzi ausiliari: piano inclinato; capriola fra due elementi di cassone; capriola in una fossa di tappeti.



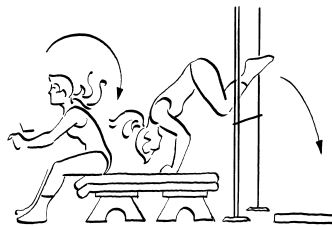
🌀 Fare un buon riscaldamento prima di iniziare con le capriole all'indietro.

⚠️ Posizione delle mani al momento dell'appoggio: pollici rivolti verso le orecchie.

➔ Elementi della rotazione all'indietro: v. fasc. 3/4, p. 14

Capriola indietro alla stazione: cercare di arrivare alla stazione eretta accelerando la capriola all'indietro e spingendo con le mani («breve appoggio rovesciato»).

- Capriola indietro al di sopra di un ostacolo (elemento di cassone con tappeto, pila di tappeti, ecc.).
- Capriola indietro alla posizione raggruppata o alla stazione.
- Semplice sequenza di esercizi che include la capriola all'indietro alla stazione. Esempio: posizione a candela, capriola all'indietro alla stazione ...

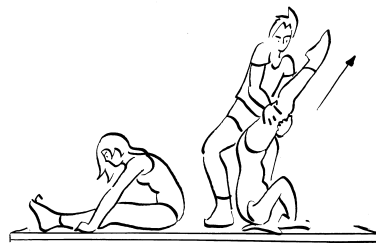


⚠️ Alleviare la colonna cervicale con l'assistenza o appoggiando forte sulle mani (v. sotto).

➔ Appoggio rovesciato: v. fasc. 3/4, p. 7;
Appoggio rovesciato – capriola: v. fasc. 3/4, p. 16;
Ruota: v. fasc. 3/3, p. 22

Capriola indietro all'appoggio rovesciato («Streuli»): quando si padroneggia la capriola all'indietro con un breve appoggio rovesciato (v. sopra), accentuare sempre più l'appoggio sulle mani per arrivare all'appoggio rovesciato.

- Streuli con il compagno: A esegue una capriola indietro in posizione raggruppata. B e C si tengono ai lati di A e lo prendono alle cosce. A metà capriola tirano verso l'alto e tengono fermo A in appoggio rovesciato. Ritorno alla stazione o capriola in avanti.
- Capriola all'indietro e «Streuli» sopra un ostacolo.
- Inserire lo Streuli in una combinazione di esercizi.

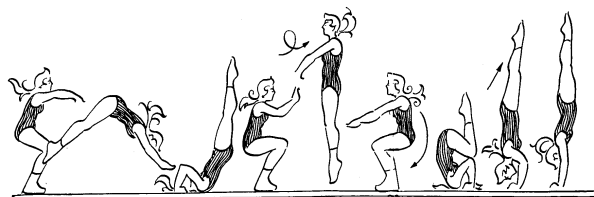


🌀 Consegne chiare per gli assistenti: prese opposte alle cosce. Aiuto deciso e sicuro.

⚠️ Accento sulla qualità del movimento.

Programma libero a terra: tutti gli allievi elaborano e presentano singolarmente una sequenza composta da almeno 6 elementi. Esempio:

- Rincorsa – salto in estensione – capriola in avanti – capriola saltata – salto in estensione con 1/2 giro – appoggio rovesciato – capriola – salto in estensione – capriola all'indietro – slancio per la ruota.
- Cooperare: 2–3 allievi elaborano una sequenza di movimenti e la presentano ai compagni.
- Collegare con altri attrezzi; una pista di attrezzi.



🗣️ Mostrare una sequenza di movimenti che prevede almeno 6 elementi di buona qualità.

5 Muoversi su rotelle

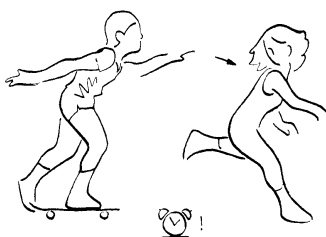
5.1 Giocare con la tavola a rotelle (skateboard)

Per alcuni adolescenti la tavola a rotelle è un attrezzo familiare, mentre ad altri sembra un oggetto molto instabile. Un approccio ludico fatto a coppie consente di acquisire fiducia. In ogni classe ci sono veri artisti della tavola; esperti che senz'altro possono insegnare agli altri qualche truccetto utile.

Ci spostiamo usando lo skateboard ed impariamo tutti insieme.

Inseguimento sullo skate: alcuni cacciatori cercano di toccare un massimo di prede in un lasso di tempo determinato (2 minuti circa).

- Quale gruppo di cacciatori riesce a toccare più prede?
- Gli specialisti non possono toccare terra, ma devono avanzare senza spinta, ondeggiando sulla tavola.
- Altri giochi d'inseguimento.

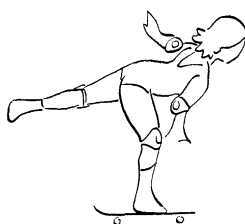


⚠ Verificare se in palestra si possono usare le tavole a rotelle.

🚫 Non lasciare mai una tavola in movimento senza tenerla d'occhio!

Artisti dello skate: dopo qualche tentativo di slancio con un piede solo, spingere la tavola e salirci sopra, cercando l'equilibrio. Esempi:

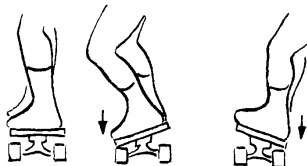
- Bilancia.
- Salti con rotazioni.
- Ricezione su una gamba.
- A coppie, uno dietro l'altro, uno accanto all'altro.
- Conclusione: show-time a coppie.



➡ Forme simili sono possibili anche con dei pezzi di moquette.

Fare le curve: slancio con un piede o spinta del compagno. Mettersi di traverso sulla tavola; cambiare direzione spostando il baricentro, spingendo le ginocchia in avanti o i talloni all'indietro.

- Se possibile in movimento (su leggera pendenza).
- Sistemare un percorso ed eseguirlo (con il compagno che spinge).
- Sotto forma di gara.



Ancora curve: in piedi sulla tavola; portando tutto il peso sul piede posteriore (ad es. il sinistro) si scarica leggermente il muso; avviare la virata spingendo le anche in avanti.

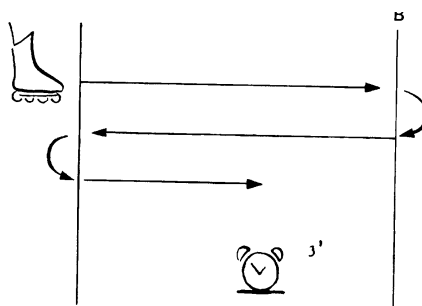
- Con spinta del compagno o spinta di piede. Poi accelerare usando la tecnica descritta sopra.
- È possibile far muovere la tavola utilizzando questa tecnica?



⚠ È il momento decisivo dell'apprendimento. Incoraggiare e dare del tempo per fare pratica.

Pista per le tavole e rotelle: bisogna cercare di percorrere più volte possibile una determinata distanza (circa 10 m) segnata con gesso o nastri, in un tempo stabilito (ad es. 3 minuti). Regole:

- La lunghezza dello slancio è libera; si può spingere fino alla linea di partenza.
- Salire sulla tavola alla linea A e farla scorrere senza alcuna accelerazione.
- Superata la linea B scendere, girare l'attrezzo, prendere la rincorsa e tornare alla linea A.



➡ Combinare tavola, pattini a rotelle e bicicletta: v. fasc. 6/5, p. 9 ss.

🚫 Per tutte le forme.

5.2 Usare la tavola a rotelle come attrezzo per la muscolazione

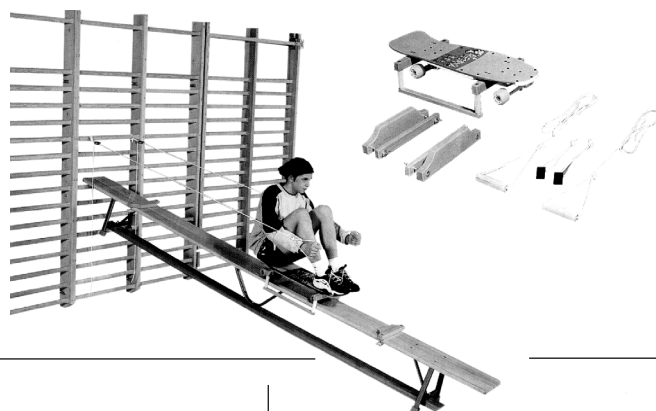
La *tavola di muscolazione* è un attrezzo che occupa poco posto e consente un allenamento individuale della forza intenso e variato rivolto a diverse regioni del corpo, soprattutto alle spalle e al tronco. Si può usare la tavola di muscolazione come stazione in un circuito. Le sollecitazioni sono diverse a seconda dell'inclinazione.

Per costruire una tavola di muscolazione ci vuole:

- 1 tavola a rotelle
- una struttura con rotelle laterali
- 2 corde con maniglie e fermi
- 2 fermi laterali per evitare scivolamenti

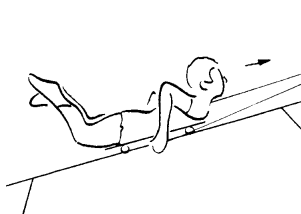
🔧 Costruire l'attrezzo durante le lezioni di CP.

Ci costruiamo un utile attrezzo per la muscolazione.



Trazione sul ventre: fissare la panca alle spalliere con una leggera inclinazione; fissare la lunghezza delle corde e dello scivolamento. Distesi sul ventre, con le ginocchia flesse, i piedi incrociati: braccia in estensione, tirare piegando le braccia fino a distenderle lungo i fianchi. Lasciarsi scivolare lentamente alla posizione di partenza.

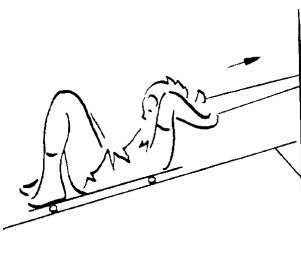
- Eseguire i movimenti lentamente, mantenere brevemente la posizione.



➔ Muscoli anteriori e posteriori del braccio; muscoli della schiena.

Trazione sulla schiena: fissare la panca alle spalliere con una leggera inclinazione; fissare la lunghezza delle corde e dello scivolamento. Distesi sulla schiena, ginocchia flesse, piedi incrociati; braccia in estensione; tirare piegando le braccia fino a portarle nuovamente distese lungo i fianchi. Lasciarsi scivolare lentamente alla posizione di partenza.

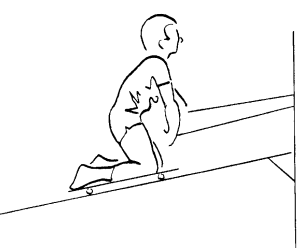
- Eseguire i movimenti lentamente, mantenere brevemente la posizione.



➔ Muscoli anteriori e posteriori del braccio; muscoli pettorali.

Doppia spinta : fissare la panca alla spalliera; fissare la lunghezza delle corde. In ginocchio, tronco diritto, braccia tese in avanti: tirarsi verso l'alto con le braccia inclinando il tronco (come nella spinta con due bastoni nello sci di fondo). Ammortizzare lo slancio e scivolare lentamente alla posizione di partenza.

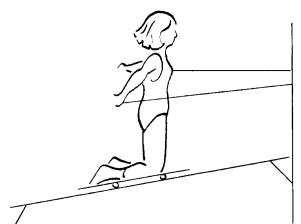
- Scivolare indietro ammortizzando il colpo.
- Ripetere per un po', mantenendo sempre lo stesso ritmo.



➔ Muscoli posteriori del braccio; dorsali e pettorali; capacità di equilibrio.

2 volte 180 gradi: fissare la panca e le corde. In ginocchio, tronco diritto, braccia tese in avanti: braccia più tese possibile e orizzontali, portare le braccia, di lato e lontano dal corpo, fino alla schiena. Scivolare lentamente alla posizione di partenza.

- Possibile sul dorso e sul ventre. Mantenere brevemente la posizione.



➔ Muscoli posteriori del braccio; dorsali.

6 Sospendersi e dondolare

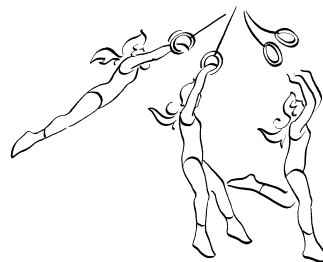
6.1 Sospendersi agli attrezzi

Le sospensioni e i bilanciamenti si ritrovano a diversi attrezzi. I suggerimenti che riportiamo in queste pagine possono essere completati o combinati. Gli adolescenti imparano inoltre ad assicurarsi ed aiutarsi a vicenda a diversi attrezzi.

Quello che al circo sembra molto facile, in effetti richiede molto lavoro.

Anelli/trapezio:

- Dondolare a 1 o 2 anelli o al trapezio. Per lo slancio si usa il ritmo «ta-tam», accelerare, uscire davanti dopo aver eseguito alcune oscillazioni.
- Salire alla sospensione flessa in avanti, oscillare all'indietro, tendere le braccia ...
- Fare un mezzo giro al «punto morto».
- Oscillare lateralmente (fare 3/4 di giro sul posto prima di iniziare).
- Eseguire delle combinazioni.
- Oscillare da un cassone all'altro.
- Montare su un cassone oscillando.



«ta-tam»

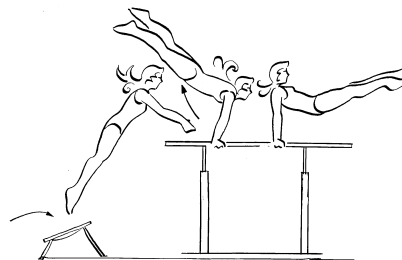
🌀 Tappetini a sufficienza. Se possibile, protezioni per le mani. Sfregare sempre le mani con la magnesia.

➡ Oscillazioni/sospensioni rovesciate: v. fasc. 3/4, p. 18

🕒 Eseguire un esercizio a coppie sincronizzato.

Parallele/ parallele asimmetriche:

- Parallele: salto dal cassone – bilanciare in avanti – oscillare all'indietro – uscita.
- Parallele: salto dal minitrampolino – bilanciamenti in avanti e all'indietro – uscita laterale in avanti o all'indietro.
- Parallele asimmetriche: salto dalla panca allo staggio alto – oscillare in avanti e indietro – oscillazione in avanti in sospensione gambe flesse – poggiare il piede sullo staggio basso – spinta indietro – uscita.
- Parallele asimmetriche: salto dal minitrampolino in appoggio sullo staggio alto – abbassarsi a toccare lo staggio con il ventre – presa con una mano allo staggio basso e con l'altra a quello alto – uscita in faccia-le elevato al di sopra dello staggio basso (aiuto).



➡ Al posto delle parallele asimmetriche, posizionare le parallele davanti alla sbarra e legarle con delle corde; togliere la sbarra più vicina; la sbarra fissa funge da sbarra più alta.

➡ Ginnastica artistica: v. bibliografia fasc. 3/5, p. 28

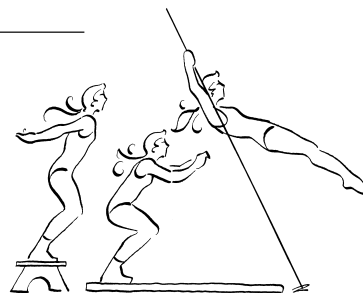
🌀 Esigere una ricezione ammortizzata per ogni uscita, spiegandone i motivi.

➡ Salto con l'asta: v. fasc. 4/5, p. 19

🕒 Prendere il tempo della scalata.

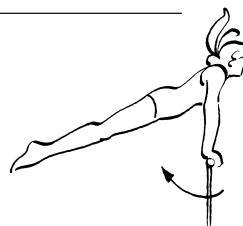
Pertica/corde:

- Pertiche oblique: salto dalla panca – oscillazione in avanti, indietro – uscita. Eseguire delle uscite con 1/4 di giro a sinistra o a destra.
- Oscillare lateralmente da una pertica all'altra senza perdere in altezza.
- Corde: oscillare da un cassone all'altro.
- Salto alla pertica con la corda: oscillare (da un cassone o con una rincorsa) – semi-rotazione e superamento di un nuovo ostacolo (elastico, ecc.)



Sbarra:

- Slancio al minitrampolino o dal cassone. Slancio sulla sbarra.
- Eseguire dei mezzi giri (cambiando le prese).
- Stabilirsi all'appoggio dorsale, gambe flesse, giro d'appoggio, slancio circolare.
- Al termine dell'esercizio eseguire un'uscita controllata.



🌀 Aiuto a richiesta.

➡ Slancio dal basso alla sbarra: v. fasc. 3/4, p. 19

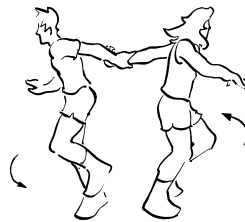
6.2 Sperimentare alcune leggi della fisica

La comprensione delle leggi della fisica e della biomeccanica facilita l'apprendimento di alcuni movimenti. Anche semplici esperienze possono consentire una migliore comprensione del rapporto causa – effetto (☉ esempio: relazioni con la fisica).

Sperimentare sul proprio corpo alcune leggi della fisica.

Carosello a coppie: A e B si tengono per i polsi, poi iniziano a ruotare lentamente in cerchio.

- Con le braccia flesse.
- Tenersi per una mano sola.
- Saltellare leggermente di lato.
- Tenersi a un bastone o a una corda.
- A si solleva da terra e si fa trasportare da B.



☉ Azione – reazione

⚠ A e B dovrebbero avere pressappoco lo stesso peso.

Il carosello a quattro: A e B di fronte, reggono C e D alle spalle. C e D a loro volta si tengono per la nuca (buona presa, buona tensione). Tutti iniziano a ruotare in cerchio. C e D piegano le gambe e si lasciano trasportare. Distendono e flettono le gambe alternativamente.

- Distendere e flettere le gambe al segnale.
- C e/o D chiudono gli occhi.
- Elaborare altre forme.

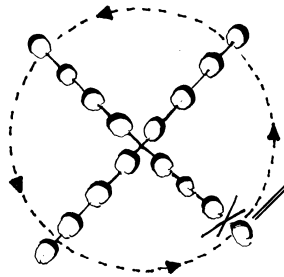


☉ Forza centrifuga – forza gravitazionale.

☉ Importanti: fiducia e concentrazione.

La ruota: quattro gruppi di quattro (= raggi). Tenendosi per i polsi iniziano a girare lentamente e poi accelerano sempre più... Lasciarsi andare e farsi espellere con forza dalla ruota. Gli allievi all'estremità del raggio decidono da soli quando lasciarsi andare.

- Ampliare i gruppi: 8/16 allievi; sempre lo stesso numero di persone per ogni «raggio».
- Adattare la lunghezza dei passi: piccoli all'interno, lunghi all'esterno; passi mano mano più lunghi.
- Provare lo stesso esercizio con pattini da ghiaccio o pattini a rotelle.



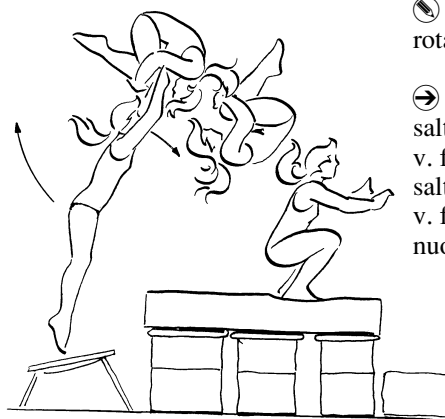
☉ Forza centripeta.

☉ Prevedere spazio a sufficienza per l'uscita.

☉ Tutte le forme di esercizio possono essere svolte all'aperto.

Le rotazioni: in posizione raccolta, il corpo ruota più rapidamente che in posizione flessa o distesa. Per verificarlo si possono fare gli esercizi riportati di seguito:

- Salti mortali in avanti (esempi: dal bordo della vasca in acqua o dal minitrampolino su un piano rialzato): usando la stessa forza saltare una volta in posizione relativamente aperta (leggermente flessa, a braccia aperte) ed una in posizione molto raggruppata (presa alle tibie).
- Alla sbarra: eseguire il giro d'appoggio una volta in posizione distesa e un'altra in posizione flessa.
- Fare altre esperienze, concordandole con gli allievi. Attenzione e rispettare sempre l'aspetto della sicurezza (disporre dei tappetini, assistere, assicurare).



☉ Momento di rotazione.

➔ Apprendimento del salto mortale in avanti: v. fasc. 3/4, p. 15; salto in avanti in acqua: v. fasc. 3, manuale di nuoto, p. 29

➔ Leggi biomeccaniche: v. fasc. 3/6, p. 11 ss.

7 Cooperare

7.1 Aiutare – assicurare – fidarsi

La cooperazione è uno dei presupposti per poter praticare uno sport insieme ad altri. Essa può assumere svariate forme, come ad esempio:

- Svolgere un'attività insieme (corsa d'orientamento con un compagno, gare a squadre ...).
- Fare piramidi umane o eseguire acrobazie in gruppo.
- Giochi di squadra (stabilire le regole, imporsi o sottomettersi ...).
- Acquisire delle competenze insieme (forme di salto mortale ...).

➔ Cooperare: v. fasc. 3/1, p. 7

Aiutare e assicurare

- *Aiutare*: con un aiuto attivo ed intelligente si consente o si facilita la riuscita in un dato compito motorio complesso.
- *Assicurare*: con un'osservazione ed una sorveglianza attenta si trasmette a chi agisce una sensazione di sicurezza e lo si protegge da eventuali infortuni. Si tratta di un *accompagnamento attivo*, che in ogni istante si può trasformare in aiuto.

Condizioni preliminari

Gli allievi devono imparare ad aiutare ed assicurare i compagni. L'allenamento sistematico di queste azioni può avvenire attraverso compiti che necessitano assolutamente di un aiuto esterno (salti pericolosi, ecc.). L'efficacia di questo genere di aiuto dipende da determinate condizioni.

- Gli allievi devono essere in grado di lavorare ed esercitarsi in maniera autonoma o almeno aver capito il principio.
- Gli allievi che aiutano devono sapere esattamente cosa e come fare. Riflettono.
- Il compito motorio deve essere adattato alle capacità psichiche, fisiche e motorie degli allievi.
- L'aiuto comporta una buona conoscenza dell'esercizio da effettuare, dei momenti critici nell'esecuzione e una partecipazione «mentale» al suo svolgimento.
- L'aiuto finisce soltanto quando l'esercizio è terminato.
- Chi fa l'esercizio può pienamente contare sugli aiuti e fidarsi.
- Al momento opportuno, l'aiuto deve cedere il posto ad una semplice sorveglianza. Il passaggio avviene in modo differenziato.
- Le condizioni generali di sicurezza devono essere sempre rispettate (ad es. avere sempre abbastanza tappeti).



Fiducia

Vari esercizi agli attrezzi non sono possibili se gli allievi non vengono aiutati ed assicurati in modo corretto. Aiutando ed assicurando imparano ad assumersi delle responsabilità e a *fidarsi gli uni degli altri*.

7.2 Saper aiutare

Quando tutta una classe si allena agli attrezzi, gli allievi devono conoscere le diverse tecniche di aiuto e assicurazione. Il docente deve esigere un comportamento responsabile da parte degli allievi. In questa pagina presentiamo alcune di queste tecniche.

Un aiuto corretto dà fiducia e diminuisce i rischi.

Suggerimenti per il docente

- Gli allievi si raggruppano; il docente mostra loro come assicurare ed aiutare correttamente il compagno.
- Le prese sono mostrate dapprima da fermi, poi in movimento, e se necessario ripetute.
- Gli adolescenti provano le prese suddivisi in piccoli gruppi.
- Il docente non deve dimenticare che il contatto fisico potrebbe dar fastidio ad alcuni allievi, e rispettare il desiderio di quanti non vogliono farsi toccare. Le prese non devono mai essere neanche lontanamente equivocate.

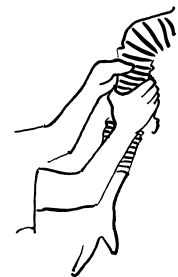
L'aiuto a colpo d'occhio

- Conoscere le difficoltà ed i pericoli di un movimento.
- Assicurare prima del momento di pericolo.
- Gli aiutanti si tengono in una posizione sicura.
- Tenere vicino al corpo.
- L'aiuto cessa soltanto nel momento in cui l'esercizio è terminato.
- Prese alle spalle e alle anche, mai nella regione lombare.
- Aiutare e assicurare richiedono disciplina e fiducia reciproca.

Prese opposte

ad es. posizione all'appoggio:

Una mano prende il braccio da davanti, l'altra da dietro.



Aiutare a superare

ad es. salto all'appoggio:

Gli aiutanti sono presso l'attrezzo, poi si sporgono verso il ginnasta e lo prendono alle braccia.

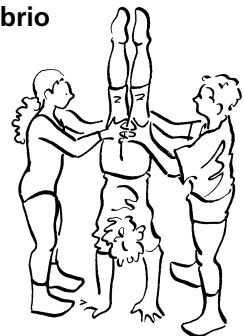
Importante: accompagnare il movimento, in particolare durante la spaccata.



Aiutare a mantenere l'equilibrio

ad es. appoggio rovesciato:

Gli assistenti sono vicini al ginnasta e lo reggono alle cosce.



Aiutare a rotolare

ad es. capriola:

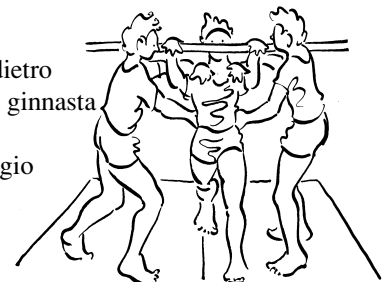
Durante la rotazione, prima di toccare il ginnasta girare le proprie braccia in senso opposto (presa opposta girata).



Aiutare a ruotare all'appoggio

ad es. giro alla sbarra:

Gli aiutanti si trovano dietro l'attrezzo, e prendono il ginnasta alle spalle e alle anche. Esempio: giro di appoggio alla sbarra.



7.3 Forme acrobatiche

Il tipo di movimento necessario per un aiuto attivo favoriscono lo spirito di collaborazione, obbligano gli allievi a comunicare fra loro e ad assumersi delle responsabilità.

Lavoriamo in gruppo, aiutandoci e assicurandoci a vicenda.

Acrobazie con il compagno o in gruppo: per introdurre il tema sono adatti semplici esercizi a coppie o in gruppo.

- Equilibrio dorsale (a coppie): schiena contro schiena, piegare lentamente le ginocchia. Abbassarsi fino alla posizione seduta e rialzarsi senza usare le mani.
- Equilibrio a V (a coppie): in piedi, fianco a fianco, prendersi per mano, Lasciarsi cadere contemporaneamente di lato. Provare diverse posizioni.
- Dall'appoggio facciale a quello rovesciato (in tre): A in appoggio facciale, con il corpo ben teso. B e C sollevano lentamente A fino all'appoggio rovesciato. Ritorno alla stazione o capriola.
- In sei: 1 allievo tiene il suo corpo completamente teso, gli altri lo spingono in tutte le direzioni.

➔ Esercizi per il tono muscolare e l'acrobazia:
v. fasc. 3/4, p. 26 ss.



L'uomo di legno: tre coppie di allievi allineate davanti al cassone. Braccia tese in avanti e prese opposte, a formare una «superficie d'atterraggio». Un allievo è in piedi ad occhi chiusi sul cassone, poi si lascia cadere tenendo il corpo rigido. Gli altri lo recuperano ammortizzando la caduta.

- Lasciarsi cadere all'indietro.

Acrobazie alla sbarra: 2 allievi reggono una sbarra (bastone, albero di tavola a vela ...) sulla quale si trova seduto, in piedi, in ginocchio ... un compagno, che cerca di tenersi in equilibrio. Se necessario, un aiutante da ogni lato per garantire la sicurezza.

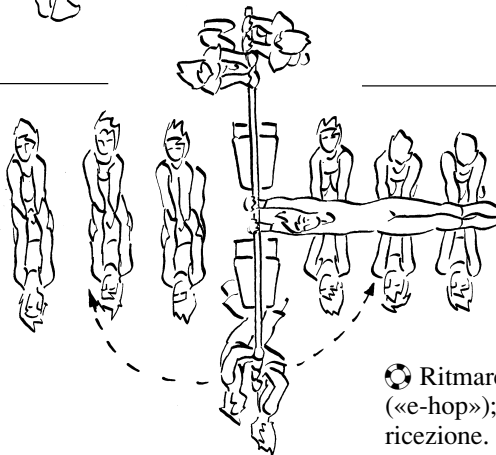
- L'allievo sulla sbarra si tiene rigido, gli altri lo tengono in equilibrio.
- Un allievo si mette in appoggio rovesciato sulla sbarra, con l'aiuto di due compagni che lo reggono alle cosce (prese opposte).
- Abbassare e sollevare la sbarra a ritmo. Uscita.

🌐 Per gli allievi più pesanti devono reggere la sbarra due compagni per ogni lato.



Gran volta (Grand tour): su una pista di tappeti, 4 allievi tengono una sbarra all'altezza delle ginocchia. Su ogni lato della sbarra tre coppie di allievi si fronteggiano tenendosi per i polsi con presa opposta. Un allievo tiene la sbarra, con le braccia tese, sostenuto da 6 o 8 compagni. Al segnale, gli aiutanti lanciano in alto il compagno, che non deve lasciare la presa alla sbarra, ma compiere una rotazione completa per atterrare dall'altro lato, dove gli altri sei compagni ammortizzano l'atterraggio. Ripetere l'esercizio da questo lato.

⚠ Condizione: tutti gli allievi riescono alla perfezione nell'appoggio rovesciato!



🌐 Ritmare lo slancio («e-hop»); ammortizzare la ricezione.

8 Lottare

8.1 Lottare rispettando l'altro

Lottare consente di verificare la propria forza e la propria agilità. Prevedendo un intenso corpo a corpo fra due avversari, la lotta presuppone regole precise, se, che dovrebbero consentire ad ognuno di dare libero sfogo alle sue aggressioni senza esagerare. È importante anche stabilire un rituale da rispettare all'inizio e al termine del combattimento.

Imparare a cadere

Saper cadere è una condizione indispensabile per poter lottare senza pericolo di farsi male seriamente. Pertanto è assolutamente necessario imparare a cadere. Battere a terra con la mano e il braccio, ammortizzare la caduta, stabilizzare il proprio corpo, controllare la caduta ed evitare appoggi pericolosi.

Bilateralità

Tutti i movimenti devono essere eseguiti sia a destra che a sinistra.

Formazione dei gruppi

Gli allievi sono più motivati se si garantisce a ciascuno pari opportunità di successo. Di seguito indichiamo alcune possibili soluzioni:

- Formare le coppie con allievi di costituzione simile (peso, altezza).
- Far cambiare spesso il compagno.
- Dare a ognuno la possibilità di vincere, fissando degli handicap. Esempi: A può applicare tutte le prese, B una soltanto; A tiene gli occhi aperti, B deve chiuderli; A ha le gambe libere, B le tiene legate; A ha le mani libere, B le deve infilare in un sacchetto (calze pulite) ...

Abiti adatti

In generale, per la lotta si utilizza gli stessi abiti usati nella lezione di educazione fisica. Si lotta su tappeti, sul prato, sulla sabbia, in acqua. Usare giacche vecchie (cui sono stati tolti i bottoni) per forme di lotta che prevedono prese sugli abiti. La posizione di partenza per questi tipi di lotta: A e B affermano la giacca del compagno all'altezza del petto, alla sinistra del collo con la mano destra e sulla manica destra con la sinistra.

Igiene e sicurezza

I contatti fisici hanno un ruolo importante; dato che si lotta a piedi nudi su tappeti, l'igiene acquista un significato ancora maggiore. Togliere i gioielli (orecchini, catenine, orologi, anelli, ecc.), le unghie delle mani e dei piedi vanno tagliate corte per evitare ferite.

Le regole della lotta:

- Chiari segnali per l'inizio e la fine, del combattimento sottolineati da un rituale (ad es. battere le mani)
- Vietate le percosse
- Non tirarsi per i capelli
- Non pizzicare, mordere, graffiare, stringere alla gola
- Non storcere le estremità
- Non toccarsi al viso

8.2 Allenarsi insieme – lottare l'uno contro l'altro

In tutti gli sport di combattimento il fair-play assume una importanza particolare. Gli allievi possono stabilire anche da soli le regole da rispettare. In un combattimento, il saper cadere è importante quanto la forza. Rispettare il rituale all'inizio e alla fine del combattimento.

**Alla scoperta del judo,
sport di combattimento.**

Duelli per gioco: A e B si battono secondo regole da loro stessi stabilite

- A e B, in piedi su una linea, con presa alle mani (d./s.): si deve cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario tirandolo.
- Stesso esercizio a occhi chiusi, o su un piede solo...
- Ammesse prese alle spalle o alle ginocchia.
- A e B cercano di spingersi a vicenda oltre una linea, in diverse posizioni.
- Cercare di afferrare l'avversario e sollevarlo da terra.



⚠ Svolgere tutti gli esercizi tecnici sia a destra che a sinistra.

➔ Lottare insieme e gli uni contro gli altri: v. fasc. 3/4, p. 22 ss.

Lotta per la palla: A è in ginocchio su un tappeto, avvinghiato a un pallone medicinale. B cerca di tirarlo fuori dal tappeto.

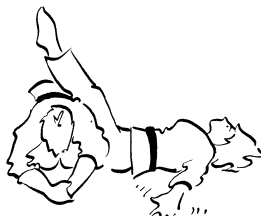
- A tiene il pallone in una determinata posizione.
- Senza tappeto. B cerca di strappare il pallone dalle mani di A.



⚠ Ruoli ben definiti: 1 allievo difende la palla o la propria posizione, l'altro attacca.

Capriola al di sopra del compagno: A si mette in appoggio facciale in ginocchio, molto basso. B si siede sulla schiena del compagno, poi si lascia scivolare lentamente all'indietro, fa una caduta controllata e rotola. Invertire i ruoli.

- B esegue la capriola all'indietro, si gira sul ventre e striscia al di sotto di A che forma un tunnel appoggiandosi sulle mani e sui piedi. Ripetere più volte.
- 2 coppie si osservano e correggono a vicenda.
- Gara: chi esegue 5 capriole corrette? Chi riesce ad eseguirla senza fare rumore?
- Stabilire altre forme (di gara).



⚠ Esercitare il «colpo» durante la capriola ammortizzata.

«**Capriola del judo**»: tenendo il piede destro avanzato, appoggiare la mano destra davanti al piede destro, toccare il tappeto con il palmo, tenendo le dita rivolte all'indietro. Poggiare la mano sinistra dietro la destra, con le dita rivolte in avanti, ruotare la testa verso la spalla sinistra; spingere con la gamba sinistra; ruotare al di sopra della spalla destra; spingere la gamba sinistra a lato.



⚠ Nel judo la capriola è un elemento tecnico molto importante, che bisogna apprendere ed esercitare.

Procedimento metodologico consigliato:

- Poggiare il ginocchio destro sul tappetino. Eseguire la capriola dalla posizione raccolta al di sopra della spalla destra.
- Poggiare il ginocchio sinistro sotto la spalla sinistra.
- Terminata la capriola rialzarsi.
- Eseguire la capriola camminando lentamente.
- Cambiare; una volta a destra, una volta a sinistra.
- Al di sopra di un ostacolo; a coppie, sincronizzati; in gruppo; al rallentatore ...

➔ Esigere la qualità dei movimenti. Esercitare, esercitare, esercitare!

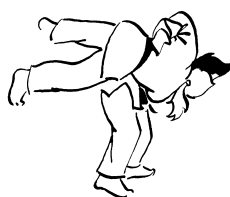
Spazzata sulla gamba d'appoggio: A e B si mettono nella seguente posizione di partenza: piedi alla larghezza delle spalle, mano destra sulla spalla sinistra del compagno, la sinistra sul braccio destro. A cerca di far cadere B con un movimento di spazzata: avanzare di un passo verso la gamba sinistra di B, agganciarlo con il piede da dietro, spingere B all'indietro con il tronco e le mani. A accompagna la caduta di B. Non lasciare la presa prima che B sia disteso a terra.

- All'inizio eseguire lentamente.
- Provare su entrambi i lati.



Far perno sull'anca: A e B si fronteggiano nella posizione di partenza. A cerca di far cadere a terra B. Afferra B sul davanti alle anche e contemporaneamente ruota di lato. Senza modificare la posizione dei piedi, A ruota il busto e tira B nella stessa direzione fino a farlo cadere facendo perno sull'anca. A non lascia la presa e assicura B durante la caduta, fino a quando tocca terra.

- Cercare di integrare il perno sull'anca nella lotta libera.



⚠ Controllo reciproco delle posizioni a terra (ad es. sul fianco).

Duelli: A e B si battono secondo regole da essi stessi stabilite. Quando un attacco è riuscito (non si ha la possibilità di sfuggire), non resistere, ma accompagnare la caduta.

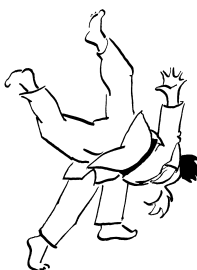
- Lottare solo in piedi o a terra.
- Passare dalla lotta in piedi a quella a terra.
- A attacca, B cerca di evitare l'attacco senza però attaccare a sua volta.
- Un allievo lotta con un handicap. Esempi: a occhi chiusi, con una sola mano, usando una sola presa, ecc.
- Gli allievi stabiliscono le regole. Esempi: toccare terra con una parte del corpo, oppure le regole del judo.
- Gara a squadre: gli allievi delle squadre A e B si affrontano (più volte). Per ogni combattimento vinto la squadra ottiene un punto.



⚠ Stabilire un rituale all'inizio e alla fine del combattimento. Al termine del combattimento, fare insieme alcuni movimenti per sciogliersi.

Dimostrazione di judo: A e B preparano insieme un combattimento dimostrativo, usando il più possibile prese diverse per gettare a terra l'avversario.

- Accompagnamento musicale adeguato.
- Secondo un rituale inventato.
- Eseguire i movimenti al rallentatore.
- Gli specialisti (judoka) della classe fanno un combattimento di dimostrazione.
- Invitare specialisti (judoka di un club). Fra l'altro possono informare nel dettaglio sugli allenamenti e le attività nell'ambito del club stesso.
- Sensibilizzare in merito alla «filosofia» degli sport di combattimento come il judo.
- Mostrare una videocassetta con le diverse tecniche fondamentali del judo.
- Assistere ad una seduta di allenamento in un club di judo.



👁 Assistere ad una dimostrazione. Realizzare un progetto «sport di combattimento».


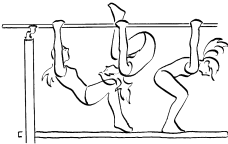
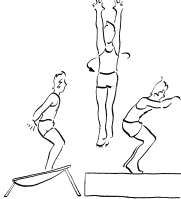
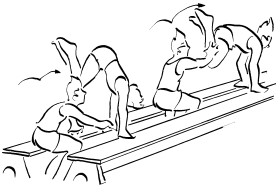
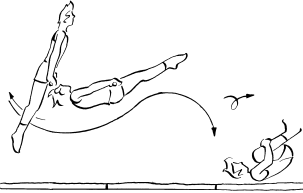
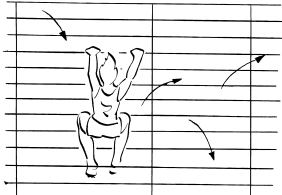
👤 Mostrare alcune prese di judo.


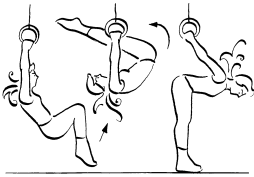
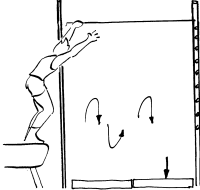
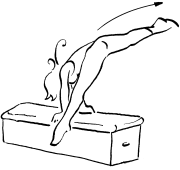
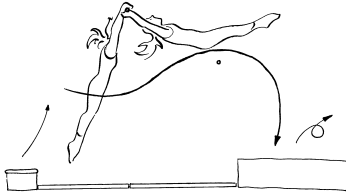
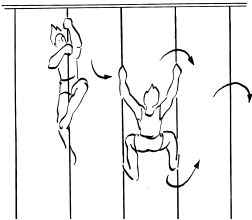
9 Combinare

9.1 Diversi circuiti

La ginnastica agli attrezzi rappresenta una interessante forma di allenamento in circuito. Ogni stazione può comprendere uno o più esercizi. Durata, difficoltà e intensità dei compiti devono essere adattati ai partecipanti. Di seguito riportiamo un possibile schema di circuito.

Ci alleniamo in diversi laboratori di movimento.

<p>rotazione avanti</p>  <p>distesi con il ventre su un montone – appoggio rovesciato – capriola in avanti (ev. piano inclinato).</p>	<p>rotazione indietro</p>  <p>alle parallele: in sospensione – portare le ginocchia al petto – ruotare all'indietro – lasciare la presa al contatto con il suolo</p>	<p>avvitamento</p>  <p>rincorsa – salto sul minitrampolino – avvitamento a destra o sinistra durante il volo – atterraggio.</p>
<p>salto all'appoggio</p>  <p>salti della «lepre» alti fra due panchine; ev. fra due salti saltelli sulle mani.</p>	<p>slancio</p>  <p>appoggio alla sbarra: uscita – slancio da sotto (ev semiavvitamento) – ricezione – capriola in avanti.</p>	<p>arrampicata</p>  <p>spalliere: «salti della scimmia», variare lunghezza e altezza dei salti.</p>

<p>rotazione avanti</p>  <p>rincorsa – raccolti sul cassone – salto della lepre alla fine del cassone – capriola in avanti su un piano inclinato.</p>	<p>rotazione indietro</p>  <p>anelli: gambe flesse o tese – esecuzione lenta – lasciare la presa al contatto con il suolo.</p>	<p>bilanciamenti obliqui</p>  <p>in sospensione: bilanciare a destra e a sinistra in avanti, cambiare la mano.</p>
<p>salto all'appoggio</p>  <p>rincorsa – ruota al di sopra di un ostacolo – ev. secondo ostacolo – 1 volta a destra – 1 volta a sinistra.</p>	<p>slancio</p>  <p>sbarra fissa alta (in appoggio o dalla stazione): oscillazione sopra/sotto un elastico – capriola in avanti.</p>	<p>arrampicata</p>  <p>salire passando da una pertica all'altra senza perdere in altezza.</p>

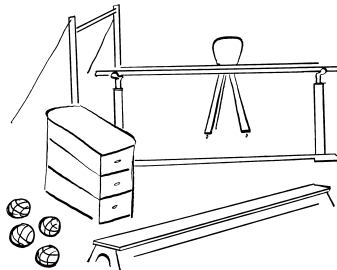
9.2 Combinare diverse discipline sportive

È senz'altro possibile combinare molte discipline sportive, dando vita ad un'attività a volte sorprendentemente riuscita, e magari persino a una «nuova disciplina sportiva».

**Hockey su ghiaccio
pallanuoto, hockey su
prato ...
E anche altri sport?**

Pallamano agli attrezzi: A (con una palla) e B (senza palla) si muovono liberamente nel giardino degli attrezzi. B sale su un attrezzo e si prepara a ricevere la palla; A fa un passaggio preciso, sale su un attrezzo e aspetta a sua volta il passaggio, ecc.

- I passaggi si fanno solo da terra.
- Passaggi da un attrezzo all'altro: quale squadra realizza per prima dieci passaggi validi sugli attrezzi?
- Mirare a bersagli, secondo le proprie regole.
- Inventare altre forme di gioco e regole.

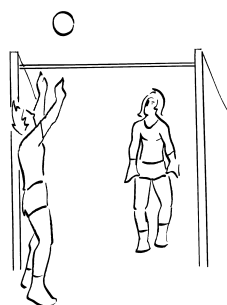


! Stare attenti agli altri!

! Quando bisogna colpire il compagno usare palle in gommapiuma.

Pallavolo agli attrezzi: tutti gli allievi si muovono nel giardino degli attrezzi palleggiando in aria. Fare un palleggio al di sopra di un ostacolo, superarlo con tecnica a scelta e giocare la palla dopo un minimo di rimbalzi a terra. Al segnale, poggiare la palla a terra ed eseguire un compito supplementare.

- 1 fischio: 5 salti in appoggio.
- 2 fischi: superare due attrezzi diversi.
- 3 fischi: eseguire una rotazione.
- A coppie: A palleggia in aria sul posto. Contemporaneamente, deve osservare B e vedere quale attrezzo supera e come lo affronta. Invertire i ruoli.

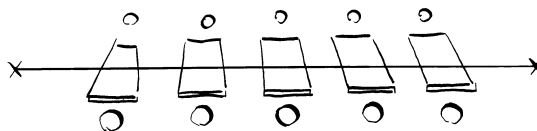


🌀 Orientarsi dopo ogni passo!

➞ Vista periferica.

Pallavolo – ginnastica: una corda è disposta trasversalmente lungo una serie di tappetini. Gli allievi palleggiano in aria a un'estremità di ciascun tappetino. Al segnale, poggiano la palla a terra, cambiano lato con una capriola in avanti, o indietro, una capriola saltata, una rullata o una capriola da judo. Riprendere a palleggiare in aria sull'altro lato.

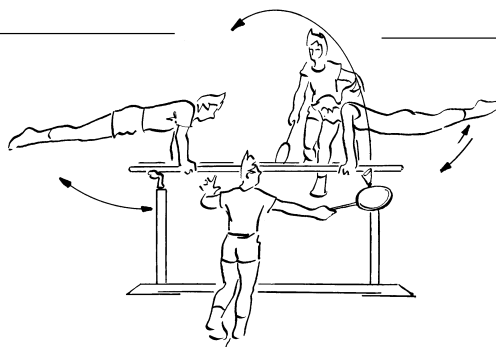
- Tutti gli allievi sono sullo stesso lato. Palleggiare al di sopra della corda, fare una capriola e riprendere la palla dall'altro lato prima che cada a terra.
- Fare la ruota al posto della capriola.
- A coppie, eseguire dei movimenti sincronizzati.



➞ Esigere diverse forme, oltre che la qualità nell'esecuzione dei movimenti.

Badminton agli attrezzi: gruppi di quattro: A e B eseguono un esercizio (individuale o sincronizzato) allo stesso attrezzo, mentre C e D si passano il volano al di sopra di A e B.

- A e B continuano con l'esercizio fino a quando C e D commettono un errore.
- Elaborare un collegamento in modo da evitare interruzioni fra ginnastica e badminton.
- Ritmare e sincronizzare l'esercizio all'attrezzo e i palleggi del badminton.



➞ Altre idee:
v. bibliografia 3/5,
p. 28

9.3 Gara combinata: gioco e arrampicata

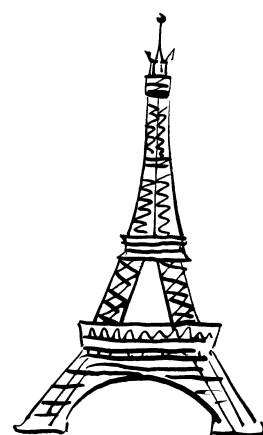
Combinare un gioco di squadra con l'arrampicata. Mentre è in corso il gioco, le riserve cercano di arrampicare il più in alto possibile durante le pause del gioco. Quantificare l'altezza complessiva raggiunta e aggiungerla al risultato del gioco.

Unihockey e arrampicata: 2 squadre giocano ed arrampicano una contro l'altra per 30 minuti, organizzando tatticamente i cambi. 5 giocatori per squadra giocano a unihockey, gli altri sono nella zona di arrampicata separata dal resto della palestra da panche o nastri (muro da arrampicata, quadro svedese). Accanto al terreno di gioco e nella zona di arrampicata si trovano fogli per i punteggi, su cui annotare le reti segnate nel gioco e l'altezza raggiunta in parete. **!** Fair-play quando si segnano i punti!

- Stabilire le regole del gioco (docente o tutti insieme) prima dell'inizio dell'incontro.
- L'altezza viene segnata con nastro adesivo colorato per consentire di determinare i metri percorsi da chi non arriva al termine della parete.
- Includere altre forme di arrampicata (punti supplementari).
- Se nelle vicinanze si trova uno spazio per l'arrampicata, ogni gioco va bene.

Chi sa arrampicare gioca altrettanto bene?

! Altezza della Torre Eiffel: 300 m. Costruita sotto la direzione di Gustavo Eiffel (1832-1923).



Squadra A: arrampicata (1 casella = 5 metri)

Squadra A: gioco (1 casella = 5 pt.)

Squadra B: arrampicata (1 casella = 5 metri)

Squadra B: gioco (1 casella = 5 pt.)

Bibliografia / Ausili didattici

- BOURGEOIS, M.:
Gymnastique pour l'élève: le plaisir d'apprendre. PUF. Paris 1998.
- CABUS, C.:
Nouvelles activités en EPS: patinage à roulettes, escalade et gymnastique vertigineuse. Nathan. Paris 1997.
- DEMEY, J.-C.:
La gymnastique vertigineuse à l'école. Vigot. Paris 1994.
- FAVRE, M.:
S'ajuster, créer, vivre: guide pour l'emploi du matériel Polymat. Alder+Eisenhut. Ebnat-Kappel 1990.
- FOUCHET, A. et P.:
Jeux d'escalade. Editions EPS. Paris 1991.
- GOURINCHAS, A.:
Parcours aménagés. Editions Revue EPS. Paris.
- HUOT-MONETA, C.:
Acrosport. Revue EP.S. Paris 1998.
- LAMOUREUX, N.:
La gymnastique avec engins. Editions EPS. Paris.
- OLIVIER, J.-C.:
La lutte à l'école. Nathan. Paris.
- REVUE:
EPS, paraît 5 fois par an. Editions EPS. Paris.
- ROLLET, M.:
Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EPS. Paris.
- SPÖHEL, U.:
1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès. Vigot. Paris 1987.

CASSETTES VIDEO

- ECOLE FEDERALE DE
SPORT DE MACOLIN:
Coopération, piste d'agrès, gymnastique au sol (vidéo). EFSM. Macolin.
Sauts d'appuis, barre fixe et sauts périlleux (vidéo). EFSM. Macolin.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.