

10 | 2013

Tema del mese – Sommario

Spiegazione dei termini	2
Influire sui processi di apprendimento	4
Rimuovere gli aiuti	6
Creare problemi reali	8
Esercitarsi in modo intenso	9
Esercizi	10
Informazioni	13

Categorie

- Età: 10-20 anni
- Scuola elementare (4ª e 5ª classe)
Livello secondario II
- Principianti e avanzati



Partner e attrezzi come aiuti

Negli ultimi anni, la ginnastica attrezzistica ha di nuovo guadagnato terreno nell'educazione fisica. Non da ultimo, questo sviluppo è da ricondurre alle discipline sportive di moda come la capoeira, il free running, lo slacklining, le discipline acrobatiche invernali e i diversi stili di danza. Il presente tema del mese è dedicato agli aiuti di partner e attrezzi nell'educazione fisica.

È interessante osservare come i processi di sviluppo delle discipline sportive alla moda seguano un'evoluzione di base simile. Non appena una disciplina sportiva di tendenza raggiunge una certa popolarità (e visibilità nei media) e presenta elementi coordinativi, inizia la ricerca di metodi didattici adatti per offrirla anche nell'educazione fisica scolastica. In genere, a ciò si aggiunge la valutazione e la definizione di aiuti di partner e attrezzi e la definizione dei rispettivi standard di sicurezza.

Oggi, i docenti e gli allievi che cercano idee esistenti di aiuti di partner e attrezzi, trovano diversi elementi nei media. Nella letteratura specializzata (p.es. materiale didattico, riviste specializzate) o su diverse piattaforme internet (p.es. mobilesport.ch, issw4public.ch) esiste una vasta offerta di esercizi e lezioni complete che sono di qualità elevata. Per trovare nuovi impulsi per l'insegnamento, si può anche ricorrere alle pagine come YouTube, che offrono un ampio ventaglio di idee per esercizi.

Cercare la propria strada

La vastità delle offerte può portare a un uso poco critico dei materiali oppure può provocare perplessità tra i docenti: come fare per trovare dei materiali adatti a una sequenza didattica pianificata attingendo alla marea di offerte? Il presente tema del mese vuole mostrare in che modo eseguire la cernita e come sostenere i docenti e i responsabili di allenamento nel ponderare i contenuti per poi trovare la loro strada.

L'adeguamento e lo sviluppo continuo degli aiuti di partner e attrezzi avvengono in molti casi direttamente durante l'insegnamento in modo spontaneo da parte dei docenti. Ma a volte, in funzione della flessibilità del compito, ciò avviene anche da parte dei ragazzi. Perciò su issw4public.ch i materiali didattici e di apprendimento per le discipline ginnastica attrezzistica e acrobatica sono costantemente ampliati e adattati nell'ottica del servizio pubblico. Sulla piattaforma non sono disponibili delle lezioni pronte all'uso, ma materiali didattici e di apprendimento che possono essere adattati a diversi obiettivi d'apprendimento, categorie di età e livelli di prestazione.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Spiegazione dei termini

La decisione di insegnare con «aiuti per l'apprendimento» (in questo caso partner e attrezzi) è una decisione che si oppone al principio «trial and error». Con situazioni di apprendimento e didattiche prescritte, guidiamo lo svolgimento della lezione ed escludiamo in larga misura la ricerca di soluzioni personali da parte degli allievi.

Un aiuto didattico è un elemento metodico che fa parte di una situazione di apprendimento/didattica ed è teso ad accorciare a livello temporale o semplificare il processo di apprendimento a favore dei partecipanti. Prediligiamo il termine situazione di apprendimento/didattica invece del termine «serie di esercizi metodici», perché è meno associato a una sequenza rigida di esercizi.

Ci limitiamo a due importanti tipi di aiuti di apprendimento: « l'aiuto di un partner» e «l'aiuto di un attrezzo». Altri aiuti di apprendimento sono, per esempio, immagini statiche e dinamiche, feedback da parte di chi osserva e aiuti ritmici.

Aiuto di un attrezzo

Un attrezzo ausiliario nel senso lato è un «dispositivo architettonico» che fa parte dell'installazione prevista per l'esercizio.

Quando un attrezzo è uno strumento ausiliario oppure quando un dispositivo diventa un vero e proprio aiuto?

Quando ci si prepara all'esercizio finale «rotolare di lato sulla schiena», il compito dell'illustrazione 1 assume l'importanza di un esercizio preparatorio perché si creano delle condizioni che facilitano. In tale contesto, il cassone svolge la funzione di un attrezzo ausiliario.

D'altro canto, gli esercizi preparatori dello sport di punta possono essere definiti quali compiti autonomi nell'ambito dell'educazione fisica a scuola. Nella ginnastica artistica, si usa il trampolino come attrezzo ausiliario per imparare il flic flac (vedi ill. 3).

Nell'educazione fisica, il movimento finale svolto per terra o su una trave è irraggiungibile per la maggior parte degli allievi. Tuttavia, se l'obiettivo di apprendimento è il flic flac sul trampolino, il trampolino perde il significato di attrezzo ausiliario e l'apprendimento di questa evoluzione a scuola diventa possibile anche per un gran numero di allievi. Se questo aspetto è integrato nella pianificazione delle lezioni, è possibile ampliare il repertorio delle capacità durante le lezioni.



Illustrazione 1: nella fase iniziale, il cassone stabile sostituisce un partner instabile.

Illustrazione 2: gli anelli servono da aiuto per salire e tenere l'equilibrio.

Illustrazione 3: grazie all'elasticità del trampolino, si semplifica il movimento.

Aiuto di un partner

L'aiuto di un partner è realizzato da un allievo e/o un partner che interviene in modo «fisico» nello svolgimento dei movimenti. L'aiuto fornito da un partner (competente) è molto variabile e può essere adattato immediatamente senza modificare le strutture dell'esercizio.



Illustrazione 1: [flic flac in avanti](#), gli aiuti tengono la persona che esegue.



Illustrazione 2: [rotolare sulla schiena di lato](#), l'aiuto stabilizza la persona che porta e impedisce alla ginnasta di cadere sulla testa.



Illustrazione 3: [wall flip all'indietro](#), l'aiuto sostiene lo svolgimento dei movimenti quanto necessario.

L'opinione degli allievi

Abbiamo constatato che, in relazione alla percezione e all'interpretazione di un compito o dello svolgimento dei propri movimenti, gli allievi apprezzano in generale maggiormente la propria prestazione di movimento se viene eseguita con un attrezzo ausiliario invece che con l'aiuto di un partner.

Influire sui processi di apprendimento

Gli aiuti di partner e attrezzi influenzano lo svolgimento dei movimenti e il processo di apprendimento. I docenti possono gestire le diverse possibilità a condizione che capiscano cosa stanno facendo.

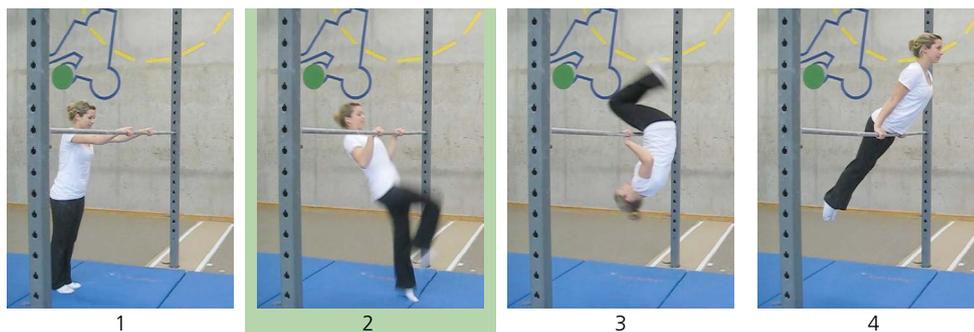
La capovolta all'indietro alla sbarra è un compito motorio classico tematizzato durante le lezioni di educazione fisica. Per gli allievi si tratta di una sfida chiara che indica subito se si è riusciti o meno. Se il movimento si conclude nella posizione di appoggio è riuscito, altrimenti no, perché non è possibile riuscire solo a metà! Sicuramente, questo elemento rende il compito più attrattivo. Inoltre i bambini tendono a considerare le strutture o le sbarre che trovano nello spazio pubblico come una sfida per provare la capovolta.

→ [Filmato](#)

Se analizziamo un'abilità dal punto di vista biomeccanico, possiamo considerarla come una struttura complessa composta da un'infinità di azioni ed effetti. Si parla di «relazione» quando un'azione specifica all'interno di un movimento risulta in un effetto (cfr. [Kassat, 1995](#)).

Gli aiuti di partner e attrezzi sono volti a modificare i compiti che comprendono movimenti specifici, in modo tale da assumersi una parte delle azioni oppure ridurre l'importanza degli elementi necessari che sono irrinunciabili per realizzare l'esercizio.

Analisi dei movimenti semplificata dell'esempio capovolta all'indietro con slancio:



→ [Filmato](#)

Durata dello svolgimento del movimento

Relazione b

Azione: tensione esplosiva delle articolazioni della caviglia, del ginocchio e del bacino della gamba di slancio.

Effetto: il corpo passa dalla posizione eretta e si muove verso l'alto.

In contemporanea alla relazione b, eseguendo l'esercizio con successo si produce la relazione c.

Relazione c

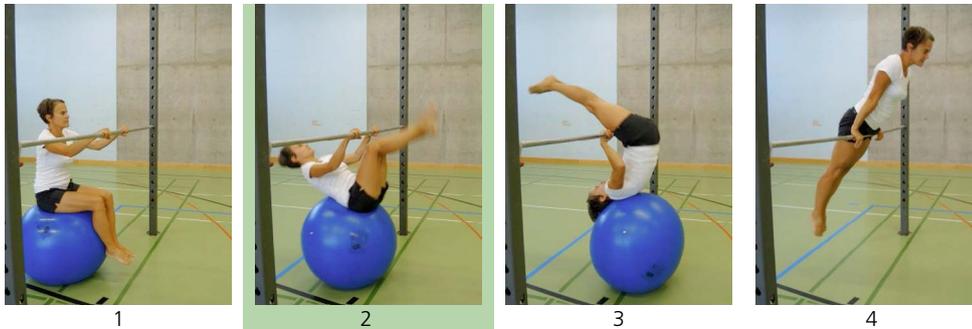
Azione: piegare in modo esplosivo l'articolazione del bacino della gamba di slancio.

Effetto: il corpo effettua una capovolta all'indietro.

L'abbinamento delle due relazioni è determinante per la realizzazione della capovolta. Per questo, nell'immagine 2, si parla di elemento chiave.

In base a queste nozioni, come è possibile valutare il seguente attrezzo ausiliario in funzione del suo effetto?

Analisi dei movimenti semplificata dell'esempio «capovolta all'indietro con il sostegno di un pallone»:



→ [Filmato](#)

Durata dello svolgimento del movimento

Relazione d { **Azione:** rotolare di schiena sulla palla.
Effetto: il corpo passa dalla posizione seduta alla capovolta all'indietro.

Relazione e { **Azione:** flessione accentuata dell'articolazione del bacino.
Effetto: il corpo ruota attorno alla sbarra.

In questo caso, un risultato di successo comporta la realizzazione simultanea della relazione d e e. Visto da fuori, si nota subito il grado di parentela con la capovolta all'indietro senza pallone, anche se sono coinvolte altre relazioni che fanno scaturire il movimento rispetto all'immagine 2.

Effetto stimolante

Questo esercizio preparatorio influisce positivamente sul processo di apprendimento anche se la relazione tra i diversi elementi chiave non è la stessa? Occorre immaginarsi l'effetto in primo luogo sul livello cognitivo e della motivazione. Infatti, la «dinamica inebriante» che si crea può avere un effetto stimolante sui tentativi dell'esercizio nella sua forma originale. A ciò si aggiunge il sentimento «ce la posso fare anch'io»!

La logica corrente sostiene: «Solo quando si lavora in modo pulito a livello tecnico, si percepisce il sentimento tipico dell'avanzato».

L'esercizio preparatorio con il pallone potrebbe invertire tale logica: «Il principiante che riesce a mettersi nei panni di un avanzato ha delle buone probabilità di riuscire a trovare la tecnica giusta in modo autonomo».

[Leist \(1993\)](#) e [Loibl \(2001\)](#) rimandano all'uso metodico e sistematico di questa logica invertita.

→ Altre forme di aiuto di partner e attrezzi sui temi: [capovolta all'indietro](#)

Rimuovere gli aiuti



Se durante un processo di apprendimento si rimuovono gli aiuti, l'allievo assume un ruolo sempre più attivo per la gestione e il controllo dei propri movimenti mentre il partner che aiuta si limita sempre più ad accompagnare solo i movimenti. Per la maggior parte delle abilità è possibile derivare l'eliminazione degli aiuti tramite delle semplici domande.

Quante persone aiutano? Meno persone collaborano, più l'allievo deve diventare attivo.

Chi aiuta? Più la persona (o le persone) che aiuta è esperta, più l'allievo si sente sicuro e meno si proteggerà con dei riflessi inadeguati.

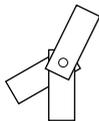
Come? (tipo di presa) Più la persona che aiuta si assume la gestione dei movimenti e il controllo, più sarà facile eseguire i movimenti.

Quando? Quanto prima l'aiuto influisce sul movimento, tanto meno l'allievo dovrà gestire e controllare i movimenti e vorrà proteggersi con dei riflessi inadeguati.

Per quanto tempo? Più lungo sarà l'effetto fisico dell'aiuto, meno l'allievo dovrà impegnarsi per gestire e controllare i movimenti.

→ Altri [consigli metodico-didattici](http://issw4public.ch) sugli aiuti di partner e di attrezzi al sito issw4public.ch

Riduzione e rimozione degli aiuti nell'esempio wall flip all'indietro.

Numero di aiutanti?	2	2	1
Chi aiuta?	È possibile integrare anche aiutanti inesperti. Prima eseguire il test della «portantina».	Integrare anche aiutanti inesperti a condizione che conoscano l'esercizio di preparazione.	Aiutante esperto
Come?	<p>Presa a pinza sul braccio (sopra il gomito).</p> <p>Il dorso della mano che si trova più vicina al corpo è rivolto verso l'alto. Test della portantina!</p>  <p>La presa (troppo) alta crea una certa inerzia nella rotazione. L'asse di rotazione rimane costante su una linea orizzontale all'altezza delle spalle. In questo modo, è possibile accompagnare in modo lento e controllato il movimento.</p>	<p>Presa a manopola della cintura da attrezzistica o dell'imbragatura, oppure corda per saltare attorno alle anche</p> <p>Il dorso della mano è rivolto verso l'alto. La mano destra sostiene la rotazione sulla parte posteriore della coscia.</p>  <p>Spostando la presa verso il basso, la rotazione diventa più facile. L'asse di rotazione si sposta sia in verticale che in orizzontale e il corpo è più instabile. A causa della maggiore libertà di movimento, possono prodursi più errori.</p>	<p>Presa ai vestiti nella parte inferiore della schiena</p> <p>La mano sinistra sostiene lo slancio sulla zona lombare. Afferrare il pezzo di maglietta sulla schiena. Se necessario, la mano destra sostiene la rotazione sulla parte posteriore delle cosce.</p>  <p>La libertà di movimento può provocare più comportamenti errati. Per esempio: girare su una spalla dopo il secondo passo sulla parete.</p>
Le indicazioni sinistra/destra sono destinate agli aiutanti che si trovano a destra del ginnasta.			
Quando aiutare?	<ul style="list-style-type: none"> • Quando parte il movimento. • Prima del salto alla parete. 	Quando parte il movimento.	Prima del salto alla parete.
Per quanto tempo?	<ul style="list-style-type: none"> • Per tutta la durata del movimento fino alla posizione eretta sicura. • Poco prima del salto alla parete fino alla posizione eretta sicura. 	Per tutta la durata del movimento fino alla posizione eretta sicura.	Poco prima del salto alla parete fino all'ultimo contatto con il muro.
Ruolo di chi esegue il movimento in relazione al controllo del movimento?	+ – passivo	+ – attivo	attivo

Da scaricare

→ [Rimozione sistematica degli aiuti di apprendimento nell'esempio della verticale \(pdf\)](#)

Creare problemi reali

I movimenti sono da intendere come delle azioni che servono a risolvere compiti e problemi quando il loro apprendimento è molto più dell'emulazione di una dimostrazione. In questi casi, l'aiuto di partner o attrezzi può risultare molto utile.

Il vastissimo repertorio di movimenti sportivi può essere suddiviso in categorie molto diverse. Una di queste categorie si divide in azioni motorie strumentali (azioni-obiettivo) e azioni motorie orientate allo svolgimento («acrobazie del movimento»).

Come indica il termine stesso, le **azioni-obiettivo** sono dei metodi d'azione che hanno lo scopo di risolvere un problema. Si tratta per esempio di un rigore nel calcio, un canestro nella pallacanestro o un salto in alto nell'atletica leggera.

Alle **azioni motorie orientate allo svolgimento** è invece più difficile assegnare un significato preciso. Si tratta per esempio di piroette, di salti mortali o di uscite da sotto con oscillazione alla sbarra.

In altre parole, l'effetto ottenuto con un'azione motoria di questo tipo è quantificabile solo in modo limitato. Le azioni motorie orientate allo svolgimento, in un certo senso, non perseguono un obiettivo. Pertanto, si parla anche di «acrobazie del movimento» (cfr. Bähr, 2008; Scherer, 2010). Molte domande relative alla tecnica delle acrobazie del movimento possono essere aggirate cercando di rendere tangibile il problema che deve essere risolto tramite l'azione (cfr. Scherer, 2010).

Semplificando: «Se sai PERCHÉ fai qualcosa oppure quale effetto ne deve risultare, ti risparmi molti pensieri sul COME raggiungerlo o quale tecnica usare».

Due esempi

Uscite da sotto con oscillazione alla sbarra

Nel caso dell'uscita da sotto con oscillazione dalla sbarra, l'idea del movimento può essere illustrata con una corda (attrezzo accessorio, vedi illustrazione). Creare un problema concreto (ostacolo) permette al ginnasta di farsi un'idea concreta del movimento che è in grado di effettuare senza doversi confrontare in modo esplicito con la tecnica (COME).



→ [Filmato](#)

Esempio ruota da capoeira

Per fare una ruota, il compito supplementare potrebbe essere: «mettiti in piedi di fronte al tuo partner e guardalo negli occhi. Cerca di mantenere il contatto visivo durante tutto lo svolgimento del movimento!».

L'effetto per i principianti: rimanendo in piedi uno di fronte all'altro e grazie al contatto visivo costante è più semplice mantenere il senso dell'orientamento. Uno dei partner deve essere in grado di effettuare almeno una forma basilare della ruota.

L'effetto per gli avanzati: tramite il contatto visivo con il partner, nella posizione a testa in giù, il capo rimane in una posizione normale ed è più facile raggiungere l'allineamento verticale di polsi, spalle e fianchi.



→ [Filmato](#)

Esercitarsi in modo intenso

La maggior parte dei compiti motori nell'ambito della ginnastica attrezistica e l'acrobatica sono considerati impegnativi a livello di coordinazione e condizione. L'apprendimento di tali movimenti è legato a esercizi intensi che comportano un'organizzazione dell'insegnamento in piccoli gruppi di ginnasti e aiutanti.

Nel contesto dello sporto scolastico e societario, è l'essere umano che si trova in primo piano per risolvere e rendere possibili i compiti motori. La ginnastica attrezistica e l'acrobatica offrono una grande varietà di compiti che possono essere risolti da soli ma che sono raggiungibili prima, o meglio, se vengono svolti in gruppo.

Grazie alla collaborazione si fa inoltre uso delle competenze sociali e le si esercita. Tuttavia è difficile valutare fino a che punto le competenze sociali sviluppate abbiano degli effetti anche al di fuori dall'insegnamento (cfr. Conzelmann, Schmidt, Valkanover, 2011).

Questo modo di vedere, nell'ambito delle attività all'aperto, si differenzia dalle offerte sportive sociali. In questi casi si tratta di riflettere sul modo in cui l'individuo (e/o il gruppo) si comporta in una situazione difficile ed eventualmente rischiosa. Le situazioni di apprendimento sono spesso messe in scena in modo esplicito e, di regola, da esse e dai comportamenti del singolo e/o del gruppo che ne scaturiscono dovrebbe risultare una riflessione.

Creare le condizioni giuste

Affinché i docenti possano trasferire la responsabilità agli allievi e che tutti possano fare gli esercizi (insieme) in modo intenso, occorre creare determinate condizioni:

- Collaborare con gli altri, fidarsi di se stessi e degli altri.
- Imparare in gruppo le tecniche di base per fornire aiuto (presa a pinza, presa a manopola).
- Applicare le prese in modo situativo e variabile.

Consigli di attuazione

Formare molecole e atomi con

- 2 piedi e una mano (solo le parti del corpo menzionate possono toccare il suolo).
- 2-3-5 persone. Una di loro non può toccare per terra.

Risolvere dei compiti a coppie o in gruppi di tre

- Candela piedi contro piedi, sedersi sui piedi, oscillare in sospensione.
- Un allievo vola con l'aiuto del gruppo.

Portare ed essere portati

- Insieme attraverso la ragnatela.
- Tirare il dado e combinare compiti motori con attrezzi accessori.

Esercitarsi nel prestare aiuto e applicare

- Gioco con il dado: la posizione di aiuto è l'abilità testata.

Esercitarsi insieme nei movimenti e variare

- Fare ginnastica in modo sincronizzato.
- Dimostrarsi degli esercizi a vicenda e crearne insieme (p. es., ruote, inventare varianti di ruote, con una mano, partendo dalla posizione in ginocchio/sui gomiti, inserire questi movimenti in una sequenza, insieme, uno di fronte all'altro, sopra, ecc.). Accompagnare la sequenza in modo acustico, dimostrare la soluzione ideata.

Saltare sul mini tramp in modo rischioso ma sicuro

- Superare ostacoli, serie ritmiche, saltare all'infinito o creare sequenze.

Filmati

- [Candela piedi contro piedi](#)
- [Sedersi sui piedi](#)
- [Oscillare in sospensione](#)

Esercizi

Portare ed essere portati. Insieme attraverso la ragnatela!

Lo scopo è risolvere il compito previsto. Per riuscirci, il gruppo deve collaborare ed essere disposto al contatto fisico. Nel contempo, si allena l'equilibrio e la tensione corporea.

Disporre corde da arrampicata (oppure cordicelle elastiche o nastri di gomma) tra i pali delle sbarre affinché si creino dei buchi a diverse altezze. Gli allievi si organizzano da soli per creare gruppi da 5-7 persone oppure sono suddivisi in gruppi dal docente. In seguito ricevono diversi compiti. Per esempio, tutto il gruppo deve attraversare la ragnatela senza toccare un solo filo.



→ [Filmato](#)

Varianti

- La stessa cosa, ma si può usare ogni buco solo un determinato numero di volte (in funzione della dimensione dei gruppi).
- Se qualcuno tocca la ragnatela:
 - tutti devono iniziare da capo;
 - ricomincia chi ha toccato una corda;
 - tutti gli allievi che al momento erano in contatto fisico con chi ha sbagliato devono iniziare da capo.
- Il gruppo integra la traversata della ragnatela in una sequenza che può essere ripetuta.
- Integrare elementi noti dell'acrobatica di gruppo nei compiti da risolvere.

Osservazione: i diversi gruppi fanno una dimostrazione delle soluzioni trovate.

Materiale: corda da arrampicata o cordicella elastica o nastri di gomma, schede di lavoro, nastro adesivo o corda per fissare la ragnatela nelle intersezioni, sbarra

Da scaricare

→ [Scheda di lavoro \(pdf\)](#)

Portare ed essere portati. Creare insieme una sequenza di movimenti

Lo scopo è risolvere il compito previsto. Per riuscirci, il gruppo deve collaborare ed essere disposto al contatto fisico. Nel contempo, è possibile esercitare in modo mirato i compiti motori e le prese di aiuto.

Si tratta di un gioco con il dado in cui due gruppi di quattro persone lavorano allo stesso compito. Per ciascuna delle colonne indicate sotto, si tira il dado una volta. Il numero del dado determina l'elemento o l'attrezzo ausiliario. Come combinare gli elementi delle colonne 1 e 2 con l'attrezzo ausiliario per creare una sequenza di movimenti? Dopo un periodo di preparazione nei gruppi predefinito, i risultati sono presentati agli altri. In seguito, si tira di nuovo il dado.

Lancio del dado 1	Lancio del dado 2	Lancio del dado 3
1 Assemblaggio (posizione ventrale)	1 Stand sulle mani	1 Cassone
2 Candela piedi contro piedi	2 Ruota da capoeira	2 Palla
3 Stand sulle spalle appoggiato sulle mani	3 Flic flac all'indietro	3 Parallele
4 Rotolare di lato	4 Capriola in avanti	4 Anelli
5 Bilanciarsi sui piedi in avanti	5 Stand sugli avambracci	5 Cavalletto
6 Sedersi sui piedi	6 Esercizio con partner, oscillare in sospensione	6 Panchina

Varianti

- Variare gli elementi (p. es. una colonna con mosse della pallacanestro).
- La sequenza è accompagnata da suoni.
- La sequenza è integrata in una serie che può essere ripetuta.
- Si impara anche la sequenza degli altri gruppi.
- Combinare le diverse sequenze dei movimenti.

Osservazione: tutti i compiti sono documentati su issw4public.ch.

Materiale: dado, schede di lavoro e/o tablet, 2 cassoni, 2 palloni, 2 parallele, 2 strutture di anelli, 2 cavalletti, spalliera, tappetini



→ [Filmato \(primo esempio di sequenza di movimenti\)](#)

→ [Filmato \(secondo esempio di sequenza di movimenti\)](#)

Da scaricare

→ [Scheda di lavoro \(pdf\)](#)

Appropriarsi delle tecniche di aiuto di base in gruppo – Aiutare istruendo

Esercitare le diverse tecniche di aiuto di base in modo autonomo in gruppo seguendo le schede di lavoro oppure valutare le tecniche in una forma di gioco competitiva. La situazione competitiva stimola gli allievi a dimostrare le prese di aiuto in una sequenza rapida e ad applicarle in modo corretto.

Formare gruppi di tre allievi che hanno circa la stessa altezza. In mezzo alla palestra si trovano alcune schede che riportano il compito (come questo) e un paio di dadi. Si tira il dado.

- Se si ottiene un tre, si tratta di scegliere un compito dalle schede raggruppate alla cifra 3. Un allievo del gruppo (si alterna sempre) esegue l'esercizio della scheda e gli altri due applicano le rispettive prese di aiuto.
- Quando il gruppo è d'accordo sulla correttezza degli aiuti, si chiama la persona che valuta. Può essere il docente o un allievo che abbia abbastanza esperienza.
- Una volta arrivata la «giuria», non è più possibile fare una prova generale. Prima si definiscono le prese di aiuto (p. es. «presa a pinza con una mano sul braccio») e poi si applicano. Un solo tentativo possibile!

👉 Bene, avete fatto un buon lavoro! Potete stralciare il numero del dado corrispondente sulla scheda e segnare un punto sulla lavagna per il vostro gruppo.

👎 Gli aiuti non erano ancora corretti. Andrà meglio la prossima volta!

Quale dei gruppi riesce a raggiungere per primo 12 punti?

Tiro del dado	
1 Ruota	1 Capovolta appesi alle ginocchia alle parallele asimmetriche
2 Stand sulle mani (catena chiusa)	2 Capriola in avanti per terra
3 Candela vicino al cassone	3 Capovolta con pallone alla sbarra alta
4 Saltare in posizione raggruppata oltre il cassone	4 Bilanciarsi sui piedi in avanti (aereo)
5 Rotolare di lato sopra il cassone sulla schiena	5 Sedersi sui piedi in avanti
6 Capovolta alla sbarra	6 Stand sulle mani (catena aperta)

Variante

- Variare gli elementi.

Osservazione: la valutazione ludica delle prese di aiuto può anche essere eseguita per determinare la situazione. Tramite i materiali didattici di issw4public.ch si tratta in seguito di lavorare le posizioni di aiuto e il gioco si può ripetere alla fine della lezione a condizioni competitive.

Le ruote e gli stand sulle mani non dovrebbero essere eseguiti sui tappetini.

Materiale: dado, schede di lavoro e/o tablet, 6 cassoni, 2 palloni, 1 parallela, 4 sbarre, piccoli tappetini per le postazioni al suolo



Da scaricare

→ [Scheda di lavoro](#) (pdf)

Informazioni

Bibliografia

- Bähr, I. (2008). Kunststück! Pädagogische Chancen der Bewegungskunststücke. Sportpädagogik 4-5, 4-10.
- Conzelmann, A., Schmidt, M., Valkanover, S. (2011). Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS). Bern: Huber.
- Kassat, G. (1995). Verborgene Bewegungsstrukturen. Rödingshausen: FCV-Verlag.
- Leist, K-H. (1993). Perspektiven der Bewegungskultur. Lernfeld Sport. Hamburg: Rowohlt Taschenbuchverlag.
- Loibl, J. (2001). Basketball: Genetisches Lehren und Lernen. Spielen – erfinden – verstehen. Schorndorf: Hoffmann.
- Neumann, P. (2009). Wagniserziehung im Schulsport: Eine kritisch-konstruktive Betrachtung. In L. Harald, S. Sinning (Hrsg.), Handbuch Didaktik (pagg. 194-205). Balingen: Spitta.
- Scherer, H.G. (2010). Bewegung lernen und lehren. Sportpädagogik, 3-4, 78-86.

Altra bibliografia

- Gerling, I. (2009). Basisbuch Gerätturnen. Aschen: Meyer & Meyer Verlag.
- www.issw4public.ch

Ringraziamo:

- Sya Tiziani, direttrice della scuola elementare di Brütten/ZH
- Anna di Maggio, Irene Pozzi e Severine Wenger per averci dato la possibilità di eseguire una lezione nella loro classe mista (4^a-5^a classe)
- tutti i bambini di questa classe che hanno partecipato alla lezione con molto entusiasmo
- il rettorato della scuola cantonale di Lee, Winterthur
- Matthias Hauser per aver eseguito la nostra lezione con la sua classe
- tutte le ragazze della classe 2h con orientamento musicale della scuola cantonale di Lee
- e Matthias Hauser e Tobias Bächle per i preziosi suggerimenti forniti durante la redazione di questo documento

Partner



ASEF



Per il tema del mese:



Institut für Sport und Sportwissenschaften

Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autori

Sabine Schnurrenberger, incaricata di corsi per ginnastica agli attrezzi e acrobatica e coordinatrice e-learning all'ISSW di Basilea.
Grégoire Schuwey, incaricato di corsi per ginnastica agli attrezzi e acrobatica e di teoria del movimento applicata all'ISSW di Basilea, responsabile artistico di corsi e workshop al circo dei bambini Robinson, Zurigo.

Redazione

mobilesport.ch

Filmati

Documenti didattici, SUFSM
Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey
ISSW di Basilea

Foto di copertina

Ueli Känzig, Documenti didattici, SUFSM

Foto

Ueli Känzig, Documenti didattici, SUFSM
Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey

Layout

Media didattici, SUFSM