

# Lezione

## Riuscire il salto mortale insieme

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

### Condizioni quadro



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

### Obiettivo d'apprendimento


- Eseguire il salto mortale in avanti e indietro con aiuto

### Documento da scaricare

[Prese](#) (pdf)

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

Attenzione: questo tipo di salto mortale non deve mai essere eseguito senza aiuti!

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