

Lezione

Figure acrobatiche in gruppo

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

Condizioni quadro

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

Obiettivi d'apprendimento

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

Documento da scaricare

[Prese](#) (pdf)

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

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