

## Pattinaggio a squadre

**Il pattinaggio su ghiaccio è anche una disciplina di squadra. In gergo, si parla di «Synchronized Skating». Sedici persone eseguono contemporaneamente un programma a ritmo di musica. Non appena le basi del pattinaggio su ghiaccio sono acquisite, gli allievi possono eseguire anche tanti esercizi suddivisi in squadre e questa lezione fornisce delle idee al riguardo. Alla fine è possibile unire i singoli elementi per creare una piccola sequenza in gruppo.**

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Livello scolastico: dal 5° al 6° anno di scolarizzazione
- Livello di apprendimento: avanzati

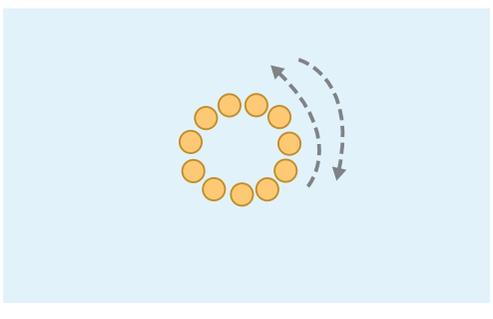
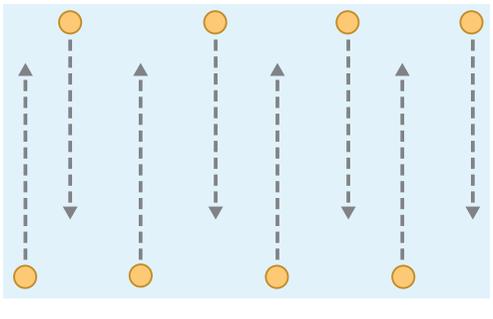
### Obiettivi di apprendimento

- Applicare le nozioni di base del pattinaggio su ghiaccio in gruppo, tenendosi per mano o per le spalle.
- Presentare quanto appreso durante una breve sequenza di movimenti.

**Osservazioni:** il docente deve prima di tutto spiegare agli allievi come devono tenersi per mano o per le spalle. Si consiglia di riservare tutta la pista di ghiaccio per questa lezione, che può essere svolta anche con la musica se c'è un impianto a disposizione e se i responsabili della pista lo permettono.



	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Calamita</b> A coppie, pattinare liberamente sul ghiaccio tenendosi per mano. Il docente grida «stop/frenare» e mostra una parte del corpo dove si trova la calamita (p. es. ginocchio, gomito). I partner devono toccarsi in quel punto.		Musica (se impianto a disposizione)
	5' <b>Selfie</b> Pattinare in avanti a coppie tenendosi per le spalle, spostarsi eseguendo movimenti sincronizzati (entrambi spingono con la sinistra, poi con la destra). Il docente mostra il segnale per lo stop (senza parlare). I partner frenano e scelgono una posizione da assumere per farsi un selfie fittizio (senza telefonino).		
	5' <b>Accovacciarsi/cicogna</b> A coppie gli allievi pattinano su un cerchio uno dietro l'altro in chassé tenendosi per mano. A pattina davanti e dà a B il segnale di accovacciarsi. A e B si accovacciano continuando a tenersi per mano: la mano interna di A afferra la mano esterna di B. Continuano così per diversi metri. Il corpo è leggermente inclinato verso il centro del cerchio. Poi si rialzano entrambi e cercano di mettersi nella posizione della cicogna. Ripetere la sequenza di movimenti diverse volte.		
Parte principale	10' <b>Linea</b> In quattro, pattinare in avanti uno accanto all'altro, tenendosi per mano o per le spalle. Attraversare la pista sulla larghezza da una balaustra all'altra possibilmente eseguendo movimenti sincronizzati. <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al segnale del docente cambiare presa: gli allievi si lasciano le mani e le posano sulle spalle del compagno.</li> <li>• Tenersi per mano, dopo quattro o sei passi frenare, lasciar andare le mani e ripartire insieme (sincronizzati). Una persona del gruppo deve assumere il comando. Ripetere l'esercizio una volta tenendosi per mano, e una volta no.</li> <li>• Idem, ma dopo aver frenato eseguire mezza rotazione e ripartire.</li> <li>• Idem, ma invece di eseguire una mezza rotazione, girare su se stessi, riprendersi per mano (o spalle) e continuare.</li> <li>• Pattinare in avanti sincronizzati, scivolare con i piedi paralleli e insieme piegare le ginocchia per accovacciarsi. Sollevarsi, lasciare le mani, tendere le braccia sopra la testa e assumere la posizione della <b>cicogna</b>. Ripetere l'esercizio diverse volte.</li> </ul>		Senza materiale ev. spray colorato per definire le traiettorie

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>10' <b>Cerchio</b></p> <p>Disporsi in cerchio uno davanti all'altro tenendosi per le spalle. La parte anteriore del corpo è rivolta verso il centro del cerchio e gli allievi pattinano in avanti sul cerchio (chassé) in modo sincronizzato, cambiando più volte il senso di rotazione.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasciare andare le mani e fare dei piccoli salti a due piedi.</li> <li>• Pattinare tenendosi per le spalle togliere le mani dalle spalle del compagno, frenare, eseguire due salti di lato verso l'esterno del cerchio, poi tornare di nuovo sul cerchio ricollocando le mani sulle spalle del compagno e continuare a pattinare in chassé.</li> </ul>		
	<p>10' <b>Incrocio</b></p> <p>Due file di quattro allievi (che si tengono per mano) si posizionano una di fronte all'altra a una distanza di 10 metri. Gli allievi eseguono sei passi in avanti in modo sincronizzato e poi con i piedi paralleli continuano a scivolare. Poco prima di ritrovarsi gli uni di fronte agli altri, frenano e lasciano le mani dei compagni. Gli allievi di una fila fanno un passo a destra. Ogni pattinatore visualizza la sua traiettoria e individua la persona a cui deve passare accanto (a destra). Le due file prendono poi la rincorsa, scivolano con i piedi paralleli e si incrociano secondo lo schema esercitato. Prima di incrociarsi mollano le mani dei compagni per riafferrarle subito dopo.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentre ci si incrocia, scivolare su una gamba sola.</li> <li>• Mentre ci si incrocia, assumere la posizione raggruppata.</li> <li>• Nel punto d'incrocio, fermarsi/frenare, eseguire mezza rotazione e poi continuare pattinando in avanti.</li> </ul>		
Parte finale	<p>15' <b>Sequenza in otto</b></p> <p>La sequenza di movimenti inizia dalla balastra, sulla larghezza della pista. Gli allievi sono uno accanto all'altro e si tengono per le spalle (linea). La posizione di partenza è libera. I partecipanti eseguono sei passi in avanti e poi frenano. A metà percorso tolgono le mani dalle spalle dei compagni e il lato sinistro del gruppo esegue una mezza rotazione. I due gruppi si allontanano avanzando di quattro passi, poi frenano e si girano per ritrovarsi di nuovo uno di fronte all'altro. Gli allievi di ogni gruppo si prendono per mano e pattinano in avanti (in modo sincronizzato), i due gruppi si incrociano, eseguono ancora quattro passi e poi frenano. Gli allievi di ogni gruppo appoggiano nuovamente le mani sulle spalle dei compagni formando un cerchio. Entrambi i gruppi pattinano in cerchio (chassé avanti). Al segnale gli allievi assumono la posizione accovacciata e poi si rialzano prima di proseguire.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrare altri elementi e aumentare la difficoltà.</li> <li>• Formare un cerchio con tutti gli allievi presenti.</li> <li>• Dopo diversi chassé in avanti, frenare nel cerchio e con lo chassé indietro pattinare di nuovo in cerchio.</li> <li>• Sciogliere il cerchio e formare di nuovo una linea.</li> </ul>	<p><a href="#">Filmato con spunti interessanti per questa lezione</a></p> 	<p>Musica (se impianto disponibile)</p>