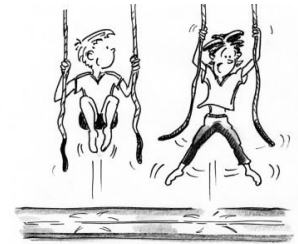


Lista dei preferiti – Tema del mese 01-02/2019 – L'ABC dei salti sull'airtrack: Primi salti

L'ABC dei salti sull'airtrack – Primi salti: Salti con appoggio

I primi salti sul posto possono essere facilitati mediante una possibilità di appoggio. I bambini sperimentano così diverse varianti di salto in condizioni facilitate.

In base alle possibilità offerte dalla palestra, possono aiutare a mantenere l'equilibrio gli anelli, la corda, le spalliere, la sbarra o anche la mano di un compagno.



Varianti

- Sperimentare varie forme di salto (salto a gambe divaricate, salto a gambe tese divaricate, salto in alto, salti freestyle ecc.).
- Seguire una determinata sequenza (ad es. due salti in estensione, salto raggruppato, salto a gambe divaricate, passo saltato).

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport

L'ABC dei salti sull'airtrack – Primi salti: Griglia di coordinazione

Saltare seguendo una griglia di coordinazione promuove la capacità di differenziazione e di ritmizzazione.

Appoggiare la scala di coordinazione (o resti di tappeto) sull'airtrack. Gli allievi saltellano dapprima a gambe unite da un campo all'altro o saltando sempre un campo. Poi ripetono l'esercizio con una gamba sola, prima la destra poi la sinistra.



Varianti

- Alternare gambe unite e una gamba sola.
- Alternare gambe unite in campo e gambe divaricate fuori campo.
- Due saltelli sulla gamba sinistra, un saltello a destra e via di seguito.
- In coppia, uno dei due decide il percorso e l'altro cerca di imitarlo.

Osservazione: si possono inventare altre varianti di salti e passi. Talvolta i produttori delle scale di coordinazione allegano delle raccolte di esercizi; si trovano esempi anche online.

Materiale: griglia di coordinazione (da fissare con nastro adesivo) o resti di tappeto. In alternativa i campi sull'airtrack possono essere disegnati anche con la magnesite

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport

L'ABC dei salti sull'airtrack – Primi salti: Cordicella elastica

Con la cordicella elastica, si insegna ai bambini a saltare in altezza. L'ostacolo è mobile, quindi perdona eventuali errori.

L'esercizio consiste nel superare in vari modi una cordicella elastica tesa trasversalmente sull'airtrack:

- scavalcandola
- saltando a piè pari
- saltando con ricorsa
- saltando con un salto inventato



Varianti

- Tendere più cordicelle elastiche ad altezze diverse.
- Le cordicelle elastiche mobili vengono tenute da due allievi.

Materiale: cordicelle elastiche

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport

L'ABC dei salti sull'airtrack – Primi salti: Salto in lungo

Gli allievi imparano a conoscere l'airtrack e le sue caratteristiche di salto e allenano la forza di salto.

Chi riesce a passare da un lato all'altro dell'airtrack con un determinato numero di salti? Chi riesce ad attraversare l'airtrack su tutta la sua lunghezza con il minor numero di salti?



Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport

L'ABC dei salti sull'airtrack – Primi salti: Percorso con cerchi

Questo esercizio, che richiede grande concentrazione, allena l'orientamento nello spazio e la capacità di differenziazione.

Diversi cerchi colorati vengono distribuiti sull'airtrack. Gli allievi saltano a piè pari da un cerchio all'altro, se necessario con un saltello intermedio, altrimenti con un salto diretto. A ogni passaggio, vanno ad aggiungersi esercizi supplementari.



Esempio: nel cerchio rosso si compie una rotazione laterale completa, in quello verde un salto raggruppato, in quello giallo un salto a gambe divaricate e in quello blu si può saltare soltanto su una gamba.

Chi riesce a eseguire le varie sequenze senza o con meno salti intermedi possibili?

Materiale: cerchi (di vari colori)

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport

L'ABC dei salti sull'airtrack – Primi salti: Prigionieri nel cerchio di fuoco

Con questo esercizio, i bambini sperimentano l'importanza della tensione del corpo durante i salti e allenano l'equilibrio nel salto.

Gli allievi formano gruppi di 4. A un cerchio vengono fissate tre corde, tre bambini controllano il cerchio con queste tre corde e si muovono lentamente sull'airtrack. Il quarto è «imprigionato» nel cerchio e deve seguire i movimenti senza toccare il cerchio.

Chi riesce a saltellare nel cerchio di fuoco con le braccia tese verso l'alto?



Materiale: corde (per saltare) o nastri, cerchi

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport