

La lezione

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 10

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

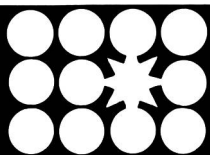
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

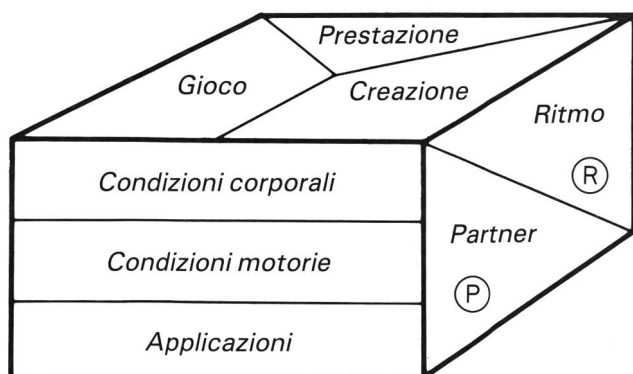
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Ginnastica agli attrezzi: una moltitudine di obiettivi possibili

collettivo d'autori

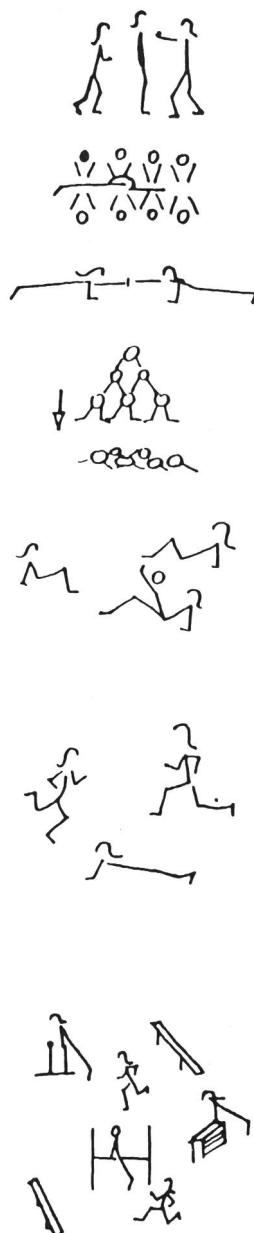
Durante un recente corso, alcuni partecipanti si sono raggruppati attorno a Barbara Boucherin per tentare d'espone, per scritto, tutto quant'era possibile trarre dall'esecuzione di un movimento. Hanno preso, come esempio, ciò che potrebbe svilupparsi a partire da un qualsiasi appoggio sulle mani, cercando di far capire che, dietro la forma finale ottenuta, si nascondono spesso importanti valori, indubbiamente meno visibili, ma che non bisogna trascurare: predisposizioni fisiche e motorie, molteplicità delle possibilità d'applicazione, facoltà d'adattamento del partner al ritmo, all'ambiente ecc. Gli autori hanno suddiviso il loro studio in tre parti: gioco, prestazione, creazione, ciò che sottintende l'ampliamento del ventaglio degli scopi d'apprendimento. Ne sono risultate tre lezioni, di cui presentiamo la prima in quest'edizione (le altre seguiranno prossimamente), che dovrebbero tornar utili ai monitori e agli insegnanti d'educazione fisica, quindi sia nell'ambito di corsi G+S, allenamenti di società sia nella scuola. (red.)



Movimenti d'appoggio sulle mani

Gioco

Condizioni corporali



Per imparare e allenarsi con il gioco, i migliori esercizi sono quelli eseguiti con un compagno o in gruppo

Senza attrezzi:

- «l'uomo di legno»: a tre, quattro, in circolo

Tensione del corpo - fiducia

- «tappeto scorrevole»: lanciare tutt'insieme l'allievo verso l'alto in avanti
- «scherma con una mano»
- costruire una piramide lasciarla crollare

Forza d'appoggio

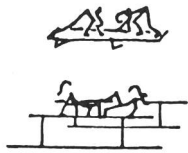
- calcio seduti

- forme di rincorsa: salvarsi prendendo una posizione d'appoggio, per esempio: appoggio facciale

Con attrezzi:

- il giardino d'attrezzi: superarli applicando le diverse forme d'appoggio, scalarli piedi in avanti, giocare la rincorsa in sospensione
- forme di corsa e di saltelli in musica: all'arresto di questa, saltare all'appoggio su differenti attrezzi

Arrestare la musica a intervalli regolari

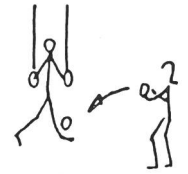


- incrociarsi in posizione d'appoggio su differenti attrezzi

Insegnamento non strutturato; il maestro stimola, dà compiti motori e il necessario impulso, presenta esempi

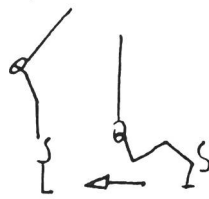


Con l'aiuto di un compagno: presa con l'omero



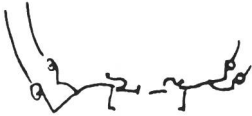
- in posizione d'appoggio, rendere il pallone a un compagno

Gli allievi cercano di raggiungere diversi bersagli



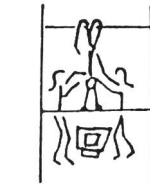
- salire all'appoggio rovesciato indietro

Evitare d'inarcare la schiena!



- ognuno cerca di far perdere l'equilibrio all'altro

Gli anelli sono posti a 30 cm dal suolo



- porsi in appoggio rovesciato con movimento di molleggio

Coraggio - collaborazione

Elevazione delle anche, senza troppo avanzare le spalle



- corsa e appoggio con un compagno e cambio di ritmo

Creare le condizioni necessarie: forza d'appoggio, tensione, fiducia

Forme d'applicazione

Condizioni motorie

- saltare sopra

a due o in colonna
...a un ritmo definito



- forme acrobatiche (piramidi)



- eseguire un appoggio rovesciato o una capriola

«la catena»: in av., ind., a lato

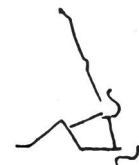


Compagno o gruppo come aiuto o come «attrezzo»



- «il millepiedi»

posizione di partenza



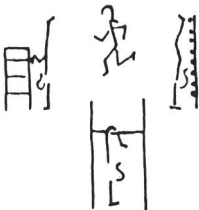
- «l'uomo di legno» all'appoggio rovesciato



- «rincorrersi in piedi»: si liberano gli altri superandoli con un salto del «montone»



- movimento di molleggio; salti con appoggio su o sopra gli attrezzi



- «rincorrersi all'appoggio rovesciato» (forma grezza)



Insegnamento non strutturato

- a diversi attrezzi: salti all'appoggio rovesciato raggruppato

Elevazione delle anche fino alla posizione d'appoggio rovesciato



Cercare esercizi e scegliere le parti che saranno ripetute 3 volte di seguito nella stessa unità di tempo

varianti:
• altre combinazioni d'attrezzi
• alternativamente: 4 tempi di forme d'appoggio agli attrezzi, poi 4 tempi di libero spostamento in palestra.