

INSEGNARE IN PALESTRA, CHE PASSIONE!

LA PRE-ACROBATICA A SCUOLA

Relatrice: Prof.ssa Valeria Piana



DEASCUOLA

In collaborazione con



Indice

1. Perché insegnare la pre-acrobatica a scuola?
2. Definizione del concetto di pre-acrobatica
3. Gli elementi base della pre-acrobatica:
 - i rotolamenti laterali, avanti e dietro
 - la verticale rovesciata
 - il ponte
4. Proposte operative di pre-acrobatica
5. Filmati di esercitazioni pratiche



DEASCUOLA

In collaborazione con



Perché insegnare la pre-acrobatica di base a scuola?

- Perché stiamo assistendo ad una crescente e allarmante **condizione di sedentarietà**, con conseguente scarsa coordinazione motoria e, più in generale, ad un livello di **competenze motorie insufficiente**, nei nostri alunni.
- Per **contrastare l'impoverimento motorio dei giovani**, grazie alla proposta di attività che un tempo venivano svolte in modo spontaneo.



Perché insegnare la pre-acrobatica di base a scuola?



DEASCUOLA

In collaborazione con



Definizione del concetto di pre-acrobatica

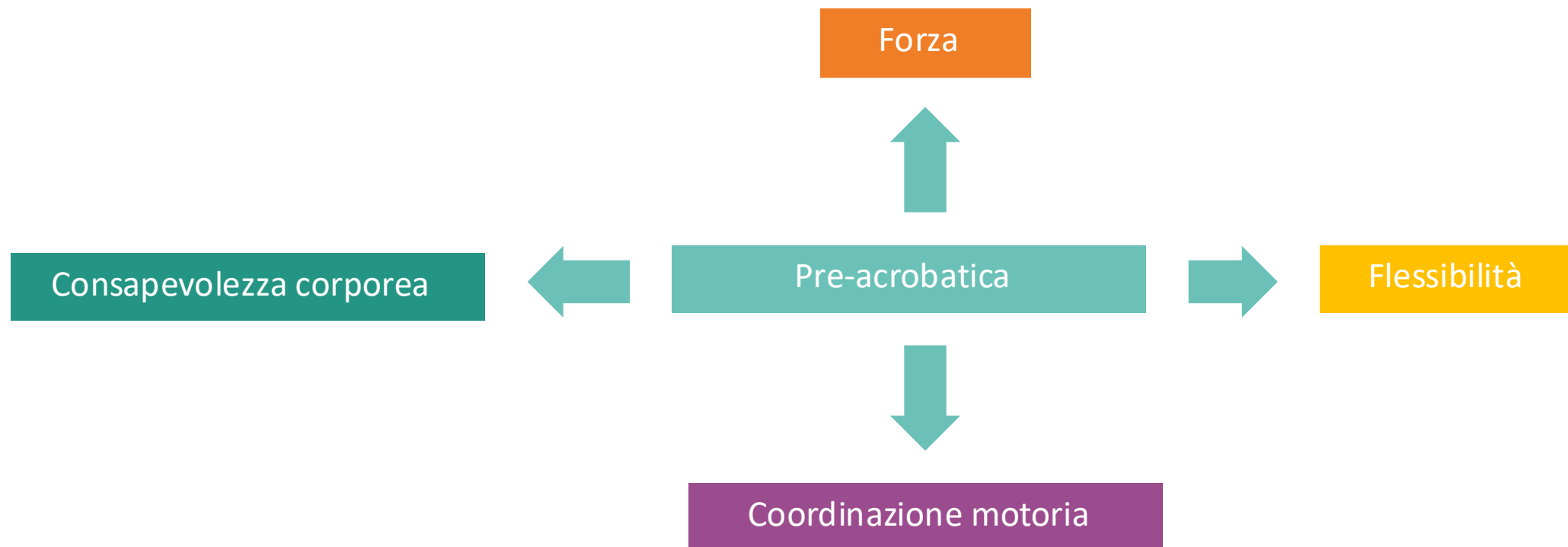
La **pre-acrobatica** è un'attività **preparatoria** che include alcuni esercizi di base, come rotolamenti, capovolte, ruote e posizioni statiche d'equilibrio quali il ponte e le verticali, finalizzati allo sviluppo del:

- controllo corporeo
- forza
- mobilità articolare e flessibilità
- coordinazione motoria



Benefici della pre-acrobatica

La pre-acrobatica sviluppa:



DEASCUOLA

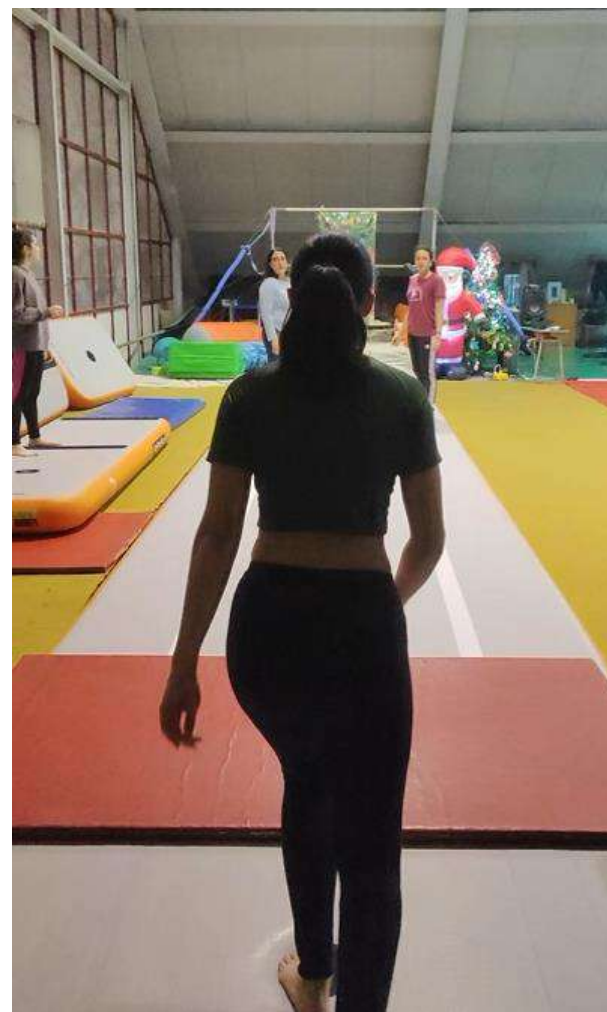
In collaborazione con



Benefici della pre-acrobatica

Consente di perseguire i seguenti obiettivi motori globali degli studenti:

- **Sicurezza:** prevenire infortuni, imparare a cadere e rotolare senza rischi.
- **Preparazione fisica:** rafforzare la muscolatura in generale.
- **Consapevolezza corporea:** capire come orientarsi e muoversi nello spazio.
- **Propedeutica:** creare le basi per esercizi più complessi, come i salti giro o combinazioni acrobatiche vere e proprie.



DEASCUOLA

In collaborazione con



I Presupposti Cognitivo-Motori della pre-acrobatica di base

- 1. Equilibrio:** Capacità del corpo di mantenere una posizione stabile, (statico) che di recuperare l'allineamento tra baricentro e base d'appoggio, durante un movimento (dinamico),
- 2. Coordinazione motoria:** Sincronizzare i movimenti del corpo in modo fluido e preciso (es. nelle capovolte o nei salti).



I Presupposti Cognitivo-Motori della pre-acrobatica di base

- 3. **Forza Muscolare:** La forza negli arti superiori, nel core e negli arti inferiori è essenziale per eseguire elementi acrobatici di base (ad esempio per le verticali, i salti, il ponte).
- 4. **Flessibilità:** Una buona mobilità articolare consente di eseguire movimenti con maggiore ampiezza e fluidità.
- 5. **Consapevolezza Corporea:** La capacità di percepire la posizione del corpo nello spazio e di adattarsi rapidamente.



I Presupposti Cognitivo-Motori della pre-acrobatica di base

1. **Equilibrio:** Fondamentale per eseguire posizioni stabili, come le verticali e le posizioni di sostegno su un solo arto, o movimenti di equilibrio dinamico, come deambulazioni su **superfici ridotte** o instabili, o rotazioni attorno ai vari assi corporei (A/L, A/T, A/S) con recupero immediato dell'allineamento tra baricentro e base d'appoggio.



I Presupposti Cognitivo-Motori della pre-acrobatica di base



Equilibrio



DEASCUOLA

In collaborazione con



I Presupposti Cognitivo-Motori della pre-acrobatica di base

2. Coordinazione inter-segmentaria: armonizzare i movimenti delle varie parti del corpo in modo fluido e preciso (es. nelle capovolte o nei salti), eseguirli in modo graduale, riduce il rischio di lesioni, migliorando la capacità di controllare il corpo in situazioni dinamiche.



DEASCUOLA

In collaborazione con



I Presupposti Cognitivo-Motori della pre-acrobatica di base

3. Forza Muscolare: Costituisce la base della «capacità di tenuta», ovvero uno stato generale del corpo che presuppone una buona capacità di contrazione isometrica associata ad un elevato controllo dei distretti muscolari (proprioceattività).



DEASCUOLA

In collaborazione con



I Presupposti Cognitivo-Motori della pre-acrobatica di base

3. Forza Muscolare



DEASCUOLA

In collaborazione con



I Presupposti Cognitivo-Motori della pre-acrobatica di base

4. Mobilità articolare/Flessibilità: Una buona mobilità articolare consente di eseguire movimenti con maggiore ampiezza e fluidità.

È indispensabile per l'implemento dell'ampiezza esecutiva (ROM) di ciascun movimento, distrettuale (speciale) oppure compartimentale (generale).

Inter-funzionalità diretta con lo sviluppo della rapidità gestuale e forza muscolare.



DEASCUOLA

In collaborazione con



I Presupposti Cognitivo-Motori della pre-acrobatica di base



5.Consapevolezza Corporea: La capacità di percepire la posizione del corpo nello spazio e di adattarsi rapidamente. La pratica costante stimola anche le capacità cognitive degli studenti, come la concentrazione e la memoria motoria.



DEASCUOLA

In collaborazione con



I Presupposti Cognitivo-Motori della pre-acrobatica di base

Proposte operative di CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

- Giochi di riconoscimento e isolamento dei segmenti corporei
- Esercizi di tensione/ rilassamento (statua, burattino)
- Posizioni statiche guidate (raccolta, allungata, carponi, supina, prona)
- Cambi di postura su consegna verbale o musicale



Praticare in Sicurezza

- 1. Supervisione:** È importante che l'insegnante supervisioni costantemente gli esercizi per correggere eventuali errori tecnici.
- 2. Progresso Graduale:** Aumentare la difficoltà in base ai progressi, evitando di forzare il corpo in posizioni non sicure.
- 3. Uso di Attrezzature Adate:** Utilizzare tappeti e superfici morbide per evitare infortuni durante gli esercizi.
- 4. Tecniche di Atterraggio:** Insegnare come cadere correttamente (es. rotolamento) per ridurre il rischio di lesioni.



DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Una tassonomia didattica della pre-acrobatica di base si articola su più livelli, seguendo una progressione che va dallo sviluppo:

- degli schemi posturali e motori di base,
- delle capacità motorie nelle varie espressioni,
- dello schema corporeo,

fino alla loro combinazione e all'esecuzione di elementi base sino a quelli sempre più complessi.



DEASCUOLA

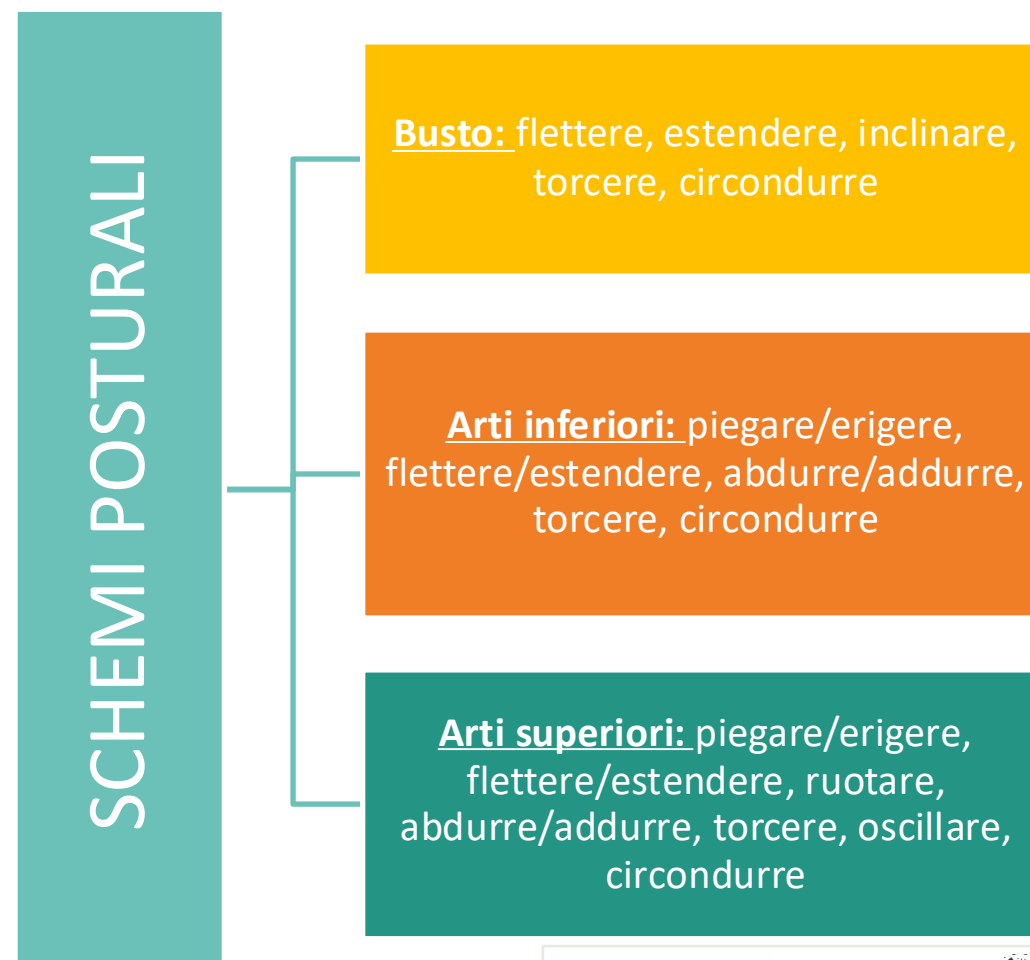
In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

SCHEMI POSTURALI

Sono unità motorie di base, elementi statico-dinamici (3D) semplici del movimento, di tipo statico o statico-dinamico che coinvolgono i segmenti corporei, senza spostamento dinamico nello spazio di tutta la massa corporea.



DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

SCHEMI MOTORI DI BASE

Sono unità motorie di base. Sono chiamati così perché sono a fondamento di tutti i più complessi gesti motori dell'essere umano. Durante la loro esecuzione è coinvolto tutto il corpo che si sposta dinamicamente nello spazio (4D). Si organizzano nel bambino sin dai primi anni di vita.

- Camminare
- Correre
- Saltare
- Strisciare
- Rotolare
- Arrampicarsi
- Afferrare
- Lanciare

Ma anche:

- restare appesi e dondolarsi
- scivolare, sciare, pattinare
- galleggiare, nuotare
- tuffarsi, atterrare
-



DEASCUOLA

In collaborazione con



Lo schema motorio del camminare... attenzione!

Diffondersi di cattive abitudini posturali (generate dall'aumento della sedentarietà).

In particolare una seria difficoltà di orientamento spaziale rispetto al proprio piano frontale



Lo schema motorio del camminare... attenzione!

Tra queste **l'extra-rotazione** di uno o entrambi gli arti inferiori durante la locomozione, che produce il disallineamento della bisettrice del piede, rispetto al piano sagittale.

Vero e proprio **PARAMORFISMO**



Lo schema motorio del camminare

- C. su superfici diverse: pavimento, tappetino, materassone, trampolino elastico
- C. su superfici piane e/o inclinate
- C. al segnale (fischio, battuta, ecc.): cambio di fronte, di direzione, arresto, osservare le punte dei piedi su cui è stato collocato un «adesivo» ★



- C. al segnale raggiungere uno degli attrezzi (trave, ecc.) disposti nella palestra
- C. liberamente tra una fitta rete di clavette senza farle cadere e senza scontrarsi con i compagni
- C. a coppie in diversi modi: per mano, uno dietro l'altro, con entrambe le mani, a braccetto, ecc..
- C. con «rullata» della pianta del piede: tallone-punta o punta-tallone

Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Rotolare

- In assenza di adeguate precedenti esperienze in età prescolare, è uno schema inusuale ed è fonte di apprensioni, paure, inibizioni e tensioni.
- È quindi fondamentale l'assidua presenza dell'istruttore durante le attività che ne prevedono l'acquisizione.



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Rotolare

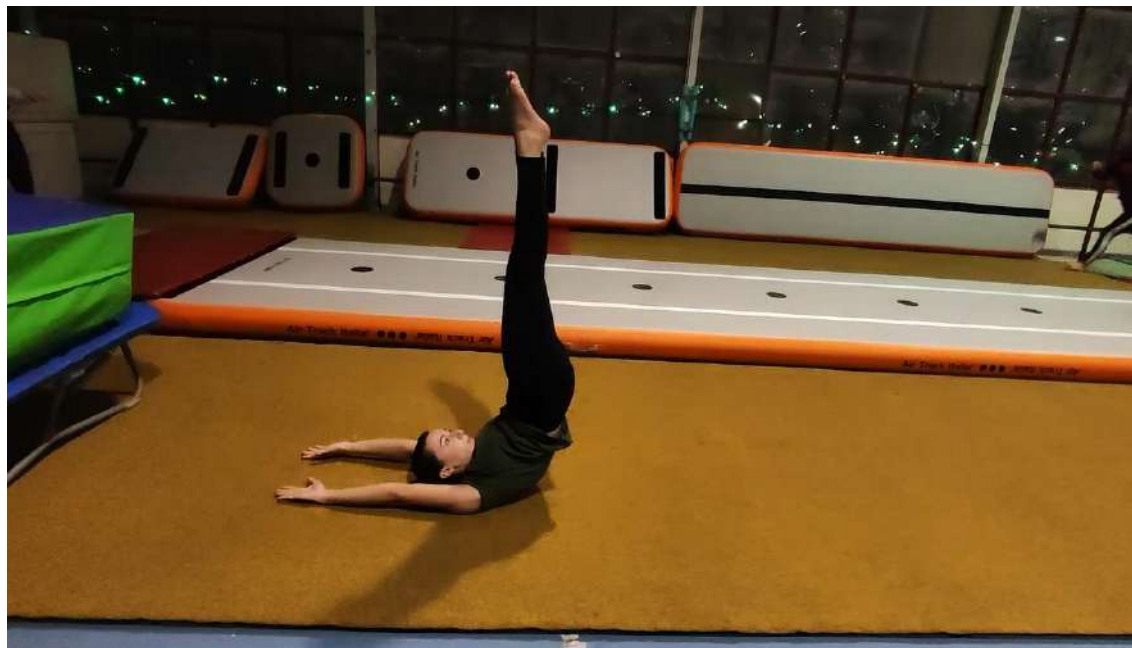
- Essendo legato ai processi percettivi, sensazioni vestibolari, tattili e cinestetiche, è bene procedere per gradi: rotolare attorno all'asse longitudinale prima dell'asse trasversale (capovolte)



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 1 Capovolta avanti: progressione didattica 1

- Dondolini
- Dondolino, candela
- Dondolino, candela e rizzarsi in piedi



DEASCUOLA

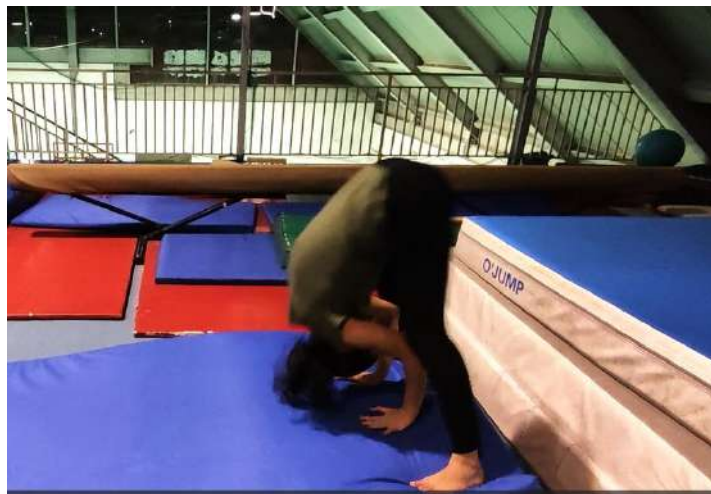
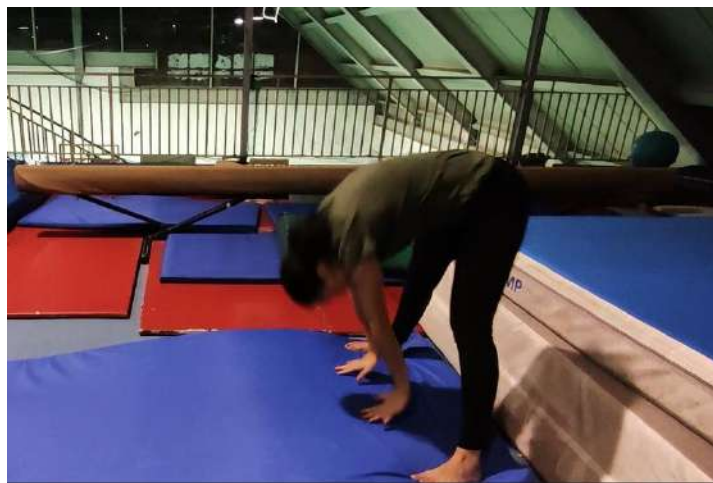
In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 1 Capovolta avanti: progressione didattica 2

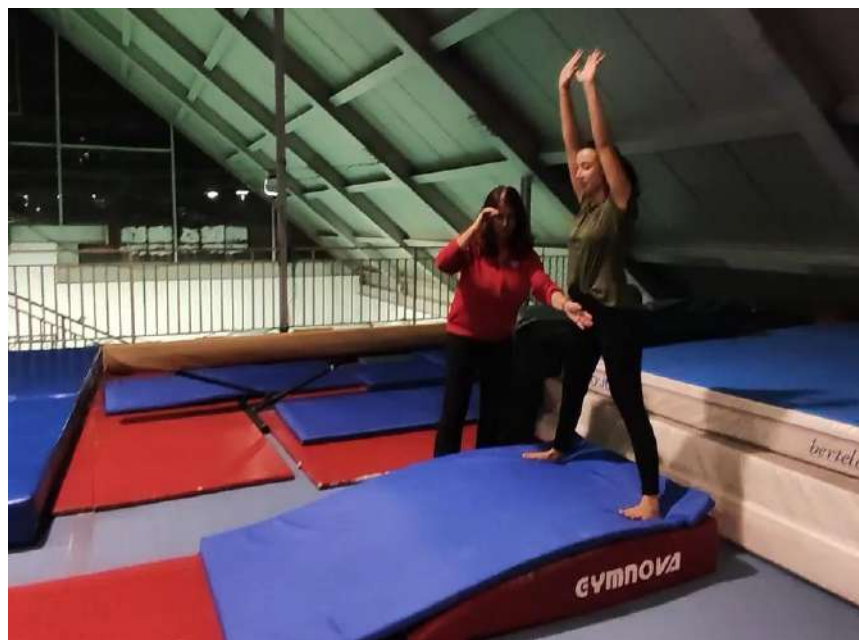
- In posizione eretta, arti inferiori divaricati, flessione del busto avanti
- In posizione eretta, arti inferiori divaricati, flessione del busto avanti e piegamento degli arti superiori
- Lo stesso su piano inclinato, flessione capo avanti, mento che tocca lo sterno, poggiare la nuca.



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 1 Capovolta avanti: progressione didattica 3

- Esecuzione della capovolta avanti su piano inclinato, con assistenza, mano sotto la nuca
- Esecuzione su piano orizzontale senza assistenza
- In evoluzione: capovolta saltata



DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 1 Capovolta avanti: progressione didattica 4



In evoluzione: rotazione attorno A/T in sospensione, in appoggio su arti superiori e poi in volo (salto giro avanti)



DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 2 Capovolta indietro: progressione didattica 1



- Dondolini
- Dondolino, mento che tocca lo sterno, posizionare le mani correttamente, ai lati del capo, sotto le spalle, gomiti stretti
- Dondolino, impulso del bacino con simultanea pressione-spinta degli a.s.

Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 2 Capovolta indietro: progressione didattica 2

Su piano inclinato + ASSISTENZA,
esecuzione assistita (presa del bacino)
con arrivo prima in ginocchio e poi ad arti
inferiori divaricati



DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 2 Capovolta indietro: progressione didattica 3



- Su piano orizzontale, con dislivello, per svincolare il capo
- Su piano orizzontale, senza dislivello
- In evoluzione rotazioni attorno a/t in varie attitudini: in sospensione, in appoggio a.s. e poi in volo (salto giro dietro)



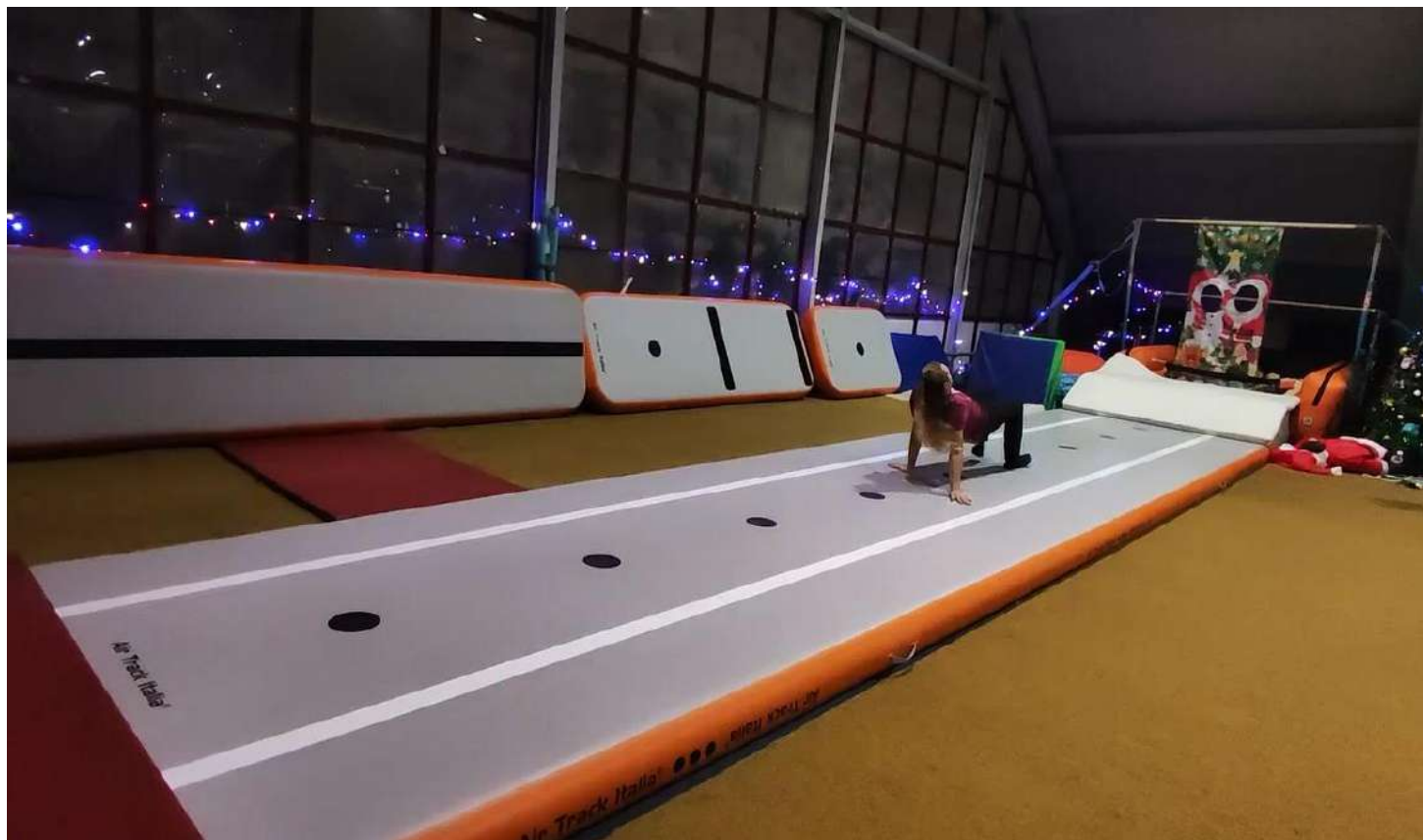
DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 3 La verticale rovesciata: progressione didattica



Andature miste arti
inferiori e arti superiori



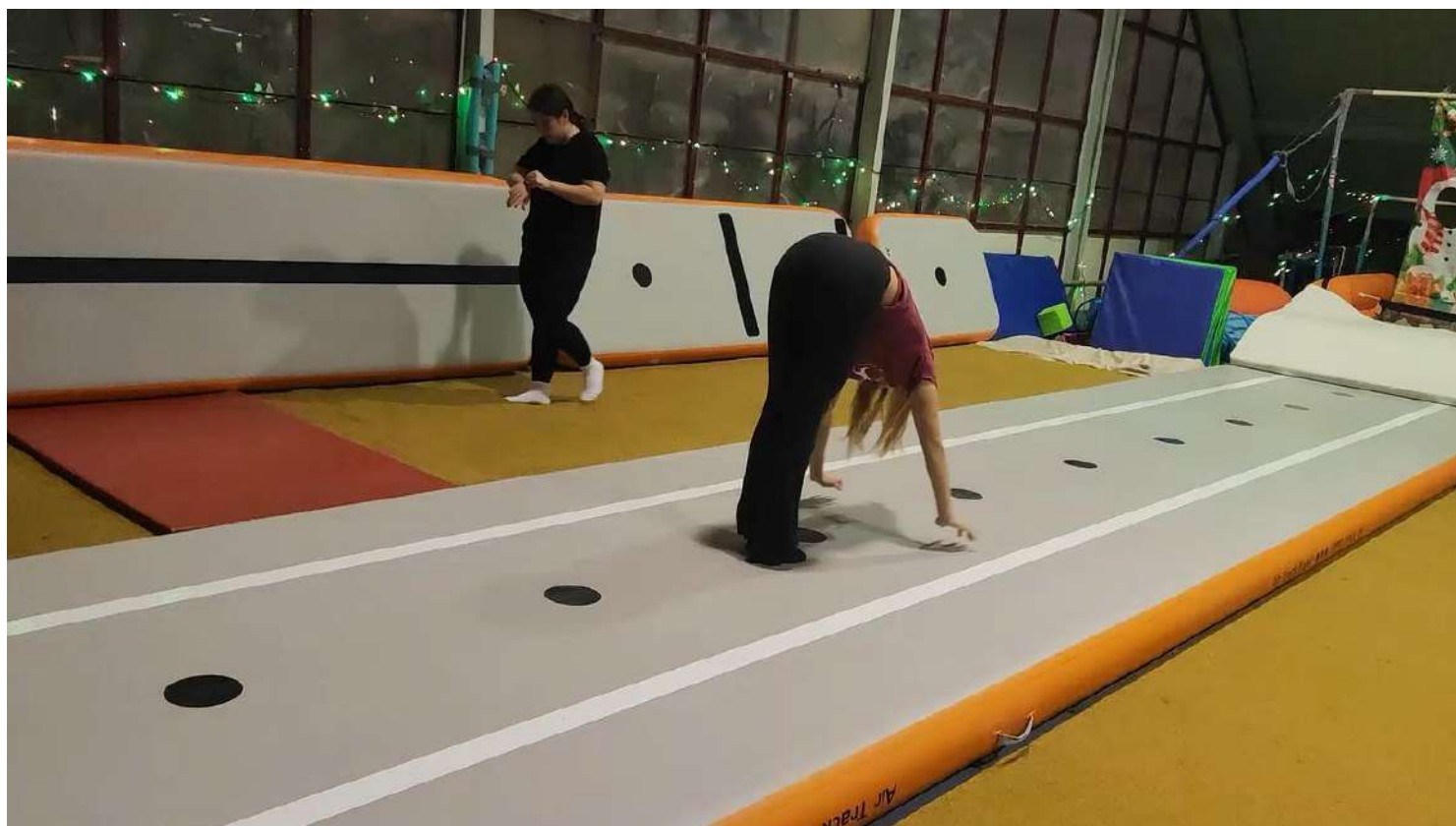
DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 3 La verticale rovesciata: progressione didattica



Andature miste arti
inferiori e arti superiori



DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 3 La verticale rovesciata: progressione didattica



Andature miste arti
inferiori e arti superiori



DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 3 La verticale rovesciata: progressione didattica



Andature miste arti
inferiori e arti superiori



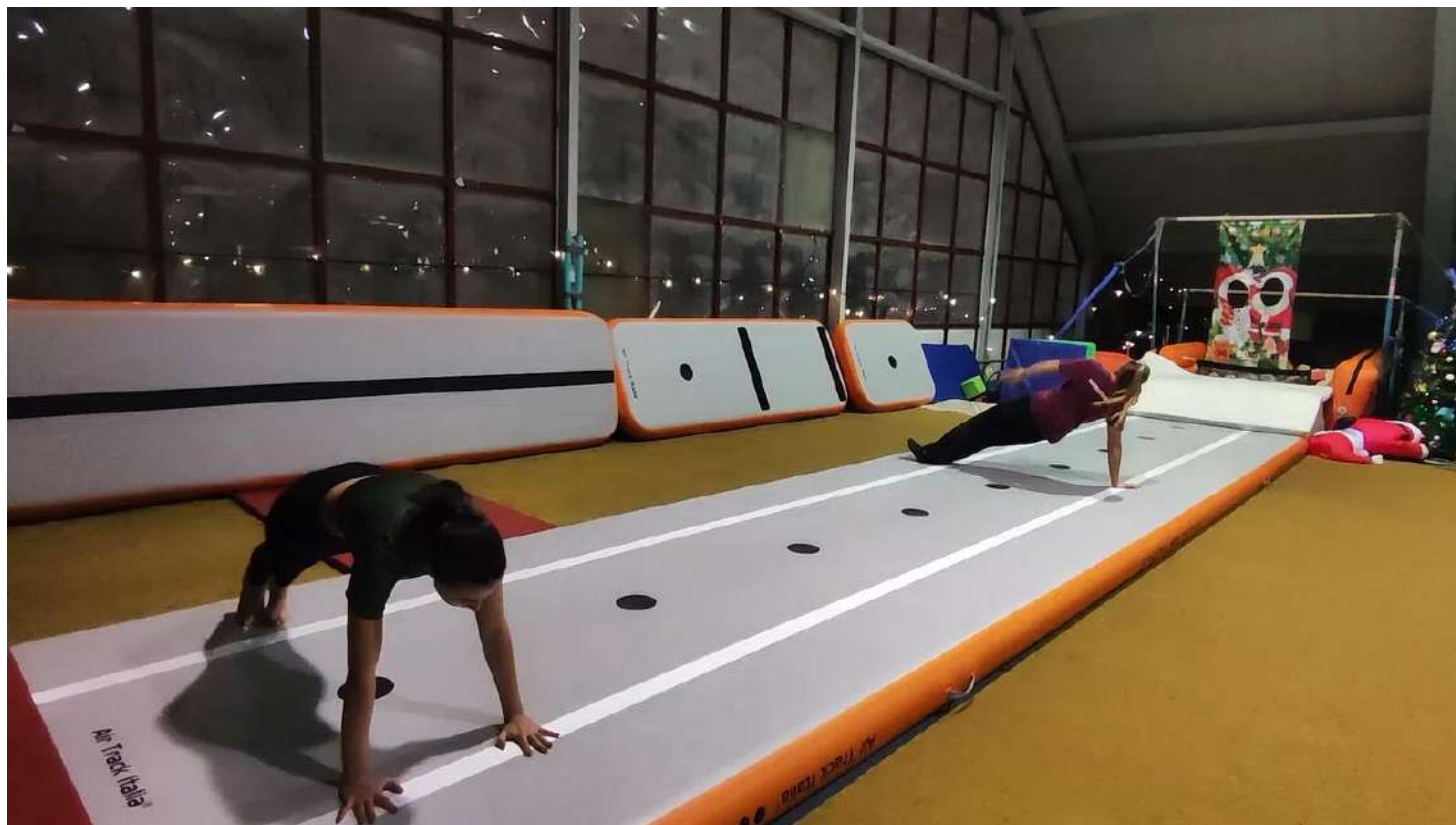
DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 3 La verticale rovesciata: progressione didattica



Andature miste arti
inferiori e arti superiori



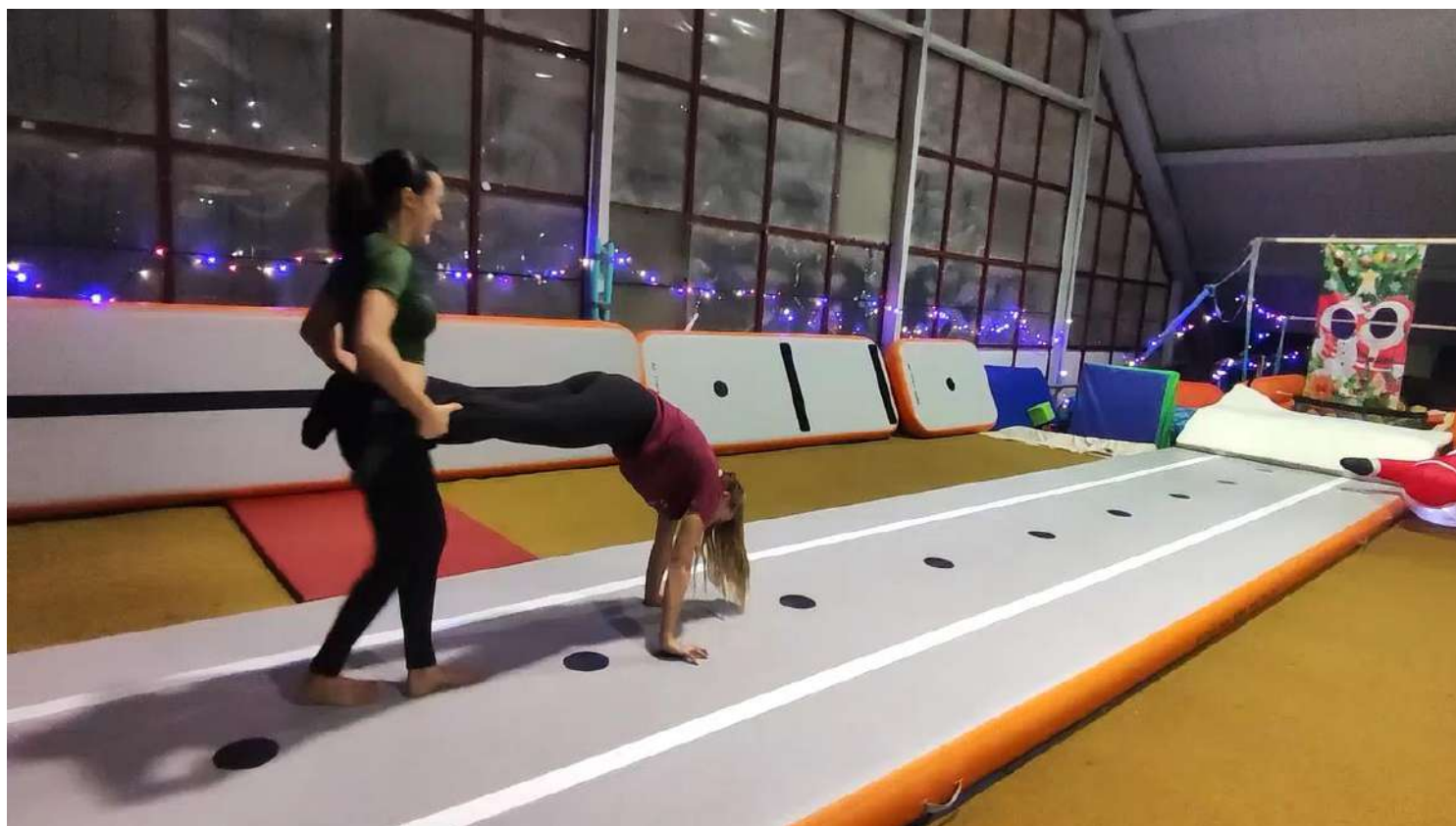
DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 3 La verticale rovesciata: progressione didattica



Andature in coppia
su arti superiori



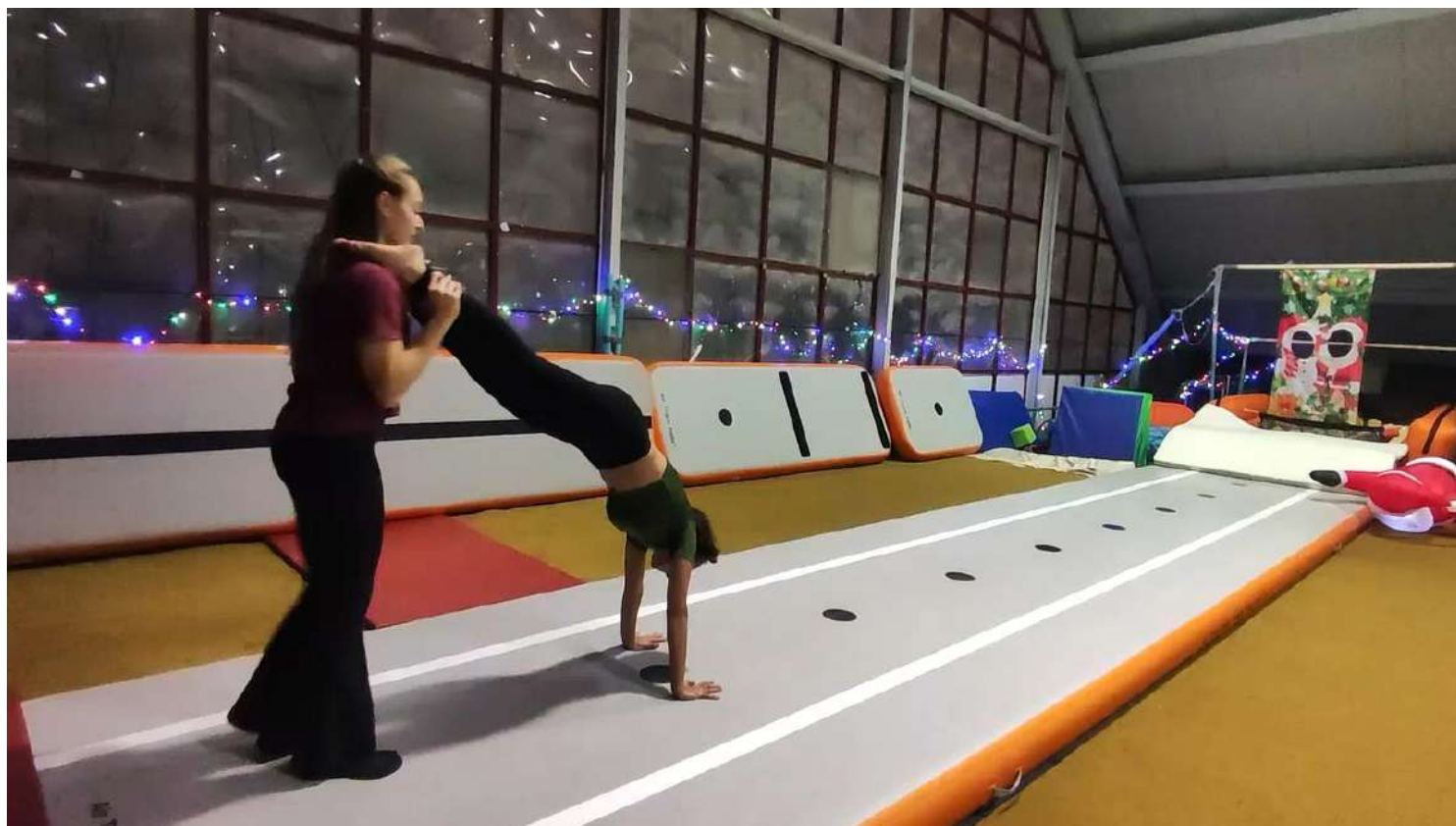
DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 3 La verticale rovesciata: progressione didattica



Andature in coppia
su arti superiori, di difficoltà
progressivamente crescente



DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 3 La verticale rovesciata: progressione didattica

Andature in coppia su arti superiori, di difficoltà progressivamente crescente



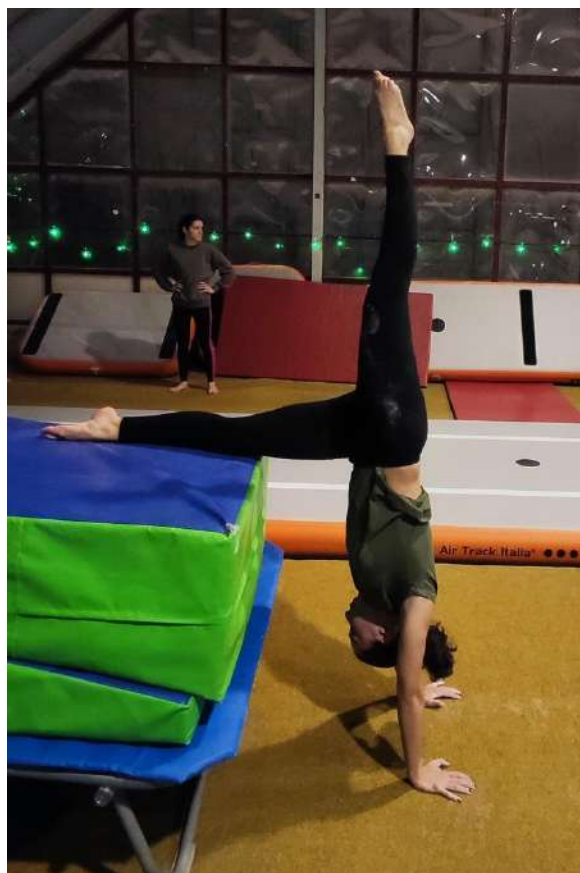
DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 3 La verticale rovesciata: progressione didattica



Utilizzo di materassoni



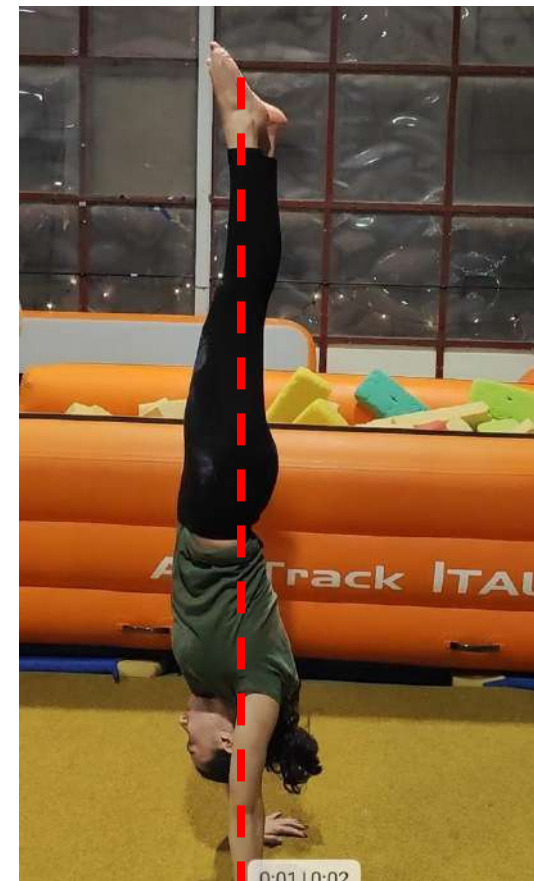
Utilizzo della parete

Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 3 La verticale rovesciata: progressione didattica

Attenzione ai punti di allineamento:

- Caviglia
- Ginocchio
- Anca
- Spalla
- Polso



DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

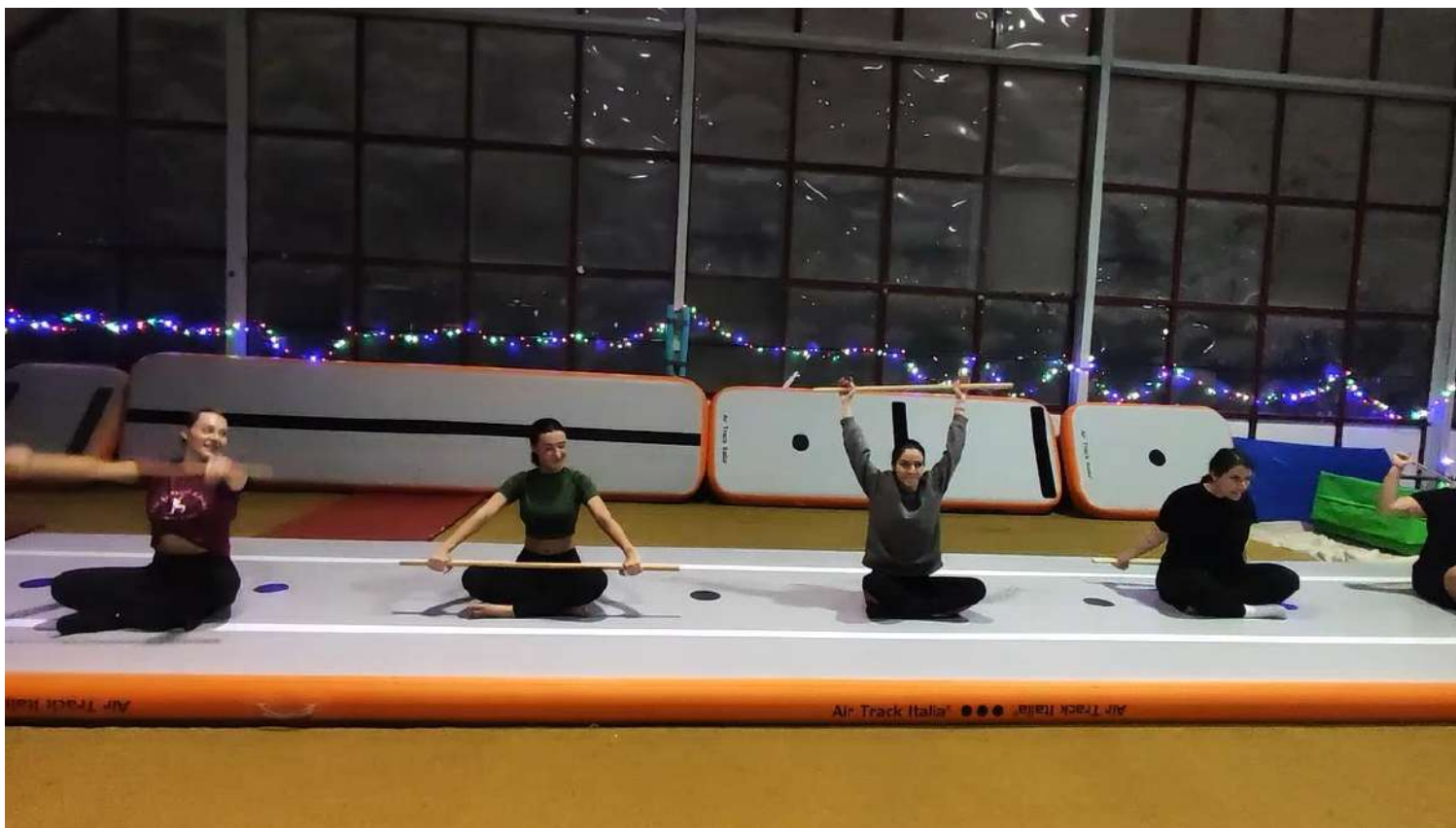
Elemento base 3 La verticale rovesciata: **ERRORI FREQUENTI**

- Corpo squadrato
- Corpo arcato
- Braccia piegate
- Gambe flesse
- Capo non in linea
- Piedi non in linea
- Corpo ruotato attorno all'asse longitudinale
- Oscillare durante la verticale



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 4 Il ponte: progressione didattica



Esercizi di mobilità articolare
scapolo-omerale



DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 4 Il ponte: progressione didattica



Il gatto arrabbiato



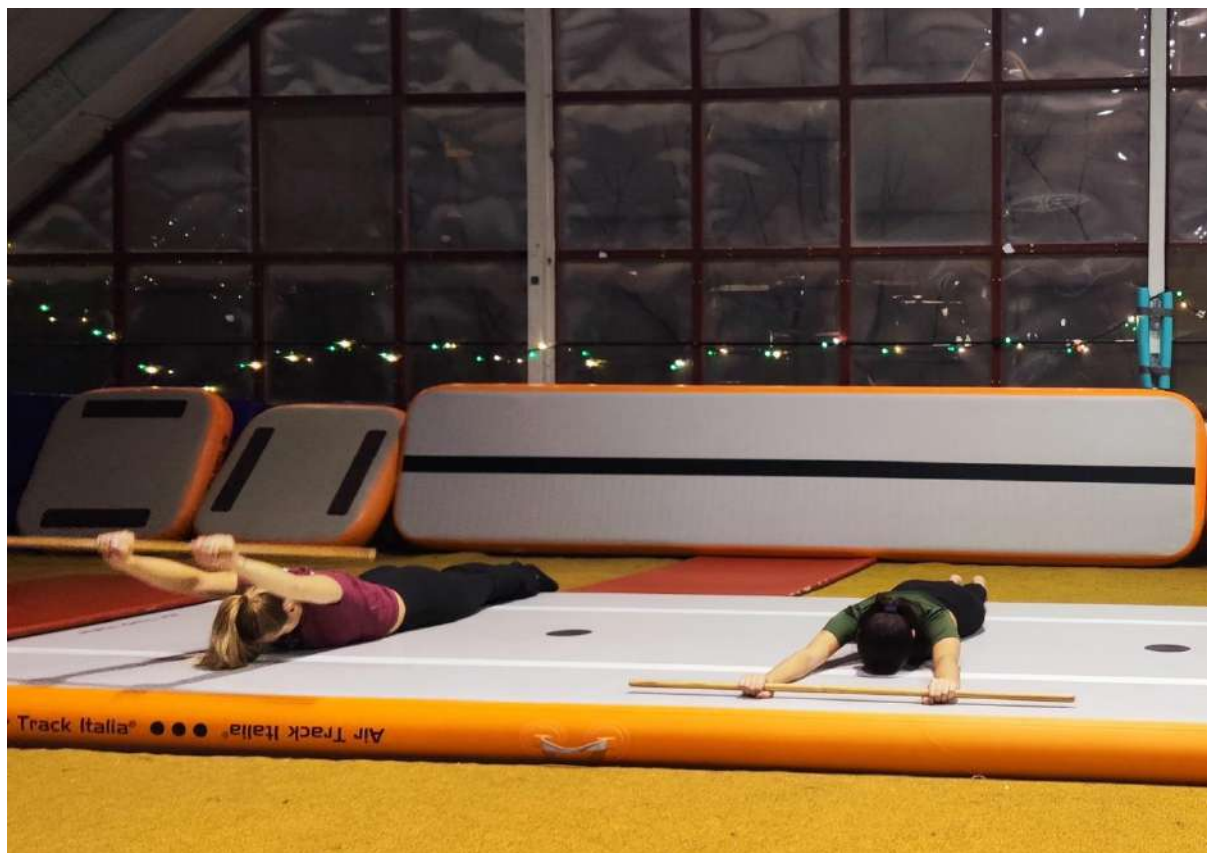
DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 4 Il ponte: progressione didattica



In posizione prona, il capo
in linea, sollevare entrambi
gli arti superiori



DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 4 Il ponte: progressione didattica



Ponte con assistenza, dal basso

Corretto scarico della zona lombare e spinta degli arti inferiori verso il cingolo scapolare



DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 4 Il ponte: progressione didattica

Ponte dal basso su dislivello,
(spalliera, materassone, ...)

**Corretto scarico della zona
lombare e spinta degli a.i.
verso il cingolo scapolare**



DEASCUOLA

In collaborazione con



Tassonomia didattica della pre-acrobatica di base

Elemento base 4 Il ponte: progressione didattica

Ponte dall'alto

Corretto scarico della zona lombare e
spinta degli a.i. verso il cingolo scapolare



DEASCUOLA

In collaborazione con



TRA TUTTE LE CAPACITÀ MOTORIE: LA FORZA

La forza, in particolare quella del **core** (addominali, lombari) e degli **arti superiori**, è fondamentale per sostenere e supportare il corpo nella pre-acrobatica. Importanti:

Esercizi di forza (come push-up, plank, squat, squat-jump, libretti, add.in sospensione, ecc.)

Resistenza muscolare (sostenere per tempi prolungati determinate posizioni o movimenti (plank, tenute,)



DEASCUOLA

In collaborazione con



LE CAPACITÀ MOTORIE: LA MOBILITÀ ARTICOLARE

La mobilità articolare (M.A.), intesa come capacità motoria che consente l'esecuzione di movimenti di grande ampiezza, in modo autonomo (M.A. attiva) o grazie all'intervento di forze esterne (M.A. passiva)



LE CAPACITÀ MOTORIE: LA FLESSIBILITÀ

La **flessibilità** che considera gli aspetti organico-muscolari indispensabili per l'implemento dell'ampiezza esecutiva (ROM) di ciascun movimento, può essere distrettuale (speciale) oppure compartimentale (generale), sottesa tanto all'allenamento propriocettivo dei fattori osteo-artro-muscolare e mio-teno-ligamentoso, quanto alla sua inter-funzionalità diretta con lo sviluppo della rapidità gestuale e forza muscolare.



DEASCUOLA

In collaborazione con

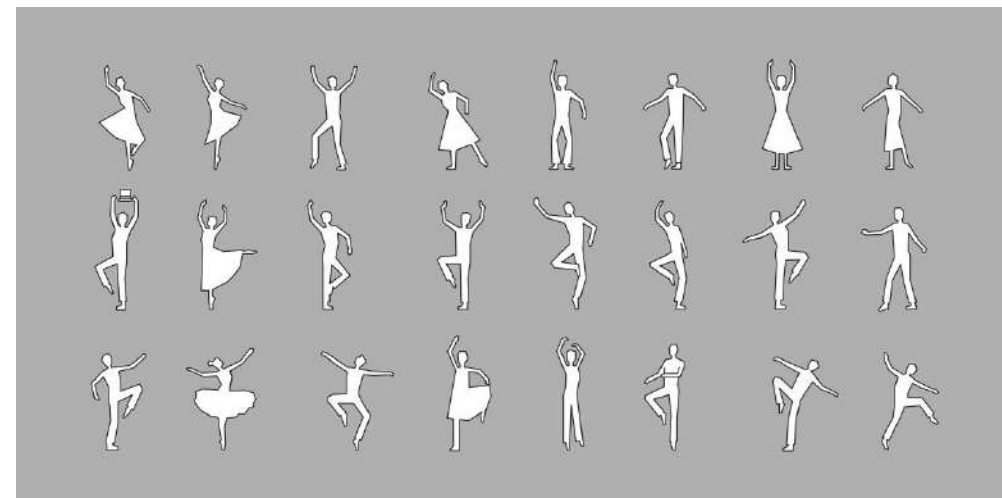


LO SCHEMA CORPOREO

Percezione che ogni individuo ha del proprio corpo, delle proprie attitudini nel tempo, nello spazio e in relazione con gli altri.

Possedere un buon schema corporeo permette di organizzare le sensazioni del proprio corpo in rapporto con i dati del mondo esterno.

Si fonda sugli schemi posturali e motori di base.



DEASCUOLA

In collaborazione con



Esempio UDA di pre-acrobatica di base

Introduzione

5'-6'

Spiegazione dei contenuti, creazione adeguato clima psicologico

Esercizi di articolarietà preparatoria 3'-4'

Esercizi respiratori abbinati a esercizi segmentari di mobilità e stretching

Attivazione generale e specifica 10'

Camminata veloce, corsa, preatletici e andature varie a.i. e a.s.

Esercizi specifici per elemento base 25'

A seconda dell'elemento base prescelto, tassonomia specifica

Defaticamento-ritorno alla calma 5'

Esercizi respiratori, stretching e autovalutazione



DEASCUOLA

In collaborazione con



Riassumendo:

TASSOMIA DI PROPOSTE OPERATIVE

Area	I grado	II grado
Consapevolezza corporea	Controllo posturale di base	Controllo fine e precisione esecutiva
Schemi motori	Consolidamento	Combinazione e automatizzazione
Equilibrio	Statico e dinamico semplice	Dinamico complesso e instabile
Forza funzionale	Carico naturale	Autocarico e resistenze prolungate
Mobilità	Attiva e dinamica	Specifica e funzionale
Orientamento spazio-temporale	Percorsi e sequenze semplici	Sequenze complesse e ritmo
Pre-acrobatica	Elementi parziali e assistiti	Elementi concatenati
Relazione e sicurezza	Regole e assistenza base	Responsabilità e gestione autonoma
Espressività	Sequenze guidate	Composizioni motorie autonome



DEASCUOLA

In collaborazione con



RUBRICHE DI VALUTAZIONE
Rubrica – Scuola Secondaria di I grado

Livello	Controllo motorio	Sicurezza	Collaborazione
Avanzato	Movimenti fluidi e controllati	Applica sempre le regole	Collabora in modo attivo
Intermedio	Movimenti corretti	Rispetta le regole	Collabora
Base	Movimenti parzialmente controllati	Rispetta le regole se guidato	Collabora se sollecitato
Iniziale	Movimenti disorganizzati	Non rispetta le regole	Scarsa collaborazione



DEASCUOLA

In collaborazione con



RUBRICHE DI VALUTAZIONE
Rubrica – Scuola Secondaria di II grado

Livello	Padronanza motoria	Autonomia	Consapevolezza
Avanzato	Sequenze precise e fluide	Totale autonomia	Analizza e migliora
Intermedio	Sequenze corrette	Buona autonomia	Riconosce errori
Base	Sequenze semplici	Autonomia parziale	Consapevolezza limitata
Iniziale	Difficoltà evidenti	Dipendente	Scarsa consapevolezza



DEASCUOLA

In collaborazione con



GRAZIE E BUON LAVORO!

“Vola solo chi osa farlo”

Da *“Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare”*
(Louis Sepulveda)



DEASCUOLA

In collaborazione con



SPAZIO ALLE DOMANDE!



DEASCUOLA

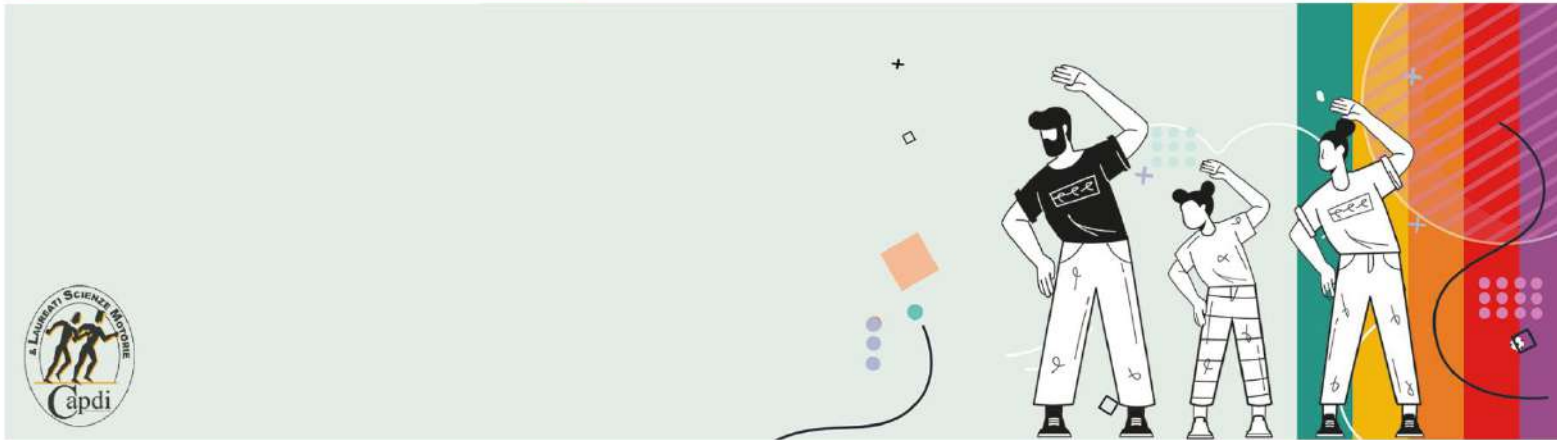
In collaborazione con



Scopri i registrati degli appuntamenti

<https://formazione.deascuola.it/webinar-in-collaborazione-con-capdi/>

Ciclo di webinar gratuiti



Appuntamento per il Primo grado

<https://formazione.deascuola.it/insegnare-educazione-fisica/>

Webinar

INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E
SCIENZE MOTORIE

**Le nuove Indicazioni
Nazionali per Educazione
fisica**

27 Febbraio 2026, 17:00

con: Giuseppe Diana



DEASCUOLA

In collaborazione con



Appuntamento per il Secondo grado

<https://formazione.deascuola.it/insegnare-scienze-motorie/>

Webinar

INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E
SCIENZE MOTORIE
Insegnare con... PROATTIVI

19 Marzo 2026, 15:00

con: Laura Montalbetti

