



Lista di controllo giochi di palla

Ambiente umano

Indicazioni, rischi

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gli allievi capiscono il significato della parola «fairplay» e sono in grado di rispettare le regole convenute? | Rapporto con vittoria e sconfitta |
| <input type="checkbox"/> Formando le squadre tengo conto delle dinamiche di gruppo? | Bilanciare le capacità |
| <input type="checkbox"/> Com'è l'ambiente di classe? | Non incrementare l'aggressività |

Impianti sportivi, premesse

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Dal punto di vista della sicurezza tecnica, la palestra è adatta ai giochi di palla? Lo spazio di caduta attorno al campo da gioco è sufficientemente ampio? | Documentazione upi Palestre, R 9208 |
| <input type="checkbox"/> Durante le fasi di allenamento e di gioco tutte le porte sono chiuse? | Ostacoli |
| <input type="checkbox"/> Le demarcazioni sul terreno da gioco sono ben visibili e contrassegnate distintamente? | Migliorare le demarcazioni sul terreno |
| <input type="checkbox"/> I canestri fissati direttamente alla parete vengono utilizzati solo per tiri liberi e tiri saltati? | Rischio d'urto |
| <input type="checkbox"/> I campi da gioco erbosi sono in condizioni idonee al gioco (superficie da gioco piatta, nessun oggetto sparso, umidità)? | Promemoria upi Impianti polisportivi all'aperto, Mb 0305 |
| <input type="checkbox"/> I terreni di gioco ogni tempo vengono regolarmente puliti dai depositi organici? | Pericolo di sdrucciolamento |
| <input type="checkbox"/> Rinuncio a giocare su piazzali in cemento? | Urti, rischio di escoriazioni |

Materiale, attrezzatura, equipaggiamento individuale

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> I miei allievi portano un abbigliamento sportivo appropriato e scarpe da ginnastica adatte? | Scarpettine: usura, ammortizzamento |
| <input type="checkbox"/> Gli allievi con problemi alla vista portano lenti a contatto o occhiali appropriati? | |
| <input type="checkbox"/> Orologi, gioielli e simili vengono depositati prima dell'inizio della lezione e i capelli lunghi legati? Durante la lezione vige il divieto di masticare la cicca e di mangiare? | Rischio di ferimento e di soffocamento |
| <input type="checkbox"/> Le squadre sono marcate in modo chiaro per mezzo di nastri da gioco (meglio se con magliette colorate)? | Migliorare la veduta d'insieme |
| <input type="checkbox"/> Quando formo dei principianti utilizzo palloni leggeri, maneggevoli e non troppo duri? | Ferite alle dita causate da palloni inadatti |
| <input type="checkbox"/> Il portiere porta un equipaggiamento idoneo e una conchiglia, oppure limito adeguatamente il raggio di tiro? | P. es. contare solo i goal su rimbalzo |
| <input type="checkbox"/> Le porte sono in condizioni ineccepibili e assicurate contro il ribaltamento? Una rete o materassi spessi impediscono ai colpi di rimbalzare dietro la porta? | Nessun gancio della rete sporgente, nessun telaio scheggioso |
| <input type="checkbox"/> Faccio attenzione a che i cavi utilizzati per tendere la rete da pallavolo non siano difettosi? I cavi tenditori sono ben visibili? | Pericolo di tagliarsi, di inciampare |
| <input type="checkbox"/> I palloni inutilizzati vengono messi da parte in appositi contenitori? | Ferite alle caviglie |

Organizzazione

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> La mia lezione è organizzata in modo finalizzato e sensato? | Riscaldamento, esercizi, gioco |
| <input type="checkbox"/> In ogni momento ho la classe sotto controllo? | |
| <input type="checkbox"/> L'impostazione del problema e la scelta degli esercizi sono chiari e adeguati alle esigenze personali? | Evitare di chiedere troppo o troppo poco |
| <input type="checkbox"/> Organizzo la lezione in modo da evitare lunghi tempi d'attesa? | Raffreddamento, calo della concentrazione |
| <input type="checkbox"/> Le zone di esercizio e di gioco sono separate in modo chiaro dalle zone di attesa? Le distanze di sicurezza sono sufficienti? | Marcare le zone in modo ben visibile |
| <input type="checkbox"/> Faccio giocare un numero di allievi ottimale rispetto alla superficie da gioco? | Evitare la confusione |
| <input type="checkbox"/> Adatto le regole del gioco alle esigenze personali e ai miei obiettivi? Assecondo attivamente il gioco? | Suggerimenti tattici, correzioni |
| <input type="checkbox"/> Gli allievi hanno compreso le regole del gioco? Bado a che queste regole vengano rispettate coerentemente? | Servirsi di un arbitro ausiliario |