

# 6

Fascicolo 6 Volume 4



## All'aperto

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Sguardo d'insieme sul fascicolo 6

---



**All'aperto sono possibili esperienze  
motorie e fisiche molto variate**

I bambini hanno occasione di muoversi e di giocare nella natura e imparando un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente.

---

## Accenti nel fascicolo 6 dei volumi 2 a 6

---

- Sperimentare le particolarità del movimento all'aperto
- Giocare con materiali semplici
- Scoprire e affinare forme di gioco e di movimento adatte alle stagioni
- Scoprire l'ambiente circostante



Scuola dell'infanzia

- Scoprire gli spazi di movimento dell'ambiente circostante
- Sperimentare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- Scoprire svariate opportunità di movimento e di gioco in tutti i campi della vita
- Imparare all'aperto le capacità fondamentali per le forme di movimento
- Sviluppare la sensibilità per un comportamento corretto in rapporto alla natura



1. – 4. anno

- Sperimentare la molteplicità di movimento, gioco e sport all'aperto
- Applicare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- La natura come spazio per muoversi, giocare, fare sport
- Applicare all'aperto le forme di movimento, di gioco e di sport proprie di altri settori
- Apprendere un comportamento rispettoso della natura



4. – 6. anno

- Imparare ed accettare i limiti della pratica sportiva all'aperto
- Eseguire forme di gioco, esercizio e gare, da soli, a coppie o in gruppo
- Conoscere all'aperto gli sport tradizionali e gli altri
- Pianificare, svolgere e valutare insieme campi sportivi, escursioni in bicicletta, forme di resistenza



6. – 9. anno

- Scoprire lo sport all'aperto come opportunità di «Sport per la vita»
- Scegliere uno sport da soli o insieme e praticarlo con obiettivi
- Eseguire in modo ottimale all'aperto alcuni sport
- Organizzare manifestazioni polisportive o combinate



10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* contiene consigli e suggerimenti sui temi seguenti: consigli per lo sport all'aperto; abbigliamento, materiali, protezione dell'ambiente ecc.

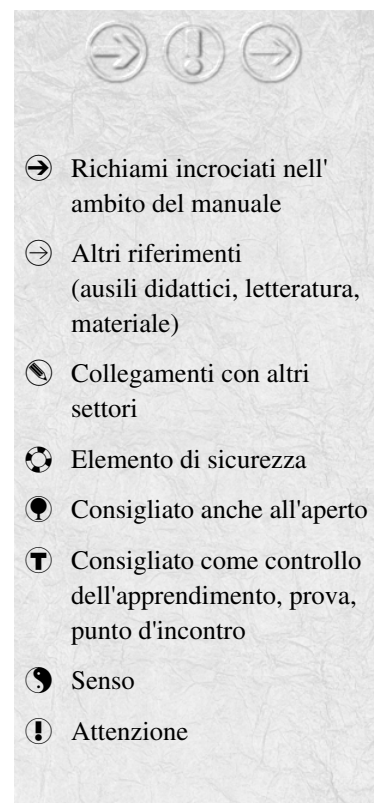


Libretto dello sport

---

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Sport nella natura</b>	
1.1 Proteggi la natura – vivila	3
1.2 Indicazioni di carattere generale	
<b>2 Dintorni – Campi – Bosco</b>	
2.1 Frisbee, ma come?	5
2.2 Lanciare e prendere il frisbee	6
2.3 Giochi d'avventura nel bosco	8
2.4 Arrampicare nel bosco	9
2.5 Corsa d'orientamento con la sporta della spesa	10
2.6 CO nel cortile della scuola e nel bosco	11
2.7 Giochi di lancio da tutto il mondo	12
<b>3 Su ruote e rotelle</b>	
3.1 In due su una tavola a rotelle	13
3.2 La bicicletta come attrezzo sportivo	14
3.3 Pattini Inline	16
<b>4 Acqua</b>	
4.1 Sicurezza in acqua e nuotando	17
4.2 Forme di animazione in piscina	18
<b>5 Neve e ghiaccio</b>	
5.1 Snowboard	19
5.2 Sci	20
5.3 Sciare come esperienza di gruppo	21
5.4 Sui pattini	22
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	24



## Introduzione

---

### Sport all'aperto

All'aperto gli allievi vogliono soprattutto giocare, correre, saltare, lanciare, arrampicarsi, rotolare, scivolare, nuotare, affrontando con gioia situazioni che li impegnino. Le pagine che seguono tengono conto di tali esigenze.

☉ Sensi: v. fasc. 1/4, p. 3/4 e fasc. 6/1, p. 2/3

Nell'insegnamento all'aperto il docente è organizzatore e consigliere ancor più di quanto lo sia in palestra durante la normale attività. Pianificando e vivendo l'attività insieme agli allievi può dare continui impulsi per organizzare in modo attivo il tempo libero. I partecipanti dovrebbero realizzare che le attività sportive, soprattutto all'aperto, costituiscono una necessaria compensazione alla vita di tutti i giorni e contribuiscono al benessere di ciascuno.

Facendo sport si devono abituare gli allievi a comportarsi in modo rispettoso della natura. Il docente deve sfruttare in modo mirato le opportunità per un insegnamento interdisciplinare (uomo e ambiente ...).

Vale sempre la pena di accettare le bizzarrie del tempo e le sfide della natura, organizzando quante più ore possibile di attività all'aperto. Proprio quando il tempo è brutto, infatti, gli allievi hanno occasione di fare esperienze spesso intense (ad es. bagnarsi completamente sotto la pioggia, sentire una piacevole spossatezza) o di rafforzare lo spirito di gruppo (ad es. aiuto e sostegno reciproci nel risolvere un compito particolarmente difficile).

In questo fascicolo 6 riportiamo una scelta di attività da svolgere all'aperto, ma anche molti altri esempi contenuti in altri fascicoli possono essere realizzati su un prato, nel bosco, su sentieri ... Alcuni sono contrassegnati con il simbolo ☉ «sport all'aperto».

Altri suggerimenti sono contenuti infine negli altri volumi della collana.



# 1 Sport nella natura

## 1.1 Proteggi la natura – vivila

### Idea di base

Gli allievi vivono movimento, gioco e sport anche in mezzo alla natura. Imparano ad apprezzare le attività fisiche all'aria aperta e a comportarsi in modo rispettoso dell'ambiente.

### Obiettivi a lungo termine dell'apprendimento

Gli allievi:

- vengono stimolati ad una attività all'aperto,
- apprendono e vivono un comportamento rispettoso della natura
- riconoscono che il movimento all'aperto aumenta benessere e distensione,
- curano la camerateria nell'ambito della classe tramite le attività all'aperto,
- grazie ad un insegnamento interdisciplinare sviluppano una coscienza ecologica nei confronti dell'uomo e di flora e fauna in generale.

### Indicazioni su come pianificare e condurre la lezione

Chi con la propria classe lascia l'aula di scuola, si trova confrontato ad una situazione piuttosto diversa; l'ambito di azione degli allievi si amplia di molto e stimola la loro fantasia ampliando il bisogno naturale di movimento e di gioco. Lo stimolante compito del docente consiste nel lasciare uno spazio di libertà pur ponendo dei limiti e agendo secondo principi pedagogici.

⚠ Lasciare un certo ambito di libertà, ma indicare chiaramente i limiti.

Di seguito riportiamo alcuni punti che possono tornare utili nell'organizzazione di attività all'aperto.

➡ Pianificare, svolgere e valutare attività sportive all'aperto: v. fasc. 6/1, p. 5 ss.

<i>Ricognizione:</i>	Esaminare di persona vie di accesso, luoghi di ritrovo, posti per giocare...
<i>Informazione:</i>	Genitori, direzione istituto, autorità scolastiche ...
<i>Equipaggiamento:</i>	Portare vestiti adatti e contro la pioggia.
<i>Farmacia:</i>	Mai dimenticare la scatola del pronto soccorso (incl. set di emergenza per le allergie)!
<i>Gruppi:</i>	Per attività impegnative dovrebbero restare insieme almeno tre bambini. Nessuno è mai da solo.
<i>Punto di raccolta:</i>	Stabilire un posto noto a tutti come punto di incontro o di rientro. Accordarsi sull'ora di rientro (portare l'orologio!).
<i>Segnali:</i>	Concordare un segnale per inizio, fine, raccolta ...
<i>Protezione natura:</i>	Attenzione alle colture, riconoscere e rispettare zone protette e bellezze naturali.
<i>Regole del gioco:</i>	Delimitare i confini e indicare le zone da evitare. Comunicare inizio, durata e fine di un gioco. Stabilire segnali per l'inizio e la fine. Stabilire le regole e determinare il punto di incontro.
<i>Sicurezza:</i>	Che cosa potrebbe risultare pericoloso? Che cosa si deve fare in caso di incidente? Il numero 111 dà informazioni sul pronto intervento medico nella regione.

## 1.2 Indicazioni di carattere generale

Nelle attività all'aperto si deve prestare particolare attenzione alle caratteristiche individuali degli allievi. Nel periodo della fioritura ad esempio molti bambini soffrono di raffreddore da fieno e di asma; stando al sole alcuni reagiscono in modo particolarmente sensibile. È importante che il docente informi sulle attività che si svolgeranno, richiami l'attenzione dei bambini su eventuali problemi e sappia quali di loro deve controllare in modo particolare.

Per molte attività all'aperto valgono delle regole di comportamento che i ragazzi devono imparare. Il rispetto delle regole della circolazione, o di quelle della prudenza quando si praticano sport quali lo snowboard, lo sci, il pattinaggio sul ghiaccio o il nuoto, deve essere un fatto acquisito.

➔ Per procurarsi le regole per sci, snowboard, pattinaggio e in piscina: v fasc. 6/4, p. 24

È importante rispettare particolari situazioni se si vuole avere dei bei ricordi della gita all'aperto. Il docente ad esempio deve sapere se in una zona c'è il pericolo di rabbia, se l'escursione attraversa una zona infestata dalle zecche, se la corsa di resistenza si tiene in una giornata con valori di ozono normali.

### Zecche

In principio il pericolo di morsicature di zecche sussiste da aprile fino a ottobre, in tutte le regioni, fino a 1200 metri di altezza. Esse si annidano nel sottobosco in attesa della preda che passa di là, che riconoscono dall'odore. Una puntura di zecca spesso non si sente neanche, perché in un primo momento l'animaleto secerne una sostanza anestetizzante. Le zecche sono più diffuse a inizio estate. Dopo essere stati per qualche tempo nel bosco si dovrebbero ispezionare con cura abiti e tutto il corpo alla ricerca di eventuali zecche. Prima vengono eliminate, minore è il rischio che trasmettano delle malattie. La cosa migliore è prendere l'insetto con una pinzetta vicino alla pelle e tirarla fuori con delicatezza e senza ruotare. In seguito si disinfetta la puntura. Se nella zona ci sono zecche infette si dovrebbe andare dal medico entro tre giorni (➔ Bibliografia: v. fasc. 6/4, p. 24).

Per ridurre al minimo i rischi, nel bosco rispettare i seguenti punti:

- Non andare nel bosco o ai margini dello stesso a piedi nudi, con scarpe aperte o con le gambe nude.
- Indossare abiti chiari con tessuto liscio, stretti su braccia e gambe.
- Infilare i pantaloni nelle calze.
- Ev. spruzzare un prodotto contro gli insetti su calze, pantaloni e maniche.

### Ozono

I quotidiani pubblicano i valori relativi all'ozono del giorno precedente. Di regola concentrazioni maggiori di ozono si hanno in un periodo di bel tempo con temperature massime intorno ai 25 gradi. Nel bosco le concentrazioni sono leggermente minori, all'interno di edifici sono pari al 15-50% dei valori esterni.

#### Possibili effetti:

Se si supera il valore limite delle immissioni di 120 microgrammi per m<sup>3</sup> di aria, le persone più sensibili possono accusare leggeri bruciori agli occhi o lievi attacchi di tosse. La capacità di prestazione può diminuire, ma in genere gli effetti sono molto diversi da persona a persona.

#### A cosa bisogna fare attenzione?

- Prevedere per la mattinata carichi durevoli di elevata intensità.
- Se si avvertono bruciore agli occhi, tosse, difficoltà di respirazione, mal di testa o sintomi di stanchezza non si deve proseguire lo sforzo, ma ridurre o cessare l'attività.

Rispettando queste regole di comportamento si possono assolutamente evitare effetti spiacevoli, e si può praticare senza problemi una moderata attività sportiva all'aperto.

## 2 Dintorni – Campi – Bosco

---

### 2.1 Frisbee, ma come?

#### Idea di base

Il Frisbee – il disco volante – può essere molto divertente quando si impara a lanciarlo e riprenderlo con una certa abilità e consente diverse attività con o contro il compagno.

#### Presupposti

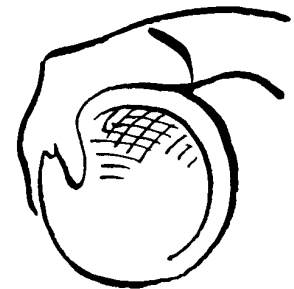
Il Frisbee ha un carattere molto stimolante e crea subito una atmosfera di gioco. I dischi di plastica sono leggeri, occupano pochissimo spazio e possono quindi essere portati con sé ovunque (nella gita in bicicletta, al campo o in piscina).

#### Caratteristiche in volo

- L'elemento decisivo per la fase di volo dell'attrezzo è la spinta impressa. Più il frisbee gira veloce, più sarà stabile la sua traiettoria. La rotazione viene conferita all'attrezzo con un rapido e secco movimento del polso.
- In aria il frisbee ha la tendenza a inclinarsi nella direzione delle rotazione, quindi al momento del lancio deve essere tenuto leggermente inclinato nella direzione contraria. I destrorsi quindi tengono il frisbee verso la sinistra in basso. Più è veloce e forte il lancio, maggiore deve essere l'inclinazione.

#### Lancio dorsale

- *Impugnatura*: il pollice si trova sulla parte superiore del disco, le altre dita intorno al bordo.
- *Lancio*: l'importante è il piegamento del polso, con il frisbee che dovrebbe toccare l'avambraccio. Nella posizione di partenza, la spalla del braccio che lancia punta nella direzione voluta; poi il braccio viene portato in avanti di fronte al corpo, contemporaneamente il polso si distende rapidamente, per imprimere al frisbee la rotazione necessaria.
- *Presa*: la più facile e sicura è la cosiddetta «presa a sandwich», in cui si cerca di prendere l'attrezzo fra le due mani, con le dita distese. Più interessanti e eleganti sono le prese ad una mano in cui il frisbee vola nella mano tenuta aperta con le dita distese. Spesso la difficoltà non risiede nel movimento di presa vero e proprio, ma piuttosto nel calcolare la traiettoria; il frisbee vola sempre nella direzione del lato più basso, va a sinistra se il bordo sinistro è più basso.



#### Indicazioni per la lezione

- Consentire un'attività di scoperta e di soluzione di problemi
  - Da lanci precisi e prese sicure al gioco con e contro gli altri.
  - Su un prato: giocare con il frisbee alcuni giochi di palla che tutti conoscono, come palla intercettata o palla sulla linea.
  - Sul terreno: tiro a bersaglio, combinare lancio e corsa.
-



## 2.2 Lanciare e prendere il frisbee

Gli allievi fanno le prime esperienze con il frisbee. Bisogna disporre di un frisbee per ogni 2 (ev. 4 allievi). Principio: passare dal lancio preciso e dalla ricezione sicura a forme applicate di gioco.

**In che modo riesci a lanciare e riprendere il frisbee?**

**Lanciare–riprendere:** A e B si passano il frisbee. Devono scegliere la distanza che consenta loro di fare passaggi precisi.

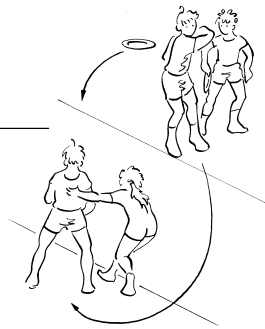
- Far scegliere liberamente come lanciare e riprendere.
- Rovescio: mostrare presa e movimento di lancio.
- Il frisbee vola meglio con più o meno rotazione? Vola meglio se il lancio è stato fatto con inclinazione sulla destra o sulla sinistra?
- Scoprire, mostrare agli altri e apprendere diversi sistemi di lanciare e riprendere.
- Lanciare con l'altra mano, chiudere un occhio durante la presa, eseguire una consegna supplementare prima di riprendere il frisbee ...
- Quale coppia riesce a eseguire più passaggi e ricezioni corrette nel giro di un minuto ...?



⇒ Se ci sono più di due allievi per ogni frisbee: stessa organizzazione che per l'esercizio «staffetta» descritto di seguito.

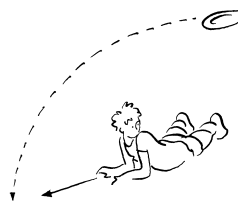
**Staffetta:** 4–6 allievi formano una squadra divisa in due sezioni che si fronteggiano. Il lanciatore segue il frisbee e si posiziona in coda alla fila opposta.

- Quale gruppo esegue per primo 50 ricezioni? Quale gruppo riesce a fare più ricezioni con 50 lanci?
- Dopo il lancio il frisbee deve passare attraverso un cerchio tenuto da un compagno prima di poter essere bloccato.



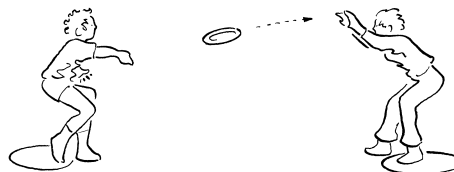
**Ricezione con handicap:** B è seduto o disteso davanti ad A. A lancia il frisbee davanti a B in modo che questi possa raccoglierlo appena prima che cada a terra.

- A ha un frisbee. B si trova a circa 5 metri di distanza e gli volta la schiena. A grida il nome di B e contemporaneamente lancia il frisbee. B si gira e cerca di afferrarlo.
- I due allievi cercano di passarsi il frisbee in corsa.



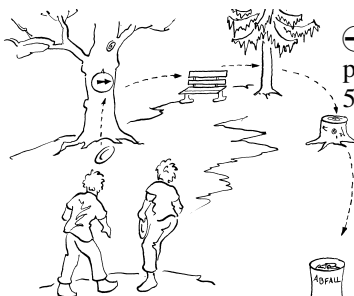
**Fisarmonica con i cerchi:** A e B si fronteggiano a una distanza di circa 3 metri. Per poter prendere il frisbee devono tenere almeno un piede all'interno del cerchio. Dopo quattro lanci e ricezioni di seguito senza che il frisbee cada a terra allontanano il cerchio di una larghezza (diametro).

- Dopo cinque minuti quale gruppo è arrivato più lontano del docente e del suo compagno?



**Golf con il frisbee:** Sul piazzale o nel bosco si sistemano dei bersagli (albero, cestini, panchine ...). Gli allievi devono toccarli con il frisbee usando meno lanci possibile. Il primo lancio si fa dalla linea di partenza, poi man mano si prosegue dal punto in cui esso è caduto a terra. Il percorso è terminato quando sono stati colpiti tutti i bersagli.

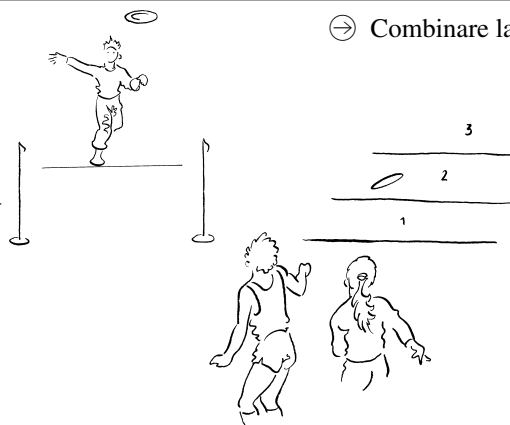
- Golf a coppie: due allievi lanciano il frisbee alternandosi.



➔ Prendere la palla: v. fasc. 4/4, p. 8; Palla intercettata: v. fasc. 5/4, p. 14

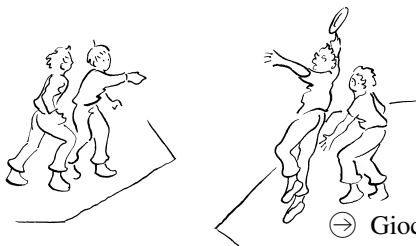
**Tiro a bersaglio:** Da una linea di fondo gli allievi cercano di colpire un bersaglio con il frisbee (anelli, porta fatta con due paletti ecc.).

- Si cerca di abbattere delle clavette allineate su una panchina.



➔ Combinare lanci e corsa.

**Lancio in lungo a zone:** Suddivisi in gruppi di tre gli allievi provano a segnare più punti possibile, lanciando il frisbee da dietro una linea di fondo. La zona più lontana da diritto a 3 punti, le altre rispettivamente 2 o 1. A turno, tutti i componenti la squadra eseguono lanci, organizzandosi in modo autonomo per recuperare i frisbee e riportarli indietro. Quale gruppo ottiene più punti nell'arco di tre minuti?



**Frisbee-Volley:** Gioco con squadre di minimo 2, massimo 6 allievi, disposte ciascuna sul proprio campo. Lo scopo del gioco è lanciare il frisbee in campo avversario cercando di farlo cadere a terra, nonostante i difensori cerchino di riprenderlo. Si ottiene un punto se il frisbee cade a terra o se il lancio avversario è fuori del terreno di gioco.

➔ Gioco con 2 o 3 frisbee.

**Lotta per il frisbee:** 2 squadre di massimo 5 giocatori, impegnati in un gioco simile a quello con la palla, con le seguenti regole:

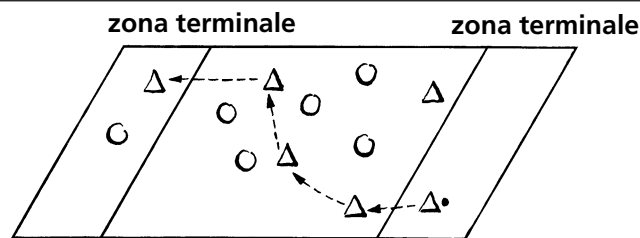
- Non è ammesso alcun contatto fisico con l'avversario; i difensori devono rimanere a distanza di un braccio da chi lancia.
- Non si può camminare con il frisbee in mano. Sono ammessi solo passi sul posto (come nel basket).
- Se il frisbee cade a terra, esce fuori del campo o viene intercettato a terra dall'avversario, il passaggio si considera sbagliato, e il possesso del disco passa all'avversario.



➔ Preparazione per il gioco «Ultimate», da fare con il frisbee.

**Ultimate:** 2 di massimo 6 giocatori. Scopo del gioco è passare il frisbee ad un compagno di squadra che si trova nella cosiddetta zona terminale avversaria. Valgono le regole viste per il gioco precedente. Si gioca senza arbitro. Le infrazioni vengono segnalate da chi le commette!

- *Più facile:* se il frisbee cade a terra può rimetterlo in gioco il giocatore che lo tocca per primo con la mano.



➔ Spostare soltanto la mano verso il frisbee!

## 2.3 Giochi d'avventura nel bosco

Il bosco è terreno ideale per giochi di nascondino, inseguimento e caccia. Le storie avventurose stimolano la fantasia e gli oggetti più diversi invitano a giocare.

**Gioco e sport nel bosco; un'avventura avvolta nel mistero ...**

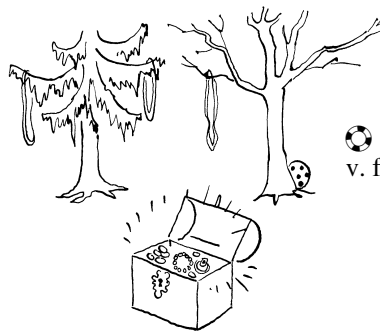
**Cercare le pigne:** Per due minuti i ragazzi cercano quante più pigne possibile, che poi vengono usate per giocarci:

- Lanciare una pigna in aria e riprenderla in diversi modi.
- Numeri da giocare con due o addirittura tre pigne.
- Tiri a punti cercando di colpire alberi o pietre.
- «Palla intercettata» con le pigne, in gruppi poco numerosi.



⚠ Zecche: v. fasc. 6/4, p. 4

**Caccia al tesoro:** 4 squadre appendono nel bosco, ai rami degli alberi o sui cespugli, 10 nastri ciascuna con il proprio colore. A questo punto inizia la seconda parte del gioco, in cui ogni squadra deve cercare di recuperare il più possibile di nastri avversari. Chi ne trova uno deve sistemarlo alla cintura e correre verso il traguardo, mentre gli altri cercano di rubarglielo. Chi ci riesce lo fissa a sua volta alla cintura. Chi lo ha appena perduto non può recuperarlo. Quale squadra riesce a portare al traguardo più nastri delle squadre avversarie?



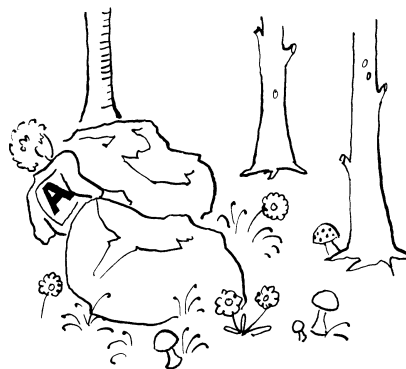
⚠ Sicurezza nel bosco: v. fasc. 6/4, p. 3

**Caccia al leone:** In un campo di gioco prestabilito giocano 4 gruppi (3 di 4 allievi ciascuno, che formano gruppi di cacciatori, e uno di una decina di allievi che fanno i leoni). Il campo di ogni gruppo di cacciatori è delimitato con nastri o simili. I leoni devono essere catturati e portati al campo, mentre quelli rimasti liberi possono liberarli durante il tragitto toccandoli. Quale gruppo ha catturato più leoni dopo cinque minuti di caccia?



➔ Stabilire con i ragazzi le regole di gioco: ad es. i leoni sono addormentati quando i cacciatori sciolgono loro un laccio delle scarpe.

**Scarabeo:** *Preparativi:* 4 squadre decidono una parola segreta (sostantivo, non parole straniere), con tante lettere quanti sono i membri del gruppo. Ogni lettera viene scritta a grandi caratteri su un foglio di carta (ogni squadra usa un colore diverso). Alla fine le lettere vengono fissate a pettorali o alle magliette. *Gioco:* I giocatori delle quattro squadre si suddividono in una zona di bosco determinata in precedenza. Il docente manda due volte un segnale: 2 minuti dopo la partenza e due minuti prima del controllo finale. Nel periodo di tempo fra i due segnali le lettere devono essere ben visibili sul dorso, prima e dopo bisogna invece nasconderele. Nel lasso di tempo fra i segnali i gruppi cercano di scoprire e annotare quante più lettere possibili delle altre squadre. Vince il gruppo che riesce a comporre più parole segrete avversarie.



⚠ Scarabeo al crepuscolo, con le torce elettriche!

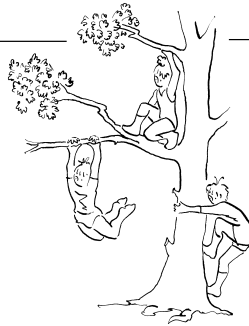
## 2.4 Arrampicare nel bosco

Arrampicandosi, gli allievi sollecitano tutto il corpo. Ad esempio si attiva tutto il cinto scapolare, spesso un po' negletto. Per ragioni di sicurezza si deve vietare di arrampicarsi oltre due metri di altezza.

**Giocare insieme agli altri e scherzare come le scimmiette!**

**La scimmie:** chi riesce ...

- entro 20 secondi, ad appendersi ad un ramo che può essere raggiunto da terra?
- entro 30 secondi, a sedersi o a mettersi in piedi su un ramo o un tronco?
- saltando da terra, a oscillare su un ramo e lanciarsi poi in una zona prestabilita?
- da un ramo (ev. con una corda) a lanciarsi su una zona prestabilita?



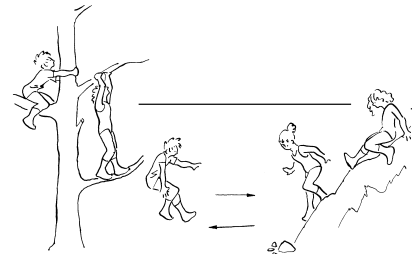
➔ Arrampicarsi in palestra:  
v. fasc. 3/4, p. 8 s.

**Inseguimento in sospensione:** chi ad esempio è appeso a un ramo o sta in piedi su un tronco a terra non può essere catturato. Gli inseguitori possono rimanere al massimo per 5 secondi presso lo stesso allievo. Chi viene catturato diventa a sua volta inseguitore.

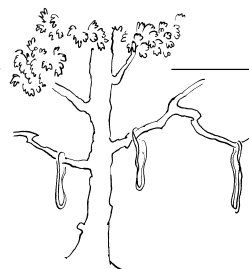
- Su ciascuno degli spazi prestabiliti può mettersi in salvo un solo giocatore. Se arriva un altro, il primo deve lasciare il rifugio.
- Tutti i ragazzi, tranne 3, si trovano su oggetti diversi. Ad un segnale devono lasciare il posto in cui si trovano e salire su un altro rifugio mentre i cacciatori, dopo uno sprint attorno ad un paletto cercano di catturarli prima che si mettano in salvo.



**Cambiare posto:** la classe è divisa in diversi gruppi, sistemati in posti diversi. A un segnale ogni gruppo cambia posizione. Quale gruppo arriva per primo nel nuovo posto?



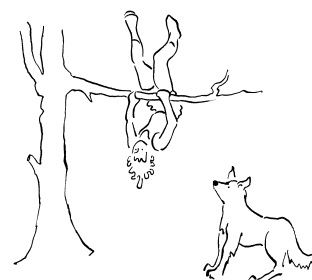
**A caccia di trofei:** la classe forma due squadre, il team A in un lasso di tempo prefissato, appende quanti più nastri possibili agli alberi e ai cespugli di una zona stabilita. Subito dopo il team B cerca di raccogliere il più velocemente possibile i nastri. Quanto tempo ci vuole per prendere tutti i nastri? Cambiare i ruoli.



➔ Mentre una squadra sistema i nastri, gli altri possono giocare fra loro ad es. «Palla intercettata» in piccoli gruppi.

**Pantere e scimmie:** le scimmie giocano sotto gli alberi o ai piedi della collina dove abitano. A una distanza di 20–50 metri si trovano in agguato altrettante pantere, che al segnale del docente scattano per catturare le scimmie. Queste possono mettersi in salvo saltando su un ramo, mentre le pantere non possono lasciare il terreno o entrare in una determinata zona riservata alle scimmie. Ogni volta che si tocca una scimmia le pantere ricevono un punto. Si invertono i ruoli dopo ogni partita

- All'inizio ci sono solo 2 pantere. Chi viene catturato diventa pantera. Chi sono le ultime tre scimmie?



## 2.5 Corse di orientamento con la sporta della spesa

### Idea di base

Il docente organizza una corsa d'orientamento che presuppone scarsi preparativi e richiede quindi poco tempo. I ragazzi imparano a predisporre i punti in modo corretto e a riportarli su schizzi e cartine.

### Scelta del terreno e organizzazione

In un terreno adatto alla CO il docente sceglie un punto di ritrovo centrale (ad es. capanna, radura), da dove organizzare e guidare la gara. I corridori partono su un percorso a stella in tutte le direzioni per predisporre o per trovare i punti. Eseguito il compito tornano al punto di ritrovo. All'inizio dell'istruzione sulla CO si fanno esercizi con tutta la classe (marcia guidata con la carta), poi suddivisi in piccoli gruppi e infine a coppie. Man mano che aumenta la capacità degli allievi aumentano le distanze fra punto di ritrovo e punti.

### Materiale

- **Punti:** su un sacchetto per la spesa viene scritto con un pennarello indelebile il numero del punto (rovesciare i sacchetti con scritte o disegni).
- **Parola d'ordine:** in ogni sacchetto (= Punto CO) ci sono dei bigliettini con scritta la parola d'ordine corrispondente o tanti oggetti uguali («prove» da riportare al punto di ritrovo). Se nei sacchetti si trovano indovinelli, tessere di puzzle domande, i gruppi svolgendo la consegna possono guadagnare dei punti accessori.
- **Materiale per appunti:** prevedere carta, cartoncino e matite per disegnare degli schizzi o segnare la descrizione del percorso.
- **Schizzi:** distribuire copie di un piano incompleto. Gli allievi lo finiscono con le informazioni che ritengono importanti per trovare i punti.
- **Carte:** si possono usare carte 1:25'000 o quelle da CO.

### Esercitazione

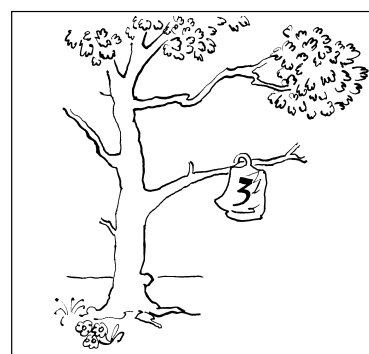
- Ogni gruppo dispone il proprio punto in un posto caratteristico posto a 100–400 m dal punto di ritrovo (non nascondere, non pericoloso per chi arriva, attenzione alle coltivazioni ...).
- Tornare al punto di ritrovo.
- Chiedere a un altro gruppo a trovare il punto.
- Cercare i punti degli altri gruppi riportando alla base le «prove».
- Valutazione della consegna e della posizione scelta per il punto.
- Ogni gruppo può toccare tutti i punti, tranne quello da esso predisposto.
- Ogni gruppo riordina il punto che ha predisposto.

#### Consegne:

- Descrivere per iscritto il percorso da fare per raggiungere il punto (direzione, distanza, posto, numero del punto).
- Riportare i punti su uno schizzo o su una carta.
- Disegnare uno schizzo del percorso che porta al punto (v. ill.).
- Memorizzare il tragitto verso un punto e percorrerlo senza la carta.
- Toccare tutti i punti riportati sulla carta senza tornare ogni volta alla base.

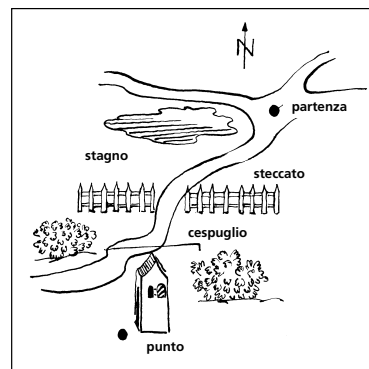
➔ Bibliografia sulla corsa d'orientamento:  
v. fasc. 6/4, p. 24

🕒 Introduzione nei rudimenti della lettura della carta e degli schizzi.



Sacchetti di plastica appesi agli alberi

🕒 Preparare uno schizzo della situazione.



Esempio di schizzo del tracciato

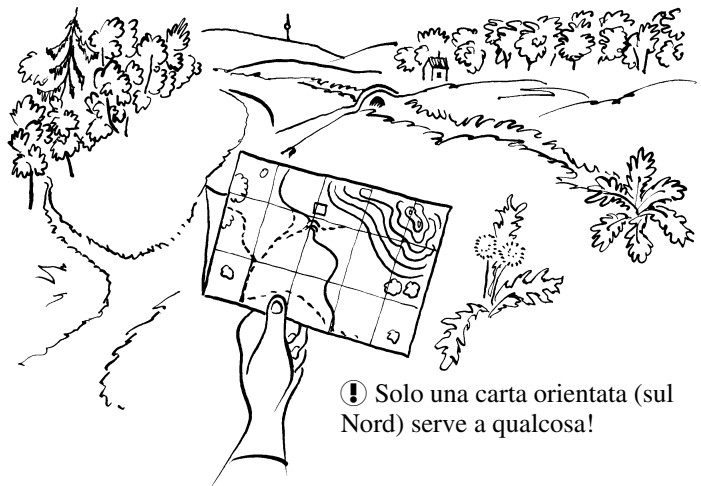
## 2.6 CO nel cortile della scuola o nel bosco

A questo livello gli allievi imparano a usare la carta per vedere dove si trovano. Nelle lezioni dedicate all'ambiente i ragazzi imparano i presupposti fondamentali per potersi orientare nel bosco.

**Impariamo a orientarci sul terreno con l'aiuto di una carta.**

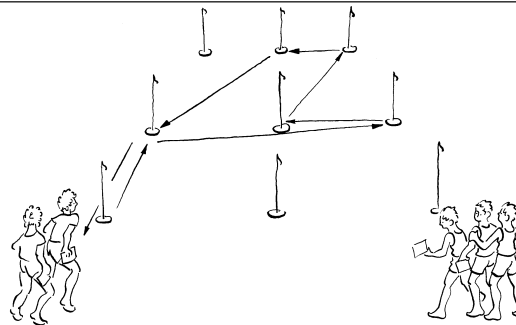
**Tenere la carta in modo corretto:** Gli allievi sono in cortile e tengono in mano una cartina che riproduce l'areale della scuola. La carta va girata ora fino a quando corrisponde con la realtà (orientare la carta).

- Il docente raccoglie tutte le carte e poi le lancia in aria. Gli allievi devono correre a raccoglierne una ciascuno e orientarla nuovamente.
- Il punto dove ci si trova viene segnato con il pollice sulla carta (che va eventualmente ripiegata). I ragazzi si spostano a caso nell'areale e cercano di trovarsi sempre dietro una carta orientata; ovvero ogni volta che cambiano direzione devono spostarsi intorno alla carta, mentre il pollice continua a segnare il punto dove si trovano e la direzione di marcia.
- Sulla carta sono segnati diversi punti che i ragazzi devono raggiungere.



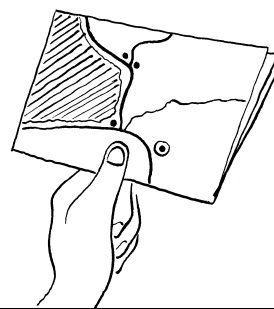
❗ Solo una carta orientata (sul Nord) serve a qualcosa!

**Staffetta con orientamento:** su un campo, (ev. in palestra) si disegna un quadrato utilizzando nove paletti. La classe viene divisa in 4 gruppi. Ciascun membro di un gruppo riceve una carta (diversa da gruppo a gruppo) con sopra riportato un percorso attorno a sei paletti. I membri dello stesso gruppo partono uno dopo l'altro, quando vengono toccati dal compagno che li precede. Prima non possono guardare la carta. Quale squadra impiega meno tempo?



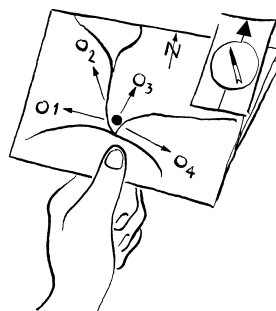
**Corsa mirata:** sotto la guida del docente gli allievi percorrono una strada che passa davanti a diversi oggetti sul terreno. A ogni sosta gli allievi devono orientare la carta (se possibile cartine da CO), stabilire il punto in cui ci si trova (pollice) e confrontare l'oggetto sul terreno con quello segnato sulla carta.

- Su un circuito si predispongono vari punti. Sul percorso si muovono gruppi di tre allievi, che cercano i punti, per poi riportarli sulla carta.



❗ Confrontare spesso la carta con il terreno, non fare marce interminabili. Per variare ogni tanto fare un gioco.

**CO a stella con bussola:** tenere la carta in modo che il punto dove ci si trova guardi verso la persona e la direzione di marcia se ne allontani. La bussola viene poggiata sulla carta, con il lato lungo parallelo alla direzione da percorrere. Poi l'allievo gira tenendo la carta fino a quando la freccia che indica il Nord sia nella stessa direzione della punta rossa dell'ago della bussola. Ora che carta è orientata possiamo partire per raggiungere i vari punti del percorso (verificare con la freccia sul fondo della bussola).



🏃 Corsa d'orientamento in tre.

## 2.7 Giochi di lancio da tutto il mondo

I giochi provenienti da altri paesi sono spesso occasione per fare interessanti esperienze e suscitano animate discussioni. I ragazzi stranieri possono mostrare giochi tipici di altre culture e giocare con tutta la classe.

**Chi conosce giochi provenienti da altri paesi? Chi ce li fa vedere?**

**Stöcklen:** 4–8 allievi formano un gruppo. Ogni membro dello stesso gruppo mette su un ciocchetto di legno di 30–40 cm (Ø 15–20 cm) o su un cono una moneta. Seguendo un ordine sorteggiato, ognuno può cercare di colpire il bersaglio lanciando una pallina da tennis o una pietra. Chi ci riesce può prendersi tutte le monete cadute a testa in su. Le altre monetine vengono nuovamente sistemate sul tronchetto e si ricomincia dal giocatore successivo. Chi riesce a prendere più monete?



🕒 Spunti interculturali: v. fasc. 7/4, p. 7 s.

**Plotschanie:** 4–8 allievi per ciascun gruppo. Ogni gruppo gioca con un tronchetto di legno, predisposto ad una certa distanza da una linea di lancio. Da vicino al tronchetto, ogni allievo del gruppo lancia una pietra cercando di avvicinarsi alla linea. Chi si avvicina di più può iniziare il gioco. Chi colpisce il tronchetto ottiene 10 punti. S nessuno colpisce il bersaglio, chi ci è andato più vicino prende 5 punti. A ogni turno si cambia l'ordine di lancio. Si arriva fino a 50, 75 o 100 punti. Chi vince può lanciare il proprio sasso il più lontano possibile e viene portato fino ad esso e di nuovo sulla linea di tiro da chi ha segnato meno punti di tutti!

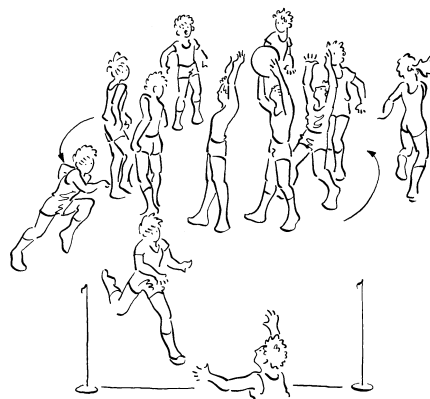
- Cosa si prova a portare il compagno? Come si comporta il gruppo mentre il vincitore fa questo originale «giro d'onore»?
- Chi perde trasporta uno dopo l'altro tutti gli altri!
- Gli allievi inventano altre regole di gioco originali.

➞ Plotschanie, viene dai Balcani.



🕒 Questa forma di gioco, inusuale per noi, potrebbe farci riflettere sul significato di termini come vittoria o sconfitta.

**Pelota:** 2 squadre di 8–15 allievi ciascuna. La squadra A si dispone su una linea di fondo e si prepara a partire di corsa. I membri della squadra B formano un cerchio, disponendosi a un metro circa l'uno dall'altro. Al segnale di partenza i giocatori A iniziano a correre il più velocemente possibile intorno alla squadra B. Allo stesso momento i giocatori di B iniziano a passarsi all'indietro al di sopra della testa un pallone da pallavolo. Ad ogni presa il giocatore grida il totale dei passaggi. Una volta terminato il giro intorno alla squadra B, gli allievi della A tornano alla linea di partenza. Chi la oltrepassa per ultimo grida «Stop!». I giocatori della B possono giocare solo la palla in quel momento in aria, aggiungendola al totale. I punti vengono annotati. Si cambia ruolo dopo 3–5 turni. Quale squadra ottiene più punti?



🕒 Pelota, viene dall'Argentina.

## 3 Su ruote e rotelle

### 3.1 In due su una tavola a rotelle

Due bambini si dividono una tavola. Uno dei due ci sale sopra, l'altro spinge, tira, aiuta, assicura. Per svolgere le consegne è indispensabile una buona collaborazione. Fissare regole di comportamento e di sicurezza prima di iniziare.

**Camminare, usare la tavola e aiutarsi a vicenda**

**Percorso a spinta:** le coppie si avviano insieme sul percorso prestabilito; chi è a terra spinge con prudenza il compagno, in piedi sulla tavola.

- Chi sta sulla tavola può spingersi 10 volte con un piede, poi deve passare la tavola al compagno e prosegue a piedi. Chi è a terra eventualmente assicura il compagno dandogli la mano.



➔ Gareggiare con lo skateboard: v. fasc. 3/4, p. 21

**Passo cadenzato:** l'allievo sulla tavola cerca di andare alla stessa velocità del compagno che corre, dandosi una spinta ogni 2, 4, 6 ... passi del compagno.

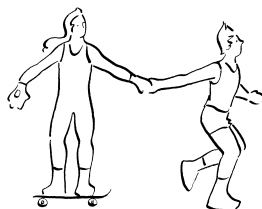
- Trovare o scoprire forme proprie per muoversi con un certo ritmo.



🌀 Gli allievi si mostrano l'un l'altro le cose che sanno fare.

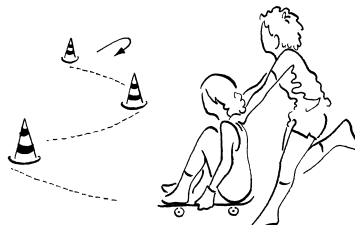
**Giochi di abilità sulla tavola:** L'allievo sulla tavola assume una posizione a scelta (ad es. seduto, in piedi, su una gamba sola ...) l'altro lo spinge o lo traina in giro.

- L'allievo sulla tavola si mette «in guardia» come uno schermidore e tende un braccio avanti. Il compagno lo prende per il braccio teso e lo porta a rimorchio.
- L'allievo sulla tavola riceve una spinta e mentre si muove cerca di fare delle acrobazie; passaggio a una posizione inginocchiata, bilancia, salto, salto con rotazione ... Il compagno riesce poi a ripetere l'acrobazia appena vista?
- Chi riesce a spingere il compagno fino a una linea di partenza, dosando la forza in modo che si avvicini il più possibile ad un'altra linea di arrivo, o a una zona «bersaglio»?



**Bob-Slalom:** un allievo si siede sulla tavola e il compagno lo spinge a zig-zag, in avanti o all'indietro.

- Il «pilota» può scegliere liberamente il percorso.
- Chi spinge decide la direzione premendo leggermente sulla spalla del compagno.
- Stando in piedi ...
- Sotto forma di gara (ad es. slalom parallelo).



**Tavola e corridore:** l'allievo sulla tavola percorre un circuito, il corridore cerca di arrivare a un determinato traguardo e poi raggiungere l'arrivo prima del compagno. Scambiarsi i ruoli.

- Gli allievi cercano delle alternative alla corsa a piedi.
- Gli allievi sono sullo stesso percorso (ad es. intorno ad uno stagno) e si alternano sulla tavola.



🚫 Non esercitarsi su strade trafficate.



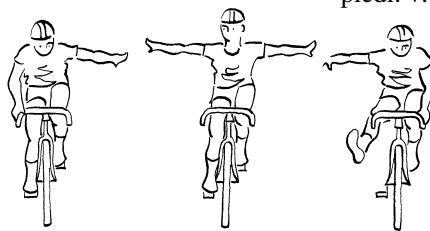
## 3.2 La bicicletta come attrezzo sportivo

Per buona parte dei ragazzi la bicicletta è un oggetto di tutti i giorni, per andare a scuola o per il tempo libero. Nella lezione di educazione fisica imparano a usare e controllare ancora meglio questo mezzo di trasporto, che si trasforma sempre più in attrezzo sportivo.

**Chi riesce a passare sotto la cordicella o a raccogliere la borraccia da terra ...?**

**Acrobazie in bicicletta:** su un piazzale o su una stradina isolata con buona visibilità, i ragazzi provano delle acrobazie, inventandone di nuove e mostrandole ai compagni:

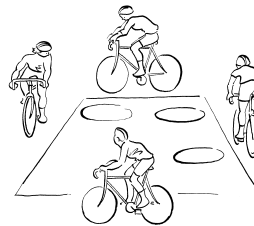
- Provare diversi modi di andare in bicicletta; con rotazione delle braccia, senza mani, con le mani alla nuca, con un piede sul manubrio continuando a pedalare con una sola gamba, spostandosi con i glutei al di sopra della ruota posteriore, cercando di toccare il pedale con una mano ...
- Provare diversi modi di scendere di sella, facendo sempre attenzione alla bilateralità (eseguirli da ambedue i lati).



🕒 La bicicletta come mezzo di locomozione: v. fasc. 7/4, p. 10 s.

➡ Combinare bicicletta e corsa a piedi: v. fasc. 4/4, p. 17

**Uno è di troppo:** in un terreno delimitato si dispongono dei cerchi (uno in meno rispetto agli allievi). Gli allievi si muovono in bicicletta per il terreno. Ad un segnale scelgono un cerchio e cercano di occuparlo mettendoci dentro la ruota anteriore. Chi rimane senza cerchio deve eseguire un compito accessorio (ad es. un giro del terreno) o viene penalizzato di un punto.



**Scendere di sella:** in un terreno delimitato gli allievi cercano di far toccare terra al compagno, dosando attentamente velocità e frenate.

- Stop and go: ridurre la velocità fino a fermarsi completamente e ripartire senza toccare terra con il piede.
- Chi riesce a stare fermo 10" senza toccare terra?
- 5-7 allievi cercano di circondare una «lepre» per farla scendere di sella o uscire dal campo di gioco. Chi riesce e resistere più a lungo?



🕒 Le mani rimangono sul manubrio, e gli allievi fanno attenzione a non urtarsi fra loro.

**La cavalcata dei cosacchi:** gli allievi cercano di sollevare da terra degli oggetti (borracce, pigne ...) senza fermarsi.

- Gli allievi cercano di passare sotto una cordicella elastica tenuta da due compagni o fissata a dei paletti. Chi riesce ad abbassarsi più di tutti?



➡ Valutare correttamente il rischio.

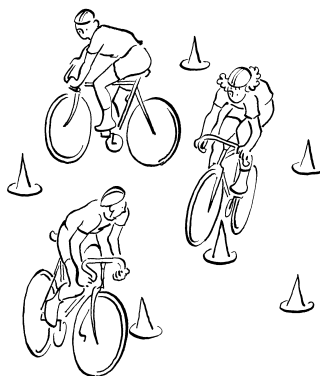
**Lavoro di squadra:** su un piazzale gli allievi girano liberamente in bicicletta. Quando due si incontrano si danno la mani.

- 2 allievi cercano di passarsi a vicenda un frisbee o una palla, usando le mani o i piedi. Chi fa cadere l'oggetto, deve ad es. fare un giro del piazzale.
- A coppie, quante volte ci si passa un oggetto nel giro di un minuto?
- A coppie, gli allievi inventano forme cooperative e le mostrano poi ai compagni.



**Dal giardino a ostacoli allo slalom:** su un terreno delimitato sono disposti diversi ostacoli formati da pezzi di legno, pigne, vasetti di jogurt, bottigliette di plastica:

- Tutti girano liberamente. Chi scende di sella, esce dal terreno di gioco o tocca un ostacolo deve eseguire un compito aggiuntivo fuori del terreno.
- Fare uno slalom: suddivisi in piccoli gruppi, il più possibile vicini uno dietro l'altro, con una mano sola sul manubrio ...
- Superare gli ostacoli – disposti su una linea retta a distanza di un metro circa l'uno dall'altro – in modo che la ruota davanti passi a sinistra e quella dietro a destra degli stessi. Aumentare la velocità e cercare di superare più ostacoli possibili con un percorso fluido e continuo.



➔ Gli allievi inventano consegne supplementari e altre forme di slalom.

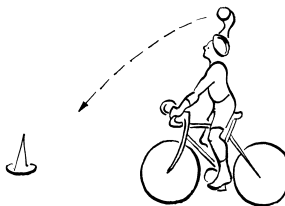
**Linea retta:** gli allievi provano ad andare dritti su una retta, una tavola o seguendo il bordo del marciapiede. L'importante è guardare lontano davanti a sé e non a terra.

- Altalena: se si mette un pezzo di legno sotto la tavola il passaggio diventa più difficoltoso.



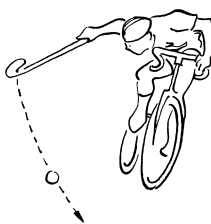
**Tiro al bersaglio:** gli allievi provano a colpire un bersaglio (ad es. secchio) in corsa lanciando un oggetto (ad es. pigne, palline da tennis).

- In corsa, usando il bastone da unihockey o il piede, tirare in porta una palla posta in un punto chiaramente delimitato.



**Bike-Polo:** 4–6 allievi formano una squadra, che ne affronta un'altra su un terreno di gioco di grandi dimensioni (ca. 20x40 m). Lo scopo del gioco è fare goal in una porta usando pallina e bastone da unihockey. Regole: non c'è portiere, non si può tirare se non si hanno ambedue i piedi a contatto con i pedali; vietato toccare con il bastone i compagni o le biciclette.

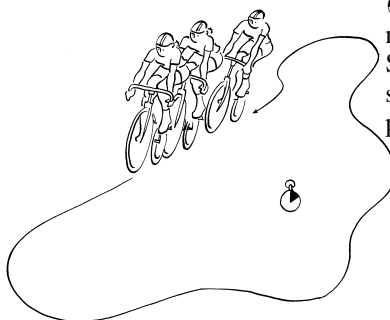
- Preparazione: da soli, portare palla, a coppie, passarsela. Chi riesce a passare la palla al compagno attraverso le ruote della propria bicicletta?
- Calcio in bicicletta con porte improvvisate.



⚽ Se tutti usano il primo rapporto, la velocità risulta automaticamente ridotta. Provare la frenata controllata. Se si tiene il bastone con la destra, frenare con la sinistra, ovvero con il freno davanti!

**Corsa di resistenza su circuito:** 2–4 allievi formano un gruppo, che prova a percorrere in un tempo determinato ad es. 5 giri.

- Quale gruppo si avvicina di più al tempo previsto?
- In ogni gruppo si trova un «battistrada» con un computer da bicicletta. Per 5 giri cerca di mantenere una velocità più costante possibile. Quale è stata la velocità media?
- Quanti chilometri percorre la classe su un circuito in una mezz'ora? Confrontare con valori precedenti.
- Confronto con un'altra classe, o forse anche con un gruppo di genitori ...



⚽ Scegliere un tratto con buona visibilità e poco trafficato. Segnare e assicurare il percorso (ev. in collaborazione con la polizia).

📍 Giro in bicicletta nelle immediate vicinanze.

### 3.3 Pattini Inline

I pattini a rotelle possono senza dubbio trovare uno spazio nella lezione di educazione fisica, ma non devono portare a corse incontrollate. Visto che le cadute sono inevitabili, sono obbligatori casco e protezioni per gomiti, polsi e ginocchia.

**Che sensazione hai sui pattini a rotelle? Fai il confronto con quelli da ghiaccio**

**Con due bastoni:** gli allievi provano a spingersi in avanti usando solo la doppia spinta di bastone, come nello sci di fondo.

- Percorrere un tratto spingendosi con i bastoni.
- Anche su una gamba sola.
- Gare e staffette.



➔ Per altre forme di esercizio e di gioco v. fasc. 6/4, p. 22 s.

➔ Usare bastoni da sci di fondo vecchi.

**Serpentine:** chi riesce a muoversi, in avanti o all'indietro, senza mai sollevare i pattini da terra?

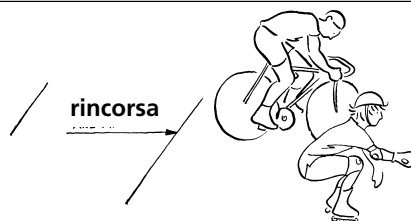
- È possibile anche fare delle curve piuttosto strette?
- I pattini vengono tenuti paralleli.
- Chi può mostrare ai compagni altri metodi di progressione?



➔ Accelerare tramite movimenti a serpentina delle gambe.

**Start'n'Roll:** prendere la rincorsa per una decina di metri e poi lasciarsi trasportare il più lontano possibile. Chi raggiunge quale linea di demarcazione?

- Eseguire un gioco di abilità; posizione raccolta, distendere una gamba in avanti o indietro ...
- Chi arriva più lontano dopo la stessa rincorsa, la bicicletta, i pattini o la tavola a rotelle?



**Corsa sulla linea:** dopo una breve rincorsa, chi riesce a seguire una linea o una corda distesa sul pavimento con andamento irregolare, tenendo sempre i pattini ai due lati della linea o della corda?

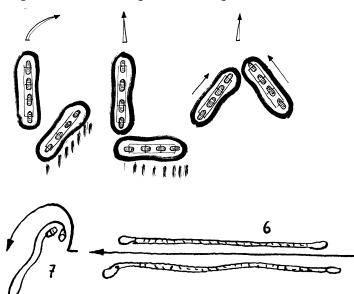
- Anche all'indietro, magari con un compagno senza pattini che spinge con prudenza.
- Rincorsa in avanti; seguire la linea o la corda su un piede solo.



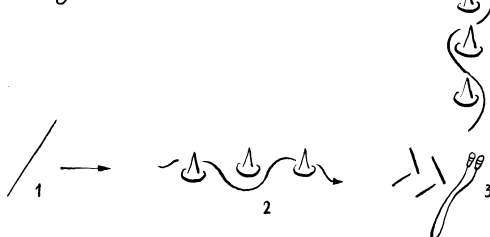
**Frenate:** ci sono diversi modi di fermarsi con i pattini Inline. Quale funziona meglio?

- **Frenata a Y:** un piede (quello che frena) viene messo dietro la gamba d'appoggio a 45° rispetto alla direzione di marcia e caricato progressivamente. Eseguire un giro completo per compensare la rotazione.
- **Frenata a T** il piede che frena viene posto a 90° dietro la gamba d'appoggio e si trascina a terra (= effetto frenante).
- **Frenata a spazzaneve** inclinare all'interno alternativamente il pattino destro e il sinistro.

#### Y-Stop T-Stop Spazzaneve



**Percorso per i pattini:** un percorso su cui si può esercitare quanto appena appreso, ad es. 1: partenza, 2: slalom in avanti, 3: «frenata a spazzaneve» prima della cordicella, 4: slalom all'indietro, 5: cambio e pattinare in avanti, 6: pattinare su una gamba sola fra due corde, 7: saltare a piedi uniti oltre una cordicella o simili. Elaborare forme di gara.



## 4 Acqua

### 4.1 Sicurezza in acqua e nuotando

#### Idea di base

Per garantire la sicurezza quando si è in acqua o si nuota è indispensabile che gli allievi conoscano i pericoli e che il docente sia conscio della responsabilità che si assume.

#### Presupposti

L'insegnamento regolare del nuoto va fatto in piscina. Per pianificare, realizzare e valutare la lezione si può utilizzare il manuale di nuoto. Le indicazioni che riportiamo di seguito aiutano a svolgere in tutta sicurezza una lezione «particolare» in ambiente acquatico.

#### Nuotare all'aperto e in acque libere

Per il docente è importante scegliere un posto che gli consenta di tenere la classe sempre sotto controllo. Tutti gli allievi devono sapere dove trovare l'insegnante e dove possono andare, quali accordi rispettare, quali compiti devono eseguire. Per motivi di sicurezza è assolutamente necessario che i bambini siano sempre in coppia quando si spostano.

- Consentire l'accesso a acque conosciute e adatte agli allievi.
- In acque aperte organizzare una assistenza con battelli e accompagnatori.
- Nuotare nel fiume solo dopo una preparazione adeguata: rispettare sempre le indicazioni della SSS (Società svizzera di salvataggio).
- Per il controllo della prestazione (test) preferire sempre le piscine con vasca, in quanto il nuotatore può essere osservato meglio.

#### Tuffarsi in acqua

Docenti e allievi devono rispettare le regole generali di sicurezza e quelle specifiche del lido o piscina in cui si trovano.

- Assicurarci che l'acqua sia abbastanza profonda.
- Prevenire collisioni fra chi si tuffa e chi nuota.
- Evitare di inarcare la schiena al momento di entrare in acqua (sovraccarico della colonna vertebrale).

#### Immersioni

Chi si immerge deve essere costantemente controllato

- Mai da soli, e anche in gruppo mai per lunghi tratti.
- Evitare di immergersi in caso di malore, anche lieve.
- Evitare un'eccessiva respirazione prima di immergersi (iperventilazione).
- Non fare test di nuoto in immersione in acque aperte.

#### Importante

- Chiarire i presupposti personali: qualcuno ha particolarmente paura? Un allievo è stato male recentemente? Che cosa fanno gli allievi?
- Ricognizione: dove si trovano ausili al galleggiamento e dispositivi di salvataggio? Accesso? Dove trovo il bagnino, il pronto soccorso, il telefono?
- Quali accordi voglio prendere con i miei allievi?

⚠ Per ottenere le regole per i bagnanti: v. fasc. 6/4, p. 24

➔ Manuale di nuoto: v. fasc. 6/4, p. 24

➔ Rispettare le disposizioni di sicurezza cantonali.

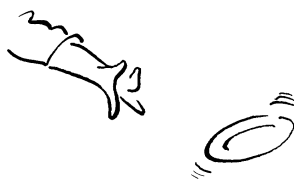


## 4.2 Forme di animazione in piscina

In una calda giornata di inizio estate l'elemento acqua può essere al centro della lezione. Per vivere intensamente questi momenti è necessaria una coscienziosa preparazione, un'organizzazione accurata e idee valide.

**Ci rinfreschiamo un po' in acqua!**

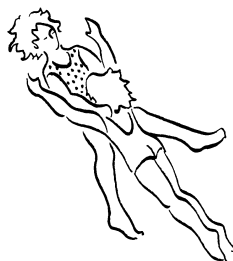
**Giochi sulla riva:** considerando i presupposti ambientali e personali, sulla riva si possono fare numerosi giochi, come ad esempio frisbee intercettato, ultimate, palla intercettata o palla sopra la corda. Naturalmente senza mai arrecare fastidio agli altri bagnanti.



➔ Frisbee: v. fasc. 6/4, p. 6 ss.

**Nuotare cooperando:** chi riesce a ...

- nuotare in due (tre, quattro) tenendosi per mano?
- nuotare al di sotto di un compagno?
- nuotare in due uno dietro l'altro, con quello dietro che tiene le caviglie dell'altro?
- nuotare in due (tre, quattro) uno dietro l'altro, scegliendo una forma originale?
- inventare diverse forme per trascinare il compagno?
- trasportare qualcuno?
- trascinare qualcuno con la presa fronte–nuca tenendo le braccia tese?



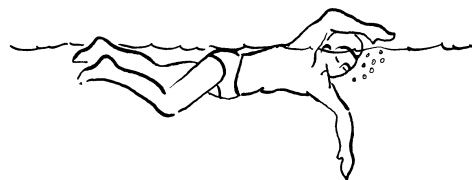
Nuoto di trasporto con la presa di sostegno alle spalle



Nuoto di salvataggio con la presa fronte–nuca

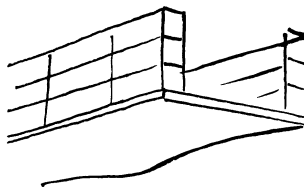
**Nuoto coordinato:** cercate ...

- di nuotare a rana con le braccia e crawl con le gambe!
- di nuotare a crawl con le braccia e a rana con le gambe!
- di nuotare tenendo entrambe le mani fuori dell'acqua!
- di nuotare tenendo un piede fuori dell'acqua!



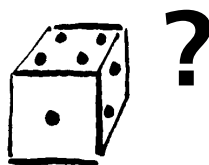
**Tuffi:** chi riesce ...

- ad afferrare in volo la palla lanciata dal compagno?
- a lanciare in volo la palla su un bersaglio?
- a eseguire in volo due rotazioni complete?
- mentre è in volo a tener le mani sulla testa, sul petto e sui glutei prima di immergersi?



**Alea iacta est:** lanciare il dado, eseguire il compito corrispondente, uscire dall'acqua e lanciare nuovamente, ad es:

- 1 1 vasca crawl il più lentamente possibile
  - 2 1 vasca crawl con le pinne
  - 3 1 vasca a rana
  - 4 1 vasca gambe crawl, braccia a rana
  - 5 1 vasca crawl con un pallone da pallanuoto
  - 6 1 vasca battuta di gambe a crawl con tavoletta
- Gara: dopo ogni vasca percorsa si può lanciare il dado. Quale gruppo di 3 allievi arriva prima a 100?
  - Chi esegue per primo 4 volte lo stesso compito?



➔ Scrivere le consegne su un grande foglio e concordare le regole di gioco.

Ⓜ Nuotare 500 m senza fermarsi o 24-ore di Triathlon: v. fasc. 4/4, p. 35.

## 5 Neve e ghiaccio

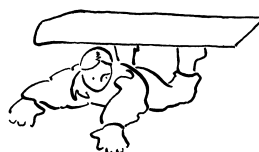
### 5.1 Snowboard

Lo snowboard rappresenta una affascinante combinazione di movimento, tecnica e gioia di vivere! Gli allievi imparano a fare le prime curve e a cadere correttamente. ⚠ Ad ogni modo vanno rispettate determinate regole di comportamento (per procurarsele: v. fasc. 6/4, p. 24).

**All'inizio sembra tutto molto difficile!**

**Cadute:** Una volta fissato lo snowboard gli allievi provano a sedersi e rialzarsi.

- *Cadute frontali:* ammortizzare l'urto con pugni, avambracci e cosce, e distendere il corpo in avanti. Tenere la tavola in alto.
- *Cadute sulla schiena:* abbassarsi e ammortizzare la caduta con glutei, pugni, avambracci e schiena. Arrotondare la schiena, mento contro il petto e sollevare la testa dalla neve.



🛡 Indossare protezioni alle ginocchia e ai polsi.

🛡 Cadendo portare subito le gambe in alto. Non appoggiarsi sulle dita o le ginocchia.

**Posizioni di base per i primi tentativi di scivolata:**

- Fissare entrambi gli attacchi. Assumere una posizione eretta, con il peso ripartito equamente sui due piedi. Flettere leggermente le ginocchia.
- Come sopra, tenendo le braccia distese all'altezza delle spalle («aeroplano»). Ruotare il tronco a sin. o a ds. spostando la tavola sulla neve.
- A e B senza snowboard: B spinge A alle anche, lo tira per le braccia. Cambio di ruolo. Controllare a vicenda la posizione di base.
- Scivolare dolcemente su un leggero pendio che sfocia su un ampio spazio libero, come sopra, ruotare il tronco verso ds. o sin. per iniziare una curva verso la montagna. Aiuto: qualcuno accompagna l'allievo all'interno della curva e avvia la rotazione dal braccio avanzato (teso).



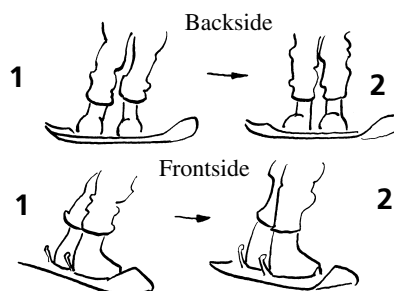
➡ Curve a monte: iniziare la virata con il tronco senza contro rotazione a fine curva.

🛡 Scelta del terreno: leggera pendenza con contropendenza.

**Derapare sulla linea di pendio – derapare sulle traverse:**

in posizione Backside (schiena alla montagna) su un leggero pendio, stare il più eretti possibile appoggiando sui talloni. Lentamente raddrizzare la tavola, fin quando inizia a scivolare di traverso (derapare). Più facile se ci si appoggia alle mani del compagno.

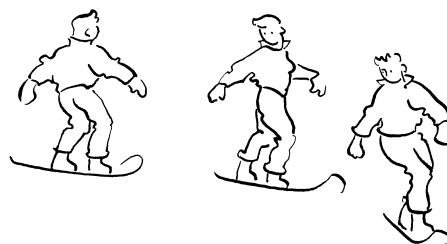
- Frontside (Viso alla montagna) in posizione eretta sulle punte dei piedi. Raddrizzare lentamente lo snowboard per iniziare a derapare.
- Nelle traverse: dosando il peso del corpo derapare lentamente in avanti o indietro.



1 = Spigolare  
2 = Derapare

**Curvare:** in posizione eretta, con le braccia distese, eseguire le curve (di base) con una accentuata rotazione del tronco.

- Prima della curva, mantenendo il corpo eretto, abbassarsi (ginocchia in avanti), sollevarsi e contemporaneamente ruotare il tronco, inclinarsi verso il centro della curva (spalla avanti) e terminare la curva con una flessione (di ginocchia e caviglie).
- Man mano derapare meno e dare più spigoli.



🛡 Gli allievi vivono una giornata di sport sulla neve.

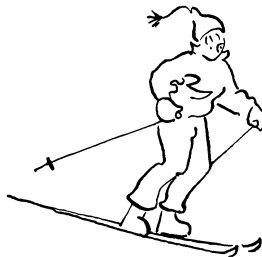
## 5.2 Sci

Gli allievi provano gli elementi fondamentali dello sci, svolgono consegne di movimento che consentono loro di registrare con immediatezza dei feedback che contribuiscono a migliorare la tecnica. ⚠ Rispettare le regole per chi scia (per procurarsele: v. fasc. 6/4, p. 24).

### Padroneggi davvero i tuoi sci?

**Posizione di base:** «Sciando cerca di sentire la pressione delle linguette dello scarponne sulle tibie. Le senti distintamente?»

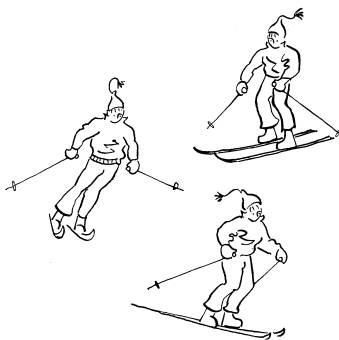
- «Scia cercando di esercitare una pressione sulla pianta dei piedi. Immagina di dover premere lo sci sotto la neve!»
- «Scia arrotondando la schiena.»
- «Esegui alcune curve inclinate all'indietro, poi in avanti, poi in posizione corretta.»



⚠ **Posizione di base:** ginocchia in avanti, corpo e sci alla larghezza delle anche.

**Posizione delle anche:** «Sulle traverse scia in modo che l'ombelico guardi a valle.»

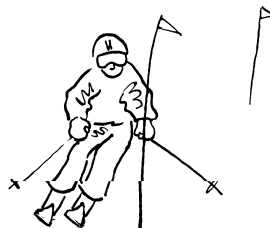
- «Immagina di aver sulla pancia un faretto che illumina la zona a valle.»
- «A ogni curva tendi in avanti il braccio all'interno.»
- «Superata la linea di pendio spingi leggermente in avanti lo sci all'interno della curva.»
- A coppie, da fermi o anche su una traversa: «Ciascuno prende, oltre ai suoi, i bastoni del compagno. Cercate di tirare in basso il compagno in alto, rispettivamente di resistere alla trazione esercitata dal compagno in basso.»



⚠ **Posizione anche / contro rotazione:** una volta superata la linea di pendio si deve avanzare l'anca all'interno della curva.

**Tagliare le curva:** «Cerca di mantenere sempre tutti e due gli sci a contatto con la neve. Prova con curve prima larghe e poi strette.»

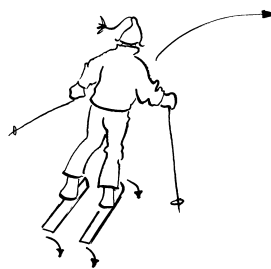
- «Scendi su una traversa (poi sulla linea di pendio) e prova a esercitare pressione sugli spigoli a monte. Ci sei riuscito se avvii una curva verso monte e se vedi distintamente la traccia dei tuoi spigoli sulla neve!»
- In due su terreno piatto e aperto: «Il compagno esegue curve larghe. Seguilo e osserva se curva senza derapare!» Si può eseguire lo stesso esercizio in posizione raggruppata.



⚠ **Spostare il baricentro lateralmente:** si spigola con gli sci iniziando la curva. Se possibile resistere alla crescente pressione sullo spigolo interno dello sci esterno.

**Arrotonda le curve:** «Cerca di chiudere una curva facendo pressione sugli spigoli interni di entrambi gli sci. Arriva poco oltre la linea di pendio, nella seconda parte della curva aumenta la pressione sugli spigoli premendo le ginocchia in avanti, abbassandoti lentamente per poi risollevarvi.»

- «Esegui curve di raggio medio-ampio e sottolinea il movimento dicendo: prima metà della curva: alto, seconda metà: basso-alto.»
- «Rimani eretto il più a lungo possibile (immagina di salutare uno spettatore che conosci nella tribuna a valle), poi abbassati e infine rialzati.»



⚠ **Movimenti verticali:** abbassarsi solo al momento di superare la linea di pendio e risollevarsi dopo.

➦ Utilizzare le famiglie di movimenti simili fra snowboard e sci. Esercitarsi in gruppi misti.

### 5.3 Sciare come esperienza di gruppo

Dopo il riscaldamento di formano gruppi di 4 o 5 allievi, guidati da un capogruppo. Ogni gruppo riceve un compito da eseguire tutti insieme, tenendo conto di punti di forza e debolezze dei singoli componenti.

**Quale gruppo svolge il compito meglio o più rapidamente?**

**In cerchio è più divertente:** Docente e allievi formano un cerchio, senza gli sci.

- La corsa dei cavalli: Il docente o un allievo guidano il gruppo: «Via»: galoppare e battere le mani sulle cosce; «Ostacolo»: salto in alto; «Ponte di legno»: battere le mani; «Curva»: inclinarsi di lato; «Tribune»: gesti di gioia e di saluto al pubblico.
- Massaggiare spalle, schiena, cosce e ginocchia del compagno a destra.
- A gambe divaricate al massimo, aprire e allacciare nuovamente gli scarponi del vicino.
- Eseguire 1/4 di rotazione e sedersi sulle ginocchia dell'allievo che sta dietro. Il gruppo riesce a muoversi?

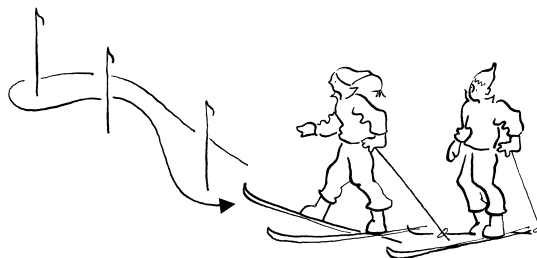
➔ Riscaldarsi, anche in gruppo.



**Slalom in gruppi :** Alla base di un pendio di media pendenza si trovano diversi gruppi di 5 allievi ciascuno. Al segnale il primo allievo di ogni gruppo risale una parte del pendio. All'altezza prestabilita (ev. segnalata con un picchetto) pianta il proprio bastone, ci gira intorno e scivola di nuovo in basso per mettersi in coda al proprio gruppo; si toglie un guanto e lo lancia a un compagno che deve a sua volta risalire la china, piantare il bastone, fare lo slalom fra i bastoni e ripetere le operazioni. Quale gruppo finisce per primo (quando l'ultimo allievo lancia il guanto al primo)?

- Slalom parallelo, in avanti o all'indietro: un allievo scende sul percorso, dopo l'ultima porta si toglie uno sci e grida la marca dello stesso per dare il via in questo modo al compagno successivo.
- Un allievo scende alla cieca (con il berretto calato sugli occhi), guidato attraverso le porte dello slalom dalle grida dei compagni. Quale gruppo riesce a guidare per primo al traguardo il proprio compagno?
- Tutti i gruppi si trovano in basso: l'allievo in coda a ogni gruppo lancia il dado per il compagno che parte per primo. Questi deve risalire un numero di porte corrispondente a quello uscito (4 porte se esce il 4), percorrere lo slalom e tirare a sua volta il dado per il compagno seguente.
- Quale gruppo raccoglie per primo tutti i propri bastoni e lancia in aria uno degli allievi?

⚠ Previa accordo con i responsabili delle piste, delimitare chiaramente il terreno di gioco.

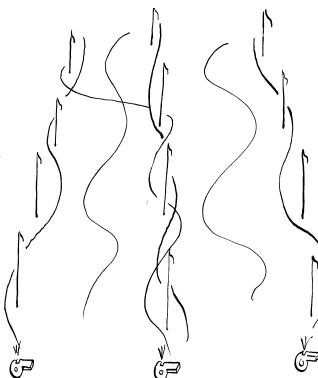


**Slalom:** con i paletti da slalom si predispongono tre file verticali. Gli allievi cercano un percorso fra i paletti.

- A coppie: seguire esattamente il tracciato scelto dal compagno che precede.
- 3 squadre: il primo di ogni squadra scende su uno dei tre percorsi. All'ultima porta è fissato un fischietto con il quale si può dare il via al compagno seguente.

⚠ Accordarsi con i responsabili della pista!

⚠ Slalom parallelo: si confrontano due allievi per volta. Chi vince ottiene un punto. (ev. formare gruppi omogenei).





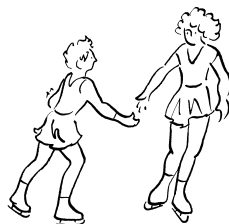
## 5.4 Sui pattini

Non appena si forma il ghiaccio, tutti i bambini vorrebbero pattinare o giocare a hockey. Forse è possibile prenotare per la lezione una parte della pista. Se si pattina su ghiaccio naturale vanno rispettate determinate regole (per procurarsele: v. fasc. 6/4, p. 24).

**Scivolando sulle lame sottili, nonostante il freddo senti certamente caldo!**

**L'incontro:** Gli allievi pattinano liberamente. Quando si incontrano si danno la mano e percorrono un breve tratto insieme, per poi separarsi e cercarsi un altro compagno.

- A ogni incontro gli allievi eseguono un «giro di giostra».



❗ I principianti si aiutano con la banda. Dai primi passi «a papera» (piedi a 90°) ai primi prudenti scioglimenti.

🧤 Indossare i guanti.

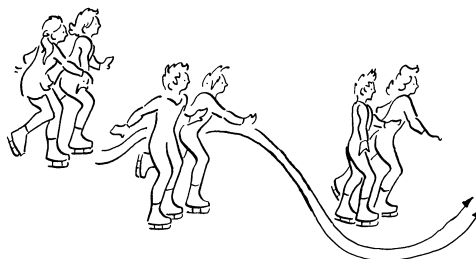
**Eilà!:** gli allievi possono mostrare agli altri ciò che sanno fare. Chi padroneggia particolarmente bene un certo movimento diventa specialista (allenatore) per una figura: passo incrociato, all'indietro, piroette, aeroplano ecc. Chi vuole imparare un certo movimento si allena per un po' con il compagno specialista.

- Come vi è sembrato il vostro allenatore?
- Alla fine della lezione chi ha imparato qualcosa?



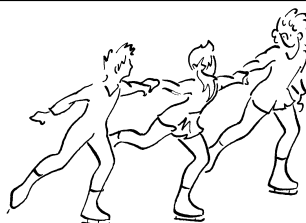
**Polonaise:** gli allievi formano due colonne, e quelli che stanno alla stessa altezza formano una coppia. Il gruppo intero avanza lentamente o sta fermo (distanza fra le coppie di 3 m). Gli ultimi due fanno lo slalom fra le coppie fino alla testa della colonna, e così via.

- Gli ultimi due passano fra le braccia tenute in alto delle singole coppie fino alla testa della colonna.
- I primi si staccano dalla colonna, la percorrono in senso inverso passando sotto le braccia dei compagni e poi si fermano in coda.



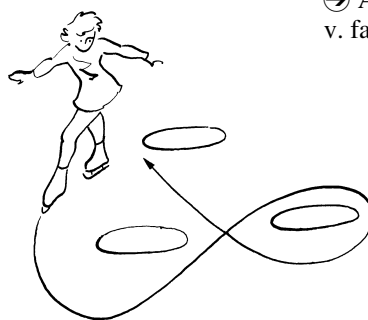
**Tiro a tre:** in mezzo c'è l'artista, che cerca di eseguire diverse impegnative consegne:

- Farsi trainare a bassa o alta velocità, andare su un piede solo, a occhi chiusi, cambiare spigolo, provare un numero di abilità.
- Un allievo va avanti, gli altri lo seguono cercando di ripetere i suoi movimenti.



**Arresto al cerchio:** sul ghiaccio sono disposti diversi cerchi (ad es. vecchi copertoni di bicicletta):

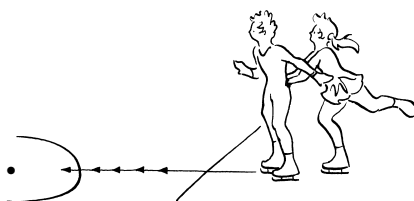
- Girare intorno ai cerchi.
- Superare i cerchi facendo un passo all'interno degli stessi.
- Prendere la rincorsa e saltare oltre i cerchi.
- Andare verso un cerchio, frenare, mettere ambedue i piedi dentro, uscire di nuovo. Per frenare: spazzaneve, spazzaneve con un solo pattino, frenata da hockey (con i pattini di traverso).
- Gioco: gli allievi sono suddivisi in coppie, che tengono un cerchio. Una o due coppie sono gli inseguitori e cercano di catturare le altre. Se ci riescono si scambiano i ruoli.



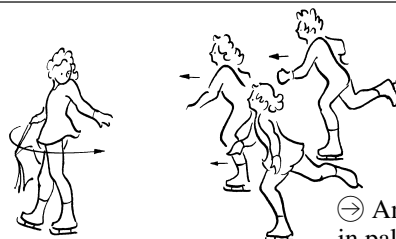
➡ Altre forme di inseguimento: v. fasc. 4/4, p. 6 ss.

**Curling con compagno:** un allievo spinge un gno fino a una linea e poi lo lascia andare delicatamente. Questi scivola il più lontano possibile, senza frenare. Vince chi invia la «pietra» (il compagno) il più vicino possibile al cerchio che funge da bersaglio.

- Scivola anche chi spinge, perché il compagno ha gli occhi bendati.
- Quale coppia scivola più lontano di tutte?



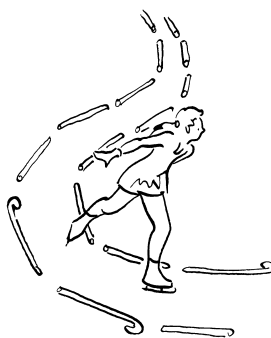
**Leggere il giornale:** 4-8 allievi stanno su una linea, da solo, si trova 20 m circa davanti volgendo le spalle ai compagni (legge il giornale). Il gruppo cerca di avvicinarsi senza farsi scoprire. Chi legge può girarsi all'improvviso, e chi viene sorpreso in movimento deve tornare sulla linea di partenza. Chi arriva a toccare il «lettore» ne prende il posto per il turno successivo.



➔ Anche come gioco di reazione in palestra o all'aperto.

**Percorso con bastoni:** sul ghiaccio sono disposti versi paletti o bastoni da hockey.

- Percorrere il sentiero (i bastoni sono disposti in modo da delimitare un percorso): su un piede solo, all'indietro ...
- Muoversi lungo i bastoni (sono disposti uno dietro l'altro a formare una linea irregolare): il più vicino o il più velocemente possibile, senza slancio, su un piede solo, all'indietro ...
- Scivolare lungo i bastoni tenendoli sempre in mezzo ai pattini. Chi ci riesce anche senza mai sollevare i pattini da terra? (Propulsione tramite un movimento a serpentina delle gambe). Anche all'indietro?
- Saltare al di sopra dei bastoni, con stacco su un solo piede o su entrambi, con una mezza rotazione in aria, con rincorsa diagonale ...



**I portatori:** disporre il berretto, un nastro, un fazzoletto o simili sulla testa. Pattinare in avanti, all'indietro, frenare, abbassarsi sulle ginocchia, su un piede solo, passi incrociati in avanti o indietro, senza mai perdere l'oggetto ...

- Mentre si pattina prendere un oggetto lanciato da un compagno: a due mani, con una mano sola, dietro la schiena, poco prima che cada, in salto ...
- Da fermi, lanciare un oggetto davanti a sé e andare a raccoglierlo il più lontano possibile prima che cada a terra.
- In movimento, da un punto delimitato lanciare davanti a sé un oggetto e raccoglierlo al volo il più lontano possibile.
- Giochi di inseguimento.
- Palla intercettata, palla sulla linea ...



➔ Altre forme di gioco e di esercizio. Skating Inline: v. fasc. 6/4, p. 16

## Bibliografia / Ausili didattici

BILL, D., KASPAR, Y.:	Spiele auf dem Eis. Thun: Ott-Verlag 1993.	Numerosi spunti per docenti che insegnano spesso sul ghiaccio.
BUCHER, W.:	1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.	Esempi pratici per pattini, skateboard e bicicletta.
BUCHER, W.:	1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf 2001 <sup>3</sup> .	Esempi pratici per Mini-Tennis, Baseball, Rugby, ecc.
BUCHER, W. (Hrsg):	1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf. Schorndorf 1997 <sup>4</sup> .	Suggerimenti per la pratica di sci, snowboard e sci di fondo.
COMM. FED. SPORT (CFS)	Manuale di nuoto. Berna: CFSM 1995 <sup>3</sup> .	Manuale per docenti che insegnano anche nuoto.
COMM. FED. SPORT (CFS):	Educazione fisica nella scuola, Libro 9, Giochi e attività sportive all'aperto. Berna: CFSM 1980.	Esempi pratici per l'insegnamento all'aperto.
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1993 <sup>6</sup> .	Suggerimenti per giochi cooperativi.
GUNTERN, F. / ITEN, G.:	Karten lesen – Wege finden. Zürich: SABE 1994.	Preziosi ausili sul tema «Orientamento nello spazio».
MUTTI, H.U.:	OL auf dem Schulareal / Einführung in den Orientierungslauf-Sport. Bauma: OL-Materialstelle 1991.	Utilissime idee per organizzare la lezione sulla CO.
SUVA:	Vorsicht bei Zeckenstich. Luzern 1993.	Con una carta delle zone esposte al pericolo delle zecche.
UNICEF:	Spiele rund um die Welt. Köln: Komitee für UNICEF 1992 <sup>2</sup> .	Giochi provenienti da altre culture.

### Videocassette:

SFSM:	Schwimmen; Serie 1: Wassergymnastik 1994. Schwimmen; Serie 2: Schwimmsportarten 1994. Diverse Skifilme; Snowboard 1994.	Der Katalog der ESSM informiert über den aktuellen Stand der vorhandenen Medien.
-------	---	--

### Indirizzi di contatto:

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiale per CO</li> <li>• SFSM (Scuola federale dello sport Macolin)</li> <li>• Ufficio per la prevenzione degli infortuni</li> <li>• Schw. Snowboard-Verband</li> <li>• SEV (Schweiz. Eislauf-Verband)</li> <li>• FSN (Federazione svizzera di nuoto)</li> <li>• IAN (Interassociazione per il nuoto)</li> <li>• SSS (Società Svizzera di Salvataggio)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Per chiedere in prestito materiale per la CO</li> <li>• Prestito di libri e ausili didattici specializzati in sport</li> <li>• Regole per praticare lo sci e lo snowboard in tutta sicurezza.</li> <li>• Regole relative allo snowboard</li> </ul> |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Per richiedere manuali, corsi e simili</li> <li>• Per richiedere materiale sui test di nuoto, corsi, ecc.</li> <li>• Regole su come comportarsi in acqua e sul ghiaccio, corsi di nuoto di salvataggio, ecc.</li> </ul>                            |

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ [www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch)



**Edizioni ASEF**

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.