

Lezione di educazione fisica con distanziamento – **Biathlon, tetrathlon, polyathlon & Co.**

Athlon, in greco, significa gara, competizione sportiva. In questa lezione, vi presentiamo varie idee didattiche che possono essere variate in molti modi e adeguate alle diverse classi o all'ambiente. Nel caso delle presenti forme, si applicano tutte le misure di protezione in vigore a causa della pandemia di coronavirus. Le idee possono però anche essere facilmente utilizzate per le lezioni di educazione fisica senza misure di distanziamento.

Condizioni

- Durata: 90 minuti
- Livello scolastico: terzo ciclo e medie superiori/scuole professionali
- Grado di apprendimento: applicare

Autrici: Daniela Brönnimann e Patricia Steinmann

Obiettivi di apprendimento

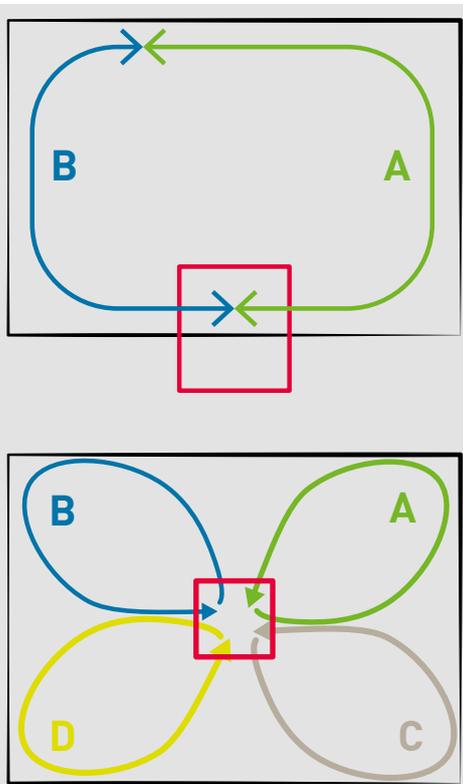
- Le forme di competizione sportiva presentate qui di seguito compongono un quadro metodologico che può essere modificato e orientato al gruppo target secondo gli obiettivi di apprendimento scelti.

Per questa sezione, valgono i seguenti obiettivi di apprendimento:

- in una corsa di resistenza, gli allievi possono integrare esercizi polisportivi;
- gli allievi imparano a conoscere le forme di competizione i cui nomi derivano dai numeri greci (biathlon, triathlon, tetrathlon, pentathlon, hexathlon, heptathlon, decathlon, ... (vedi ritorno alla calma);
- gli allievi sono motivati da questo allenamento della resistenza polisportivo e orientato alla competizione.

Osservazione

- La lezione si svolge, per quanto possibile, all'esterno.

Tempo	Contenuti	Immagini/organizzazione
10'	<p>Corsa con inversione/Corsa a quadrifoglio/ Monothlon</p> <p>Gli allievi si suddividono in coppie. Entrambi i ragazzi percorrono tranquillamente un giro di corsa (ad es. sul campo sportivo) in direzioni opposte. Quando si incontrano, invertono la rotta e tornano al punto di partenza. A ogni incontro, gli allievi definiscono una forma di corsa che dovranno eseguire al giro successivo (correre avanti, indietro, lateralmente, facendo oscillare le braccia ecc.).</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ogni volta che tornano al punto di partenza, gli allievi eseguono un esercizio di mobilità, coordinazione e forza. • Corsa del quadrifoglio: 4 allievi corrono contemporaneamente su quattro percorsi (ad es. dal centro di un campo di calcio verso i 4 angoli). Quando si incontrano al centro, l'allievo A mostra la prossima forma di corsa, dopo il secondo giro tocca all'allievo B e così via. Per la corsa del trifoglio, 3 allievi corrono verso 3 dei 4 angoli. <p>Osservazioni</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con questa forma, non tutti gli allievi corrono alla stessa velocità. In squadre da 2, l'allievo più rapido recupera il tempo del compagno. • Il docente definisce le condizioni all'inizio del gioco: la durata (ad es. 5 minuti) o il numero di giri (ad es. 3 fino al punto di ritorno). 	

20'

Duathlon dell'orologio umano

Il principio dell'orologio umano funziona nel modo seguente: l'allievo A esegue un esercizio che determina il tempo durante il quale l'allievo B svolge un altro esercizio.

Gli allievi si suddividono in coppie.

L'allievo A percorre di corsa un giro prestabilito. Nello stesso tempo, l'allievo B esegue un esercizio. Gli esercizi possono essere di natura diversa:

- tiri a canestro o altri
- pallavolo: esercitare il servizio o altri elementi
- allenamento della resistenza in base alle indicazioni del docente
- slacklining o altre forme di allenamento dell'equilibrio
- esercitare alcuni elementi di atletica leggera sotto la guida del docente
- giocoleria
- ...

Non appena l'allievo A torna dal suo giro, si cambia.

Biathlon

Il docente indica il numero di giri da percorrere.

Gli allievi percorrono un giro di corsa. Sul campo di pallacanestro, prendono un pallone ed eseguono un tiro a canestro. Possono fare 3 tentativi. Chi fa canestro, può passare direttamente al prossimo giro di corsa. Sennò, deve effettuare un giro di penitenza (i giri di penitenza possono essere sostituiti con altri esercizi supplementari).

Varianti

- Idem con pallone da calcio
- Idem con pallone da pallamano
- Idem con un esercizio di lancio al bersaglio (centrare con la palla il carrello delle palle)
- Con badminton/ping-pong
- Ogni allievo ha diverse possibilità (lanci, tiri ecc.). Dopo 3 tentativi, il numero dei tiri a vuoto si trasforma in giri di penitenza.
- Variare le forme sociali: biathlon in squadre di due, tre o quattro ecc.

Materiale: canestri, palloni da pallacanestro, palle da pallamano, palloni da calcio, carrello del materiale (come bersaglio)

Tetrathlon

Gli allievi si suddividono in gruppi di 4.

Il tetrathlon è una combinazione di 4 esercizi. Un esercizio determina la durata (orologio umano). Gli esercizi possono essere combinati a piacere. Di seguito un esempio:

Esercizio A (orologio umano): un giro di corsa

Esercizio B: un esercizio di coordinazione (giocoleria, equilibrio, allenamento tecnico nei giochi di squadra)

Esercizio C: un programma di rafforzamento muscolare

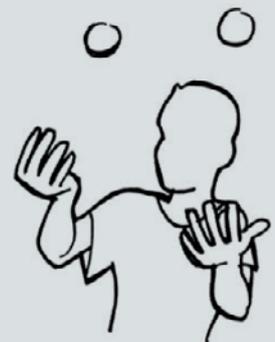
Esercizio D: rafforzare le ossa: salto con la corda, saltelli ecc.

Variante

- Cambiare con il triathlon o il polyathlon.



2 giri di corsa: breve (penitenza) e lungo



Tempo Contenuti

Immagini/organizzazione

5'

Corsa con chiacchiere: conosenzathlon

Defaticamento con il partner su un prato (a piedi nudi meteo permettendo). Correndo, i ragazzi discutono delle forme di competizione che conoscono e dei loro nomi, derivati dal greco. Ad es. «biathlon» («bia» in greco significa 2 e «athlon» gara). Quante gare conoscono?

Varianti

- Al segnale, si cambia partner e si scambiano le conoscenze (relative alla questione citata). Quante competizioni si conoscono nella classe?
- Dove vengono usati i prefissi numerici greci nella nostra lingua? ([Prefissi numerici greci - Wikipedia](#))
- Correndo, gli allievi discutono di temi a scelta.

Biathlon, triathlon, tetrathlon, pentathlon, hexathlon, heptathlon, decathlon. Gigathlon (una competizione di dimensioni straordinarie)

