

Piccoli giochi con la palla: Possibilità a non finire

Cosa diventerebbe la lezione di educazione fisica senza palle, palloni e palline? Niente calcio, niente pallacanestro, niente pallamano, niente unihockey e niente pallavolo... Per elencare solo alcune delle discipline più gettonate a scuola. Sì perché la palla offre possibilità a non finire.



Un esercizio semplice può diventare una vera e propria sfida variando la dimensione della palla.

La palla sta alla base di molte discipline sportive e sarebbe impensabile escluderla dalle lezioni di educazione fisica. Gli allievi si divertono molto a passarsela, palleggiarla, lanciarla e tirarla. E non è tutto. Di attività che possono essere svolte con la palla ce ne sono tante altre: sulla palla si può rimanere in equilibrio, con la palla si può giocolare oppure semplicemente esprimersi. Le possibilità sono davvero infinite.

Stimolare e promuovere

Nel tema del mese «Piccoli giochi con la palla» si trovano, per l'appunto, dei giochi, degli esercizi e delle lezioni che implicano l'uso della palla. I contenuti si rivolgono soprattutto agli allievi di scuola media, ma con un po' di immaginazione gli insegnanti possono adattarli a tutte le classi. E anche nelle società si possono introdurre questi giochi, ad esempio nella fase di riscaldamento.

Gli esercizi e le lezioni prendono in considerazione componenti tecniche come lanciare, prendere e palleggiare, così come le riserve condizionali e le competenze coordinative. Inoltre si può lavorare su aspetti emozionali quali la fiducia nei propri mezzi, la motivazione, la tattica e la percezione.

Apprendimento bilaterale

«Non esiste un lato del corpo più debole»: un'affermazione che purtroppo non può essere considerata valida a tutti gli effetti. Ci sono almeno due validi motivi per allenare sempre ambedue i lati.

Da una parte, esercitarsi alternando sinistra e destra favorisce il processo di apprendimento da entrambi i lati del corpo, dall'altra nel gioco si presentano sempre situazioni in cui è necessario usare anche la «parte più debole».

Adattare ai vari livelli

Gli esercizi presentati dilettano e stimolano tutti i partecipanti, dai principianti ai più esperti. Un esercizio semplice può diventare una vera e propria sfida variando le dimensioni o il peso della palla, oppure ancora eseguendolo con più palle diverse. I più bravi inoltre possono aiutare i meno abili svolgendo insieme a loro degli esercizi.

Insomma tutte le condizioni sono riunite per dar vita a una bella e interessante lezione dedicata alla palla.

Tema del mese

[Piccoli giochi con la palla: Possibilità a non finire](#) (pdf)

Articoli:

[- Indicazioni per la sicurezza](#)

Aiuti:

- [- Lista di controllo giochi con la palla](#)
- [- Percorso per la coordinazione e la forza](#)
- [- Postazione - Numero dopo numero](#)

Esercizi:

- [- Grande ampiezza](#)
- [- Lavoro di gruppo](#)
- [- In equilibrio](#)
- [- Rapidità di reazione](#)
- [- Lungo la schiena](#)
- [- Massaggio con la palla](#)
- [- Lancio e applausi](#)
- [- La giostra](#)
- [- Sempre in piedi](#)
- [- In alto e di lato](#)
- [- A caccia di stelle cadenti](#)
- [- Passaggio di piede](#)
- [- Prendimi!](#)
- [- La caccia alla palla](#)
- [- L'anello dei rimbalzi](#)
- [- Un otto](#)

- Vite senza fine
- I gemelli
- Palle immobili
- Le bocce giganti
- Allungati
- Passaggi distesi
- Costruire un ponte
- La corsa dei cavalli
- Il giocoliere
- Il tuttofare
- Palla bruciata
- Festa di palleggi
- Fisarmonica

Lezioni:

- Cooperazione
- Lanciare e prendere
- Palleggiare
- Percorso per la coordinazione e la forza

Test:

- Far rimbalzare due palle rimanendo in equilibrio
- Numero dopo numero



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO