

Riscaldamento – Medie superiori/scuole professionali: In cima alla scaletta

Nelle scuole professionali, è buona regola lasciare di tanto in tanto la possibilità agli apprendisti di preparare il riscaldamento. Grazie a compiti e direttive precise, gli allievi imparano a riconoscere gli elementi essenziali per preparare correttamente un'attività sportiva.

Gioco della scaletta

Il punto di partenza è il «gioco della scaletta». In classi di piccole dimensioni, questo gioco si pratica individualmente, mentre in classi di grandi dimensioni è meglio lavorare a gruppi (fino a cinque allievi). Si tratta di lanciare il dado (per sé o per il proprio gruppo), di spostare la pedina e di eseguire il compito indicato sulla casella. Questo compito può essere adattato all'attività sportiva su cui si basa la parte principale della lezione. Il gioco prosegue fino a quando un giocatore o una squadra giunge al traguardo.

Un esempio

Nel programma della lezione figurano il trampolino e la pallacanestro. La classe composta di 16 allievi è divisa in gruppi di quattro persone. La persona che lancia il dado passa le 4 postazioni seguendo un ordine prestabilito (per evitare code, ogni membro del gruppo inizia ad una postazione diversa, che può accogliere almeno quattro persone).

Postazioni possibili: tre lanci a canestro con un pallone da basket, slalom con una palla, salto sopra una panchina, saltare 20x con la corda.



Il gioco dalle mille possibilità

La particolarità del gioco è che le postazioni possono essere adattate ad ogni bisogno. Le possibilità sono molteplici: un percorso ad ostacoli in palestra, diverse postazioni per allenare la forza, compiti in movimento durante una lezione all'esterno, esercizi di coordinazione con delle palle, ecc. Il gioco può svolgersi praticamente ovunque e in diversi modi. Il fatto di giocare in squadra è fonte di motivazione supplementare per i partecipanti.

Precauzioni

- Ogni riscaldamento condotto dagli apprendisti viene valutato brevemente.
- Nelle scuole di modeste dimensioni, le lezioni di educazione fisica sono spesso miste e raggruppano a volte diverse classi. Il ventaglio di capacità è dunque ampio. Queste particolarità vanno prese in considerazione.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO