Tema del mese 11/2018: Pallacanestro a scuola

La pallacanestro è uno sport perfetto per le lezioni di educazione fisica, poiché va a toccare numerose competenze rilevanti ai fini del programma didattico. Questo tema del mese sarà quindi dedicato all'introduzione di questo gioco di squadra dinamico, con particolare attenzione alle lezioni di educazione fisica nelle scuole.

La pallacanestro è uno sport veloce (resistenza), che in una palestra può essere praticato contemporaneamente da 16 allievi. Il contatto fisico avviene in modo tecnicamente controllato (stabilità del tronco, forza, equilibrio). Gli allievi imparano a imporsi fisicamente e a scontrarsi con il dovuto controllo (rapidità, differenziazione). Possono giocare anche senza arbitro (competenza sociale). Inoltre vengono stimolate lateralità, ritmizzazione, la capacità di combinare i movimenti, di reazione e il senso d'orientamento. La pallacanestro poggia quindi su numerosi elementi molto importanti per una lezione di educazione fisica.

Non servono nozioni preliminare

Per questo tema del mese sono state definite alcune priorità, poiché un'unità didattica nell'ambito di una lezione di educazione fisica consente meno approfondimenti rispetto allo sport scolastico facoltativo o allo sport di società. Gli esercizi e le forme di gioco possono essere introdotti nelle lezioni da tutti i docenti e non richiedono conoscenze preliminari particolari sul gioco della pallacanestro. La metodologia e la didattica non sono menzionate a parte, poiché sono già contenute negli esercizi con le loro possibili varianti.

Si è scelto di proposito di dare maggiore importanza a palleggi e tir rispetto a passaggi e difesa. Gli allievi devono poter segnare un canestro regolarmente e quindi divertirsi giocando.

Per ogni livello scolastico

Tutte le forme di esercizio, gioco e competizione sono suddivise in base al livello di istruzione: elementare, medio e superiore (dal 1° al 3° ciclo). Il docente deve decidere il livello al quale appartengono i propri allievi. La suddivisione è stata fatta presupponendo che la pallacanestro venga introdotta già nella scuola elementare. Se ciò non avviene, gli esercizi e le forme di gioco e competizione concepiti per il livello elementare possono essere utilizzati per le classi delle scuole medie e superiori.

All'interno degli ambiti tematici non vi è una linea logica obbligatoria, ma piuttosto un ventaglio di possibili esercizi a scelta del docente. Figura comunque sempre una nota riguardante il livello raccomandato. Ogni ambito tematico può comunque essere adattato con piccole modifiche, e a seconda delle preferenze del docente, a qualsiasi livello.

Tema del mese

- Pallacanestro a scuola (pdf)

Aiuti

- Tecniche di base a scuola
- La difesa

Esercizi

- Palleggio
- Tiri
- Passaggi
- Difesa
- Forme di gioco e di competizione

Lezioni

Il sito www.bb4ag.com propone ulteriori esercizi su tutte le tecniche di base nonché diverse forme di esercizio, gioco e competizione. Vi sono inoltre programmi didattici completi (da 45 e da 90 minuti). Tutti gli esercizi e le lezioni sono commisurati ai diversi livelli d'istruzione e possono essere scaricati gratuitamente dagli insegnanti.

Fonte: Daniel Frey, responsabile della formazione Swissbasketball e G+S; Oliver Berger, esperto G+S e insegnante di educazione fisica

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO