

Calcio gaelico: Il gioco nelle lezioni di educazione fisica

Con poche modifiche a livello di regole, materiale, campo e numero di giocatori, il gioco può essere eseguito facilmente nelle lezioni di educazione fisica.



Giocatori e campo

In palestra (palestra singola), le squadre di 5-6 giocatori (portiere incluso) sono risultate le più indicate. All'esterno, sui campi d'erba (metà campo da calcio) si possono contemplare squadre di 8-10 giocatori (portiere incluso). A seconda del livello della classe, si raccomanda di adeguare le dimensioni del campo e il numero di giocatori.

Materiale ed equipaggiamento

Il calcio gaelico ha il vantaggio di necessitare di poco materiale per lo svolgimento del gioco finale o di giochi molto simili ad esso. Il seguente materiale è stato sperimentato e ritenuto idoneo per unità didattiche incentrate su questa disciplina, in palestra e in strutture all'aperto.

Porte

A seconda delle dimensioni della palestra e della classe, si prestano diverse porte (porte da pallamano, tappetoni da 40 cm di spessore, cassoni o altro possono essere buone alternative). Sopra le porte, vanno applicate delle demarcazioni o definita una superficie entro la quale segnare i punti (scoring space). Ad esempio fissare le antenne da pallavolo o le aste da salto in alto alle porte da pallamano o del nastro adesivo alla parete. Qualora non siano possibili delle delimitazioni fisiche, lo scoring space viene definito insieme agli allievi.

Nelle strutture esterne, è possibile utilizzare le porte tradizionali da 5 m o da pallamano (messe in verticale o in orizzontale). Anche in questo caso, per la visualizzazione dello scoring space, è possibile ricorrere alle antenne da pallavolo o simili.

Palla

Se non sono disponibili palle da calcio gaelico, i tradizionali palloni da calcio indoor sono indicati per il gioco in palestra. Le palle [SKILLTheBall](#) sono la migliore alternativa. Sono adatte anche le palle da football ovali. Per evitare equivoci: le palle da football o le palle ovali fungono da alternativa didattica per rendere il gioco più complesso o originale.

All'esterno è possibile utilizzare i tradizionali palloni da calcio. Si prestano anche le palle da beach soccer, specie se si ha la possibilità di proporre forme di gioco simili al calcio gaelico sulla sabbia.

Casacche

Data la natura dinamica del gioco, le casacche sono preferibili ai tradizionali nastri, in quanto migliorano nettamente la visione d'insieme del gioco sia per i giocatori che per i monitori.

Regole

In linea di massima, il calcio gaelico proposto nelle lezioni di educazione fisica può attenersi alle regole ufficiali. A seconda della costellazione della classe, possono essere opportune le seguenti variazioni:

Tocco di palla

Con il piede la palla può essere giocata solo se proviene dalla propria mano, motivo per cui deve essere sollevata dal suolo a mano. Per evitare il rischio di infortunio causato da calci troppo energici, le reti si possono segnare solo con la mano e i punti con il piede. In questo modo gli allievi devono essere sensibilizzati riguardo alla posizione del portiere (evitare calci forti verso la porta da distanza ravvicinata).

Contatto fisico

Il contatto fisico e il placcaggio (colpire la palla in mano all'avversario) devono essere assolutamente vietati nel gioco durante le lezioni di educazione fisica.

Fonte: Tobias Graf, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule Basel, docente PH FHNW



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO