

# 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**