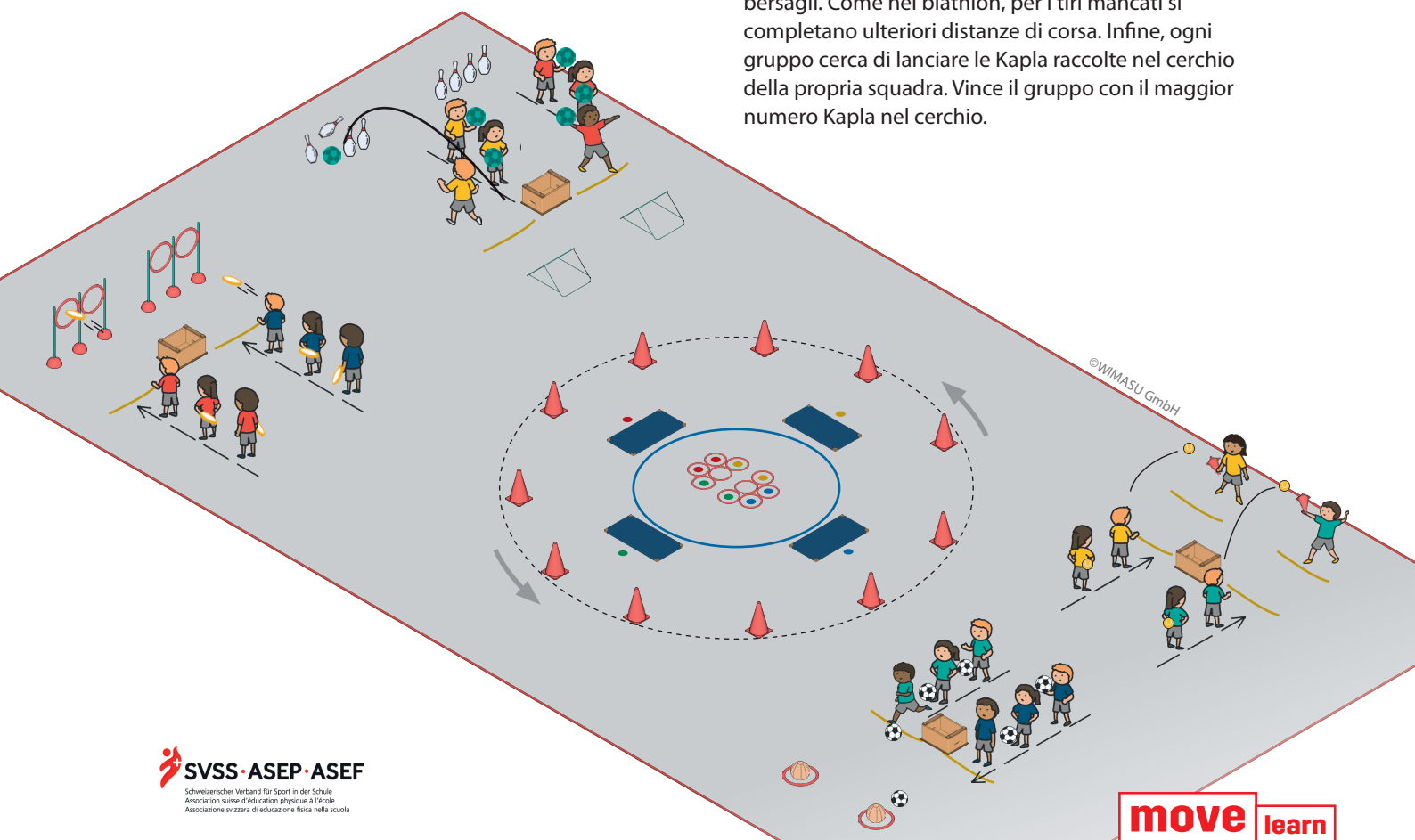


# Giochi di lancio e tiri al bersaglio

**Centrare i bersagli con diversi oggetti in gare a squadre.**

Ogni gruppo raccoglie il maggior numero possibile di Kapla in quattro postazioni diverse. In ogni postazione, due gruppi possono dimostrare contemporaneamente la loro abilità di tiro con diversi supporti di lancio e bersagli. Come nel biathlon, per i tiri mancati si completano ulteriori distanze di corsa. Infine, ogni gruppo cerca di lanciare le Kapla raccolte nel cerchio della propria squadra. Vince il gruppo con il maggior numero Kapla nel cerchio.



**SVSS · ASEP · ASEF**  
 Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
 Association suisse d'éducation physique à l'école  
 Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**move learn discover**

## Postazione Lanciare-ricevere

CYCOLO	1	2	3
<b>DURATA</b>	30 minuti		
<b>FORMA SOCIALE</b>	gruppi		
<b>ALLIEVI</b>	12-32		
<b>INSEGNANTI</b>	1		
<b>DOVE</b>			dentro/fuori
<b>INTENSITÀ</b>			media
<b>VALUTAZIONE</b>			Sì
<b>LP21</b>			BS.1 / BS.4
<b>RESPECT</b>	██		
<b>FRIENDSHIP</b>	██		
<b>EXCELLENCE</b>	██		

- Materiale**
- 4-8 palline da tennis
  - 4-8 palloni da calcio
  - 4-8 frisbee
  - 4-8 palloni di pallamano
  - 2 reti tschoukball
  - 8 clavette / coni
  - 10 corde
  - 16 cerchi
  - 6 pali
  - 2 palloni medicinali
  - 8-14 piloni / marcature
  - 4 tappetini
  - 8-10 dischi di marcatura
  - 200 kapla

## Organizzazione

Con l'aiuto di piloni, al centro del campo viene tracciata una pista di corsa, al centro della quale sono disposti 10 cerchi. Intorno a questi cerchi vengono definite quattro zone di lancio. I quattro pali sono disposti intorno alla pista di corsa. In ogni postazione viene definita una linea di caduta e viene predisposto un deposito con kapla.

Gli alunni vengono divisi in otto gruppi di 3 e distribuiti alle postazioni (2 gruppi per postazione). Al segnale di inizio, i gruppi iniziano con il lancio al bersaglio. Dopo un tentativo, l'oggetto lanciato viene recuperato. Se il bersaglio viene colpito, si può prendere una kapla e intascarla. Successivamente, l'allievo si posiziona in fondo al gruppo. Se l'allievo manca il bersaglio, fa un giro sulla pista di corsa e si rimette in fila con il suo gruppo.

È consigliabile fornire un oggetto da lancio per ogni alunno nelle singole postazioni per evitare tempi di attesa.

Dopo 4-5 minuti, l'insegnante interrompe la performance e fa ruotare i gruppi alla postazione successiva.

Infine, a ogni gruppo viene assegnato un pneumatico di squadra e la zona di caduta. All'interno del gruppo, le kapla vengono divise. Ogni gruppo cerca di colpire il maggior numero possibile di kapla nei cerchi della propria squadra.

Alla fine, vince il gruppo con il maggior numero di kapla distesi nel cerchio.

➤ lanciare le kapla attraverso le gambe divaricate verso il cerchio della squadra

### POSTAZIONE 1

#### Ricevere pallina da tennis con un cono

Gli allievi lanciano una pallina da tennis in un cono tenuto da un collega dietro la demarcazione.

La linea di fondo e la distanza dal cono sono segnate con delle corde.

- **più facile** ➤ **più difficile**
- Softball al posto della pallina da tennis
- Accorciare la distanza
- coni più grandi
- la pallina da tennis può toccare terra una volta
- il cacciatore su una gamba sola
- aumentare la distanza
- lanciare/ricevere con la mano debole

### POSTAZIONE 2

#### Colpire una palla medicinale con un pallone da calcio

Gli allievi cercano di colpire la palla medicinale con il pallone. Il pallone deve essere giocato davanti alla linea di demarcazione, in modo tale che il movimento di ruoto non venga disturbato.

Il punto vale, quando la palla medica rotola fuori dal cerchio.

- il pallone deve toccare la palla medica per ottenere un kapla.
- accorciare la distanza
- aumentare la distanza
- giocare con il piede più debole
- giocare con gli occhi chiusi
- giocare all'indietro con il tallone
- giocare con l'esterno del piede

### POSTAZIONE 3

#### Lancio del frisbee attraverso il cerchio

Gli allievi cercano di lanciare il frisbee attraverso il cerchio sospeso.

- Invece di un cerchio, stendete una corda su cui il frisbee deve volare → definire un'altezza minima
- segnare un'area di destinazione più ampia di un pneumatico
- toccare lo pneumatico vale come un punto
- accorciare la distanza
- aumentare la distanza
- lanciare con la mano più debole
- lanciare con la tecnica "forehand"

**Colpire le clavette con il pallone da palla a mano**

Gli allievi provano a colpire le clavette con un pallone da palla a mano tramite un rimbalzo sulla rete del tchouk-ball.

- ↘ **Variante simplifiée** ↗ **Variante plus compliquée**
- ↘ Augmenter le nombre de quilles
- ↘ Réduire l'espace entre les quilles
- ↘ Raccourcir la distance
- ↗ Lancer avec sa main faible
- ↗ Augmenter/modifier l'espace entre les quilles
- ↗ Utiliser moins de quilles

**Nota**

- Per evitare collisioni sulla pista di corsa, è consigliabile segnare la direzione di marcia.
- Predisporre le postazioni di bersaglio a una distanza sufficiente l'una dall'altra.
- Per far competere i gruppi contro gruppi diversi in una postazione, la rotazione può essere facilmente implementata come segue: 4 gruppi ruotano in senso orario, 4 gruppi in senso antiorario.
- Questo metodo può essere applicato bene a gruppi di età mista. Ad esempio, si possono impostare due diverse linee di caduta per ogni elemento (ad esempio, la linea blu, più vicina, per gli alunni più giovani, la linea rossa, più distante, per gli alunni più grandi).



## Inclusione

**Disturbi dell'udito**

Materiale: Utilizzare materiale speciale (ad es. palla a campana)

Comunicazione → Spiegazioni preferibilmente in tedesco alto e frontali agli atleti. Sostituire i segnali acustici con segnali visibili. Utilizzare pittogrammi.

**Visione compromessa**

Materiale: le attrezzature da gioco e i bersagli da lancio in colori vivaci migliorano la visibilità.

Ambiente di apprendimento → Mettete via il materiale che non serve, non segnate con i bastoncini di vernice, ma con cartelli luminosi colorati o coni segnalatori.

Forma sociale e organizzativa → In collaborazione con il responsabile, creare fiducia e consentire la partecipazione.

**Disturbo della cognizione**

Comunicazione → Mostrare il movimento e variare poco alla volta. Dare spiegazioni semplici e chiare. Utilizzare pittogrammi.

**Riduzione di valore del movimento**

Materiale: a seconda dell'handicap, utilizzare palline speciali o almeno palline facili da afferrare e lanciare (ad esempio, la palla da presa).

Compito: definire l'adattamento individuale nell'ambito delle possibilità e delle capacità di movimento in consultazione con la persona.

**Disturbi della percezione e del comportamento**

Materiale: la considerazione di preferenze particolari (ad esempio, colore/dimensione/tessitura della superficie) può influenzare positivamente il comportamento.

Forma sociale e organizzativa → Forme sociali e organizzative coerenti danno sicurezza.

Regole → Osservare e far rispettare le regole in modo coerente. Trasmettono un senso di apprezzamento e riconoscimento.

Ulteriori informazioni e offerte sul tema dell'inclusione nello sport scolastico sono disponibili sul sito [plusport@school](mailto:plusport@school).

**Objectifs en matière de valeurs**
**RESPECT**

« *Rispettare me stesso, il mio corpo e gli altri. Nello sport, rispetto significa fair play, accettazione e rispetto delle regole valide* ».

- Gli alunni possono vivere la correttezza come una competenza chiave. Ad esempio, seguire le regole del gioco, mantenere il decoro, rispettare gli avversari e i giocatori.
- Gli alunni possono sviluppare una comprensione delle regole e della competizione e applicarla in situazioni di gioco.

**FRIENDSHIP**

« *Le amicizie mi danno forza - anche nello sport. Vivere insieme la gioia, il divertimento, i successi e le delusioni, che ci legano anche fuori dal campo* ».

- Gli allievi possono concordarsi sugli stessi obiettivi in una comunità e perseguirli insieme.

**EXCELLENCE**

« *Fare del mio meglio in ogni situazione. Per me stesso e per la mia squadra. Raggiungere i miei obiettivi personali, sia nello sport che nella vita quotidiana* ».

- Gli allievi possono sperimentare il successo come motore di spinta per cercare e affrontare nuove sfide.

**Consigli per la sicurezza**

- Indossare scarpe sportive con un buon supporto laterale e ammortizzazione
- Toglietevi orologi, collane, anelli alle dita e gioielli alle orecchie prima della partita.
- Sostituire gli occhiali con lenti a contatto o occhiali sportivi.



Questo modulo è stato sviluppato in collaborazione con l'ASEF.

Illustrazione pagina 1 creata con "Hall Planner" con il permesso di [wimasu.de](http://wimasu.de)