

# Riscaldamento – Scuola media: Palla bruciata ad ostacoli

L'obiettivo principale della lezione è di incoraggiare gli allievi a correre seguendo un certo ritmo fra degli ostacoli, senza calpestare né fermarsi davanti all'oggetto in questione. La tecnica di passaggio, a questo stadio, è ancora secondaria.



## Il gioco

Formare due squadre: i corridori (dietro la linea di fondo) e i cacciatori (disseminati nella palestra). Diversi ostacoli sono sparsi sul pavimento: panchine, ostacoli, elementi di cassone, ecc. I corridori partono a gruppi di tre o quattro (secondo le dimensioni della classe), ma solo due di loro lanciano la palla (in gommapiuma) quando partono

Il gruppo si lancia quando le palle sono in gioco. Ogni corridore cerca di accumulare il maggior numero di passaggi sopra gli ostacoli (ma mai lo stesso due volte consecutivamente). Nel frattempo i cacciatori tentano di toccarli con le due palle.

Il gioco prosegue fino a quando l'ultimo viene colpito. Si conta il numero di ostacoli superati da ognuno, poi partono gli concorrenti. Ogni gruppo passa due o tre volte (si cambiano i lanciatori).

Per evitare che un allievo colpito alla partenza resti inattivo, deve ad esempio correre attorno alla palestra o saltare con la corda aspettando che l'ultimo venga preso.

**Osservazione:** questo esercizio attiva il sistema cardiovascolare e permette agli allievi di familiarizzarsi con i vari ostacoli suddivisi nella palestra.

## I corridoi

Breve ritorno alla calma grazie a questa attività. Utilizzando gli ostacoli disponibili, gli allievi formano diversi corridoi seguendo le istruzioni dell'insegnante.

- Corridoio 1: ostacoli diversi a intervalli irregolari
- Corridoio 2: ostacoli diversi a intervalli regolari (5 passi per esempio)
- Corridoio 3: stessi ostacoli a intervalli irregolari

- Corridoio 4: stessi ostacoli a intervalli regolari
- Corridoio 5: stessi ostacoli a intervalli crescenti

Suddividere gli allievi nei vari corridoi. Percorrere tre volte il tutto, ritornando ogni volta fra i corridoi trotterellando. Compiti: partire quando il compagno che precede supera il secondo ostacolo. Mantenere la stessa distanza durante tutto il percorso.

**Osservazione:** questo esercizio aiuta a migliorare il ritmo. Gli allievi devono correre guardando davanti a sé.

## Staffetta

Cinque squadre (= numero di corridoi). Un corridore sulla linea di partenza di ogni corridoio. Al segnale, il corridore della squadra rossa parte dal corridoio 1, quello della squadra blu al 2, ecc. Dopo aver percorso il tragitto d'andata sopra gli ostacoli, il corridore torna fra i corridoi e dà il cinque al corridore seguente che parte sul corridoio seguente e così via. Quando un corridore ha attraversato le cinque piste, si siede. La prima squadra che si ritrova seduta ha vinto.

**Osservazione:** questo esercizio obbliga gli allievi ad adattare la loro velocità con degli ostacoli, a correre sotto pressione e a collaborare (i componenti della stessa squadra devono rialzare gli eventuali ostacoli che cadono, altrimenti gli avversari ne approfittano!).

**Materiale:** diversi ostacoli (panchine, ostacoli, elementi di cassoni, ecc.), palla in gommapiuma



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO