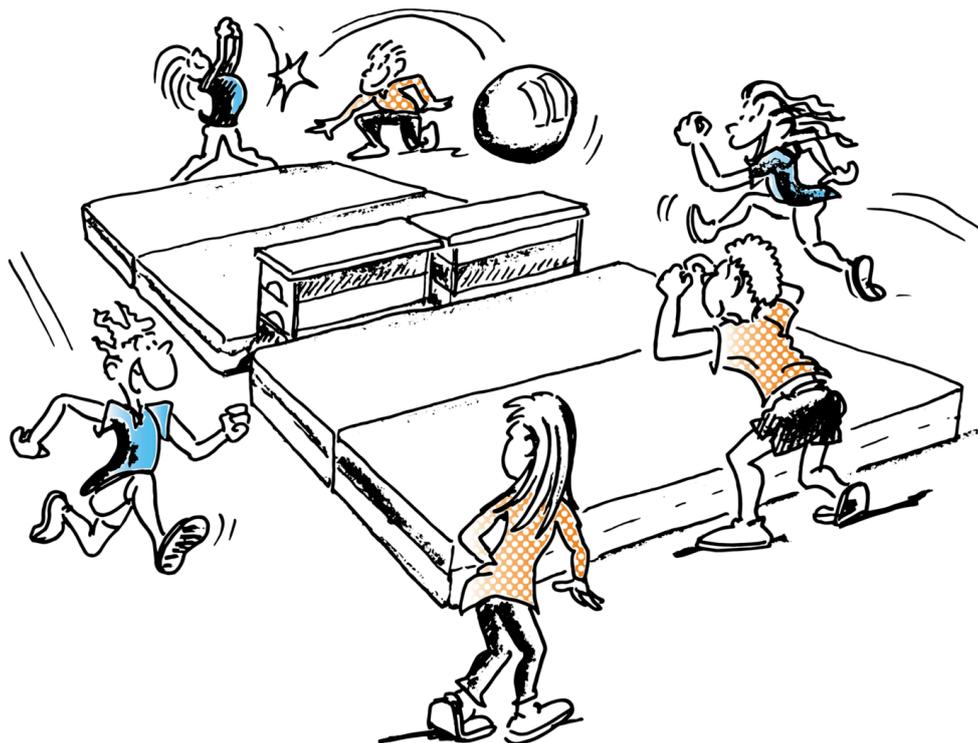


Vince il lavoro di squadra: Good Practice – Piccoli giochi

I piccoli giochi comprendono varianti della palla seduta o altri piccoli esercizi che possono essere eseguiti contemporaneamente da più squadre.

Ping pong gigante



Con l'aiuto di cassoni e tappetoni, viene allestito un enorme tavolo da ping pong. Le due squadre si alternano attorno al «tavolo». Si gioca in circolo con una palla medica. Chi sbaglia, viene eliminato. Vince la squadra che riesce a mantenere in campo l'ultimo «sopravvissuto».

Regole

- Il servizio viene battuto dal basso con le due mani e il pallone deve atterrare completamente sul tappeto opposto (bordo=errore).
- È consentito toccare il pallone una sola volta e non può essere lanciato come a pallavolo.
- Non si può scalare o toccare il campo da gioco (tappeto).

Competenze: dinamica di gruppo, tattica, cooperazione

Intensità: bassa

Durata: 10 minuti

Varianti

- È consentito giocare con tutte le parti del corpo.
- Si può usare anche la tecnica della pallavolo.
- È consentito toccare due volte il pallone.

Materiale: 4 tappetoni, 2 cassoni, 1 palla medica, nastri

Shoot out



Le squadre si posizionano alternativamente in fila a ca. 3 m dal canestro. I primi due giocatori hanno la palla. Lancia per primo il numero 1, poi il numero 2, che sta dietro di lui. Entrambi seguono il loro lancio e continuano a tirare finché centrano il canestro. Il numero 1 viene eliminato se il numero 2 segna per primo. Una volta centrato il canestro, la palla viene passata al giocatore seguente. Vince la squadra che riesce a mantenere in campo l'ultimo «sopravvissuto».

Competenze: cooperazione, comunicazione

Intensità: bassa

Durata: 5-10 minuti

Regole

- L'ordine dei giocatori deve essere rispettato fino alla fine.
- Il primo lancio viene eseguito da una linea di demarcazione, poi si può tirare da qualsiasi punto.

Varianti

- I lanci successivi devono essere eseguiti dal punto in cui la palla è stata ripresa.
- Si può lanciare soltanto dal basso.

Materiale: 1 canestro, 2 palloni da basket, nastri

La torre



Ogni squadra riceve lo stesso numero di bicchieri da sport stacking e ha 3 minuti di tempo per costruire una torre. Vince la squadra che allo scadere del tempo ha realizzato la torre più alta.

Regole

- La torre non può essere tenuta con le mani né costruita in un angolo o contro una parete.
- È consentito utilizzare un mezzo ausiliario a partire da una certa altezza (ad es. cassone).

Competenze: cooperazione, tattica

Intensità: bassa

Durata: 3 minuti

Varianti

- Costruire la torre con coni o altri materiali adeguati
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: bicchieri, cassoni, nastri

Caccia all'ovetto



Viene nascosto un ovetto con sorpresa (palestra, locale attrezzi ecc.).
Vince la squadra che lo trova per prima.

Regola

- L'ovetto deve essere nascosto in modo tale da non dover sollevare o spostare nulla.

Competenza: comunicazione

Intensità: media

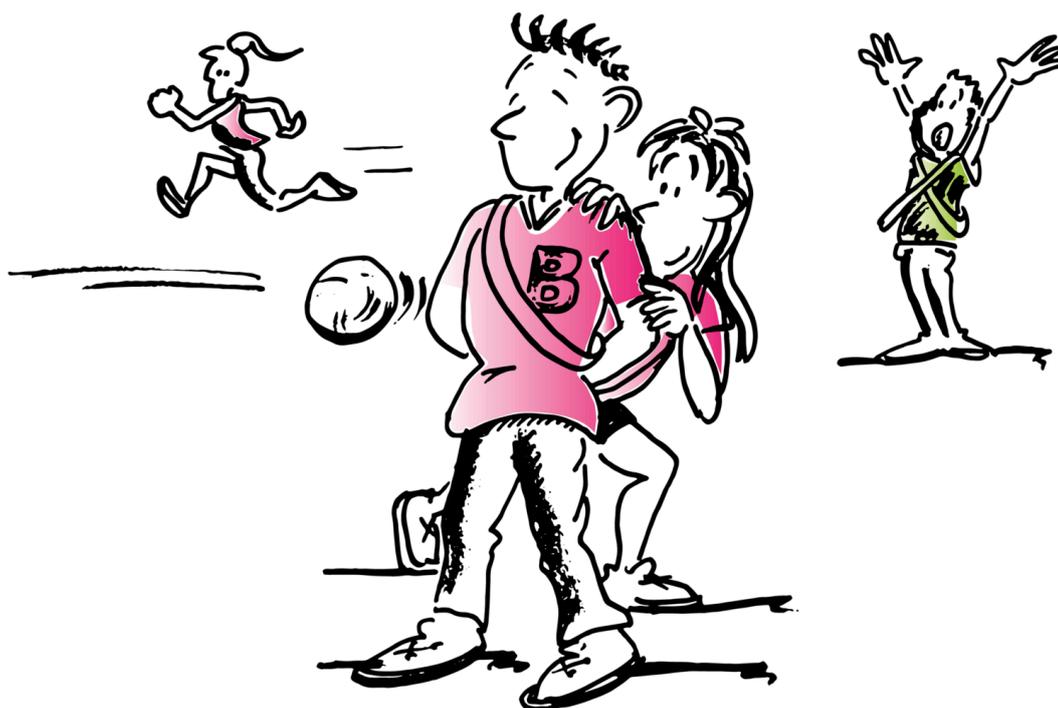
Durata: 5 minuti

Varianti

- Nascondere più ovetti. Vince la squadra che ne trova di più.
- Se il gioco dura troppo a lungo, il docente può fornire un indizio.
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: ovetto con sorpresa, nastro

Bodyguard di palla seduta



2 squadre si sfidano a palla seduta. Ogni giocatore indossa 2 nastri incrociati di colore diverso. Chi viene colpito dalla palla, deve togliere il primo nastro e può soltanto passare la palla e proteggere i suoi compagni di squadra, ma non più colpire. I giocatori con un solo nastro possono essere colpiti illimitatamente. Perde la squadra di cui tutti i giocatori sono rimasti con un solo nastro.

Competenze:
tattica, cooperazione

Intensità: elevata

Durata: 10 minuti

Regole

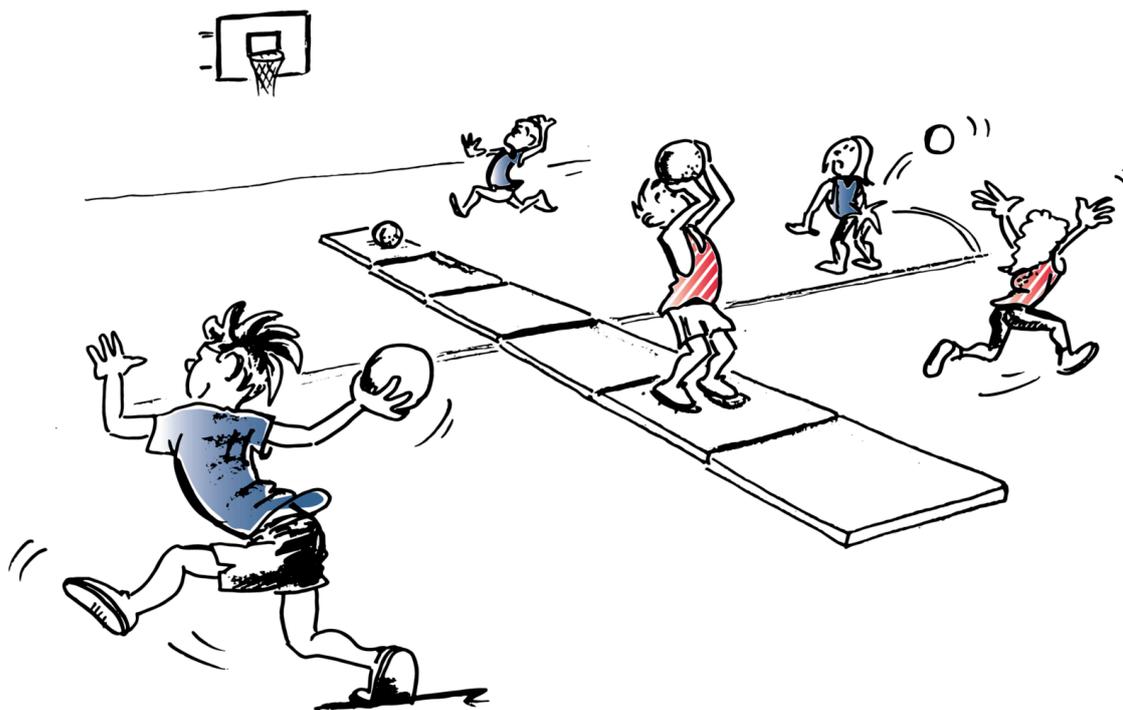
- Non è consentito correre con la palla in mano.
- Si gioca con 2 palle.
- È consentito difendersi con la palla.

Varianti

- Se una palla viene afferrata, il lanciatore è considerato colpito.
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: 2 palle, nastri

Pallacanestro seduta



2 squadre si sfidano a palla seduta. Una pista formata da ca. 5 tappeti per parte si snoda dal centro della palestra in direzione di due canestri. Sul primo tappeto, viene posato un pallone da basket per ogni squadra. Se un giocatore viene colpito, il tiratore può spostare il pallone della sua squadra in avanti di un tappeto verso il canestro. Quando la squadra ritiene di poter centrare il canestro dal tappeto dove si trova il suo pallone da basket, può fare un tentativo. Se segna, ottiene un punto, altrimenti no. In entrambi i casi, il pallone viene riportato sul primo tappeto. La partita allo scadere dei 10 minuti o quando una squadra segna 2 punti.

Competenze:
tattica, cooperazione,
collaborazione

Intensità: elevata

Durata: 10 minuti

Regole

- Non è consentito correre con la palla in mano.
- Si gioca con 2 o 3 palle.
- È consentito difendersi con la palla.
- Quando un giocatore viene colpito, il pallone da basket deve essere spostato immediatamente in avanti e in questo frangente non si può essere colpiti. Si rientra in gioco solo dopo aver spostato il pallone.

Variante

- Il tiro a canestro può essere effettuato soltanto quando il pallone si trova sull'ultimo tappeto.

Materiale: ca. 10 tappetini, 2 palle, 2 palloni da basket, 2 canestri, nastri

Fonte: Tobias Graf, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule di Basilea,
docente PH FHNW ; Petra Heule, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule
di Basilea



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO