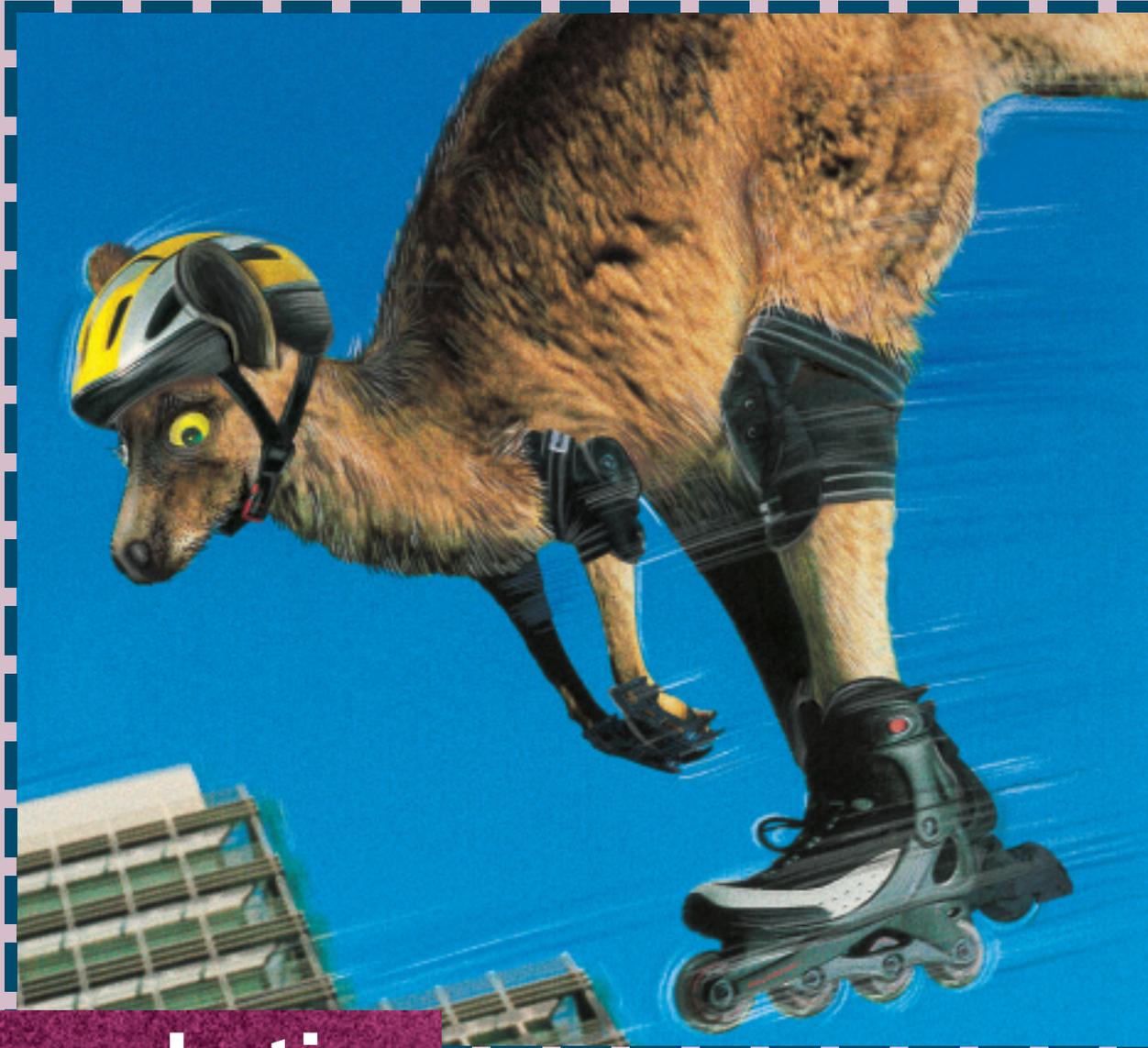


Fogli didattici

Promozione della sicurezza a scuola

Per gli alunni della

- 😊 scuola elementare
- 😊 scuola media
- 😊 scuola superiore



In-line skating

- 1 Il boom dell'in-line skating!
- 2 L'alfa e l'omega dello skater:
«ready position»
- 3 Cinque punti per prevenire gli infortuni
- 4 L'insegnante: un modello
- 5 Time to skate

In questo numero:

- Buono a sapersi
- Definizione del compito e materiale
- Fogli di lavoro

Le allieve e gli allievi devono:

- acquisire e automatizzare le tecniche di base
- anticipare, riconoscere ed eliminare le fonti di pericolo
- evitare le situazioni pericolose

L'in-line skating offre diverse possibilità per organizzare una lezione di sport in modo ludico e divertente. Slalom, piroette, salti, acrobazie e hockey in linea lo rendono una fra le lezioni di sport più stimolanti e variate.

L'in-line skating interessa e permette di migliorare le capacità di coordinazione e di sviluppare la resistenza senza danneggiare le articolazioni.

Importante!

- Munire la parte anteriore e posteriore dei pattini di strisce catarifrangenti. Di notte, fissare per esempio ai vestiti una luce bianca anteriore e una rossa posteriore ben visibili.
- Pattinare solo su piazze senza traffico, su marciapiedi, su percorsi pedonali e ciclopiste.
- Usare le strade secondarie poco trafficate solo se mancano marciapiedi nonché percorsi pedonali e ciclopiste.
- Osservare i segnali «Divieto per attrezzi simili a vetture» e «Accesso vietato ai pedoni».
- Attraversare la strada a passo d'uomo.



1 Il boom dell'in-line skating!



Chiunque può imparare a schettinare – indipendentemente dall'età, dal temperamento e dall'abilità.

I primi in-line skate risalgono al lontano 1760, allorché il belga Joseph Merlin ebbe l'idea di montare sotto i suoi vecchi pattini da ghiaccio due rotelle al posto delle lame. Ma la mancanza di tecniche di frenata e le pessime condizioni delle carreggiate impedirono alla sua invenzione di avere successo. Nel ventesimo secolo, a metà degli anni ottanta il giocatore di hockey su ghiaccio Olson riscoprì gli in-line skate. Ma il nuovo mezzo di spostamento si diffuse solo lentamente, dapprima fra i giovani cowboy di città, che grazie ai pattini potevano lasciarsi alle spalle code e ingorghi, poi nella scena californiana degli amanti del fitness, e da qui in tutto il mondo. Oggi in Svizzera gli amanti delle otto e delle dieci ruote sono circa un milione. I pattini sono perfetti sia per lo schettinatore della domenica che per il fanatico del fitness. Questo sport alla moda ha ormai conquistato ogni fascia d'età. Come 240 anni fa, anche oggi molti schettinatori hanno il grattacapo della frenata. Ai progettisti non è ancora riuscito d'inventare un sistema di frenaggio adatto alle alte velocità. Non sorprende quindi che il boom dell'in-line skating si riflette parallelamente sulle statistiche degli incidenti. Nel 2000 sono stati 12 200 le schettinatrici e gli schettinatori infortunati.

2 L'alfa e l'omega dello skater: «ready position»



Cerca l'equilibrio!

All'inizio ci si sente strani ad avere improvvisamente qualche centimetro in più e a poggiare soltanto su fini rotelle. Trovare una posizione stabile può rivelarsi un'impresa difficile, fino a diventare una vera e propria lotta per l'equilibrio. Per riuscire a governare questi «dondolamenti» basta ricorrere alla cosiddetta «ready position», la posizione «pronti», una posizione di base sicura e priva di rischi (👁 foglio di lavoro n. 2): il baricentro del corpo viene un po' abbassato, il busto piegato leggermente in avanti e le braccia flesse ad angolo. Ora è più facile tenersi in equilibrio. Mantenendo sempre la posizione «pronti», soprattutto il busto in avanti in ogni situazione, l'allievo evita di cadere all'indietro. Avendo mani e braccia davanti al corpo, in caso di caduta in avanti lo schettinatore può reagire rapidamente, nel modo giusto, e grazie all'equipaggiamento di protezione evitare le ferite gravi. La posizione «pronti» è la prima premessa e il presupposto più importante per ogni altra azione e manovra con gli in-line skate. L'allievo deve perciò assimilarla perfettamente.

Una parte essenziale della profilassi antinfortunistica consiste nella frenata e nella «zona acc...



Pattino provvisto di freno



Casco

3 Cinque punti per prevenire gli infortuni



Una buona tecnica, un equipaggiamento completo e fiducia in te stesso t'infondono sicurezza.

La profilassi delle ferite presuppone sempre la convergenza di tre elementi: la persona, l'ambiente e il materiale. È qui che si ancorano i cinque punti della prevenzione degli infortuni, ad ognuno dei quali è dedicata una lezione. Gli **elementi di base** (👁 foglio di lavoro n. 4) forniscono all'allievo un primo impatto con gli skate e gli permettono di fare le prime esperienze su rotelle. La **caduta** (👁 foglio di lavoro n. 5) serve a familiarizzare il nuovo schettinatore con l'equipaggiamento di protezione, riducendo la paura di cadere (e infondendo così il coraggio di cadere), e ad automatizzare la sequenza dei movimenti. In questo modo l'allievo non si oppone più alla caduta, ma lascia che accada ed è anche in grado di dirigerla.

Nelle lezioni **La frenata** (👁 foglio di lavoro n. 6), **Basi della schettinata** (👁 foglio di lavoro n. 7) e **Tecnica di virata e tecnica visiva** (👁 foglio di lavoro n. 8) gli allievi vengono preparati ad affrontare meglio le situazioni che costituiscono un potenziale pericolo, attraverso l'organizzazione progressiva delle tecniche di schettinaggio (pattinare in modo sicuro), la sensibilizzazione ai pericoli (ridurre per tempo la velocità pattinando in modo difensivo/evitando gli ostacoli) e il controllo sicuro ed efficace delle tecniche di frenata (reagire agli imprevisti).



«Forte! Il maestro porta il casco!»

4 L'insegnante: un modello

Poiché l'introduzione alle differenti tecniche dell'in-line skating si basa generalmente sul principio «mostrare – imitare», è importante che l'insegnante sappia di cosa sta parlando. Ciò significa che deve aver pensato e preparato la lezione e allenato le differenti tecniche. Soltanto così la materia può essere trasmessa in modo convincente. Un esercizio o una tecnica può essere mostrata anche da un allievo esperto. Affinché gli allievi riconoscano l'importanza della posizione «pronti», essi devono esservi costantemente richiamati. L'insegnante di sport non deve permettere nessuna discussione sul tema equipaggiamento di protezione: «**L'equipaggiamento di protezione deve sempre essere indossato e deve essere completo!**»

Essendo d'esempio ai suoi allievi, anche l'insegnante deve attenersi alle «regole d'oro» dell'in-line skating.

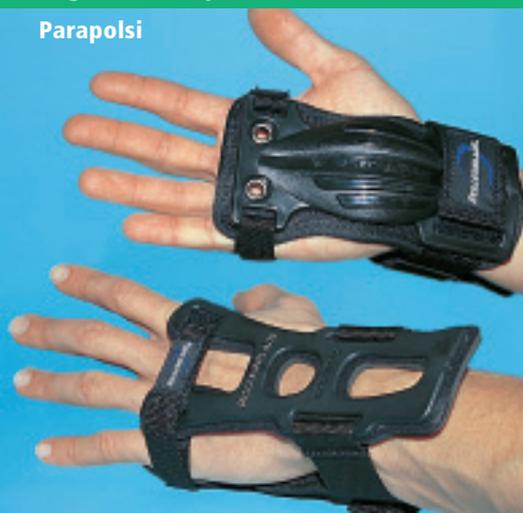
1. Porta sempre parapolsi, ginocchiere, paragomiti e casco.
2. Prima della prima uscita sui pattini assimila le tecniche di base della caduta, della frenata e della schettinata.
3. Quando pattini sii sempre previdente e pronto a frenare e mantieni il controllo sulla velocità.
4. Evita le crepe, le asperità e le macchie d'olio sulla carreggiata.
5. Non schettinare mai su superfici bagnate: il rischio di scivolare è troppo elevato.
6. Sui marciapiedi i pedoni hanno sempre la precedenza.
7. Comportati sempre in modo rispettoso.
8. Schettina soltanto sulle strade poco trafficate.

«Artocciabile!» È consigliabile utilizzare paragomiti e ginocchiere provvisti di una rete.

Paragomito



Parapolsi



Ginocchiera





Casco o non casco, e se casco?

5 Time to skate

Allora, mettiamo i pattini e ... via! Alt! Hanno indossato tutti l'equipaggiamento di protezione? È completo ed è stato indossato correttamente? Naturalmente ciò vale anche per l'insegnante (funzione di modello). Ora ci si può buttare!

I fogli di lavoro offrono una struttura completa per imparare ad assumere la posizione «pronti», sino a scansare con sicurezza un ostacolo.

Anche la padronanza delle più importanti tecniche di frenata, la schettinata sicura e le giuste tecniche di virata e visiva contribuiscono a prevenire gli infortuni, tanto quanto reagire consapevolmente in caso di caduta. Con i principianti è necessario percorrere i  fogli di lavoro progressivamente (n. 4, 5, 6, 7). Altrimenti l'insegnante può adattare gli argomenti di base alle capacità dei suoi allievi.

Ripetendo le abilità di base (posizione «pronti», movimenti fondamentali all'inizio d'ogni lezione, l'allievo si sente visibilmente più sicuro sui suoi pattini.

© Riproduzione gradita con indicazione della fonte

upi
Laupenstrasse 11
CH-3008 Berna
www.upi.ch
www.safetytool.ch
erz@bfu.ch

Tel. 031 390 22 11
Fax 031 390 22 30



Cofinanziato dal:

FONDS FÜR VERKEHRSSICHERHEIT
FONDS DE SECURITE ROUTIERE
FONDO DI SICUREZZA STRADALE



06.2003/3

Materiale upi su questo tema:

- Mb 9602 Skate-parks
- CI 9820 Scheda di controllo Skateparks

Altro materiale sul tema:

- Pieghevole *Suvaliv* «Inline-Skating»,
zentraler.kundendienst@suva.ch, fax 041 419 59 17
- Testo ASEF «Roll on, Inline-Skating lehren und lernen» (solo in tedesco)
www.ingoldag.ch, info@ingoldag.ch
- SISA Schweizerische Inline-Skating Ausbildung
www.inlineinstruktoren.ch

Questo «Safety Tool» è nato nell'ambito del lavoro di diploma per insegnanti d'educazione fisica di Reto e Rainer Langenegger e in collaborazione con Gioventù + Sport.

Pattinate fra altri documenti didattici upi:



Safety Tool è concepito in modo che possa essere fotocopiato. Vi preghiamo perciò di ordinare solo un esemplare per classe.

Desidero ordinare i seguenti supporti didattici:

- es. Il passaggio pedonale (Ub 9807)
- es. Le cadute (Ub 9808)
- es. Alcol e rischio d'incidente (Ub 9809)
- es. Tecnica e creatività (Ub 9810)
- es. Escursioni (Ub 9817)
- es. Senso della circolazione (Ub 9907)
- es. Giochi con palla (Ub 9912)
- es. Gite in bicicletta (Ub 9915)
- es. Rifletti! Fatti vedere! (Ub 9918)
- es. In-line skating (Ub 0008)
- es. Il percorso casa-scuola (Ub 0010)
- es. Sci & snowboard (Ub 0012)
- es. Balneazione (Ub 0102)
- es. Velocità nella circolazione stradale (Ub 0103)

L'upi si impegna a favore della promozione della sicurezza **a scuola,** **nello sport,** **nella circolazione stradale,** **in casa e nel tempo libero.**



Cognome _____

Nome _____

Via _____

NP/Località _____

Telefono _____

Data _____

Firma _____



Geschäftsanwendung
Correspondance commerciale-réponse
Invio commerciale-risposta

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Ufficio svizzero per la
prevenzione degli infortuni upi
Laupenstrasse 11
3008 Berna



Come utilizzare le schede di lavoro

Obiettivo Acquisendo ed esercitando regolarmente le capacità e le competenze di base (quattro parti principali ed elementi di base) ti sentirai più sicuro e sarai in grado di reagire in modo corretto di fronte a situazioni problematiche.

Introduzione Inizia con il foglio di lavoro 4 (elementi di base) e con il foglio di lavoro 2 (immagini tecniche). Nella lezione «elementi di base» vengono elaborate le competenze di base. È la sola lezione a non essere organizzata secondo lo schema sottostante. I suoi elementi vengono però ripetuti sistematicamente nelle altre lezioni e costituiscono il punto di partenza per una tecnica di schettinaggio sicura. La posizione «pronti» (ready position) è la posizione di partenza di ogni azione e ti protegge inoltre dalle cadute all'indietro.

Parti principali I principianti dovrebbero elaborare i fogli di lavoro nell'ordine, partendo dal n. 4 e terminando con il n. 8. Altrimenti, l'insegnante potrà adattare gli argomenti di base alle tue capacità. Per renderti più comprensibile la struttura di un movimento, l'insegnante potrà mostrarti i fogli di lavoro 2 e 3 ingranditi al formato A3.

Per i più esperti Al termine delle 5 lezioni, potete fare un giro d'esplorazione. Ed ora, buon divertimento con i vostri skate!

Struttura di una lezione fogli di lavoro

2-4 Immagini tecniche, sequenza d'immagini, elementi di base

5-8
ogni volta

Tempo	Introduzione alla lezione
20'	Ripetizione 5' Riscaldamento 10' Stretching 5'

5

Tempo	Parte principale
40'	La caduta

6

Tempo	Parte principale
30'	La frenata

7

Tempo	Parte principale
25'	Basi della schettinata (andature 1-3)

8

Tempo	Parte principale
30'	Tecnica di virata e tecnica visiva



Immagini tecniche

Posizioni		Varianti
	<p>Testa alta, sguardo in avanti</p> <p>Busto leggermente portato avanti</p> <p>Gomiti flessi ad angolo, braccia in avanti</p> <p>Ginocchia leggermente piegate</p> <p>Gambe divaricate (larghezza spalle)</p> <p>Piedi paralleli</p> <p>Posizione «pronti»</p>	<p>Posizione A</p>  <p>Posizione V</p>   <p>Posizione di sforbiata</p>

Osservazioni

Assumendo la posizione «pronti» il baricentro del corpo si sposta leggermente verso avanti. In questo modo non assumi una posizione arretrata e non rischi di cadere all'indietro.

Movimenti fondamentali da fermo



Piegare le ginocchia
Abbassarsi e alzarsi alternativamente.

Alzarsi



Girare verso sinistra, girare verso destra
Ruotare il busto alternativamente verso sinistra e destra. I piedi restano paralleli.



Gambe a O
Appoggiarsi alternativamente sul profilo interno ed esterno.

Gambe a X



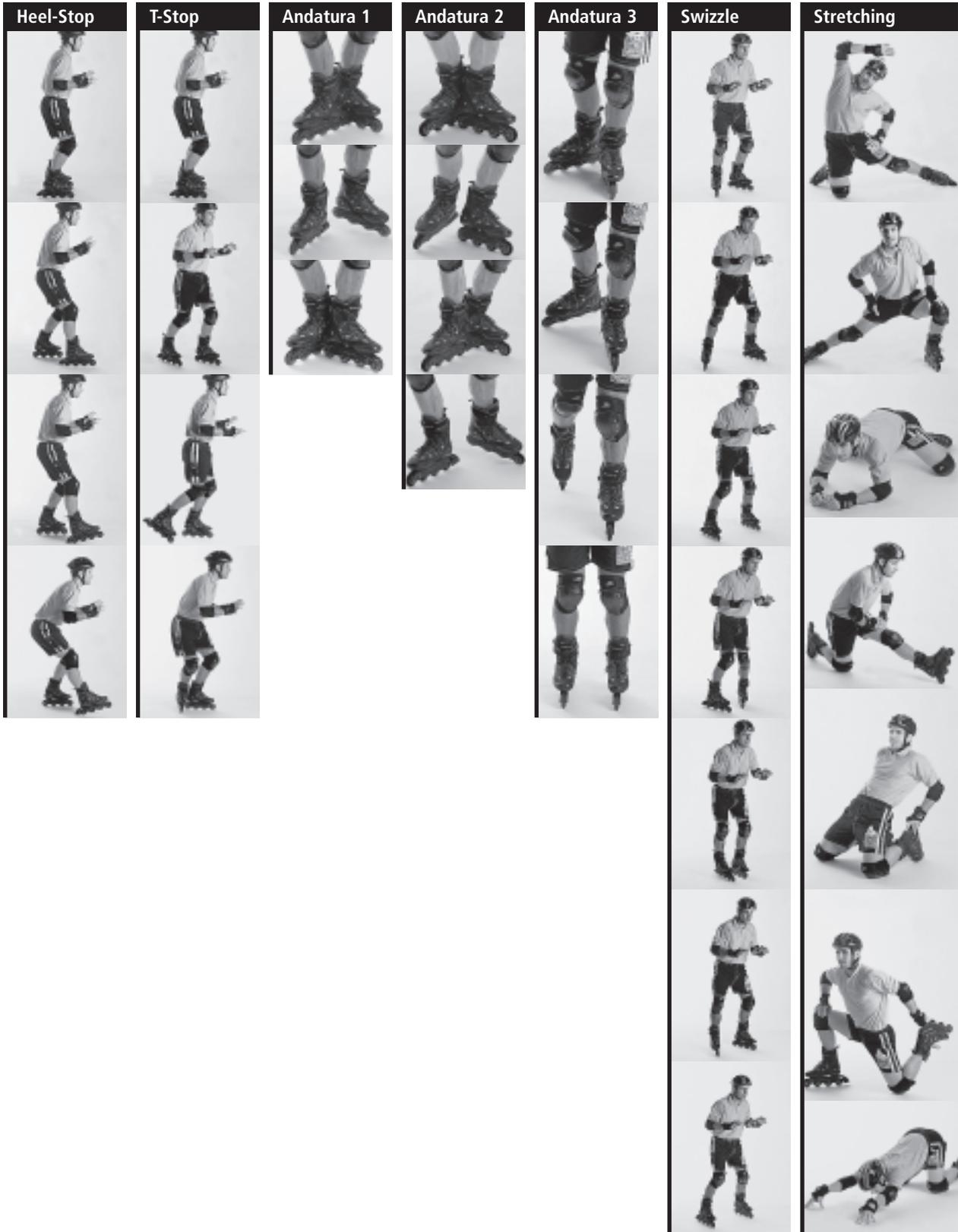
Inclinazioni laterali
Inclinare il corpo teso verso i lati.



Inclinazione in avanti
Dalla posizione di sforbiata inclinare il busto verso avanti e appoggiare il piede posteriore sulla rotella anteriore.



Sequenza d'immagini





Elementi di base

Tempo Contenuto

5' **Illustrare l'uso dell'equipaggiamento di protezione** Osservazione: vedi foto nella parte a colori.
L'insegnante spiega come, dove e perché è necessario indossare le protezioni.

10' **Staffetta con protezioni e ostacoli (in scarpette da ginnastica).** Corri avanti e indietro fra il via e il deposito con l'attrezzatura. Ogni volta che raggiungi il deposito infili una protezione (ginocchiere, paragomiti, parapolsi, casco). Poi corri al via, t'infili fra le gambe dei tuoi compagni di gruppo e dai il via al prossimo battendogli la mano.
Aspettando il tuo turno puoi controllare di avere indossato correttamente le protezioni. Panchine, cassoni, ostacoli sotto i quali strisciare possono rendere più difficile il percorso.
Osservazione: palestra o impianto di tempra.
→ **Obiettivi:** abituarsi alle protezioni attraverso il gioco, indossare le protezioni nel modo corretto.

10' **Controllare l'equipaggiamento, indossare gli skates** → **Obiettivo:** controllo casco, paragomiti, parapolsi, ginocchiere.

15' **Introduzione alle posizioni da fermo**
1. L'insegnante mostra la posizione «pronti»,
👁️ foglio di lavoro 2, e voi la imitate (aiuto: toccare una parete con il ginocchio, le dita dei piedi e il naso).
2. Alternare movimenti verso l'alto e il basso.
3. Chiudere gli occhi.
4. Introduzione alle posizioni A e V. Il corpo è in posizione «pronti».
Imitate quanto vi mostra l'insegnante. Formate un cerchio tenendovi alle spalle: passate insieme dalla posizione A alla posizione V e viceversa.
5. Introduzione posizione di sforbiciata: imitate quanto vi mostra l'insegnante.
→ **Obiettivo:** elaborare una posizione di base stabile.

Posizioni con schettinata lenta

1. A coppie: A spinge B in posizione «pronti».
2. Bruco: con l'insegnante in testa formate una fila

tenendovi per i fianchi di chi vi precede. Tutto il gruppo si muove verso l'alto e il basso, alza una gamba, sforbicia, ecc.
3. Passaggi con pallone.

In gruppi di tre schettinare l'uno accanto all'altro e passarsi il pallone.
→ **Obiettivo:** acquistare sicurezza nelle posizioni di base.

5' Movimenti fondamentali da fermo

1. Piegare – tendere
👁️ foglio di lavoro 2.
2. Gambe a X, gambe a O.

3. Inclinazione verso il lato (contro partner, parete).
4. Appoggiare il piede sulla rotella anteriore.
5. Girare.

6. A coppie, schiena contro schiena, distanza 1 m: ruotare il busto e battere le mani.
Osservazione: far notare i movimenti simili nello sci,

nello snowboard, ecc.
→ **Obiettivo:** conoscere i movimenti fondamentali.

15' **Swizzle (sequenza d'apprendimento)**
1. Swizzle (una gamba): partendo dalla posizione «pronti» il peso viene spostato su una gamba. Abbassandosi, la gamba non

sollecitata si sposta verso l'esterno (profilo interno), mentre la gamba caricata continua a scivolare diritto. Tornare in posizione eretta riportando la gamba allargata verso il corpo (profilo

interno) nella posizione «pronti».
2. Swizzle (entrambe le gambe): come 1., ma entrambe le gambe contemporaneamente.
3. Doppio swizzle (= forma

finale): come 1., ma invece della posizione «pronti» segue un passaggio dal profilo interno al profilo esterno.
→ **Obiettivo:** introduzione alle tecniche di base della schettinata.

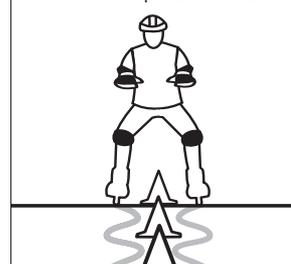
15' Possibilità d'applicazione

1. Oltrepassare un ostacolo: passare sopra le demarcazioni con uno swizzle.
2. Caccia al bruco: tenendovi per i fianchi, ogni seconda persona avanza con degli

swizzle. Ogni allievo/a ha un nastro che pende dal pantalone. La «testa» d'ogni bruco (costituito da un massimo di 4 persone) cerca di rubare il nastro che pende dalla «coda» di un altro bruco.

Se il nastro viene acchiappato, la «coda» si sposta in avanti e diventa la «testa» del proprio bruco. Quando un bruco ha finito i nastri, viene eliminato.

Oltrepassare un ostacolo





La caduta

Tempo Contenuto

20'	Ripetizione 5'	Riscaldamento 10'	Stretching 5'
	Posizioni, movimenti fondamentali, swizzle (👁️ foglio di lavoro n. 4). Osservazione: formate un cerchio attorno all'insegnante.	1. Schettinare liberamente. 2. Schettinare e lanciare un oggetto alla persona che si chiama. → Obiettivo: riscaldare i muscoli in modo ludico.	👁️ Foglio di lavoro n. 3. Mantenere la posizione per 15 secondi.

Tempo Parte principale

La caduta

- 5' **1. Catturare e liberare**
 Chi viene preso deve rannicchiarsi il più possibile a terra. Per liberare un tuo compagno devi passare su di lui con uno swizzle. Chi riesce a catturare tutte le lepri (un cacciatore per 7-8 lepri)?



2. Caduta – posizione finale

Per la sequenza d'apprendimento è fondamentale poter fare le prime cadute su una **superficie morbida** (p.es. su un materasso, sull'erba, ecc.).

3. Sequenza d'apprendimento: la tecnica

Tre fasi: in ginocchio – in piedi – schettinare.

1. L'insegnante mostra la posizione finale.
2. In ginocchio (4-6); busto dritto e braccia in posizione «pronti»; cadere allo stesso tempo su gomiti e polsi.
3. Seduti sui talloni (3-6); sollevare il bacino; sollevare il busto mantenendo le braccia

nella posizione «pronti»; continuare come all'esercizio 2.

4. Posizione «pronti» (allievi più insicuri: posizione rannicchiata); lasciarsi cadere sulle ginocchia, busto indietro, sollevare il bacino; continuare come all'esercizio 2.
5. Variante: aumentare l'altezza da cui si cade (ossia non rannicchiarsi completamente).
6. Schettinare in posizione

«pronti» (0-6); non appena i pattini toccano la zona di caduta (materasso, erba, fondo morbido, ecc.) iniziare la caduta (spingere in avanti le ginocchia, busto indietro, sollevare il bacino). Continuare come all'esercizio 2.
7. Schettinare in posizione «pronti» (iniziare da soli la caduta su asfalto); assumere la posizione di caduta; dapprima scivolare sulle

ginocchiere e soltanto poi cadere sui gomiti/polsi. Metafora: scivolare come su una superficie ghiacciata.
→ Obiettivi: eliminare la paura di cadere; confidare nelle protezioni; avere il coraggio di cadere. Sollevando il bacino è possibile scivolare sulle ginocchiere.

- 10' **4. Chi scivola più lontano?**
 Prendi la rincorsa e schettina verso una demarcazione. Non appena la raggiungi,

lasciati cadere sulle ginocchia e scivola il più lontano possibile (attenzione ad assumere la posizione

giusta). Chi scivola più lontano?
Osservazione: portare l'equipaggiamento corretto.



- 10' **5. Staffetta memory**
 In una zona neutra è stato collocato un memory. Per ogni squadra, un allievo pat-

tina fino alla zona, effettua una caduta e scopre quattro carte. Se scopri due carte uguali puoi portarle alla

squadra. Alla fine, quale squadra ha scoperto più coppie di carte?

→ Obiettivo: realizzazione sotto stress.



La frenata

Tempo Contenuto

20'

Ripetizione 5'

Posizioni, movimenti fondamentali, swizzle (👁 foglio di lavoro n. 4). Ripetere soprattutto la sforbiciata, che è la competenza di base più importante per la frenata. **Osservazione:** formate un cerchio attorno all'insegnante.

Riscaldamento 10'

1. Schettinare liberamente.
2. Forme di gioco: in-line basketball.
Osservazione: saper afferrare correttamente la palla evita di ferirsi alle dita (cfr. Safety Tool «Giochi con palla»).

Stretching 5'

👁 foglio di lavoro n. 3.
Mantenere la posizione per 15 secondi.

Tempo Parte principale

30'

La frenata

Descrizione tecnica

👁 foglio di lavoro 3

Heel-Stop

1. Posizione «pronti».
2. Sforbiciare con la gamba frenante davanti. Il freno si trova all'altezza della rotella anteriore della gamba portante.
3. Spostare il peso sulla gamba portante.
4. Sollevare la punta del piede della gamba che frena fino a che il freno non tocchi il suolo.

5. Abbassare il sedere e mantenere la posizione «pronti» (più basso il sedere, maggiore la pressione esercitata sulla gamba che frena). Metafora: sedersi sul WC.

T-Stop (solo per avanzati)

1. Posizione «pronti».
2. Sforbiciare. La rotella anteriore della gamba che frena si trova all'altezza della rotella posteriore della gamba portante.
3. Spostare il peso sulla

gamba portante.

4. Poggiare la gamba che frena sulla rotella anteriore.

5. Ruotare la gamba che frena verso l'esterno e metterla in squadra.

6. Avvicinare ad angolo retto la gamba che frena e abbassarsi: gamba portante e gamba che frena formano una T; più basso il sedere, maggiore la pressione esercitata sulla gamba che frena; stabilizzare spalle/braccia/ busto e mantenere lo sguardo sempre nella

direzione di marcia, in caso contrario si crea una rotazione.

→ **Obiettivo:** una tecnica di frenata efficace t'infonde un senso di sicurezza e ti permette di padroneggiare le situazioni pericolose.

Osservazione: durante la frenata mantenere la posizione delle braccia (flessione ad angolo retto, contro il busto; cfr. posizione «pronti»).

Sequenza d'esercizi

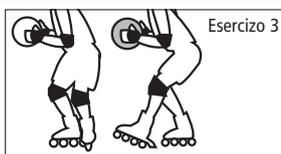
Heel-Stop

1. Mostrare – imitare da fermi.
2. Eseguire l'intero movimento schettinando in avanti.
3. Arrestarsi fra due linee (distanza 2 – 3 m).
4. I numeri: esegui un Heel-Stop. Per far sì che il tuo sguardo sia sempre rivolto in avanti, un compagno ti indica dei numeri che devi dire ad alta voce.
5. Acchiappa la palla: chi riceve la palla si ferma il più rapidamente possibile. Poi passa la palla ad un compagno.
6. Stop: schettinare in tutte

le direzioni. L'insegnante (o un allievo) dà diverse operazioni da calcolare. Se il risultato è pari, frenare il più rapidamente possibile; se il risultato è dispari, continuare a schettinare.

T-Stop (avanzati)

1. Mostrare – imitare da fermi.
2. Tre persone, l'una accanto all'altra, si tengono a un bastone da hockey. La persona al centro esercita il T-Stop.
3. Acchiappa i palloni: si gioca con due palloni differenti, ognuno dei quali indica un tipo di frenata (per il resto come «Acchiappa la palla»).



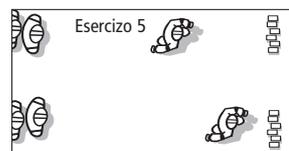
Esercizio 3

4. Qual è il miglior tipo di frenata? Prendere la rincorsa e pattinare verso una demarcazione. Una volta superata la demarcazione iniziare la fase di frenata. Provare diverse varianti.

Quale mi permette di frenare più rapidamente? Con quale mi sento più a mio agio?

5. Staffetta con carte da gioco: in una zona neutra sono state collocate delle carte da gioco. L'insegnante assegna un colore ad ogni squadra. Schettina sino alla zona, frena e scopri

una carta. Se il colore corrisponde alla tua squadra puoi tenerla, in caso contrario devi rimetterla in terra. Poi, raggiungi la tua squadra e cedi il turno.



Esercizio 5

Osservazioni: iniziare ogni tecnica di frenata con gli esercizi 1 e 2. L'insegnante può scegliere il tipo d'esercizio da eseguire. Non è necessario trattare entrambe le tecniche di frenata nella stessa lezione.

15' In-line hockey

2 o 4 squadre secondo il numero di allievi (cambio delle linee).

Materiale: pallina da hockey in-line o unihockey, bastoni, 2 porte.

→ **Obiettivo:** mettere in pratica quanto imparato.



Basi della schettinata (andature 1-3)

Tempo Contenuto

20'	Ripetizione 5'	Riscaldamento 10'	Stretching 5'
	Posizioni, movimenti fondamentali, swizzle (👁️ foglio di lavoro n. 4). Osservazione: formate un cerchio attorno all'insegnante.	1. Schettinare liberamente con esercizi supplementari (su una gamba, «alla cieca», «aviatore», incrociando, ecc.). 2. Forme di gioco: in-line hockey, in-line basket, ecc.	👁️ foglio di lavoro n. 3. Mantenere la posizione per 15 secondi.

Tempo Parte principale

5' Andature

Andatura 1 (marcia) 👁️ foglio di lavoro n. 3 1. Posizione V.	2. Caricare il piede con il freno. 3. Portare avanti il piede libero ed appoggiarlo	davanti al piede portante, in mezzo. 4. Ripetere cambiando gamba, ecc. Varianti:	alto – basso, velocemente – lentamente. Metafora: camminare come Charlot o un pinguino.
---	--	---	--

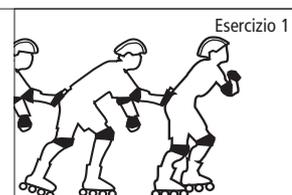
5' Andatura 2 (schettinata)

👁️ foglio di lavoro n. 3

1. Posizione V.
2. Caricare il piede con il freno.

3. Durante una breve fase di schettinata sulla gamba caricata portare in avanti l'altro piede e appoggiarlo in mezzo al piede caricato. Spostare coscientemente il

- peso da un piede all'altro.
 4. Ripetere il terzo punto.
- Esercizio n. 1: in coppia, schettinare in fila indiana nello stesso ritmo. Tenere i fianchi del compagno che precede.



5' Andatura 3 (scivolata)

👁️ foglio di lavoro n. 3

1. Posizione V.
2. Caricare il piede con il freno.
3. Spinta laterale usando tutte le rotelle, la scarpa con freno rotola in direzione di marcia.
4. Spostare il piede di

- spinta verso avanti con un movimento a semicerchio, poi posizionare parallelamente accanto all'altro piede. Le braccia si muovono in modo sfalsato.
5. Effettuare l'intero movimento (fig. 3) in modo sfalsato. Esercizio 2: percorso con bicchieri.

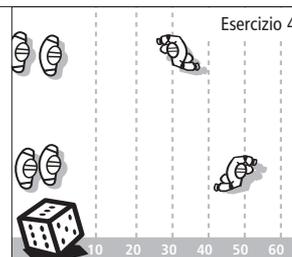
- Schettinare su un piede da bicchiere a bicchiere. Ritmo: schettinare nel ritmo indicato (cantare, contare il tatto). Aumento della difficoltà: dopo ogni spinta restare un tatto in più su una gamba.

10' Esercitare forma finale

Esercizio 3: schettinare una distanza. Chi percorre la distanza tra A e B con il minor numero di spinte? Esercizio n. 4: sprint con dado. A disposizione vi sono 6 differenti

distanze (dall' 1 = 10 m fino al 6 = 60 m). Il primo schettinatore di ogni squadra getta il dado e pattina sulla distanza indicata dal dado. Poi passa il dado al secondo pattinatore della squadra, che a sua volta

lo lancia, pattina la distanza, ecc. Quale squadra pattina per prima tutte le distanze?

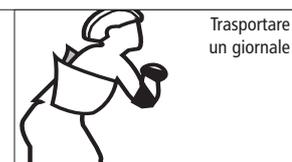


10' Messa in pratica

1. Trasportare un giornale: ricevi una pagina di giornale; schettina senza farla cadere – non puoi afferrarla!

- Cerca di fare lo stesso con una pagina di giornale piegata più volte.
2. «L'uomo nero».
3. Stimare tempo di

pattinaggio: schettinare per 2 minuti, senza guardare l'orologio.



15' In-line hockey

2 o 4 squadre secondo il numero di allievi (cambio delle linee).

Materiale: pallina da hockey in-line o unihockey, bastoni, 2 porte.



Tecnica di virata e tecnica visiva

Tempo Contenuto

20'

Ripetizione 5'

Posizioni, movimenti fondamentali, swizzle (👁 foglio di lavoro n. 4).
Osservazioni: formate un cerchio attorno all'insegnante.

Riscaldamento 10'

1. Schettinare liberamente con esercizi supplementari (su una gamba, «alla cieca», incrociando, all'indietro con l'aiuto di un compagno, ecc.).
2. Forme di gioco: in-line hockey, in-line basket, ecc.

Stretching 5'

👁 foglio di lavoro n. 3.
Mantenere la posizione per 15 secondi.

Tempo Parte principale

25'

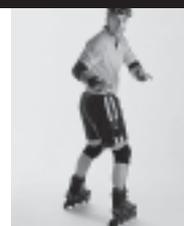
Come affrontare una curva

Descrizione della tecnica

1. Partire dalla posizione «pronti».
2. Schettinare in avanti.
3. Sforbiciare.
4. Dirigere lo sguardo

nella nuova direzione.
Al contempo, anche le braccia indicano la nuova meta → rotazione del busto.
5. Le gambe ruotano automaticamente nella stessa

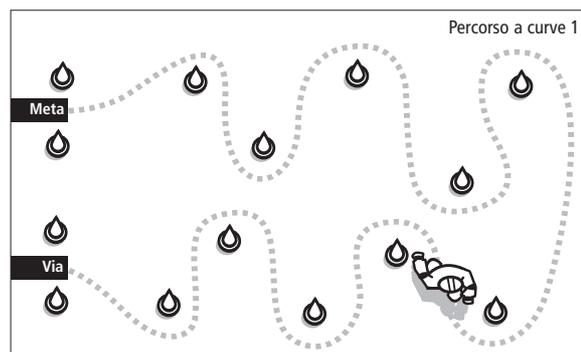
direzione → avanzare la gamba interna alla curva.
6. Proseguire la schettinata nella posizione «pronti».



Esercizi

1. Mostrare – imitare: esercita da solo la tecnica.
2. In coppia: partire, al grido del partner effettuare una curva.
3. Percorso a curve 1: schettinare in fila lungo il percorso.

Osservazioni: importante! Prima della virata volgere sempre lo sguardo nella nuova direzione di marcia, al fine di evitare collisioni e riconoscere immediatamente ostacoli e pericoli.



5' Perché è tanto importante sviluppare una buona tecnica visiva?

1. Di regola andiamo laddove si posa il nostro sguardo.
→ Anticipare, pattinare in modo previdente, concentrarsi su ciò che ci circonda.

2. Fonti di pericolo: macchie d'olio, fondo bagnato, tombini, crepe, asperità, ecc.
3. In caso di pericolo: ridurre la velocità, assumere la posizione «pronti», piegare le ginocchia.

molleggiare con le gambe, sforbiciare.

4. In caso di discesa – premessa: padroneggiare i punti essenziali della lezione – ridurre la velocità effettuando delle virate.

→ La gamba esterna (gamba che frena) esegue un ampio arco.
5. Scale – scendere lateralmente – servirsi dei corrimani – all'occorrenza sfilare i pattini.

15' Percorso di prova

Percorso a curve 2: schettinare in fila lungo il percorso.

Contenuti

1. Superamento di ostacoli.
2. Frenata (Heel-Stop) e partenza.
3. Raggiungere degli ostacoli.
4. Frenata (T-Stop) e partenza.
5. Curve a raggi differenti.
6. Caduta in avanti.

