

# Lezione: Festival pluridisciplinare

## Biathlon con la palla

La presente lezione si basa sul principio del biathlon e permette di integrare diversi sport con la palla in modo originale.

Inoltre, la lezione può anche essere svolta sul cortile della pausa, intorno all'edificio scolastico o alla palestra.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello scolastico: scuola media/scuola media superiore

Luogo: palestra, cortile, campo


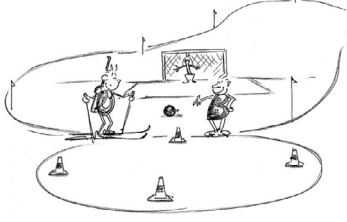

### Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la velocità o la resistenza (in funzione della lunghezza del percorso).
- Migliorare la precisione di lanci, tiri e battute.

### Indicazioni di sicurezza

Vedi anche «[Indicazioni per la sicurezza](#)»

e «[Lista di controllo](#)».

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' <b>Gioco a zone:</b> Due squadre. Viene realizzato un punto quando un attaccante passa la palla ad un proprio compagno che si trova all'interno della zona difensiva della squadra avversaria. Non è permesso palleggiare. Stabilire un numero massimo di passi che possono essere compiuti con la palla in mano.  <b>Più difficile:</b> Giocare con un volano. In questo modo i lanci sono più corti e l'intensità del gioco aumenta.		Palloni Ev. volano da badminton
Parte principale	30' <b>Biathlon con la palla:</b> Il principio del gioco è semplice: prima si fa un giro a corsa e poi si effettuano tre o più tiri. Per ogni tiro sbagliato, si deve percorrere un giro di penalità (più corto del primo).  <b>Pallacanestro:</b> Dopo ogni giro gli allievi cercano di fare canestro tre volte lanciando dalla linea di tiro libero. <b>Calcio:</b> Anche in questo caso si dovrebbero considerare le abilità dei partecipanti per adattare l'attività. Ad esempio la palla deve andare direttamente in porta, si può utilizzare solo una parte della porta stessa, oppure si eseguono tiri in porta da 16 metri con portiere, ecc. <b>Pallavolo:</b> Dopo ogni giro si deve eseguire un servizio da una determinata zona. <b>Pallamano:</b> Dopo ogni giro si deve eseguire un tiro in tuffo oltre un tappetone. Due terzi della porta sono coperti. Possibile anche un rigore contro il portiere. <b>Unihockey:</b> Tirare rigori contro il portiere oppure tirare verso la mezza porta aperta da una determinata area.  <b>Osservazioni:</b> la distanza (dal canestro, dalla porta, ecc.) dovrebbe essere tale da consentire di segnare (alimenta la motivazione). Il giro di penalità non deve essere troppo lungo, perché altrimenti non si ha alcuna possibilità di riprendere contatto con gli altri. Tutti dovrebbero avere un pallone per evitare lunghe attese. I giri di penalità per quanto possibile dovrebbero essere eseguiti con il pallone (palleggiandolo a terra o tenendolo in mano). Dopo ogni giro (compresi quelli di penalità), l'allievo ottiene un nastro colorato. Vince chi ne prende per primo cinque.		Paletti o coni Materiale secondo la disciplina Nastri
Ritorno alla calma	5' <b>Costruire un ponte:</b> A e B sono distesi fianco a fianco sulla schiena, con le anche sollevate a formare un ponte. A fa rotolare la palla al di sotto del ponte, B la ferma. Rullata di entrambi fino alla posizione seduta a gambe distese. B fa rotolare la palla a terra oltre i propri piedi fino a passarla ad A, che la porta a sua volta oltre i propri piedi. Al termine si assume la posizione di partenza e si comincia da capo.		1 palla da pallavolo 1 palla da ginnastica 1 pallina da tennis