

Lezione: Festival pluridisciplinare

Più alto, più veloce, più lontano!

La seguente lezione è praticamente un rally di atletica leggera in cui le condizioni delle diverse discipline classiche sono reinterpretate e valorizzate adattandole a nuovi contesti.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti
Livello scolastico: scuola media
Luogo: palestra

Obiettivi d'apprendimento

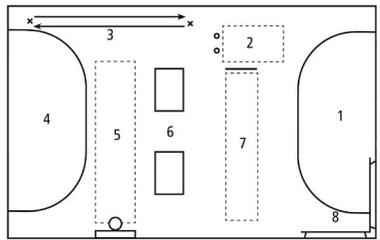
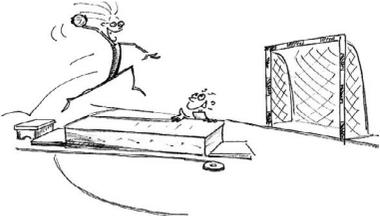
- Migliorare la velocità.
- Migliorare l'estensione (salto in alto e salto in lungo).
- Migliorare i lanci e i tiri (distanza e precisione).
- Allenare i movimenti di base degli sport con la palla.

Indicazioni di sicurezza

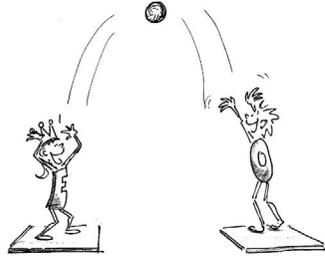
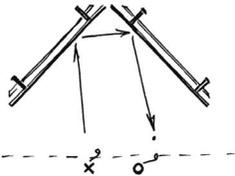
Vedi anche «[Indicazioni per la sicurezza](#)» e «[Lista di controllo](#)».

Organizzazione

Schema per la [preparazione e l'organizzazione della palestra](#).

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	<p>10' Caccia al coniglio: Sfida fra due squadre che si compongono, ognuna, di conigli e di cacciatori. Su una metà campo i cacciatori della squadra A vanno a caccia dei conigli della squadra B, mentre sull'altra metà campo avviene il contrario. Quando un coniglio viene colpito passa nell'altra metà campo e diventa cacciatore. Quale delle due squadre riesce a sterminare per prima i conigli avversari?</p> <p>Variante: In una zona ben delimitata tre giocatori vanno a caccia di un quarto giocatore cercando di colpirlo sfiorandolo con la loro arma (palla) senza però lanciairla. Il giocatore che fugge deve cercare di evitare abilmente che questo accada. Chi è in possesso della palla può compiere tre passi. Giocare definendo una durata oppure scambiando di ruoli dopo ogni tocco di palla.</p>		<p>Nastri Ev. palloni</p>
Parte principale	<p>60' Allestire il circuito e spiegare cosa fare</p> <p>Circuito: Gli allievi assolvono il circuito a coppie. In ogni postazione si lavora per un minuto. Seguono poi 30 secondi di pausa che servono per spostarsi da una postazione all'altra. L'intero percorso va assolto due volte. Nel caso in cui il numero di allievi fosse molto elevato si può optare per una postazione supplementare (ad es. con esercizi di giocoleria).</p>	<p>Esempio per la ripartizione della palestra:</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto in lungo sulla fascia 2. Salto per schiacciare 3. Badminton – sprint 4. Forte e preciso 5. Pallacanestro – lancio lungo 6. La regina dei passaggi 7. Tiro di testa 8. Hockey-squash 	<p>Musica, cronometro</p>
	<p>Postazione – Salto in lungo sulla fascia: Sul semicerchio viene disposto un elemento superiore di cassone, seguito da un tappetino con a lato un metro a nastro. Il giocatore prende la rincorsa, salta sull'elemento di cassone e tira prima di toccare terra. I compagni misurano ed annotano la distanza fra cassone e punto in cui si tocca terra. Il tentativo è valido solo se il pallone è andato in rete. Tre tentativi per persona.</p>		<p>Tappetone Elemento superiore del cassone Palla da pallamano Porta Metro a nastro</p>

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	60'	<p>Postazione – Salto per schiacciare: Si fissa un metro a nastro agli anelli. Dopo la rincorsa normale (sin–ds–sin), si deve saltare a piedi uniti cercando di toccare l’anello. Cinque tentativi per alunno.</p> <p>Osservazione: il metro viene fissato al secondo anello. Per impedire che i più piccoli vengano svantaggiati, si misura l’altezza relativa (altezza del salto meno portata in altezza).</p>		<p>Anelli Metro a nastro</p>
		<p>Postazione – Badminton – sprint: Gli allievi fanno uno scatto di circa 40 metri tenendo una racchetta da badminton in mano con sopra un volano in equilibrio. Disporre un paletto e percorrere la distanza d’andata e di ritorno dal punto di partenza al paletto. A gruppi da due, un allievo corre e l’altro cronometra il tempo. Se il volano cade, bisogna fermarsi, raccoglierlo e ripartire.</p>		<p>2 paletti o 2 coni 1 racchetta e 1 volano da badminton 1 cronometro</p>
		<p>Postazione – Forte e preciso: Due palloni medicinali all’interno di una porta; uno su sei elementi di cassone, l’altro sull’elemento superiore del cassone, possibilmente disposti in modo da coprire l’angolo in alto a destra e quello in basso a sinistra della porta. In un elemento di cassone si trovano diversi palloni. Ogni giocatore ha a disposizione trenta secondi per tirare sui palloni medicinali, alternando i colpi, senza superare la linea del tiro libero. Ogni volta che il pallone medicinale cade dal cassone si segna un punto. Il partner rimette a posto i bersagli caduti e, se possibile, si occupa di raccogliere i palloni per il compagno successivo.</p>		<p>2 cassoni 2 palloni medicinali Palloni da pallamano</p>
		<p>Postazione – Pallacanestro – lancio lungo: Ogni allievo può cercare di fare canestro cinque volte. Quando un giocatore riesce a fare centro, si misura la distanza tra il canestro e il punto da dove ha tirato. L’insegnante segna i punti da dove sono stati fatti i canestri. Chi riesce a fare canestro dalla distanza più lunga?</p>		<p>2 palle da pallacanestro Metro a nastro/ oggetti per la demarcazione</p>

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	60' Postazione – La regina dei passaggi: Due tappetini sono disposti a circa sette metri uno dall'altro e su ciascuno si trova un allievo in piedi. I due allievi si passano una palla da pallavolo facendo dei passaggi alti. Quanti passaggi riescono a compiere in un minuto? Se per rimandare la palla, bisogna scendere dal tappetino, il passaggio non è conteggiato. Più facile • Diminuire la distanza. • Fare anche passaggi da sotto (bagher). Più difficile • Dopo il passaggio, l'allievo deve fare una capriola oppure saltare oltre un elemento di cassone.		2 tappetini Palla da pallavolo Ev. cassone
	Postazione – Tiro di testa: Gli allievi sono in piedi dietro una linea di demarcazione. Da soli, cercano di portare il pallone in aria con dei palleggi per poi eseguire un lancio di testa. Lo scopo dell'esercizio è lanciare la palla più distante possibile (la distanza è misurata dalla linea al primo punto di impatto per terra). Vale solamente il miglior lancio.		Pallone da calcio Oggetti per la demarcazione sul suolo
	Postazione – Hockey-squash: A gruppi di due, gli allievi eseguono dei tiri verso due panche disposte a V, con i piedi all'esterno. Il tiro deve colpire entrambe le panche prima che l'altro giocatore colpisca la pallina a sua volta. Quanti passaggi riesce a compiere la squadra in un minuto?		2 panchine 2 bastoni da unihockey Pallina da unihockey
Ritorno alla calma	15' Frisbee – Pallamano: Due squadre si sfidano su di un campo da pallamano. Come nella pallamano, non si può entrare nell'area di porta. Invece di una porta da pallamano, si utilizza una porta da unihockey. Al posto del pallone, ci si passa un frisbee. Per effettuare un gol, tirare il frisbee nella porta da unihockey. Contrariamente alla pallamano, il contatto fisico non è permesso e non c'è un portiere a difendere la porta. Se il frisbee cade, la squadra che l'ha toccato per ultima ne perde il possesso.		2 porte da unihockey 1 frisbee
	5' Palle immobili: I bambini formano un cerchio e ognuno tiene in mano una palla da footbag, una hack sack o una pallina da tennis. Un allievo mostra l'esercizio da fare: rimbalzi, lanci in alto con le mani o con i piedi, movimenti di giocoleria, ecc. Quando un compagno dice «palla immobile» tocca a lui mostrare i movimenti da eseguire sino a quando un altro dirà a sua volta «palla immobile».		Palle di tutti i tipi (tennis, hacksack o footbag)