

12 | 2011

Tema del mese – Sommario

Indicazioni per la sicurezza	2
Lista di controllo	3
Piccoli giochi	4
Grandi giochi	6
Lezioni	8
Organizzazione della palestra	

Categorie

- Età: 11-20 anni
- Livello scolastico: secondario I e II
- Livello di capacità: avanzati
- Livello di apprendimento: applicare/ creare



Festival pluridisciplinare

Durante quasi ogni lezione di educazione fisica si allenano i giochi di squadra. Nonostante ogni gioco abbia le sue specificità, ci sono però anche diverse situazioni standard. Gli esercizi di questo tema del mese permettono in particolare di allenare queste situazioni standard. La forma finale dei giochi di squadra non viene però mai eseguita.

I buoni giocatori sanno che le situazioni standard in giochi di squadra con contatto fisico con l'avversario, come calcio, pallacanestro, pallamano o unihockey, sono molto simili fra loro. In tutti questi sport si deve tenere un comportamento abile in relazione a fattori come il tempo e lo spazio; in concreto smarcarsi, passare la palla nel momento giusto, valutare esattamente le possibilità di tiro, togliere spazio all'avversario, anticipare, ecc.

Combinazioni vincenti

Questo tema del mese si prefigge un approccio più ampio ai diversi giochi di squadra senza mai raggiungere la forma finale degli sport con la palla. Nonostante le regole, le superfici e i materiali di gioco siano differenti, è possibile inserire le diverse discipline nel programma di educazione fisica senza mai realizzare la forma di gioco originale.

Giocare a pallacanestro con i piedi, combinare frisbee e pallamano, ecc.: le possibili combinazioni sono infinite o quasi. Inoltre consentono un approccio altamente creativo all'allenamento. Le lezioni e gli esercizi proposti di seguito sono adattabili in funzione del luogo, del tempo a disposizione e degli obiettivi prefissati. Per ogni disciplina è possibile utilizzare una scheda di controllo per seguire il gioco annotando i risultati degli allievi.

Per i più esperti

Questo tema del mese è stato ideato in primo luogo per gli allievi che dispongono di buone competenze negli sport di squadra: visione periferica, capacità di anticipazione, reattività, velocità, accelerazione, precisione (tiri in rete, passaggi). Al fine di poterle combinare, occorre conoscere le tecniche e le regole delle diverse discipline. Tuttavia, non è necessario entrare nel dettaglio tramite spiegazioni precise delle specificità di ogni gioco. L'insegnante può limitarsi a illustrare le varianti affinché sia possibile guadagnare prezioso tempo di gioco. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Indicazioni per la sicurezza

I giochi con la palla sono le proposte che suscitano maggiore entusiasmo durante l'ora di educazione fisica. Mentre giocano, però, gli alunni prestano poca attenzione al modo in cui eseguono i movimenti di base. Spetta dunque al docente creare delle premesse sicure.

Il rischio di farsi male praticando un gioco di palla è di due terzi superiore a quello registrato nella maggior parte delle attività sportive individuali. Gli infortuni più ricorrenti sono: slogature, stiramenti, contusioni e fratture, che nei tre quarti dei casi riguardano le estremità (40 % ca. mani e braccia, 35 % gambe e piedi).

Il docente sorveglia l'andamento della lezione

Quando sono impegnati nel gioco, spesso gli allievi sottovalutano le situazioni pericolose e non sono in grado di anticipare. Lo spirito agonistico prende il sopravvento sul fairplay. È quindi compito dell'insegnante adottare le misure necessarie per creare un «ambiente di gioco» sicuro.

Attenzione all'ambiente circostante!

Alla base di qualsiasi forma di prevenzione degli infortuni ci sono dei rapporti corretti. La fiducia nei confronti dell'insegnante e il fairplay dimostrato dagli allievi contribuiscono in modo considerevole a rendere sicura la lezione. Per garantire la sicurezza, un impianto sportivo deve essere conforme a determinate norme. Le pareti della palestra dovrebbero ad esempio essere prive di fessure, oggetti contundenti e spigoli fino ad un'altezza di 2,70 metri. Trattare il rivestimento del pavimento con un prodotto appropriato impedisce agli allievi di scivolare o rimanere «incollati».

Materiale e organizzazione

È importante accordare molta importanza anche al materiale e all'equipaggiamento personale. I palloni non dovrebbero essere troppo gonfi e gli allievi non devono correre con le calze. Particolare attenzione va rivolta all'organizzazione del gioco. L'insegnante introduce nella lezione delle misure didattiche appropriate. Sia durante il gioco, sia durante l'allenamento, un'organizzazione ben ponderata ed esercizi alternativi supplementari dovrebbero precludere tempi di attesa ed evitare così un calo della concentrazione. Sulla pagina seguente trovate una lista di controllo con i punti più importanti da tenere in considerazione. ■

Fonte: upi – Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni. **Safety Tool** – Fogli didattici «Giochi di palla».

Lista di controllo

Ambiente umano	Indicazioni, rischi
<input type="checkbox"/> Gli allievi capiscono il significato della parola «fairplay» e sono in grado di rispettare le regole convenute?	Rapporto con vittoria e sconfitta
<input type="checkbox"/> Formando le squadre tengo conto delle dinamiche di gruppo?	Bilanciare le capacità
<input type="checkbox"/> Com'è l'ambiente di classe?	Non incrementare l'aggressività
Impianti sportivi, premesse	
<input type="checkbox"/> Dal punto di vista della sicurezza tecnica, la palestra è adatta ai giochi di palla? Lo spazio di caduta attorno al campo da gioco è sufficientemente ampio?	Documentazione upi Palestre, R 9208
<input type="checkbox"/> Durante le fasi di allenamento e di gioco tutte le porte sono chiuse?	Ostacoli
<input type="checkbox"/> Le demarcazioni sul terreno da gioco sono ben visibili e contrassegnate distintamente?	Migliorare le demarcazioni sul terreno
<input type="checkbox"/> I canestri fissati direttamente alla parete vengono utilizzati solo per tiri liberi e tiri saltati?	Rischio d'urto
<input type="checkbox"/> I campi da gioco erbosi sono in condizioni idonee al gioco (superficie da gioco piatta, nessun oggetto sparso, umidità)?	Promemoria upi Impianti polisportivi all'aperto, Mb 0305
<input type="checkbox"/> I terreni di gioco ognitempo vengono regolarmente puliti dai depositi organici?	Pericolo di sdrucciolamento
<input type="checkbox"/> Rinuncio a giocare su piazzali in cemento?	Urti, rischio di escoriazioni
Materiale, attrezzatura, equipaggiamento individuale	
<input type="checkbox"/> I miei allievi portano un abbigliamento sportivo appropriato e scarpe da ginnastica adatte?	Scarpette: usura, ammortizzamento
<input type="checkbox"/> Gli allievi con problemi alla vista portano lenti a contatto o occhiali appropriati?	
<input type="checkbox"/> Orologi, gioielli e simili vengono depositati prima dell'inizio della lezione e i capelli lunghi legati? Durante la lezione vige il divieto di masticare la cicca e di mangiare?	Rischio di ferimento e di soffocamento
<input type="checkbox"/> Le squadre sono marcate in modo chiaro per mezzo di nastri da gioco (meglio se con magliette colorate)?	Migliorare la visione d'insieme
<input type="checkbox"/> Quando formo dei principianti utilizzo palloni leggeri, maneggevoli e non troppo duri?	Ferite alle dita causate da palloni inadatti
<input type="checkbox"/> Il portiere porta un equipaggiamento idoneo e una conchiglia, oppure limito adeguatamente il raggio di tiro?	P. es. contare solo i goal su rimbalzo
<input type="checkbox"/> Le porte sono in condizioni ineccepibili e assicurate contro il ribaltamento? Una rete o materassi spessi impediscono ai colpi di rimbalzare dietro la porta?	Nessun gancio della rete sporgente, nessun telaio scheggiato
<input type="checkbox"/> Faccio attenzione a che i cavi utilizzati per tendere la rete da pallavolo non siano difettosi? I cavi tenditori sono ben visibili?	Pericolo di tagliarsi, di inciampare
<input type="checkbox"/> I palloni inutilizzati vengono messi da parte in appositi contenitori?	Ferite alle caviglie
Organizzazione	
<input type="checkbox"/> La mia lezione è organizzata in modo finalizzato e sensato?	Riscaldamento, esercizi, gioco
<input type="checkbox"/> In ogni momento ho la classe sotto controllo?	Über- oder Unterforderung vermeiden
<input type="checkbox"/> L'impostazione del problema e la scelta degli esercizi sono chiari e adeguati alle esigenze personali?	Evitare di chiedere troppo o troppo poco
<input type="checkbox"/> Organizzo la lezione in modo da evitare lunghi tempi d'attesa?	Raffreddamento, calo della concentrazione
<input type="checkbox"/> Le zone di esercizio e di gioco sono separate in modo chiaro dalle zone di attesa? Le distanze di sicurezza sono sufficienti?	Marcare le zone in modo ben visibile
<input type="checkbox"/> Faccio giocare un numero di allievi ottimale rispetto alla superficie da gioco?	Evitare la confusione
<input type="checkbox"/> Adatto le regole del gioco alle esigenze personali e ai miei obiettivi? Assecondo attivamente il gioco?	Suggerimenti tattici, correzioni
<input type="checkbox"/> Gli allievi hanno compreso le regole del gioco? Bado a che queste regole vengano rispettate coerentemente?	Servirsi di un arbitro ausiliario

Fonte: upi – Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni.
Safety Tool – Scheda di lavoro, p. 8.

Esercizi: Piccoli giochi

Gli esercizi seguenti sono denominati «piccoli giochi» perché sono svolti in gruppi di dimensioni ridotte. Inoltre, nella maggior parte dei casi, il tempo di gioco non supera i 10 minuti.

Passaggi in serie

Durante questo esercizio in gruppi da tre ci si concentra sui passaggi. Quale gruppo riesce a compiere il maggior numero di passaggi nel tempo prefissato?

Due giocatori si fronteggiano con una pallina ciascuno; fra di loro un compagno senza palla. Il giocatore al centro si volta verso il compagno A, riceve il passaggio, rinvia al compagno e si volta verso B, riceve la palla, la rinvia, ecc. Quale gruppo di tre riesce a compiere più passaggi in un tempo determinato?

Variante

- Idem con un pallone da calcio, da basket o da pallamano.

Materiale: Bastoni da unihockey, due palline per gruppi di tre



Ricacciare lontano l'avversario

Lo scopo di questo esercizio è cercare di ricacciare verso il fondo l'avversario tramite lunghi tiri di testa.

Si segnano due linee a distanza di 30-40 metri. Una coppia di giocatori si dispone di fronte al centro del campo a una decina di metri di distanza. Il giocatore A lancia la palla in alto e poi la colpisce di testa verso il compagno, che a sua volta la blocca con il piede dopo il rimbalzo a terra, la lancia in aria e la rinvia di testa. Chi spinge il compagno oltre la linea ottiene un punto. Le coppie cambiano costantemente; dopo alcune prove si sommano i punti ottenuti dal singolo.

Materiale: pallone da calcio



Palla in porta

Con questo esercizio, i giocatori imparano a smarcarsi per poi eseguire un passaggio verso un punto preciso.

Tre contro tre con quattro porte. Un punto per ogni passaggio (a terra con rimbalzo) che attraversa la porta e viene ripreso da un giocatore della propria squadra.

Variante

- Invece di usare il bastone da unihockey, compiere i passaggi con il piede e un pallone da calcio.

Più facile

- Aumentare numero o larghezza delle porte.

Più difficile

- Ridurre il numero delle porte o la loro larghezza.
- Giocare soltanto con i piedi o la mano sinistra (destra per i mancini).

Materiale: 8 paletti per porte, bastoni da unihockey, palla



Palla di testa

Lo scopo di questo esercizio è segnare punti acchiappando la palla lanciata di testa da un compagno. Ogni palla presa comporta un punto. Per il resto, il gioco funziona come un normale rubapalla.

I giocatori giocano con la mano e con la testa. Per segnare un punto bisogna recuperare il pallone dopo un colpo di testa del compagno; quando gli avversari si impossessano della palla fanno la stessa cosa per segnare punti.

Più facile

- Ingrandire la superficie di gioco.
- Confinare la squadra avversaria al ruolo di difesa (non cercano di intercettare la palla).
- Prevedere un giocatore jolly per la squadra in possesso di palla.

Più difficile

- Ridurre la superficie di gioco.
- Non rinviare di testa al giocatore che ha fatto un passaggio.

Materiale: palline da tennis



Palla castello

In questo esercizio ludico, gli attaccanti cercano di colpire una palla sistemata su di un cassone e protetta da un difensore. Inoltre, viene definita una zona proibita che non può essere calpestata.

Disporre un pallone da pallamano su un cassone. I giocatori formano un cerchio intorno al cassone (in cui gli attaccanti non possono entrare) e cercano di colpire il pallone, difeso da un portiere.

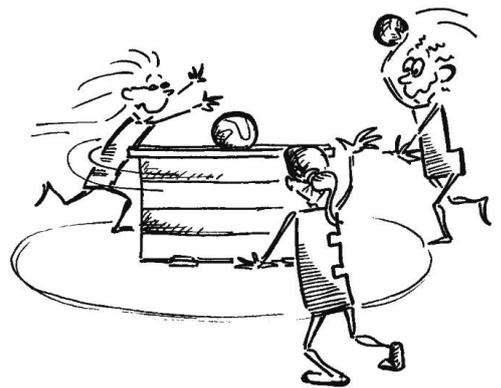
Più facile

- Ridurre la distanza.
- Scegliere un pallone più grande (ad es. palla medicinale).

Più difficile

- Tirare solo con la mano sinistra (destra per i mancini).
- Passare dietro una seconda linea dopo il passaggio.
- Utilizzare un pallone più piccolo.
- Scegliere due portieri.
- Ridurre il numero degli attaccanti.

Materiale: cassone, pallone da pallamano



Altri piccoli giochi:

- [Nascondino con il cassone](#)
- [Smontare il cassone](#)

Esercizi: Grandi giochi

Nella serie di esercizi «grandi giochi» vengono combinate una o più discipline sportive diverse. Come le loro forme originali, anche questi esercizi richiedono gruppi più grandi e durano un po' di più dei «piccoli giochi».

Tchoukball – pallavolo

Due squadre giocano una contro l'altra nello stesso campo. Lo scopo dell'esercizio è applicare le regole della pallavolo ma attaccare tramite la rete da tchoukball.

Disporre una rete da tchoukball nel centro di un'estremità di un mezzo campo da pallavolo (9×9 metri). In un campo si affrontano due squadre di tre allievi. Valgono le regole da pallavolo (tre tocchi massimi, out, ecc.), ma l'attacco avviene tramite la rete da tchoukball. Se una squadra possiede la palla, non può essere ostruita dall'altra. Non appena la palla è lanciata tramite la rete da tchoukball, la squadra avversaria deve cercare di riceverla. Il servizio è realizzato da centro campo tramite la rete di tchoukball.

Materiale: rete da tchoukball, palla da pallavolo



Pallacanestro – calcio

Un divertente esercizio che combina il calcio con la pallacanestro. Per ottenere punti bisogna centrare il tabellone con il pallone da calcio.

Due squadre si affrontano su di un campo da pallacanestro con un pallone da futsal. Valgono le regole del calcio. Per aumentare il punteggio della sua squadra, l'allievo con la palla deve tirare direttamente in aria verso il tabellone da pallacanestro. Se il pallone centra il tabellone, la squadra ottiene un punto.

Più difficile

Si ottengono punti solo con i tiri di testa.

Materiale: pallone da futsal



Due squadre con tre porte

Lo scopo di questo esercizio è giocare a calcio ma con diversi tipi di porte. Mentre una delle squadre cerca di segnare in una porta normale, l'altra prova a fare gol in due reti più piccole.

Una squadra gioca su una porta grande, l'altra su due porte piccole sistemate dietro la linea di fondo; quando si segna una rete si mette in gioco il pallone successivo; giocare su un terzo del terreno.

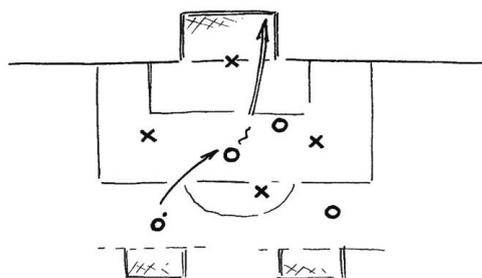
Più facile

- Porte più grandi.
- Attaccanti in superiorità numerica (jolly).

Più difficile

- Tiri alti sulla porta grande.
- Tiri rasoterra sulle due porte piccole.
- Soltanto i tiri diretti contano.

Materiale: 2 porte da unihockey, 1 porta da pallamano/calcio, 1 pallone da calcio



Pallavolo bruciata

Un esercizio che combina la classica palla bruciata con la pallavolo. Portare la palla nel cerchio (bruciata) tramite passaggi o bagher.

Due squadre giocano l'una contro l'altra. Una difende il campo, l'altra attacca. L'attaccante lancia la palla nel campo con un servizio e poi cerca di correre verso la base di partenza transitando dai tre tappetini per ottenere punti. Su ogni tappetino si può fermare un solo giocatore. Chi si trova su un tappetino non può essere eliminato.

La difesa si passa la palla verso il cerchio (bruciata) rispettando le regole della pallavolo (passaggi alti, bagher, ecc.).

Se l'attacco viene direttamente ricettato senza che la palla tocchi il suolo, la squadra dei difensori ottiene un punto. Se invece i difensori non riescono a ricettare direttamente la palla, se la passano rispettando le regole della pallavolo verso il cerchio.

L'attaccante che riesce a passare da tutti e tre i tappetini e arrivare alla base prima che la palla sia bruciata guadagna due punti per la sua squadra. Se invece ci si ferma su uno dei tappetini, ma poi si raggiunge comunque la base, si ottiene un punto. Dopo 10 minuti di gioco si invertono i ruoli.

Materiale: 3 tappetini, 1 cerchio, palla da pallavolo



Frisbee – pallamano

Questo divertente esercizio combina la pallamano con il frisbee. Su di un campo da pallamano si cerca di fare gol in una piccola porta usando però un frisbee.

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.

Materiale: 2 porte da unihockey, frisbee



Altri grandi giochi:

- [Calcio da seduti](#)
- [Pallacanestro – calcio](#)

Lezione

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.

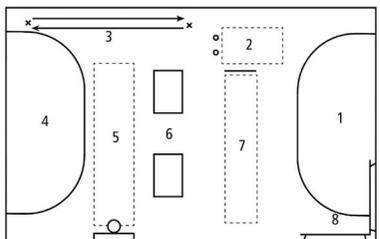
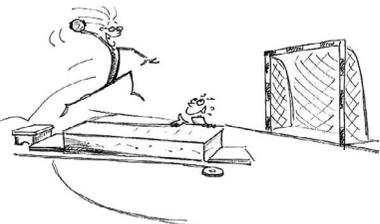
Indicazioni di sicurezza

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

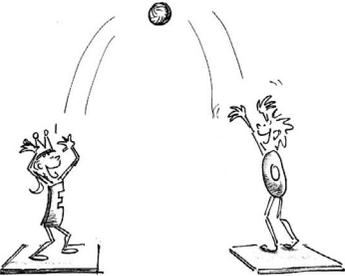
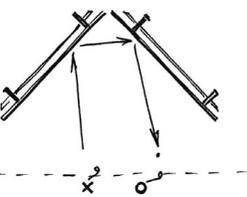
e «[Lista di controllo](#)».

Organizzazione

In [allegato](#) trovate uno schema che indica come va preparata e organizzata la palestra.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	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? 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.		Nastri Ev. palloni
Parte principale	60' Allestire il circuito e spiegare cosa fare 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).	Esempio per la ripartizione della palestra:  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	Musica, cronometro
	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.		Tappetone Elemento superiore del cassone Palla da pallamano Porta Metro a nastro

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
60'	Parte principale	<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 <ul style="list-style-type: none"> • Diminuire la distanza. • Fare anche passaggi da sotto (bagher). Più difficile <ul style="list-style-type: none"> • 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	Allestire il circuito		
	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)	

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

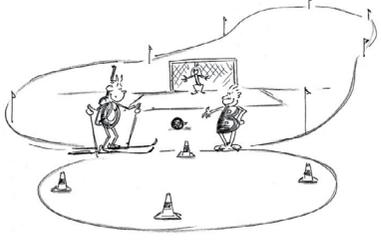
Obiettivi d'apprendimento

- 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	<p>10' Gioco a zone: 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.</p> <p>Più difficile: Giocare con un volano. In questo modo i lanci sono più corti e l'intensità del gioco aumenta.</p>		Palloni Ev. volano da badminton
Parte principale	<p>30' Biathlon con la palla: 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).</p> <p>Pallacanestro: Dopo ogni giro gli allievi cercano di fare canestro tre volte lanciando dalla linea di tiro libero.</p> <p>Calcio: 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.</p> <p>Pallavolo: Dopo ogni giro si deve eseguire un servizio da una determinata zona.</p> <p>Pallamano: 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.</p> <p>Unihockey: Tirare rigori contro il portiere oppure tirare verso la mezza porta aperta da una determinata area.</p> <p>Osservazioni: 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.</p>		Paletti o coni Materiale secondo la disciplina Nastri
Ritorno alla calma	<p>5' Costruire un ponte: 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.</p>		1 palla da pallavolo 1 palla da ginnastica 1 pallina da tennis

Informazioni

Bibliografia

- Gautschi, R., Gilomen, M., Keim, V., Wolf, M., Lehner, P. (2003). **Inserto pratico «mobile» 4/03: Festival polisportivo.** Macolin: UFSPO.
- Gautschi, R., (2000). **Inserto pratico «mobile» 4/00: Giochi per le quattro stagioni.** Macolin: UFSPO.
- mobilesport.ch (2011). [Tema del mese 04/11: Piccoli giochi con la palla.](#) Macolin: UFSPO.
- Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi (2004). [Safety Tool: Giochi di palla.](#) Berna: upi.

Partner



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPO
2532 Macolin

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Ueli Känzig

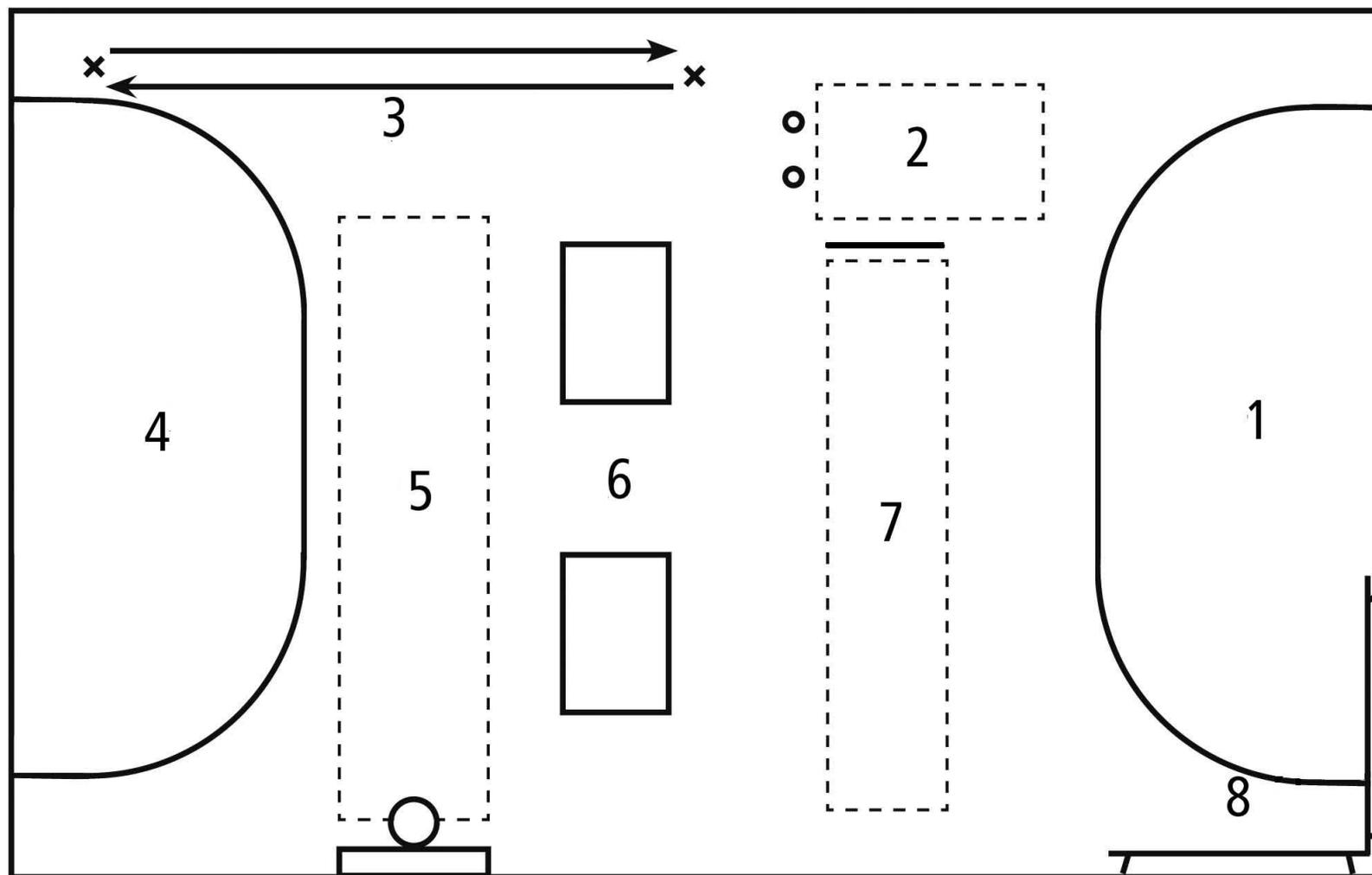
Disegni

Leo Kühne, Media didattici SUFSM

Layout

Media didattici SUFSM

Lezione «Più alto, più veloce, più lontano!»: Ripartizione della palestra



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