

# Introduzione



Manuali per l'educazione fisica Volume 4

# 4.-6. anno

<b>Autori:</b>	<b>Jürg Baumberger e Urs Müller</b>
<b>Grafica:</b>	<b>Daniel Lienhard</b>
<b>Progetto:</b>	<b>Walter Bucher</b>
<b>Traduzione:</b>	<b>Gianlorenzo Ciccozzi</b>
<b>Editore:</b>	<b>Commissione federale dello sport CFS</b>

**Sommario della collana di manuali per l'educazione fisica nella scuola****Da ordinare presso:**

<b>Volume 1</b> Form. 323.001 i	Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>CD-ROM allegato al Vol 1</b> Set di trasparenti, modelli ecc. ( <i>in tedesco!</i> ) Form. 323.001.1 d		UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 2</b> Form. 323.002 i	Scuola dell'infanzia	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 3</b> Form. 323.003 i	1.– 4. anno	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 4</b> Form. 323.004 i	4.– 6. anno	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 5</b> Form. 323.005 i	6.– 9. anno	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 6</b> Form. 323.006 i	10.– 13. anno (incl. Libretto dello sport)	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Libretto dello sport allegato al volume 6</b> Form. 323.006.1 i	Fascicolo	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>CD Musicale</b>	* Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen – Darstellen – Tanzen» ( <i>in tedesco!</i> )	* <b>Lehrmittelverlag des Kt. Zürich</b> E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch

**Manuale speciale**

<b>Nuoto</b> Form. 323.010 i	Per tutti i livelli	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
---------------------------------	---------------------	---

**2a Edizione Volume 4**

(4. – 6. anno) 2004

© Commissione federale dello sport CFS

Art. No. 323.004.i 2.04 400 LM 2004 001

# 1 Indice volume 4

<i>Fascicolo</i>	<i>Capitolo</i>	<i>Pag.</i>	
<b>Introduzione</b>	1	Indice volume 4	3
	2	Prefazione dell'editore	4
	3	Premessa degli autori	5
	4	La struttura della presente collana	6
	5	I contenuti della collana di manuali	7
	6	Indice per materie	8
	7	Hanno collaborato a questo manuali	9
	8	Come utilizzare questo manuale	10
	9	Uno sguardo d'insieme sulla collana di manuali	12
<b>Fasc. 1</b>	<b>Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica</b>		
	1	Senso e interpretazioni	2
	2	Basi scientifiche	5
	3	Apprendere e insegnare	7
	4	Concepire e pianificare	12
	5	Realizzare	14
6	Valutare	18	
<b>Fasc. 2</b>	<b>Movimento, rappresentazione, danza</b>		
	1	Movimento	3
	2	Coordinare – Caricare – Alleviare – Rilassarsi	10
	3	Il movimento ritmico	25
	4	Rappresentazione	29
5	Danza	32	
<b>Fasc. 3</b>	<b>Tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare</b>		
	1	Tenersi in equilibrio	4
	2	Arrampicare	8
	3	Volare	10
	4	Ruotare	13
	5	Sospendersi e dondolare	17
	6	Scivolare, pattinare	20
	7	Lottare	22
	8	Cooperare	24
9	Combinare	30	
<b>Fasc. 4</b>	<b>Correre, saltare, lanciare</b>		
	1	Correre	4
	2	Saltare	19
	3	Lanciare	27
4	Combinare	34	
<b>Fasc. 5</b>	<b>Giocare</b>		
	1	Imparare i giochi con la palla	3
	2	Giochi sportivi	20
	3	Pallacanestro	24
	4	Pallamano	30
	5	Calcio	36
	6	Unihockey	43
	7	Pallavolo	48
	8	Giochi di rinvio	54
	9	Altri giochi	59
10	Principali regole di gioco	65	
<b>Fasc. 6</b>	<b>All'aperto</b>		
	1	Sport nella natura	3
	2	Dintorni – Campo – Bosco	5
	3	Su ruote e rotelle	13
	4	Acqua	17
5	Neve e ghiaccio	19	
<b>Fasc. 7</b>	<b>Problematiche globali</b>		
	1	Scuola sana – scuola in movimento	3
	2	I disabili e lo sport	6
	3	Aspetti interculturali	7
	4	Progetti nella lezione	9
5	Manifestazioni e feste sportive	12	

---

## 2 Prefazione dell'editore

---

Dare nuovi impulsi, far muovere qualcosa, concretizzare. Ecco – riassunti in poche parole – gli obiettivi di questa collana di manuali. Come si vede, è esattamente quanto si è chiesto e discusso nell'ambito di innumerevoli lavori commissionati e nel corso di congressi dedicati ad un insegnamento dell'educazione fisica al passo con i tempi. I manuali vogliono essere d'ausilio alle e ai docenti, per facilitare loro la realizzazione nella pratica di nuove idee ed impulsi.

I manuali lasciano ampio spazio all'autonomia e alla fantasia del singolo. In fin dei conti, infatti, ciascun docente è responsabile dell'insegnamento. Lavorando usando i mezzi didattici più adeguati, scelti fra una gamma sempre più vasta, anima, osserva, pianifica, valuta e coordina. Rifacendosi alle capacità coordinative, si potrebbe davvero dire: orientamento, ritmizzazione, reazione, differenziazione, sempre senza perdere l'equilibrio.

Per dar vita a questi nuovi manuali sono stati necessari notevole impegno e grande dispendio di energia. Il complesso progetto, guidato da Walter Bucher ma pure con un costante coinvolgimento della base, potrà dirsi coronato da successo se i manuali riescono a portare qualcosa di nuovo nell'attività pratica condotta con gli allievi, se contribuiscono a raggiungere gli scopi di un'educazione fisica sensata con i bambini e gli adolescenti.

Ringraziamo in questa sede gli autori, Jürg Baumberger e Urs Müller e tutti gli altri che si sono impegnati per realizzare questi manuali. Ricordiamo con un grazie particolare Walter Bucher, responsabile del progetto, l'equipe redazionale, il gruppo di lavoro «Manuali», con il presidente Martin Zijorien, e il team di valutazione guidato da Raymond Bron.

La Commissione federale dello sport (CFS) è convinta che la presente collana saprà soddisfare anche i bisogni più esigenti.

Estate 2001

**Commissione federale  
dello sport**

Hans Höhener

**Sottocommissione sport  
e istruzione**

Walter Mengisen

---

---

## 3 Premessa degli autori

---

Cara Lettrice,  
Caro Lettore,

Gli allievi vorrebbero vivere sempre una lezione di educazione fisica interessante ed istruttiva. Questo volume 4, che tratta le problematiche relative agli anni dal 4. al 6. intende apportarle un aiuto nella realizzazione di un insegnamento dell'educazione fisica a misura di allievo e al passo con i tempi. Speriamo che anche lei possa trovarvi molti impulsi ed indicazioni stimolanti per la sua attività d'insegnamento.

Non abbiamo voluto seguire uno schema ben preciso per le forme maschili o femminili, utilizziamo i termini la/il docente, l'allieva o l'allievo con una certa libertà, ricorrendo a volte ad entrambe le formulazioni. Usare sempre ambedue le forme sarebbe naturalmente (più) corretto, ma a nostro avviso appesantirebbe il testo e renderebbe meno leggibile la frase, con influenze negative sul lavoro in generale.

Per concludere, consentiteci di ringraziare calorosamente in questa sede tutti quelli che in un qualche modo hanno contribuito alla realizzazione del presente volume.

Estate 2001

Jürg Baumberger e Urs Müller

---

## 4 La struttura della presente collana

### Volume 1:

Il fascicolo 1 del volume 1 illustra alcuni ambiti dell'educazione fisica e definisce il suo ruolo nella pratica.

I fascicoli da 2 a 5 trattano invece i diversi campi di applicazione pratica. I fascicoli 6 e 7 affrontano temi di carattere generale, trattati in modo più completo nell'ambito del volume 1.

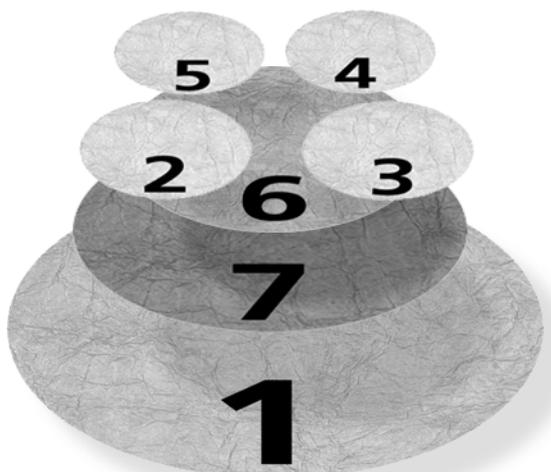
### Volumi 2–6:

Presentano la stessa struttura del volume 1:

Nei fascicoli 1 dei volumi 2–6 vengono trattate questioni relative a senso e significato, contenuti e scopi, apprendimento e insegnamento, pianificazione-realizzazione-valutazione.

Nei fascicoli 2–7 sono illustrati poi esempi pratici, completati da indicazioni didattiche e teoriche.

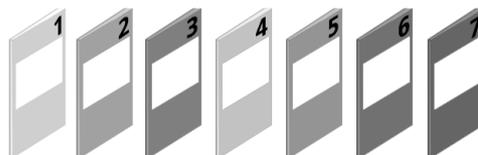
Per l'insegnamento del nuoto consigliamo di utilizzare il manuale «Nuoto», valido per tutte le classi.



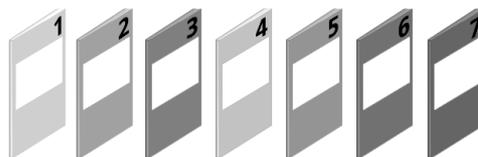
### Struttura dei volumi: 7 fascicoli

- Fascicolo 1: *Basi teoriche e didattiche*
- Fascicoli 2–5: *Consigli per la pratica*
- Fascicolo 6: *Giochi e sport all'aperto*
- Fascicolo 7: *Temi di carattere generale*

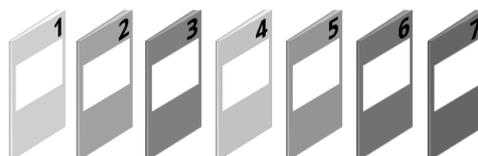
### Teoria



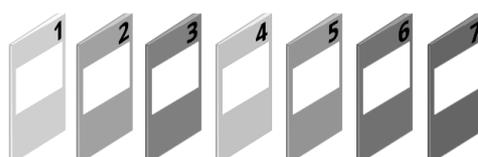
### Scuola dell'infanzia



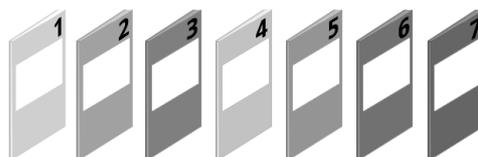
### 1. – 4. anno



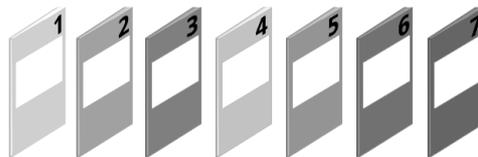
### 4. – 6. anno



### 6. – 9. anno



### 10. – 13. anno



Il volume 6 contiene un libretto dello sport

**Struttura della collana: 6 volumi di 7 fascicoli ciascuno**

## 5 I contenuti della collana di manuali

### La collana comprende 6 volumi di 7 fascicoli ciascuno

*Fascicolo 1:* Il fascicolo 1 del volume 1 contiene principi teorici dell'educazione fisica, del suo insegnamento in base al senso attribuitogli. Nel fascicolo 1 dei volumi 2–6 si trovano invece nozioni teoriche sui singoli livelli.

*Fascicolo 2:* Confrontarsi, essere capaci di vedere l'altro senza giudicare, diventare uno spettatore attento e sensibile, sono alcuni degli obiettivi di questo fascicolo: il repertorio di movimenti, lo schema corporeo, l'espressione, sono altrettante nozioni che, se conosciute e capite, permettono di passare dal ruolo di esecutore a quello di interprete, dalla creatività alla creazione.

*Fascicolo 3:* Sperimentare l'equilibrio, il disequilibrio, arrampicare, ruotare, arrotolarsi, nuotare, scivolare sono una moltitudine di azioni motorie proposte in questo fascicolo a ogni allievo. I giochi con la pesantezza, le leggi fisiche e la necessità di comprensione permetteranno di acquisire le competenze trasversali.

*Fascicolo 4:* Partendo dalle attività motorie di base verranno sviluppate le competenze in attività più codificate: il senso della prestazione sarà presente e grazie all'interesse a sviluppare il potenziale dell'allievo, verranno proposte forme nuove di lezione al di fuori degli stereotipi.

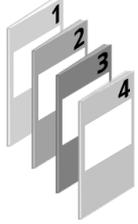
*Fascicolo 5:* Il gioco è un bisogno fondamentale dell'essere umano. Questo fascicolo propone di diventare attore del proprio gioco, adattando le regole, ricercandone la logica, con lo scopo di definirne i contenuti.

*Fascicolo 6:* Movimento, gioco e sport all'aperto offrono molte occasioni di apprendimento; scoprire la natura e come rispettarla, apprezzarla e proteggerla. In questo fascicolo si parla soprattutto di sport che possono essere praticati al di fuori di impianti e che non necessitano di particolari attrezzature.

*Fascicolo 7:* Si tratta di un fascicolo che affronta questioni di carattere generale, riportando spunti e riflessioni su temi come: *scuola in movimento, disabili e sport, aspetti interculturali dell'educazione fisica, manifestazioni sportive e feste, campi.*

Per la lezione di nuoto si consiglia di usare i fascicoli del volume *Nuoto*:

- Fascicolo 1: *Principi di base* (primi approcci al nuoto)
- Fascicolo 2: *Gli stili del nuoto* (per chi già sa stare in acqua)
- Fascicolo 3: *Altre discipline del nuoto* (per nuotatori)
- Fascicolo 4: *Teoria pratica* (riferimenti per i docenti)

N°.	Titolo
	<b>Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica</b>
	<b>Movimento Rappresentazione Danza</b>
	<b>Tenersi in equilibrio Arrampicare Ruotare</b>
	<b>Correre Saltare Lanciare</b>
	<b>Giocare</b>
	<b>All'aperto</b>
	<b>Problematiche globali</b>
	<b>Manuale di nuoto</b>

➔ Ordinazioni:  
v. Introduzione,  
p. 2

## 6 Indice per materie

Concetto	Fasc.	Pag.	Concetto	Fasc.	Pag.	Concetto	Fasc.	Pag.
Applicare	1	8	Giochi di cattura	4	6	Rappresentazione	2	29
Andicappati	7	6	Gare a gruppi	4 / 7	29 / 12	Salute	7	3
Apprendimento del movimento	1	8	Giocare	5	2	Salto mortale avanti	3	15
Aspetti interculturali	7	7/8	Gionglare	5	59	Salto a forbice	4	24
	6	12	Globale	1	11	Salti verso il basso	3	10
Arrampicare	3	2	Giochi con la palla	5	3	Salto con i passi	4	22/23
Atrofizzazione (muscolare)	2	11	Giudicare	1	18	Scuola in movimento	7	3/4/5
Accorciamento dei muscoli	2	11	Gareggiare	3	31	Staffette	4	12
Acquisire	1	8	Giochi sportivi	5	3/20	Streetball	5	27
Abilità	1	6	Giornata dello sport	7	12-15	Stare in equilibrio	3	2
Analisi a posteriori	1	15	Giardino di attrezzi	3	8/12	Tabelle di valutazione	4	11/17/23
Acrobazie con il partner	3	28	Il guastafeste	5	23	Team	5	22
Arbitro	5	4	Imposto	1	9	Tecnica della corsa	4	9
Appoggio	3	7	Immagine esterna	1	7	Tensione del corpo	3	26
Aiutare/assicurare	3	27	Insegnamento	1	11	Test	1	19
Allenamento a stazioni	2	21	Interdisciplinare	7	2	Test di atletica leggera	4	36
Autonomo	1	11	Introdurre	1	14	Tornei	5	22
Autodeterminato	1	9	Imparare	1	7/8	Triathlon	4	35
Appoggio in sospensione	3	18	Informazioni di ritorno	1	17	Valutare	1	18
Bilateralità	4	2	Insegnare e imparare giochi	5	3/4/8/9	Variazione	1	8
Bosco	6	8/9/11	Lanciare	4	27ss.	Velocità	2	11
Bicicletta	7	10	Lottare	3	2	Vista interiore	1	7
Benessere	7	3	Libretto dello sport	1	19	Volare	3	2
Capovolta dall'appoggio	3	16	Linguaggio del corpo	2	7	Zecche	6	4
Comportamento all'aperto	6	4	Mobilità	2	11			
Compiti	1	16	Musica	2	25			
Capacità	1	6	Metodo della globalità	1	17			
Capacità condizionali	2	11	Movimenti fondamentali	1	6			
Cooperare	3	2/24	Metodo parziale	1	17			
Capacità coordinative	1 / 2	6 / 10	Note	1	19			
Coscienza del corpo	1 / 2	2 / 2	Nuotare	6	17/18			
Calma (ritorno alla)	1	15	Oscillare/Dondolare	3	2			
Costruire attrezzi sportivi	5	54/59	Ozono	6	4			
Corse d'orientamento	6	10	Oscillazione bassa	3	18			
Cortile della pausa	7	5	Percorso a ostacoli	2	20			
Coprire le persone	5	20/24	Protezione della natura	6	3			
Capriola all'indietro	3	14	Partenariato	1	11			
Codeterminazione	1	9	Percorso con attrezzi	3	12/16/29			
Corsa di resistenza	4	14	Pianificare	1	12			
Creare	1	8	Progetti nell'insegnamento	7	9			
Corsa veloce	4	4	Pattini a rotelle	6	16			
Controllo apprendimento	1	19	Parte principale	1	15			
Carichi non fisiologici	2	8	Percezione	2	3			
	1	17	Psicologia dello sviluppo	1	5			
	3	30	Presentare	1	18			
Differenziare	3	30	Portare dei pesi	2	9			
Educare	1	10	Rotolare/scivolare	3	2			
Esperienze del contrario	1	16	Regole di gioco	5	4/20/65s.			
Esperienza del corpo	1	2	Ritmo	2	25			
Eseguire	1	14	Rock'n'Roll	2	35			
Esperienze sportive	1	2	Ruotare	3	2			
Educazione sportiva	1	2	Rilassamento	2	22			
Esperienze motorie	1	2	Riscaldarsi	1	14			
Frisbee	6	5ss.	Resistenza	4	14			
Fairplay	5	20/21/61	Rapporto con il corpo	2	3			
Fosbury-Flop	4	25						
Festa dello sport	7	11						
Formazione dei gruppi	5	22						

### Abbreviazioni

Abb.	Spiegazione
<b>vol.</b>	volume
<b>fasc.</b>	fascicolo
<b>s./ss.</b>	seguito (i)
<b>M</b>	maestra, monitrice ecc.
<b>lat.</b>	lateralmente
<b>et al.</b>	e altri
<b>cfr.</b>	confronta
<b>v.</b>	vedi
<b>fasc.</b>	fascicolo
<b>B</b>	bambino (i)
<b>M</b>	maestra, monitrice ecc.

# 7 Hanno collaborato a questo manuale

<b>Nome</b>	<b>Funzione</b>	<b>Fasc. Capitolo</b>
Antonini Francesca	Rilettura testi	0-7
Baumberger Jürg	Redattore Autore	0-7 Tutti 1 1-6 2 2.1, 2.2, 2.7, 2.8, 3.3, 5.2, 5.4, 5.6 3 3.2, 3.3, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2, 5.3, 7.1, 8.5, 9.1, 9.2 4 1.2, 1.4, 1.6, 1.8, 1.9, 2.4, 2.5, 3.3, 4.1, 4.2 5 1 (escl. 1.8), 2 (escl. 2.4), 4, 5.2.3, 6.1.4, 8.1, 8.2, 9.2, 9.3, 9.6 6 2.6, 4.1, 5.3 7 1, 4.1, 4.2, 5 6 2.4 2 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.9, 2.10, 3.1, 3.2, 4.1, 5.1 2 1, 2.9, 2.10, 3, 4, 5 2 1, 2
Beltraminelli Francesco	Collaboratore	0-7
Bischof Margrit	Autrice Collaboratrice	2 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.9, 2.10, 3.1, 3.2, 4.1, 5.1 2 1, 2.9, 2.10, 3, 4, 5
Bregy Rosetta	Collaboratrice	2 1, 2
Bron Raymond	Presidente del team di valutazione	0-7
Bucher Walter	Direzione del progetto e Co-redazione Autore/Collaboratore	0-7 6 / 3 Fasc. 6: 3.1 (autore), Fasc. 3: 6 (collaboratore)
Büttikofer Etienne	Collaboratore	5 8.1, 8.2
Busin Arno	Collaboratore	5 8.4
Ciccozzi Gianlorenzo	Traduttore	0-7 Tutti
Egger Kurt	Collaboratore	4 Tabelle di valutazione
Ernst Karl	Co-Redattore	1 1-6
Firmin Ferdy	Collaboratore	7 1.1
Fry Marc	Collaboratore	5 8.3
Germann Peter	Collaboratore	3 7
Guldener Ruedi	Co-autore	5 3
Häberli Roland	Autore	7 2
Hartmann Hansruedi	Autore	5 6 (esc. 6.1.4)
Hegner Jost	Team di valutazione	0-7
Huber Ernst Peter	Team di valutazione	0-7
Illi Urs	Autore	3 1, 4
Joss Martin	Collaboratore	5 1.7
Keller Rudolf	Autore	5 2.4
Kläy Hans	Autore/collaboratore	5 1.8, 9.1, 9.5 (autore), 1, 9.2 (collaboratore)
Kümin Charlotte	Co-Autrice	3 2
Kümin Markus	Co-Autore	3 2
Leupold Regula	Autrice/collaboratrice	2 5.3 (autrice), 5 (collaboratrice)
Lienhard Daniel	Grafica/Illustrazioni/Foto	0-7
Löffel Hans-Ruedi	Segretario CFS	Amministrazione/finanze
Mahler Regula	Autrice/collaboratrice	2 5.5 (autrice), 5 (collaboratrice)
Marti Fritz	Collaboratore	3 5
Martin Bernhard	Disegni	2-7
Mazzola Rico	Autore	5 5 (escl. 5.2.3, 5.2.4)
Meier Marcel	Collaboratore	5 8
Müller Urs	Redattore Autore	0-7 Tutti 1 1-6 2 2.1, 2.2, 2.8, 3.3, 3.4, 5.4, 5.6 3 6.1, 6.2, 9.2 4 1.2, 1.4, 1.6, 1.8, 1.9, 1.11, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.3, 4.1, 4.2 5 1 (escl. 1.8), 2 (escl. 2.4), 4, 5.2.4, 8.1, 8.2, 9.2, 9.3, 9.4, 9.6 6 1.2, 2.7, 3.3, 4.1, 4.2, 5.1, 5.2, 5.3 7 1, 4.1, 4.2, 5 7 5 6 2.6 5 7
Mürner Peter	Collaboratore	6 2.6
Mutti Hans Ulrich	Collaboratore	5 7
Nussbaum Peter	Autore	6 / 2 Fasc. 6: 2.5 (autore), Fasc. 2: 3.4, 5.4 (Co-autore)
Nuttl Peter	Autore	2 4.2, (autrice), 4, 5 (collaboratrice)
Nyffeler Regula	Autrice/collaboratrice	2 4.2, (autrice), 4, 5 (collaboratrice)
Purtschert Guido	Collaboratore	6 5.2
Reimann Esther	Autrice/collaboratrice	4 1.1, 1.3, 1.5, 1.7, 1.10, 1.12, 1.13 (autrice), 1-3 (collaboratrice)
Repond Rosemarie	Team di valutazione	0-7
Robbiani Ivo	Rilettura testi	0-7 Tutti
Schäfer Elfi	Autrice	2 5.7
Schaffer Robert	Autore/collaboratore	4 2.1, 2.6 (autore), 2 (collaboratore)
Schnyder Reinhold	Collaboratore	3 3.2, 3.3
Schucan-Kaiser Ruth	Autrice	7 3
Schüpbach Walter	Team di valutazione	0-7
Spinnler Walter	Autore/collaboratore	3/5 Fasc. 3: 8 (autore), Fasc. 5: 1.10, 1.11, 7 (collaboratore)
Stacoff Alex + Team	Autore/collaboratore	3/2 Fasc. 3: 3.1 (autore), Fasc. 2: 1.6 (collaboratore)
Vary Peter	Co-autore/collaboratore	5 3 (Co-autore), 1 (collaboratore)
Veith Erwin	Autore/collaboratore	7 4.3 (autore), 1-5 (collaboratore)
Weber Rolf	Autore/collaboratore	4 3.1, 3.2, 3.4, 3.5, 3.6 (autore), 1-3 (collaboratore)
Weckerle Klaus	Autore	2 1.5, 1.6, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6
Wohlgemuth Urs	Autore/collaboratore	6 1.1, 2.3, 3.2, 5.4 (autore), 1-5 (collaboratore)
Zimmermann Reto	Autore	6 2.1, 2.2
Ziörjen Martin	Presidente gruppo di lavoro CFS	0-7

## 8 Come utilizzare questo manuale

---

### Sei volumi, un'unica idea

Il presente manuale per la scuola media fa parte di una collana composta da sei volumi. I cinque dedicati alle varie classi (2–6), si rifanno tutti al volume 1, che illustra i principi di base. Ognuno presenta la medesima struttura (7 fascicoli). Spesso in un volume si rimanda ad altri, in particolare sono frequenti i richiami al volume teorico 1.

### Fascicolo 1 – Principi teorici e didattici

Il concetto di fondo viene presentato sulla seconda pagina di copertina del fascicolo 1. Visto che di regola si parte dal presupposto che un docente utilizza «soltanto» il volume corrispondente alla sua classe (per la scuola dell'infanzia, ad es. il volume 2), alcuni principi teorici basilari vengono ripetuti a bella posta in ciascun volume e poi illustrati in modo adattato al livello d'insegnamento. Lavorando con questo manuale 5, il volume teorico 1, pur non essendo per forza necessario, costituisce pur sempre un prezioso complemento per una comprensione approfondita dell'insegnamento dell'educazione fisica basato sulla pratica.

### Fascicoli pratici 2–7

Il concetto di base sul contenuto dei fascicoli 2–7 è presentato sulla seconda pagina di copertina dei singoli fascicoli pratici. Il modello offre uno sguardo d'insieme delle capacità fondamentali da cui si parte, come si possano sostenere in modo mirato ed infine come possano essere applicate in modo variato sotto forma di abilità.

Sulla terza pagina di copertina, alla fine di ogni fascicolo pratico, vengono sottolineati gli accenti relativi ad ogni livello di insegnamento trattati nel singolo volume. Inoltre il docente può vedere quali accenti vengono trattati nei volumi «vicini».

### Pagine di teoria e didattica

Ogni fascicolo pratico è completato da alcune pagine teorico-didattiche specifiche per il singolo livello. Queste informazioni servono ai docenti come ausili per l'orientamento e la pianificazione della lezione.

### Pagine per la pratica

Nelle pagine pratiche sono trattati in breve determinati temi. Ogni volta che ciò è stato possibile, si è fatto in modo di creare un'unità dal punto di vista tematico e dell'organizzazione. A seconda degli obiettivi perseguiti le pagine possono essere riprese tali e quali o se ne possono scegliere solo alcuni punti per farne il tema di una lezione.

### Struttura delle pagine pratiche

Per offrire alla docente un valido orientamento nella preparazione e consentirle di abituarsi ad una struttura unitaria, la maggior parte delle pagine pratiche presentano uno schema simile. Di seguito ne illustriamo gli elementi:

➔ Stuttura e concezione della collana:  
v. Introduzione a pag. 6

➔ L'idea di base dei fascicoli:  
v. seconda di copertina del fascicolo 1; Basi teoriche e pratiche 1. – 4. classe:  
v. fasc. 1 in questo volume 2

➔ Per uno sguardo d'insieme sui temi del fascicolo si veda la seconda pagina di copertina

➔ Accenti per i diversi livelli:  
v. terza di copertina dei singoli fascicoli

## Come utilizzare al meglio le pagine «pratiche»

1 Indicazione del capitolo in cui ci si trova.

2 Indicazione di volume, fascicolo e pagina.

3 Tema trattato /Titolo. Quasi sempre un tema per pagina.

4 Breve «analisi didattica»: di che cosa si parla in questa pagina? Qual è l'accento? Di quali conseguenze didattiche si deve tener conto? Bisogna prendere delle particolari misure di sicurezza? ecc.

5 Questo è il messaggio da dare ai bambini, o se si vuole l'idea di base del tema. Può servire ad esempio come introduzione.

6 Ogni esercizio viene descritto in modo neutro. Sta poi al docente adattare le singole proposte ai presupposti che si presentano di volta in volta, dar loro un senso preciso e determinare il tipo di apprendimento (imposto dagli altri, scelto dal bambino o stabilito insieme). Le varianti contrassegnate con un punto (•) consentono di sviluppare il tema.

7 Ogni esercizio viene illustrato con uno schizzo. Questo intende servire come ausilio che completa il testo e come «promemoria».

8 Nella colonna delle indicazioni sono riportate osservazioni di carattere didattico organizzativo, richiami agli aspetti relativi alla sicurezza, rinvii ad altri temi o fascicoli ed altro ancora.

3 Volare **1** **2** Volume 4 Fascicolo 3 11

**3.2 Introduzione al salto Minitramp**

**4** Il salto Minitramp affascina gli allievi e le allieve. Per evitare una sollecitazione eccessiva della colonna vertebrale ed altri incidenti, è necessaria una buona preparazione (istruzione sulla tensione del corpo) nonché uno svolgimento ben preparato.

**5** **Imparare a «volare» sicuri e senza**

**6** **Prendere coscienza della tensione corporea:** tutti gli allievi stanno sdraiati con la schiena a terra, braccia tese sopra la testa. Mani e piedi vengono staccati di ca. 15 cm dal suolo tendendo il tronco. In seguito ruotare lungo l'asse longitudinale, senza che le mani o i piedi abbiano un contatto con il suolo.

➔ Migliorare la tensione del corpo: v. fasc. 3/4, p. 26

**7** **Abituarsi all' attrezzo:** saltare sul Minitramp dalla panchina con 1-2 passi – decollo – fase di volo con corpo teso – atterraggio morbido sul tappeto.

- Salto a corpo teso dalla panchina (vedi illustrazione).
- Salto dal primo Minitramp con un cassone di tre elementi. Poi dal cassone sul Minitramp successivo, ecc.

➔ Ritornare lo sviluppo del movimento.

**8** **Salto libero:** saltare sul Minitramp dopo una breve rincorsa – salto a corpo teso – atterraggio morbido (vedi illustrazione sotto).

- Salto a corpo teso con mezza rotazione da ambo le parti.
- Divaricare le gambe in volo.
- Flettere brevemente e tendere nuovamente le gambe.
- Chi riesce a spiccare il volo con una palla e lanciarla su un bersaglio (canestro)?
- Ricevere un passaggio con una palla in volo.
- Chi riesce, dopo il salto, a lanciare una palla attraverso un cerchio appeso agli anelli e a riprenderla in seguito?
- Superare degli ostacoli (elastico teso, montone...). In questo caso mettere dei tappeti anche ai lati!
- Salto su una pila di materassi, atterraggio da seduti, o sdraiati a corpo teso.

➔ Controllare le proiezioni laterali e la superficie di rimbalzo; evitare lo scivolamento del tappeto; impilare 4-5 tappeti; allargare l'area di atterraggio; allentare il contatto con il suolo.

**Salto a corpo teso con minitramp**

- 1 Rincorsa moderata
- 2 Rimbalzo: corpo teso, braccia dietro la schiena («prendere slancio»)
- 3 Alzare le braccia, mantenere il corpo teso evitare la «banana» («addome e glutei in tensione»)
- 4 Atterraggio morbido («flettere le gambe a fondo, fino a toccare il tappeto»)

# 9 Uno sguardo d'insieme

## Verso la competenza e l'efficacia

