Educazione fisica Volume 4

4

4.– 6. anno

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Introduzione

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Manuali per l'educazione fisica Volume 4

4.-6. anno

Autori: Jürg Baumberger e Urs Müller

Grafica: Daniel Lienhard

Progetto: Walter Bucher

Traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi

Editore: Commissione federale dello sport CFS

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Manuali per l'educazione fisica Volume 4

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

Manuale speciale

Nuoto Form. 323.010 i	Per tutti i livelli	UFCL, 3003 **Berna** 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

Fascicolo	*Capitolo*		*Pag.*
Introduzione	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
Fasc. 1	**Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica**		
	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
Fasc. 2	**Movimento, rappresentazione, danza**		
	1	Movimento	3
	2	Coordinare – Caricare – Alleviare – Rilassarsi	10
	3	Il movimento ritmico	25
	4	Rappresentazione	29
	5	Danza	32
Fasc. 3	**Tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare**		
	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
Fasc. 4	**Correre, saltare, lanciare**		
	1	Correre	4
	2	Saltare	19
	3	Lanciare	27
	4	Combinare	34
Fasc. 5	**Giocare**		
	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
Fasc. 6	**All'aperto**		
	1	Sport nella natura	3
	2	Dintorni – Campo – Bosco	5
	3	Su ruote e rotelle	13
	4	Acqua	17
	5	Neve e ghiaccio	19
Fasc. 7	**Problematiche globali**		
	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 commissionali 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. Lavora 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

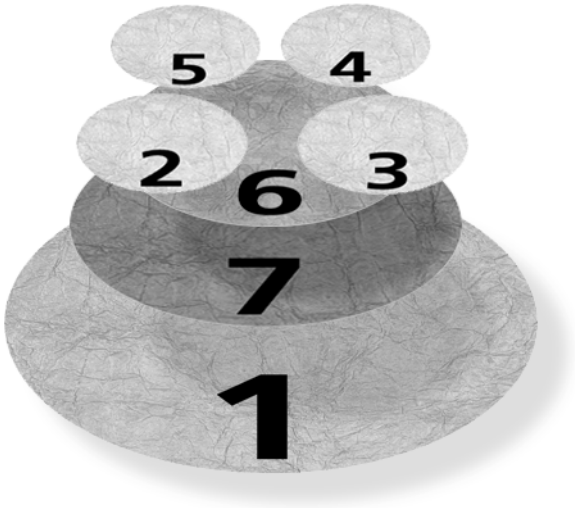
Volume 1*:*
Il fascicolo 1 del volume 1 illustra alcuni ambiti dell'educazione fisica e definisce il suo ruolo nella pratica.

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.

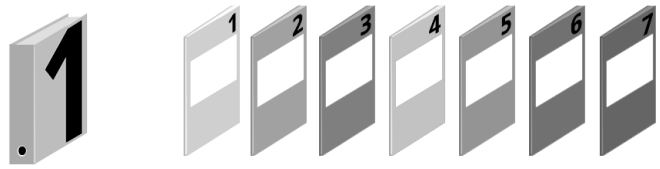
Per l'insegnamento del nuoto consigliamo di utilizzare il manuale «Nuoto», valido per tutte le classi.



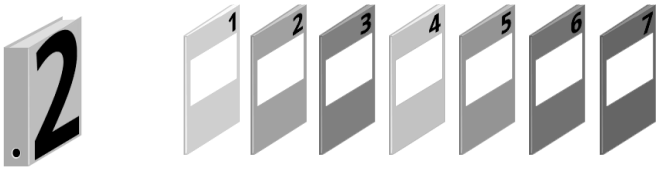
Struttura dei volumi: 7 fascicoli

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*

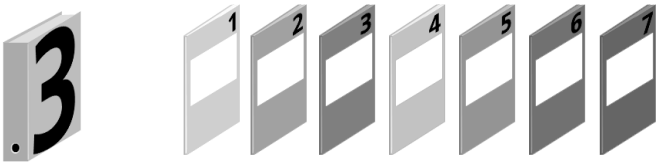
Teoria



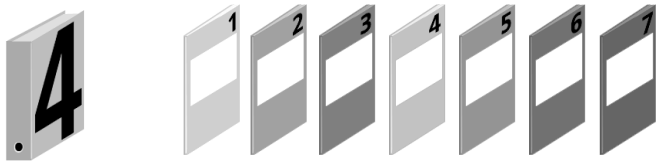
Scuola dell'infanzia



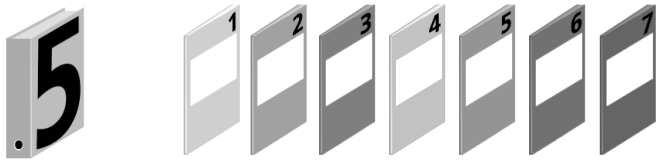
1. – 4. anno



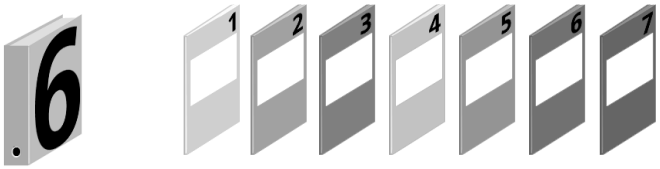
4. – 6. anno



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

N°. Titolo

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.

Basi teoriche e didattiche dell' educazione fisica

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.

Movimento Rappresentazione Danza

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.

Tenersi in equilibrio Arrampicare Ruotare

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.

Correre Saltare Lanciare

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.

Giocare

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

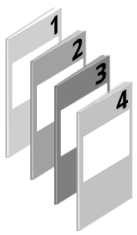
All'aperto

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.*

Problematiche globali

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)



Manuale di nuoto

→ Ordinazioni: v. Introduzione, p. 2

6 Indice per materie

Concetto	Fasc.	Pag.
Applicare	**1**	8
Andicappati	**7**	6
Apprendimento del movimento	**1**	8
Aspetti interculturali	**7**	7/8
	6	12
Arrampicare	**3**	2
Atrofizzazione (muscolare)	**2**	11
Accorciamento dei muscoli	**2**	11
Acquisire	**1**	8
Abilità	**1**	6
Analisi a posteriori	**1**	15
Acrobazie con il partner	**3**	28
Arbitro	**5**	4
Appoggio	**3**	7
Aiutare/assicurare	**3**	27
Allenamento a stazioni	**2**	21
Autonomo	**1**	11
Autodeterminato	**1**	9
Appoggio in sospensione	**3**	18
Bilateralità	**4**	2
Bosco	**6**	8/9/11
Bicicletta	**7**	10
Benessere	**7**	3
Capovolta dall'appoggio	**3**	16
Comportamento all'aperto	**6**	4
Compiti	**1**	16
Capacità	**1**	6
Capacità condizionali	**2**	11
Cooperare	**3**	2/24
Capacità coordinative	**1 / 2**	6 / 10
Coscienza del corpo	**1 / 2**	2 / 2
Calma (ritorno alla)	**1**	15
Costruire attrezzi sportivi	**5**	54/59
Corse d'orientamento	**6**	10
Cortile della pausa	**7**	5
Coprire le persone	**5**	20/24
Capriola all'indietro	**3**	14
Codeterminazione	**1**	9
Corsa di resistenza	**4**	14
Creare	**1**	8
Corsa veloce	**4**	4
Controllo apprendimento	**1**	19
Carichi non fisiologici	**2**	8
	2	32
	1	17
Differenziare	**3**	30
Educare	**1**	10
Esperienze del contrario	**1**	16
Esperienza del corpo	**1**	2
Eseguire	**1**	14
Esperienze sportive	**1**	2
Educazione sportiva	**1**	2
Esperienze motorie	**1**	2
Frisbee	**6**	5ss.
Fairplay	**5**	20/21/61
Fosbury-Flop	**4**	25
Festa dello sport	**7**	11
Formazione dei gruppi	**5**	22
Giochi di cattura	**4**	6
Gare a gruppi	**4 / 7**	29 / 12
Giocare	**5**	2
Gionglare	**5**	59
Globale	**1**	11
Giochi con la palla	**5**	3
Giudicare	**1**	18
Gareggiare	**3**	31
Giochi sportivi	**5**	3/20
Giornata dello sport	**7**	12–15
Giardino di attrezzi	**3**	8/12
Il guastafeste	**5**	23
Imposto	**1**	9
Immagine esterna	**1**	7
Insegnamento	**1**	11
Interdisciplinare	**7**	2
Introdurre	**1**	14
Imparare	**1**	7/8
Informazioni di ritorno	**1**	17
Insegnare e imparare giochi	**5**	3/4/8/9
Lanciare	**4**	27ss.
Lottare	**3**	2
	5	62
Libretto dello sport	**1**	19
Linguaggio del corpo	**2**	7
Mobilità	**2**	11
Musica	**2**	25
Metodo della globalità	**1**	17
Movimenti fondamentali	**1**	6
	4	2/3
Metodo parziale	**1**	17
Note	**1**	19
Nuotare	**6**	17/18
Oscillare/Dondolare	**3**	2
Ozono	**6**	4
Oscillazione bassa	**3**	18
Percorso a ostacoli	**2**	20
Protezione della natura	**6**	3
Partenariato	**1**	11
Percorso con attrezzi	**3**	12/16/29
Pianificare	**1**	12
Progetti nell'insegnamento	**7**	9
Pattini a rotelle	**6**	16
Parte principale	**1**	15
Percezione	**2**	3
Psicologia dello sviluppo	**1**	5
Presentare	**1**	18
Portare dei pesi	**2**	9
Rotolare/scivolare	**3**	2
Regole di gioco	**5**	4/20/65s.
Ritmo	**2**	25
Rock'n'Roll	**2**	35
Ruotare	**3**	2
Rilassamento	**2**	22
	7	5
Riscaldarsi	**1**	14
Resistenza	**4**	14
Rapporto con il corpo	**2**	3
Rappresentazione	**2**	29
Salute	**7**	3
Salto mortale avanti	**3**	15
Salto a forbice	**4**	24
Salti verso il basso	**3**	10
Salto con i passi	**4**	22/23
Scuola in movimento	**7**	3/4/5
Staffette	**4**	12
Streetball	**5**	27
Stare in equilibrio	**3**	2
Tabelle di valutazione	**4**	11/17/23
Team	**5**	22
Tecnica della corsa	**4**	9
Tensione del corpo	**3**	26
Test	**1**	19
Test di atletica leggera	**4**	36
Tornei	**5**	22
Triathlon	**4**	35
Valutare	**1**	18
Variazione	**1**	8
Velocità	**2**	11
Vista interiore	**1**	7
Volare	**3**	2
Zecche	**6**	4

Abbreviazioni

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

7 Hanno collaborato a questo manuale

Nome	*Funzione*	*Fasc.*	*Capitolo*
Antonini Francesca	Rilettura testi	**0–7**	
Baumberger Jürg	Redattore	**0–7**	Tutti
	Autore	**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
Beltraminelli Francesco	Collaboratore	**6**	2.4
Bischof Margrit	Autrice	**2**	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.9, 2.10, 3.1, 3.2, 4.1, 5.1
	Collaboratrice	**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	**0–7**	
	Autore/Collaboratore	**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	**0–7**	Tutti
	Autore	**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
Mürner Peter	Collaboratore	**7**	5
Mutti Hans Ulrich	Collaboratore	**6**	2.6
Nussbaum Peter	Autore	**5**	7
Nuttli Peter	Autore	**6 / 2**	Fasc. 6: 2.5 (autore), Fasc. 2: 3.4, 5.4 (Co-autore)
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.

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

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.

➔ 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

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.

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

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».

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

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:

Come utlizzare 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.

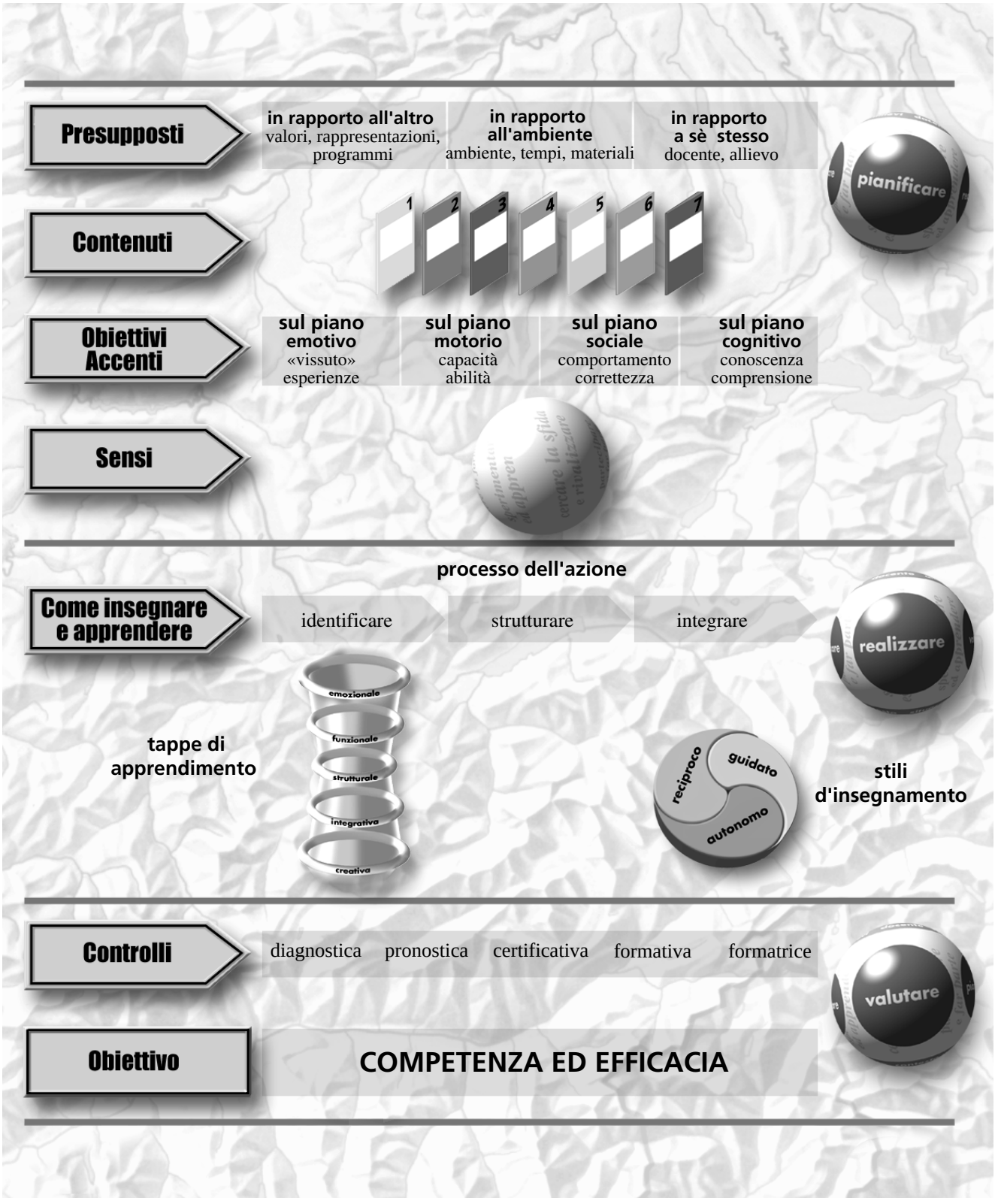
6 Ogni esercizio viene descritto in modo neutro. Sta poi al docente adattare le singole proposte ai presupposti che si presentano di volta in volta, dar loro un senso preciso e determinare il tipo di apprendimento (imposto dagli altri, scelto dal bambino o stabilito insieme). Le varianti contrassegnate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

9 Uno sguardo d'insieme

Verso la competenza e l'efficacia



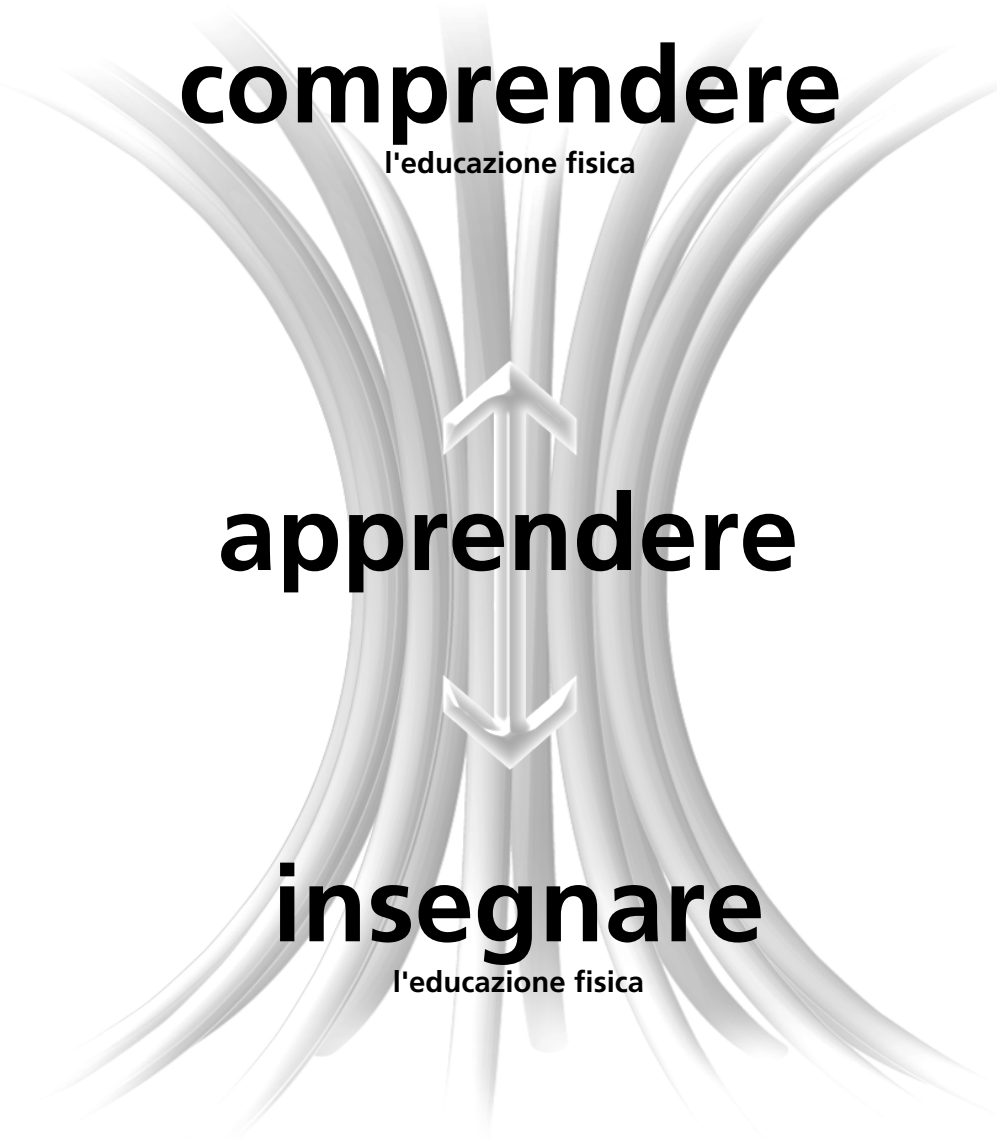
1

Fascicolo 1 Volume 4

Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Sguardo d'insieme sul fascicolo 1



Accenti nel fascicolo 1 dei volumi 2 a 6

I principi didattici e i riferimenti teorici sono sviluppati nel fascicolo 1 del volume 1. Tali proposte vengono riprese in seguito nei fascicoli 1 dei vari volumi, adattati al grado scolastico per il quale il manuale è destinato. La ripresa dei diversi aspetti è rivolta principalmente ai docenti che utilizzano solo i manuali destinati alla classe in cui insegnano. La struttura rimane la stessa per tutti i volumi.

1 Senso e interpretazione
2 Aspetti teorico-scientifici
3 Apprendere e insegnare
4 Ideare
5 Realizzare
6 Valutare

Scuola dell'infanzia

1 Senso e interpretazione
2 Aspetti teorico-scientifici
3 Apprendere e insegnare
4 Ideare
5 Realizzare
6 Valutare

1. – 4. anno

1 Senso e interpretazione
2 Aspetti teorico-scientifici
3 Apprendere e insegnare
4 Ideare
5 Realizzare
6 Valutare

4. – 6. anno

1 Senso e interpretazione
2 Aspetti teorico-scientifici
3 Apprendere e insegnare
4 Ideare
5 Realizzare
6 Valutare

6. – 9. anno

1 Senso e interpretazione
2 Aspetti teorico-scientifici
3 Apprendere e insegnare
4 Ideare
5 Realizzare
6 Valutare

10. – 13. anno

6 Libretto dello sport

Libretto dello sport

Indice

1 Senso e interpretazioni
1.1 Il corpo, il movimento, lo sport 2
1.2 La rosa dei sensi 3

2 Basi scientifiche
2.1 Aspetti della psicologia dello sviluppo 5
2.2 L'apprendimento motorio 6

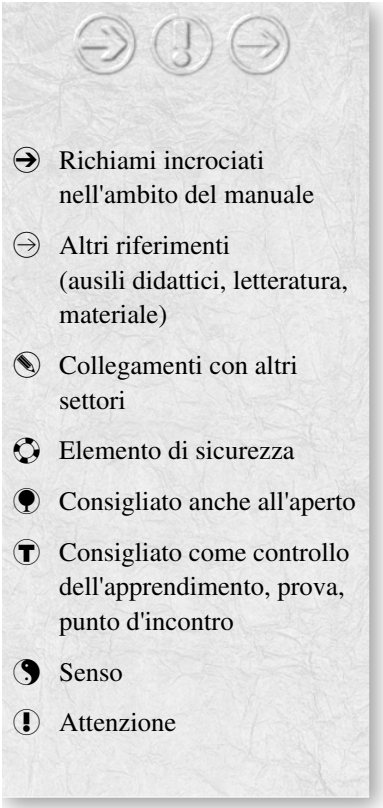
3 Apprendere e insegnare
3.1 Apprendere 7
3.2 Gli stili d'insegnamento 9
3.3 Insegnare ed educare 10
3.4 Riferimenti per l'insegnamento 11

4 Concepire e pianificare
4.1 Concepire e pianificare l'insegnamento 12
4.2 Fissare gli obiettivi 12
4.3 Elaborare i contenuti 13

5 Realizzare
5.1 Lo svolgimento dell'insegnamento 14
5.2 Organizzazione della classe 16
5.3 Per facilitare l'insegnamento 17

6 Valutare
6.1 Utilità, necessità e funzione della valutazione 18
6.2 Procedure di valutazione 19

Bibliografia / Ausili didattici 20



- Richiami incrociati nell'ambito del manuale
- Altri riferimenti (ausili didattici, letteratura, materiale)
- Collegamenti con altri settori
- Elemento di sicurezza
- Consigliato anche all'aperto
- Consigliato come controllo dell'apprendimento, prova, punto d'incontro
- Senso
- Attenzione

1 Senso e interpretazioni

1.1 Il corpo, il movimento, lo sport

È parere unanime che lo sviluppo fisiologico e psicologico del bambino dai dieci ai dodici anni, periodo di equilibrio precedente la pubertà, favorisce l'acquisizione di abilità motorie complesse e il miglioramento della coordinazione. Si tratta di una fase favorevole agli scambi e agli incontri, anche perché a questa età gli allievi hanno voglia di imparare cose nuove.

Hanno bisogno (e il diritto) di corsi di educazione fisica e di un'attività fisica adatti alle loro potenzialità e rispondenti alla loro motivazione ad imparare e perfezionare. Il docente deve garantire un insegnamento che rispetti i principi della pedagogia e del promovimento della salute.

Esperienze fisiche

Il miglioramento dello schema corporeo passa attraverso l'accumulo di esperienze motorie variate. Per meglio far conoscere i meccanismi dell'adattamento si possono utilizzare diverse attività: corsa nel bosco, sforzo / recupero, alternanza di contrazione / distensione in una serie di esercizi alle parallele. La riuscita o il fallimento di un esercizio, che sia del tutto nuovo o ripetuto per l'ennesima volta, consente di valutare le proprie possibilità. Si tratta di meglio conoscere il proprio corpo e le sue potenzialità, di scoprire e rispettare i suoi limiti. Le esperienze corporee contribuiscono a un'immagine positiva del corpo e ad aumentare l'autostima.

➔ Rapporto con il corpo: v. fasc. 2/4, p. 3

Esperienze di movimento (esperienze cinetiche)

Le situazioni in cui si svolgono le attività motorie offrono ai giovani molteplici possibilità di adattamento. L'equilibrio, ad esempio, esercitato su pattini in linea, sulla neve, in bicicletta, in acqua, consente esperienze motorie originali. Le competenze acquisite, come riuscire a ristabilire l'equilibrio, cadere senza farsi male, muoversi in un elemento liquido per mezzo di materiale e della propria forza, possono essere poi trasferite in contesti diversi.

➔ Acquisizione di abilità: v. fasc. 1/4, p. 6

Esperienze sportive

La dimensione sportiva delle attività motorie non è certo trascurabile. In effetti la gestione della prestazione e della competizione, il far parte di una squadra, o all'opposto l'individualismo, comportano determinate responsabilità ed esigono una certa autonomia. Se fatte nel modo giusto, queste esperienze possono costituire una sorta di ponte fra l'educazione fisica scolastica e lo sport al di fuori di essa.

➔ Senso e interpretazioni v. fasc. 1, p. 16, ss.

«Ogni nuova acquisizione si potrà fare solo a partire da una o più competenze preesistenti, dalla loro scomposizione in elementi meno complessi, dallo sperimentare gli elementi di cui si dispone dinanzi a situazioni che comportano risposte nuove. A questo stadio del processo di sviluppo o di apprendimento, che ogni docente ben conosce, si ha l'impressione di segnare il passo, se non addirittura di regredire.» Gli apprendimenti si baseranno sulle abilità motorie fondamentali acquisite nei primi anni di scuola.

➔ Lo sviluppo senso-motorio: v. fasc. 1/1, p. 54 (Hauert, 1997)

1.2 La rosa dei sensi

Le scienze dello sport spiegano in molti modi le diverse attività fisiche. Anche le motivazioni che spingono alla pratica dello sport sono diverse da individuo a individuo, da una volta all'altra, dipendono dalla situazione e dal contesto generale. Kurz (1977), le ha riunite in sei categorie, che consentono diversi approcci, vari trattamenti e pertanto permettono di interessare un numero rilevante di allievi.

➔ Senso e interpretazioni: v. fasc 1/1, p. 6 ss.

Tutte le prospettive sono integrate all'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport a scuola, che spesso vede *il piacere* come elemento determinante

Sentirsi bene, essere in forma e in buona salute

Movimento, gioco e sport sono per i bambini mondi tutti da scoprire; la ricerca del benessere risponde alla soddisfazione del bisogno di star bene. Si tratta di una ricerca che assume forme diverse, che vanno dalla pratica di attività fisiche all'uso di tecniche di rilassamento o di prestazione come bagni, massaggi... Esempi per cercare di rispondere a tale bisogno:

- integrare il programma della scuola in movimento, integrare il movimento nell'apprendimento delle diverse discipline,
- sentire i battiti del proprio cuore, imparare a controllare la respirazione.

Sperimentare, scoprire e imparare

Una delle motivazioni comuni a tutti gli individui, strettamente connessa all'autostima, è poter sfoggiare le proprie competenze. Imparando, migliorando, capendo, collegando diversi saperi, l'allievo cerca di risolvere i compiti datigli. Esempi per facilitare la creazione di collegamenti fra le conoscenze:

- sperimentare e poi descrivere le forze fisiche che si hanno durante un esercizio agli anelli,
- lanciarsi in avanti o indietro con un attrezzo munito di rotelle.

➔ Scuola in movimento: v. fasc. 7/4, p. 4 ss

Creare ed esprimersi

Gli allievi sanno osservare e ripetere quanto visto. La natura, la cultura, le attività sportive o quotidiane sono altrettante fonti di ispirazione per l'espressione corporea a scuola. Osare mostrarsi e guardare gli altri giudicando la qualità del movimento potrebbe essere uno dei principali obiettivi.
Esempi:

- correre in diversi modi, alternare movimenti diversi,
- rappresentare il vento, l'acqua, il portiere, l'autista, il clown ecc.

Allenarsi e raggiungere delle prestazioni

Ai bambini piace poter constatare i progressi fatti, ed inoltre hanno bisogno di obiettivi per strutturare l'apprendimento. Apprezzano molto un programma di allenamento, se ne vedono il senso. Esempi:

- valutare le proprie prestazioni ed allenarsi per migliorarle,
- porsi un obiettivo e crearsi le competenze per raggiungerlo: ad esempio riuscire a fare giochi di abilità con due palline da giocoliere dopo due settimane di allenamento utilizzando esercizi adatti.

Cercare la sfida e rivalizzare

La sfida cambia a seconda dell'interesse dell'allievo: competizione o capacità di esecuzione. È indispensabile proporre delle situazioni che consentano ad ogni allievo di trovare una sfida adatta ai suoi mezzi. Esempi:

- riuscire a saltare in acqua dal bordo della piscina,
- lottare con la propria squadra per vincere una partita.

Partecipare e far parte

Uno degli obiettivi della scuola è la socializzazione; l'appartenenza ad un gruppo o a una squadra può avere connotazioni diverse a seconda degli individui. Esempi:

- preparare una gita di più giorni in bicicletta con tutta la classe,
- preparare con un gruppo un esercizio alla sbarra (considerare le differenze).

2 Basi scientifiche

2.1 Aspetti della psicologia dello sviluppo

Lo sviluppo percettivo-motorio

Lo sviluppo della motricità viene influenzato da tutta una serie di aspetti psicologici che riguardano l'elaborazione interna dell'insieme delle esperienze pratiche realizzate dall'allievo a livello psicologico e sociale (percezione, codificazione dell'informazione, memorizzazione, anticipazione, controllo). Si osservano modificazioni qualitative delle condotte, più complesse o più efficaci (rapidità e precisione), sia a livello di sviluppo che di apprendimento.

➔ Lo sviluppo percettivo-motorio: v. fasc. 1/1, p. 16 ss.

Fino ad un'età indeterminata, ma sicuramente oltre i dieci anni, il sistema nervoso centrale non è ancora sviluppato completamente. Gli elementi fisici e neurobiologici, la crescente capacità delle memorie motorie e sensoriali influenzano man mano la prestazione. «Nel momento della fase puberale il corpo e la psiche dei preadolescenti si modificano sensibilmente portando inevitabilmente a movimenti sgraziati». L'età della pubertà varia sensibilmente da un soggetto all'altro, al punto che nella stessa classe si possono avere allievi con stadi di sviluppo percettivo-motorio e di strutturazione dello schema corporeo (modificazioni della massa corporea, del centro di gravità ecc.) molto diversi.

Il ruolo del docente

È compito del docente sostenere gli allievi e dar loro i mezzi per esprimere tutto il loro diverso potenziale. Non si può chiedere a tutti le stesse prestazioni; la differenziazione consente di tenere in debita considerazione le notevoli differenze individuali (scelta del partner, adattamento del materiale, del grado di difficoltà dell'attività). Se le divergenze sono elevate sul piano fisico e psichico, lo stesso avviene sul piano sociale. I giovani cercano sicurezza, sostegno, iniziano ad integrarsi in un gruppo, prendono i loro pari come punto di riferimento. Secondo Baake (1993), gli allievi in piena crescita possono essere sostenuti ed incoraggiati a condizione che il docente rispetti i loro bisogni:

- di essere considerati, amati
- di sicurezza
- di scoperta, novità, nuove esperienze
- di riconoscimento e incoraggiamento
- di responsabilità ed autonomia
- di collaborazione, cooperazione, controllo.

Importanza per l'educazione fisica

La maturità degli allievi (tenendo conto delle differenze) consente di:

- utilizzare la disponibilità al movimento ed il fascino della prestazione
- sviluppare la coordinazione e le abilità complesse
- introdurre tecniche sportive
- apprendere a rispettare le regole durante le gare e le sfide
- attribuire determinate responsabilità agli allievi.

2.2 L'apprendimento motorio

Le conoscenze relative agli apprendimenti motori costituiscono delle utili basi nell'attività di concezione dell'insegnamento e di concettualizzazione a posteriori della pratica. Conoscere i principi alla base dell'apprendimento consente una certa creatività e anche libertà nella concezione della lezione. Qualunque sia il modello teorico dell'apprendimento, ci sono tre questioni da tenere sempre presenti:

➔ L'apprendimento motorio, v. fasc. 1/1, p. 61 e 1/4, p. 8;

- ***Che cosa significa apprendere?*** Acquisire delle competenze, ma anche entrare nel processo di cambiamento che porta il soggetto a migliorare in modo evidente le proprie abilità motorie, a scoprire una risposta ai problemi motori man mano affrontati. Si possono definire delle variabili dell'apprendimento che producono variazioni relativamente permanenti e variabili delle prestazioni, che influenzano in modo temporaneo l'efficacia delle azioni.
- ***Che cosa si apprende?*** In una prospettiva cognitiva il soggetto impara ad ottimizzare l'insieme dei processi che conducono alla produzione della risposta, sia in campo percettivo che decisionale e motorio. Gli allievi nella classi fra elementari e medie si trovano in una posizione favorevole per migliorare i meccanismo di coordinazione su cui si basa l'elaborazione di azioni motorie complesse.
- ***Come si apprende?*** I principi generali che regolano l'apprendimento motorio agiscono prima, durante e dopo la fase della pratica:
- *la motivazione:* la fiducia dell'allievo nelle proprie capacità di realizzazione del compito, l'importanza del compito per il suo sviluppo, gli obiettivi che l'allievo si fissa nella realizzazione del compito;
- *la presentazione di modelli* nella fase dell'elaborazione;
- *le diverse pratiche* (concentrata, diluita, variabile);
- *le informazioni aggiunte,* la conoscenza dei risultati che informano il soggetto sulla natura e l'efficacia della sua azione.

Ai fini del miglioramento dell'efficacia dell'intervento si possono identificare numerosi elementi di una certa importanza.

La coordinazione ed il controllo

➔ La coordinazione e il controllo: v. fasc 1/1, p. 63 ss.

Per quel che riguarda i meccanismi del movimento, dopo la fase percettiva e decisionale di scelta delle risposte, si possono evidenziare secondo la loro funzione naturale due aspetti dell'apprendimento:

- *La coordinazione* è l'elaborazione di un'unità funzionale che raggruppa l'insieme degli elementi del sistema d'azione necessari per realizzare la consegna. Si tratta di una unità creata specificamente in funzione delle esigenze della consegna. Ad esempio: consegne di coordinazione a due mani (abilità manuale), azioni multisegmentarie (salto in alto, nuoto …), coordinazione intrasegmentaria, multiarticolari (salto alla corda, lancio della palla …).
- *Il controllo* è l'adattamento della coordinazione alle esigenze della consegna. Questa presuppone la parametrizzazione della cooordinazione in ampiezza, velocità o forza, se si vuole ottenere l'effetto richiesto.

3 Apprendere e insegnare

3.1 Apprendere

Apprendere significa sviluppare e mostrare delle competenze

Generalmente gli allievi sono curiosi, ma il semplice interesse non basta; bisogna che s'impegnino e siano motivati, per apprendere davvero. Trovare il senso di una situazione, essere in grado di analizzare la sua voglia di padroneggiare una situazione, significa inserire l'apprendimento in un contesto più ampio.

➔ Apprendere e insegnare: v fasc. 1/1, p. 87 ss

Un allievo competente è in possesso di uno strumento che conosce e sa utilizzare al meglio. «Una competenza presuppone l'esistenza di risorse da mobilizzare, ma non si confonde con esse, ma piuttosto si aggiunge ad esse coordinandole fra loro in vista di un'azione efficace in una situazione complessa» (Perrenoud, 1997). Queste competenze consentono di far fronte a gruppi di situazioni. Delignière e Garrault (1993) ritengono che la competenza sia: acquisizione di saperi reinvestibili nella vita fisica e sportiva dell'adulto. Se il docente non vuole perdere di vista il rapporto con i suoi allievi, tiene conto delle strategie di apprendimento eterogenee, delle differenze cognitive, ma anche delle differenze socioculturali, cognitivo-motorie, psico-affettive e motorie.

Conseguenze per il docente

Fare acquisire delle competenze comporta una nuova concezione della professione (Mérieu, 1990), in cui si tratta più di far imparare che di insegnare. Perrenoud (1997, p. 69 e ss.), precisa che l'approccio per competenze mette al centro dell'attenzione l'allievo, la pedagogia differenziata e l'uso di metodi attivi, portando a:

➔ La differenziazione: v. fasc.1/1, p. 85

- *considerare i saperi come risorse da mobilitare*: le competenze si formano usandole dinanzi a situazioni complesse.
  Si tratta di un apprendimento basato sulla soluzione dei problemi.
- *lavorare regolarmente con problemi:* come l'allenatore, il docente pone l'allievo in situazioni che lo obbligano a raggiungere un obiettivo, a prendere delle decisioni. Non basta ripetere più volte, ci si deve confrontare ad un numero relativamente elevato di problemi, completi e risolvibili, che mobilitano diversi tipi di risorse motorie e cognitive.
- *negoziare e realizzare progetti con gli allievi*: la logica dell'azione consiste nell'utilizzare al meglio le competenze esistenti. La negoziazione, la mediazione, la metacomunicazione sono pedine indispensabili.
- *adottare una pianificazione elastica e indicativa, adattarsi:* ogni problema risolto può crearne un altro, bisogna scoprire l'essenziale.
- *predisporre e spiegare un nuovo contratto didattico:* l'allievo è un pratico che riflette (Argyris, 1995; Schön, 1994) e ha diritto a tentativi ed errori, a esprimere i propri dubbi, a prender coscienza di come funziona e come apprende. L'esercizio della metacognizione e della metacomunicazione è costante.
- *muoversi verso minori costrizioni di natura disciplinare.*
- *adottare una valutazione formatrice.*

Apprendimento motorio

Il modello pedagogico elaborato nel volume 1 comporta cinque momenti, ma come si precisa nel capitolo riguardante l'apprendimento ed il controllo motorio, i modelli differiscono a seconda delle diverse correnti. Una forma a spirale potrebbe ben simbolizzare diversi modelli di apprendimento, in quanto dà l'idea di un ritorno a tappe precedenti, ma anche, all'opposto, di un rapido passaggio ad un'altra tappa. Va detto che le tappe devono essere percorse e la padronanza di taluni elementi è indispensabile per migliorare. Questo modello si riferisce ai livelli di condotta caratteristici di un soggetto confrontato ad una attività per lui nuova (Bui-Xuan, 1992).

Schematizzazione dell'evoluzione delle condotte tipo di un soggetto confrontato ad un'attività (Gilles Bui-Xuan, 1992, p. 53)

La prima tappa, emozionale

L'apprendimento è *globale*, le *forme ludiche* favoriscono l'entrata nell'attività, le capacità strutturali esistenti dominano. È la *risposta composta da elementi conosciuti.*

La seconda tappa, funzionale

Gli allievi si chiedono «come funziona». Si tratta della fase dei *tentativi ed errori.* Vengono privilegiate *situazioni di scoperta*, situazioni problematiche, l'organizzazione dello spazio, che portano a possibili risposte motorie.

La terza tappa, tecnica o strutturale

Sono qui evidenziate *le situazioni determinate*, imposte, che autorizzano la produzione obbligata della tecnica. In effetti, l'allievo si pone la questione *dell'efficacia* (cosa bisogna fare?). Le capacità funzionali sono integrate per venire riprodotte. Costruzione, smantellamento, ricostruzione, ripetizione, tutte capaci di apportare dei miglioramenti, sono costanti. L'apprendimento favorisce le forme analitiche, cui segue l'acquisizione di abilità fondamentali e complesse.

La quarta tappa, di contestualizzazione

La produzione delle attività riposa su una pertinente *messa in relazione* delle capacità funzionali integrate. Bisogna svincolarsi ora dalla semplificazione tecnica per affrontare *la complessità di contesti delle situazioni motorie* e dei processi in atto; bisogna inoltre sapersi adattare. Le situazioni di *soluzione di problemi* vi contribuiscono a patto che il soggetto abbia integrato una potenziale soluzione.

La quinta tappa, perizia e creazione

La *padronanza* delle diverse componenti dell'espressione di una competenza autorizza *il pieno uso della sua singolarità* in una produzione originale. Si parla di realizzazione, costruzione, creazione.

3.2 Gli stili d'insegnamento

Guidato, reciproco, autonomo

L'efficacia dell'insegnamento può essere valutata misurando l'impegno produttivo dell'allievo (processo) o le sue acquisizioni grazie all'apprendimento (prodotto). Fra docenti ed allievi si instaura una reciproca influenza; gli stili vengono scelti in funzione dei bisogni degli allievi e degli obiettivi particolari perseguiti dal docente. Le situazioni devono consentire nello stesso tempo la riuscita e il continuo superamento dello stato di partenza.

➔ Insegnamento guidato, reciproco, autonomo:
v. fasc. 1/1, p. 98,99

	guidato	reciproco	autonomo
Idea di base	Stile d'insegnamento che spazia dall'ordine all'insegnamento per consegne	Scambi che consentono di organizzare una forma di partenariato (tutela) fra gli allievi	Metodo di costruzione autonoma dei saperi, favorisce l'esplorazione di nuovi saperi.
Principi pedagogici	• Decisioni prese dal docente; criteri: efficacia, sicurezza, disciplina • Consegne precise • Organizzazione che consenta a tutti di lavorare al proprio ritmo	• Scambio reciproco di saperi fra gli allievi • Impegno in situazioni di carattere sociale • Valutazione delle proprie prestazioni	• Responsabilità degli allievi: scelta di contenuti e concezione di un programma e della valutazione • Fiducia dell'allievo nelle sue proprie idee
Insegnare, ovvero l'arte di …	... di comandare, affermare i valori che si difendono, organizzare lavori di gruppo in cui si possano realizzare delle consegne ben precise	... dividere, sviluppare le abilità di osservare, ascoltare, analizzare, valutare, riconoscere i limiti, imparare ad essere obiettivi	... sviluppare l'autonomia, la responsabilità, di imparare a scegliere. Lo scambio avviene a livello di valutazione, che l'allievo discute con il docente
Il docente …	… introduce / motiva/ guida	… accompagna	… consiglia
Metodologie	• Spiegare–iniziare–introdurre • Istruire • Scomporre, esemplificare	• Proporre–discutere–presentare • Organizzare delle situazioni • Insegnare tramite progetti	• Scoprire–provare • Risolvere dei problemi • Lavorare in gruppi
Esempi	• Spiegare la logica intrinseca di un'attività (salto in alto, palla cacciatore) • Mostrare un ballo folcloristico • Far costruire un percorso a ostacoli • Costruire un movimento complesso in gruppi di lavoro differenziati	• Un gruppo prepara una coreografia e poi la mostra alla classe • Metà della classe gestisce in modo autonomo il gioco che sta facendo • Presentare, valutare e discutere un piano trimestrale	• In un insegnamento strutturato - in gruppi di lavoro, l'allievo decide dove deve allenarsi e quando cambiare attività o gruppo • Ogni allievo si pone un obiettivo, cercando di raggiungerlo e poi valutarlo

Gli stili d'insegnamento secondo Mosston

3.3 Insegnare ed educare

A scuola l'allievo deve incontrare docenti che si rifanno ad un principio e seguono una direttiva; non può esserci insegnamento senza trasmissione di valori. L'allievo, attore del suo apprendimento, partecipa all'interazione didattica. Il gioco degli attori (docente, allievo, sapere), può essere conforme o confrontarsi a riferimenti sociali e istituzionali, o a valori basati sull'etica.

Il triangolo pedagogico (Houssaye, 1996) mostra il ruolo di ciascun attore e aiuta a stabilire un ponte (mediatore) fra l'allievo ed il sapere in un ambito d'azione che consente all'allievo di distaccarsi dal maestro. Il docente è un mezzo; l'asse docente – allievo, parte del processo educativo, è l'essenziale; l'apprendimento (asse allievo – sapere) è un fine.

➔ Formare ed educare: v. fasc. 1/1, p. 88 ss.

Riferimenti per educare insegnando

Il docente è in grado di
- scegliere e giustificare le proprie scelte pedagogiche
- organizzare, prevedere, concepire, il proprio insegnamento,
- gestire, regolare, realizzare una situazione d'apprendimento, anticipare, dare l'esempio …

La relazione con l'allievo esige
- rispetto, tolleranza, franchezza
- stima
- comprensione delle differenze
- incoraggiamenti
- considerazione del potenziale e dei bisogni
- …

Il buon funzionamento ha bisogno di
- quadro di riferimento
- gestione di regole sociali
- determinazione e conoscenza di limiti e regole
- gestione dei conflitti
- …

Possono tornare utili, ad es.
- la scelta della forma d'insegnamento
- l'uso della dinamica di gruppo
- la cura dei sistemi di comunicazione
- collaborazione, cooperazione …

Le situazioni di apprendimento dipendono da
- obiettivi definiti individualmente
- precisione dei criteri
- determinazione di controlli dell'apprendimento
- partecipazione all'autovalutazione
- …

I valori cui si rifà il docente vengono trasmessi
- spiegandoli piuttosto che appellandosi alla morale
- rispettando gli allievi
- prestando attenzione alle differenze, ai sentimenti, ai livelli di comprensione degli allievi …

Molto spesso l'educazione fisica eredita degli stereotipi, delle contraddizioni e delle influenze di carattere storico-sociali da cui discendono le pratiche sociali (sport incluso). La promiscuità a volte pone dei problemi specifici relativi all'approccio all'attività e ai livelli della stessa.

➔ La coeducazione: v. fasc. 1/1, p. 86

Gli argomenti a favore della coeducazione sono ad esempio:
- condividere l'attività, preparazione al tempo libero, contatti con l'altro sesso;
- la diminuzione della vergogna, l'eliminazione di stereotipi e di pregiudizi;
- scambiarsi la posizione di forza a seconda dell'attività svolta.

A volte è utile proporre un insegnamento differenziato per le ragazze e i ragazzi

In ogni caso si deve sempre considerare:
- differenze di sviluppo, che comportano consegne differenziate o un adattamento dell'attività;
- lamentele e vergogne che possono bloccare completamente;
- la supremazia fisica dei ragazzi, che impone criteri di valutazione adattati alla situazione.

➔ La valutazione: v. fasc.1/4, p. 18 ss

3.4 Riferimenti per l'insegnamento

Questo capitolo ha lo scopo di illustrare alcuni riferimenti didattici che consentano di adattare costantemente le situazioni d'insegnamento al soggetto. Effettivamente, il docente ha a che fare con soggetti diversi, con diversi processi intellettuali e motori.

➔ I riferimenti per insegnare, la differenza:
v. fasc 1/1, pp. 85, 92,

La globalità e la complessità

Uno dei progetti dell'educazione fisica è l'acquisizione di abitudini nel campo della salute e dell'attività fisica destinate a durare per tutta la vita. Il movimento deve pertanto avere *un'implicazione concreta* nella vita delle persone e non limitarsi ad elaborare una cultura dello sport, utile se mai solo a scuola e nelle società sportive. Per arrivare ad una migliore comprensione delle attività può essere utile un riferimento alla storia – che consente all'allievo di scindere le conoscenze dalla loro neutralità scolastica per risistemarle nel loro contesto individuale. La *complessità* consente in confronto con grandi interrogativi, con la *globalità* della situazione (Meirieu, 1991).

Conseguenze didattiche:
considerare …
- stili cognitivi
- approcci diversi
- una tappa emozionale, globale
- connessione in rete dei movimenti
- progetti disciplinari, interdisciplinari, scolastici
- ponti fra le diverse discipline

Esempi pratici:
- La bicicletta come attrezzo e mezzo di locomozione (v. fasc. 6/4, p. 14 e fasc. 7/4, p.10/11).
- Sperimentare la corsa (v. fasc. 4/4 p. 15)
- Correttezza (v. fasc. 5/4, p. 21).

La metacognizione

È l'attività tramite cui il soggetto *si interroga sulle proprie strategie* di apprendimento e correla i mezzi impiegati con i risultati ottenuti. Evita una strategia passe-partout, moltiplica gli approcci e crea degli stimoli e dei dispositivi che spingono verso una attitudine di *riflessione* sulle proprie azioni e sulle procedure utilizzate.

Il colloquio di spiegazione consente all'allievo di descrivere il più esattamente possibile il modo in cui ha agito per riuscire nel compito. Il docente interagisce con lui e propone delle regolazioni. Può anche lavorare con gli allievi sui metodi utilizzati. Ciò implica che il docente abbia uno scambio con gli allievi su attività, scelte, criteri adottati.

Conseguenze didattiche:
- scambio su obiettivi e strategie dell'apprendimento
- scelta di stili di insegnamento reciproci, mutuali
- imparare ad assicurare e cooperare
- rispettare le regole, con o senza l'arbitro, analizzare il proprio comportamento
- analizzare un'attività e porre insieme dei limiti

Esempi pratici:
- Manifestazioni e feste sportive (v. fasc. 7/4, p. 12.)
- Cooperare (v. fasc. 3/4, p. 24 ss.)
- Valutare il progetto ed i mezzi (v. fasc. 7/4, p. 9 ss.)
- Dipingere (v. fasc. 2/4, p. 24)

La differenziazione

La *pedagogia differenziata* si basa su due condizioni, filosofiche ed etiche: «il riconoscimento del diritto alla differenza e il postulato dell'educabilità universale del soggetto» (Develay, 1992). Le pedagogie della differenziazione cercano di offrire i mezzi, di risolvere i molteplici paradossi delle relazioni degli allievi fra loro, con il docente, con il sapere. Esse creano *situazioni di apprendimento adattate* agli allievi. Attualmente la situazione sociale costituisce una vera e propria sfida. Tener conto delle differenze dovrebbe permettere di *diminuire l'arbitrario* per *andare verso l'universale.* La creazione di un luogo, la lezione, che consente di incontrarsi in libertà, mettendo in secondo piano le opinioni personali, impone al docente di rispettare il concetto di universalità.

Conseguenze didattiche:
- creare spazi, stabilire dei limiti ed essere rigorosi nelle diverse scelte
- confidare agli allievi delle responsabilità (scelta delle attività, livello, autovalutazione)
- sostenere gli allievi nella scelta delle strategie e degli obiettivi
- «Aiutami a fare da solo» (Montessori, 1973) .

Esempi pratici:
- Differenziare agli attrezzi v. fasc. 3/4, p. 30)
- Giocare con tre palle (v. fasc. 5/4, p. 60)
- 24-ore di triathlon v. fasc. 4/4, p. 35)

4 Concepire e pianificare

4.1 Concepire e pianificare l'insegnamento

La prima tappa dell'insegnamento è quella della riflessione. L'ideazione e la costruzione di situazioni di apprendimento e di insegnamento costituiscono una delle competenze fondamentali del docente di educazione fisica, che deve saper pianificare il proprio insegnamento nel breve e nel lungo periodo.

➔ Concepire: v. fasc 1/1, p. 101 ss.

Si tratta di analizzare una situazione di partenza, fissare obiettivi, prevedere e pianificare i mezzi per raggiungerli, scegliere procedure di valutazione. Si tratta di tenere sempre presente che le decisioni vengono prese in funzione degli allievi, che presentano rappresentazioni, conoscenze, processi di apprendimenti, modi di appropriazione e progetti diversi fra loro (fasc. 1/1, p. 101).

Le tappe dell'apprendimento non sono lineari. La valutazione sarà permanente per consentire di adattare il processo e le strategie e di regolare l'apprendimento. Il potenziale dell'allievo funge da punto di partenza per l'apprendimento, situato nella «zona prossimale di sviluppo» (Vygotsky, 1995).

4.2 Fissare gli obiettivi

Nel momento di fissare gli obiettivi, a qualsiasi livello della preparazione annuale, semestrale, tematica, specifica della lezione ecc., è essenziale porsi determinate domande. Esse consentono di determinare gli obiettivi, indispensabili nell'elaborazione delle situazioni di apprendimento. In particolare il docente si trova dinanzi tre domande:

➔ Strumenti di pianificazione: v. fasc. 7/1, p. 18; Fissare degli obiettivi: v. fasc. 1/1, p. 105

Chi sono i miei allievi?
- Quali sono i riferimenti culturali?
- Di quali competenze dispongono?
- Quali interessi hanno?
- Qual è il loro livello di abilità?
- Qual è il loro potenziale?

Quali sono gli obiettivi da raggiungere?
- Definire e fissare i valori educativi da trasmettere
- Definire le finalità in termini di contenuti
- Precisare le competenze da acquisire
- Determinare comportamenti osservabili e criteri di riuscita

Quali mezzi devono essere utilizzati allo scopo?
- A quali competenze si punta?
- Quali attività scegliere?
- Quali saperi acquisire?
- Quali situazioni di apprendimento costruire?
- Quali metodi usare, su quali teorie basarsi?
- Quale procedura applicare?

Approcci possibili
- Quale forma di sensibilizzazione utilizzare per introdurre l'apprendimento?
- In quale campo si possono reperire o utilizzare le competenze che si cerca di acquisire?
- In quale progetto si può ancorare l'apprendimento?
- Che tipo di esercizi svolgere?

Le situazioni di apprendimento
- Diversificare la situazione
- Proporre situazioni che permettano di capire in funzione delle risorse
- Permettere il confronto con la complessità
- Facilitare l'accesso ad una abilità di carattere generale
- Aiutare a prendere coscienza

Valutazione
- Identificare la differenza fra la prestazione attuale e quella voluta
- Identificarne le cause
- Scegliere una strategia pedagogica e mezzi adeguati a ridurla
- Prevedere rimedi
- Valorizzare l'attività degli allievi
- Tener conto della logica di apprendimento degli allievi

Questioni relative alla concezione e alla pianificazione

4.3 Elaborare i contenuti

Il processo dell'azione didattica

Prima di realizzare un programma è utile ricordare che esiste una legge sulla scuola, eventualmente un piano di studi a livello cantonale o di istituto scolastico. Per concepire ci si deve proiettare verso il futuro. Il docente – una volta chiarite le questioni relative al pubblico cui si rivolge e agli obiettivi perseguiti – passa alla fase seguente, sempre tenendo conto di diversi parametri che interagiscono fra loro.

A partire dal piano di studi dell'istituto, fissa obiettivi (strumenti guida) per definire:

- *situazioni di riferimento:* valutazione diagnostica e tempi di scambio. Si tratta di considerare le rappresentazioni, le risorse e i deficit degli allievi;
- *situazioni di apprendimento:* valutazione formativa e formatrice. Si devono trovare ed utilizzare le strategie di apprendimento e le difficoltà che gli allievi incontrano, e il modo in cui funzionano;
- *il termine dell'apprendimento:* valutazione formativa e sommativa. È il livello del bilancio dell'apprendimento e dell'inventario delle competenze acquisite (Dériaz, Joanisse, Poussin, 1995).

➔ Concepire apprendimenti: v. fasc. 1/1, p. 102;
Valutazione: v. fasc. 1/4, p. 19

➔ Questioni sulla concezione dell'insegnamento: v. fasc. 1/4, p. 12

I mezzi

I mezzi per il docente di educazione fisica sono i contenuti dell'insegnamento, che sono i saperi da acquisire nelle situazioni di apprendimento. Essi possono essere catalogati sotto forma di altrettante questioni (v. tavola a p. 12). Hameline (1991) subordina l'operazionalizzazione di un obiettivo al rispetto di quattro punti:

- Descrizione univoca del *contenuto dell'intenzione pedagogica*
- Descrizione di una *attività dell'allievo identificabile* con un *comportamento osservabile*
- Menzione delle *condizioni* in cui deve manifestarsi il comportamento richiesto
- *Livello dell'attività finale* dell'allievo e criteri in base a cui valutare il *risultato.*

La realizzazione

La risposta a queste domande consente di passare alla fase della realizzazione. Nei tre momenti dell'insegnamento è sempre presente il processo di regolazione, elemento della procedura formativa che sottintende al processo di insegnamento.

«Una competenza è il risultato di una formazione globale che fa intervenire più capacità in una unica situazione.»

(Jean Cardinet, 1991)

La pianificazione della lezione

- Il docente muove da competenze finali, trasversali o specifiche,
- sceglie in seguito attività privilegiate,
- definisce i saperi da acquisire,
- instaura le situazioni dell'apprendimento,
- sceglie e precisa i modi di valutazione,
- identifica gli ostacoli,
- crea situazioni destinate ad aiutare gli allievi.

5 Realizzare

5.1 Lo svolgimento dell'insegnamento

L'andamento della lezione

Al momento della concezione e della pianificazione dell'insegnamento il docente considera diversi modelli, che presentano tuttavia delle costanti:
- l'apprendimento dipende dall'attività del soggetto
- l'apprendimento è influenzato dall'ambiente circostante.

➔ Realizzare: v. fasc. 1/1, p. 109 ss.

Quando elabora una situazione di apprendimento, il docente si chiede quali competenze si vogliono raggiungere; ognuna di esse presuppone la coordinazione di un insieme di capacità di tipo informativo, affettivo, energetico, meccanico.

La concezione della lezione si svolge su quattro momenti (tratto da la Guide de l'Enseignant, 1994)
- determinare gli effetti che si cercano (obiettivi specifici) in un'unità di insegnamento;
- situarli in un ambito d'azione, scegliere l'attività che meglio risponda agli effetti cercati;
- determinare saperi e conoscenze da acquisire;
- elaborare le situazioni di apprendimento e le modalità di valutazione.

➔ Le situazioni di apprendimento: v. fasc. 1/1, p.

Per rendere vive le situazioni di apprendimento e le consegne previste, il docente deve considerare determinati elementi:
- la struttura della lezione: come iniziare? Come gestire al meglio il tempo disponibile? Quando smettere? …
- l'organizzazione della classe: come strutturare il gruppo secondo i contenuti e la natura delle consegne previste? Cosa faranno i diversi gruppi eventualmente formati? I gruppi sono omogenei - e se no - come formarli? quale stile di insegnamento scegliere? Come gestire lo spazio a disposizione?
- la gestione: quale materiale utilizzare, quando, chi lo installa e come? La lezione è un'unità di tempo che si potrebbe integrare in un modulo o un periodo corrispondente al tempo necessario per l'apprendimento. Tale integrazione consente maggiore elasticità, in quanto la durata dei moduli può essere modificata in funzione delle attività scelte e dell'acquisizione da parte degli allievi.

La realizzazione della lezione, presa di contatto

Presa di contatto con gli allievi: accoglierli, presentar loro i contenuti della lezione, situarla nella progressione del lavoro. Se il docente non può arrivare in palestra prima degli allievi, è indispensabile stabilire delle regole o instaurare delle routine. Ad esempio, gli allievi fanno dei giri di corsa in palestra, contando quanti ne fanno o il numero di passi impiegato per ciascuno. Oppure si allenano nei lanci di precisione, oppure hanno un piano per costruire un circuito e iniziano prima che arrivi il docente.

Introduzione, riscaldamento

Essi devono essere progressivi, adattati al contenuto della lezione, rispettosi dell'aspetto fisiologico (preparazione allo sforzo del sistema cardio-vascolare, locomotorio, neuro-psicologico). Deve essere il momento che riunisce, crea l'atmosfera, stimola e motiva, indicando il senso della preparazione in merito al proprio benessere e all'attività fisica che seguirà. Il presente capitolo si ispira abbondantemente al Manuel de l'Enseignant (1994)

➔I meccanismi di adattamento: v. fasc. 1/1, p. 24 ss.

Le situazioni pedagogiche

La presentazione delle consegne agli allievi è efficace se la spiegazione consente loro di impegnarsi nell'attività. Le consegne rispondono a diverse intenzioni:

- definizione precisa del tempo e dello spazio disponibili, materiale usato;
- descrizione del compito e criteri di valutazione
- consegne chiare, comprensibili per gli allievi
- entusiasmo, ma linguaggio calmo e preciso
- dimostrazione conforme o vicina alla realtà
- dimostrazione pertinente
- regole di sicurezza precise e comprese dagli allievi
- osservazione attiva delle dimostrazioni, impegno da parte degli allievi
- verifica dell'effettiva comprensione
- precisione nelle forme di raggruppamento
- materiale usato
- significato dell'attività
- obiettivi da raggiungere
- presentazione delle operazioni da svolgere (modalità d'azione che consentono di riuscire)
- precisione in merito all'azione e ai metodi da usare.

➔ Esperienze corporee: v. fasc. 2/4, p. 4,5;
Esercizi di rilassamento: v. fasc. 2/4, p. 22 ss.

Riassumendo, il docente definisce i principali indicatori dell'adattamento alla situazione, che consentono di proporre un lavoro corrispondente ai diversi livelli degli allievi e precisa l'organizzazione.

Ritorno alla calma e bilancio della lezione

Durata e contenuto variano di molto a seconda di:

- attività svolta
- livello della sollecitazione
- stato della classe
- ambiente materiale.

Si può fare sotto *diverse forme*, ad esempio:

- giochi di ritorno alla calma
- momento di riflessione sulle pratiche svolte e la loro riuscita
- breve analisi della lezione
- commenti degli allievi su un certo momento (anche scritti)
- esercizi di rilassamento e allungamento
- routine di ritorno alla calma, scelta fra fasi di movimenti/abilità acquisiti
- momento sottolineato dalla musica, visualizzando i movimenti svolti
- preparazione mentale all'ora successiva (francese, matematica...)

Il bilancio deve evidenziare i risultati raggiunti e gli obiettivi a breve e medio termine.

Lo spogliatoio è uno spazio che contribuisce alla riuscita di una lezione: prevedere regole di comportamento; al termine della lezione fare la doccia.

5.2 Organizzazione della classe

Il funzionamento del gruppo «classe»

Per il funzionamento della classe si devono considerare:
- il ciclo in cui la classe si trova,
- l'attività proposta,
- la competenza del docente in merito alla forma organizzatoria scelta.

Tipi di organizzazione della classe

1. Collettiva: tutta la classe: il docente vede tutti gli allievi, che agiscono insieme. La quantità del lavoro viene garantita, le consegne sono le stesse per tutti. È una situazione rassicurante per il docente, che gestisce uno spazio ben definito. Inconvenienti: scarsa autonomia, consegne poco differenziate.
Esempio: giochi collettivi, cantati, danzati, di opposizione, con racchette, attività atletiche.

➔ Giocare a palla insieme: v. fasc. 5/4, p.10

2a. Percorso unico: una certa intensità nel lavoro. I bambini imparano a gestire lo spazio di lavoro. Si rischia di favorire la quantità del lavoro a scapito della qualità; l'organizzazione esige molto rigore e rischia di creare delle «code» sul percorso.
Esempio: Attività ginniche, orientamento in ambiente preparato, atletica.

➔ Saltare in lungo: v. fasc. 4/4, p. 22

2b. Percorsi paralleli uguali: autonomia degli allievi nell'azione. Lungo tutto il percorso ci si deve attenere alla consegna. Il docente non può vedere tutto, deve gestire la rotazione, i cambi, difficilmente può intervenire presso il singolo, perché deve vegliare sul funzionamento dell'organizzazione.
Esempio: atletica, nuoto, orientamento.

3a. Gruppi di lavoro: gli allievi agiscono in autonomia rispetto al docente e all'organizzazione dei gruppi. Il docente può differenziare le consegne, i compiti e i suoi interventi. Gli allievi memorizzano i compiti o trovano in diversi posti delle indicazioni precise. Ovviamente il docente non può essere dappertutto.
Esempio: giochi collettivi, nuoto, giochi con le racchette, ginnastica.

3b. Gli allievi agiscono in modo autonomo, al loro livello: il docente interviene a livello individuale per aiutare un allievo in difficoltà. Gli allievi si osservanno a vicenda per aiutarsi. Questa organizzazione presuppone che gli allievi conoscano il lavoro per gruppi e un certo rigore nell'organizzazione e nella supervisione.
Esempio: giochi collettivi, nuoto, giochi con le racchette, ginnastica.

➔ Equilibrare, tenersi in equilibrio: v.fasc. 3/4, p. 18

4. Piccoli gruppi di lavoro: ciascun gruppo gestisce il proprio spazio, gli obiettivi dell'apprendimento, l'osservazione. Il docente è a disposizione per aiutare un gruppo a realizzare questo processo di apprendimento. Rappresenta un punto di riferimento (insegnamento reciproco o autonomo).
Esempio: giochi cantati o danzati, di espressione, di opposizione, di orientamento.

5.3 Per facilitare l'insegnamento

Consigli per riporre e curare il materiale

Il materiale deve essere riposto in un locale facilmente accessibile.
- Indicare il posto degli attrezzi disegnandolo a terra con nastro adesivo
- Dare consegne precise: chi, cosa, quanto, come, dove?
- Indicare gli allievi che si occupano di sistemare e riporre gli attrezzi, eventualmente stabilire una rotazione, dare compiti fissi per un certo periodo. Gli altri allievi devono avere altri compiti da svolgere (la ruota a terra, esercizi di equilibrio). L'esercizio non deve essere tale da richiedere particolari misure di sicurezza.

Le forme di raggruppamento

Uno degli elementi della differenziazione, in pedagogia, è il lavoro in gruppi differenti. Gli allievi sono portati a lavorare a gruppi, in maniera autonoma, con altri al loro stesso livello.
- Senza gruppi, classe intera: riuscire a seguire l'attività, ad adattarsi, osare fare domande, annunciarsi se le consegne non sono chiare o non si sono capite.
- Raggruppamenti arbitrari permanenti: gruppi eterogenei. Comunicazione facile fra gli allievi. L'intervento del docente si fa in seno a gruppi ristretti. Il materiale viene usato al meglio.
- Raggruppamenti permanenti per livello: verso una maggiore omogeneità. Le consegne sono maggiormente adattate e l'intervento del docente risulta facilitato. Si può anche pensare di costituire gruppi che lavorano a obiettivi diversi: danza e abilità, calcio e corsa …
- Raggruppamenti alternati: omogenei (interessi, bisogni …) o eterogenei (scambi, insegnamento reciproco …): possibilità di aggiustamenti continui e di comunicazione fra gli allievi, separati per livello ed attività.

➔ Squadre e tornei: v. fasc. 5/4, p. 22

Compiti

Il compito va adattato ai diversi gruppi e alle possibilità degli allievi. Se viene differenziato consente di regolare l'apprendimento e di adeguarsi costantemente al potenziale degli allievi. I compiti possono essere:
- *uguali per tutti, stereotipati :* appropriati ad un certo numero di allievi. Se il compito non è definito, gli allievi raggiungono subito i limiti; a seconda del potenziale individuale, o sono costantemente troppo sollecitati o non imparano niente (ad esempio per i più forti il compito non è affatto stimolante).
- *variati, per evitare la monotonia*: modificazioni e variazioni del compito possono motivare determinati allievi che trovano un nuovo senso, o lo giudicano interessante perché adeguato al proprio livello, perché rappresenta una sfida.
- *adattato in funzione delle difficoltà* e della riuscita degli allievi: in rapporto ai raggruppamenti e alla valutazione, considerazione delle differenze di ritmo, potenziale, delle possibilità motorie o intellettuali, degli stili cognitivi, delle rappresentazioni …

La situazione–problema è una soluzione interessante a tale proposito. Il docente assume un ruolo diverso a seconda dello stile di insegnamento scelto. Esso va dalla ripetizione della consegna a interventi interattivi.

6 Valutare

6.1 Utilità, necessità e funzione della valutazione

La valutazione si iscrive nel processo di più ampia portata qual è l'apprendimento. I suoi effetti si fanno sentire a breve e lungo termine. Essa può essere destinata alla sfera privata o pubblica. Come effetto immediato la valutazione influenza la fiducia in se stessi e il modo di reagire dinanzi ad un certo risultato; a lungo termine dovrebbe servire per stabilire delle strategie, consente di ridefinire un progetto o di partecipare alla ricerca del senso dell'azione. Serve a fissare degli obiettivi e a differenziare l'insegnamento.

➔ Valutare: v. fasc. 1/1, p. 115 ss.

Funzioni della valutazione

- ***diagnostica:*** fornisce le indicazioni necessarie e sufficienti per stabilire il quadro delle competenze degli allievi. Il docente identifica i saperi dell'allievo per conoscerne il grado iniziale di maestria.
- ***prognostica o previsionistica:*** serve a orientare gli allievi e i genitori; è collegata all'«orientamento in vista di un apprendimento determinato». È destinata ad essere resa nota (ad un ambito «pubblico»).
- ***sommativa o certificativa:*** serve a classificare, ad attestare il livello delle conoscenze acquisite ed è anch'essa destinata ad essere resa pubblica.
- ***formativa:***permette al docente di aiutare l'allievo a regolare il suo apprendimento. Serve a fornire dei riferimenti che assicurano il controllo dell'adeguatezza delle strategie scelte e del potenziale dell'allievo. È riservata all'uso interno.
- ***formatrice:*** in questo caso il docente è un consulente. Essa permette di informare il docente sulle condizioni in cui si svolge l'apprendimento e gli consente di adeguare il suo dispositivo pedagogico. L'allievo viene associato ai principi di regolazione del suo apprendimento.

➔ Le funzioni della valutazione: v. fasc. 1/1, p. 116

➔ Qual è il livello raggiunto dagli allievi?

➔ Cosa sanno fare gli allievi? Hanno scelto le strategie adatte?

Modi di valutazione

La valutazione avviene a ogni livello dell'apprendimento. Nella fase iniziale:

- provoca una presa di coscienza, genera una motivazione, lascia intravedere degli elementi correttivi, una nuova strategia …
- evidenzia abbastanza presto gli ostacoli all'apprendimento, le interpretazioni sbagliate della consegna, gli stereotipi …
- aiuta l'allievo a posizionarsi in relazione all'obiettivo, a modificare la propria attitudine dinanzi ai compiti proposti, a utilizzare altri approcci e metodi…
- consente allo stesso tempo di rappresentare le proprie competenze e di confrontarle con il risultato che ci si attende (auto-valutazione).

Durante l'apprendimento, la valutazione consente una regolazione costante e operazioni di aggiustamento.

Ambito di riferimento

Ogni dispositivo di valutazione ha un ambito di riferimento per confrontare:

- *la norma sociale*, che si applica ad un insieme di persone, a un gruppo, una classe … Il risultato ottenuto dall'allievo corrisponde ad una norma da raggiungere. In questo caso i riferimenti sono normativi. Le prestazioni misurate possono costituire un vero e proprio sistema di dati relativamente obiettivo. La classifica ottenuta in questo modo può essere paragonata: può essere stimolante o scoraggiante a seconda dell'immagine che l'allievo ha di sé stesso. Nelle società a dominio selettivo questo sistema di valutazione è spesso privilegiato; nella scuola viene apprezzato soprattutto dagli allievi che prediligono la competizione alla padronanza assoluta del gesto.
- *la norma individuale*, che definisce un risultato ottenuto in relazione a criteri di competenze stabiliti in precedenza, conosciuti dagli allievi. Essi non servono per paragoni con gli altri, ma sono un'indicazione dei progressi o delle lacune in relazione alla propria prestazione e al risultato che si attendeva. Tale norma corrisponde a quella criteriale: dipende meno dal contesto sociale e dal livello di prestazione del gruppo. Spesso viene privilegiata nella pedagogia della differenziazione; risparmia all'allievo la sensazione di aver lavorato e fatto progressi «per niente».

➔ Test di atletica: v. fasc. 4/4, pp 17, 18, 20, 30, 33 e fasc. 4/1, p. 11; Tabelle: v. fasc. 4/4, pp. 11, 17, 23, 25

Senso e interpretazioni: v. fasc. 4/1, p. 3 ss

6.2 Procedure di valutazione

Se si vuole considerare la personalità dell'allievo nella sua globalità e dargli la possibilità di esprimersi per mezzo del movimento e delle attività fisiche, l'educazione fisica deve sviluppare tutta una serie di procedure di valutazione, che poi può far rientrare nel sistema prettamente scolastico esprimendola sotto forma di nota, di libretto delle attitudini fisiche del ragazzo, di quadernetto dove annotare i progressi fatti dal singolo …

Un riconoscimento del genere presuppone certamente una migliore autovalutazione (da parte dei docenti). In effetti questo dualismo fra sfera istituzionale (scuola) e culturale (sport, danza) è difficile da gestire e costituisce una questione essenziale quando si parla del posto dell'educazione fisica a scuola. L'uso della valutazione costituisce uno dei mezzi privilegiati di questa gestione difficile perché portatrice di contraddizioni. Essa infatti consente di tener conto dei due aspetti dell'attività grazie alla mediazione esercitata dal movimento.

Che si tratti di *note o di quaderno* di annotazioni è indispensabile che gli allievi siano informati sui criteri di valutazione e che le note vengano relativizzate in funzione dell'uso (interno o pubblico) che se ne fa. La posizione dell'errore è determinante; esso è elemento costitutivo e non patologico dell'azione. Consente di vedere cosa non funziona, non si è capito o si è mal interpretato. D'altra parte esso va evitato in tutte le situazioni che comportano un rischio. I fascicoli con esempi pratici propongono esercizi da combinare e variare a condizione che le esigenze corrispondano al potenziale di sviluppo degli allievi e che i criteri siano precisi e conosciuti da tutti.

Bibliografia / Ausili didattici

BAAKE, D.:	DIE 6-bis 12jährigen. Weinheim/Basel: Beltz 1993.
BONHOMME, G. et coll.:	Le guide de l'enseignant. EPS. Paris 1994.
BUI-XUAN, G.:	Enseigner l'éducation physique. Editions AFRAPS Paris 1993.
BUSSARD, J.C., ROTH, F.:	Education physique et différenciation pédagogique. Ed. ASEP. Berne 1993.
CARDINET, A.:	Pratiquer la médiation en pédagogie. Dunod. Paris 1995.
DELIGNIERE, D., DUCRET, P.:	Objectifs et contenus de l'EPS: transversalité, utilité sociale et compétence. EPS/ 243, pp. 9 - 13. Paris 1993.
DEVELAY, M..:	De l'apprentissage à l'enseignement. ESF. Paris 1992.
EIDG. SPORTKOMMISSION, ESK:	Lehrmittel Sporterziehung, Bd. 1. EDMZ. Berne 1996.
FARGIER, P.:	Pour une éducation du corps par l'EPS. ESF. Paris 1997.
HOTZ, A.:	Apprentissage psycho-moteur. Vigot. Paris.
HOUSSAYE, J.:	Autorité ou éducation? ESF. Paris 1996.
JOANISSE, R., DERIAZ, D. POUSSIN, B.:	Une expérience de formation didactique en éducation physique. CRPP. Genève 1995.
KURZ, D.:	Elemente des Schulsports. Schorndorf 1979.
LAURENT, M.:	L'enfant par son corps. Actio. 1987.
MEIRIEU, PH.:	Apprendre...oui, mais comment ? ESF. Paris 1989.
MEIRIEU, PH.:	Enseigner, scénario pour un métier nouveau. ESF. Paris 1990.
PAILLARD, J.:	Itinéraire pour une psychophysiologie de l'action. Actio. 1986.
PERRENOUD, P.:	Construire des compétences dès l'école. ESF .Paris 1997.
PIAGET, J.:	Biologie et connaissance. Gallimard. Coll. Idées. Paris 1973.
PIAGET, J.:	Réussir et comprende. PUF. Paris 1974.
SCHERLER, K. / SCHIERZ, M.:	Sport unterrichten. Schorndorf 1993.
SIEDENTOP, D.:	Apprendre à enseigner l'éducation physique. Editions Marquis. Montmagny 1994.
VYGOTSKY, L.S.:	"Le problème de l'enseignement et du développment mental", in: Schneuwly B. et Bronckart J.-P.. Vygotsky aujourd'hui. Delachaux et Niestlé, Neuchâtel 1985.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ **www.sportmediathek.ch**

Edizioni ASEF Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.

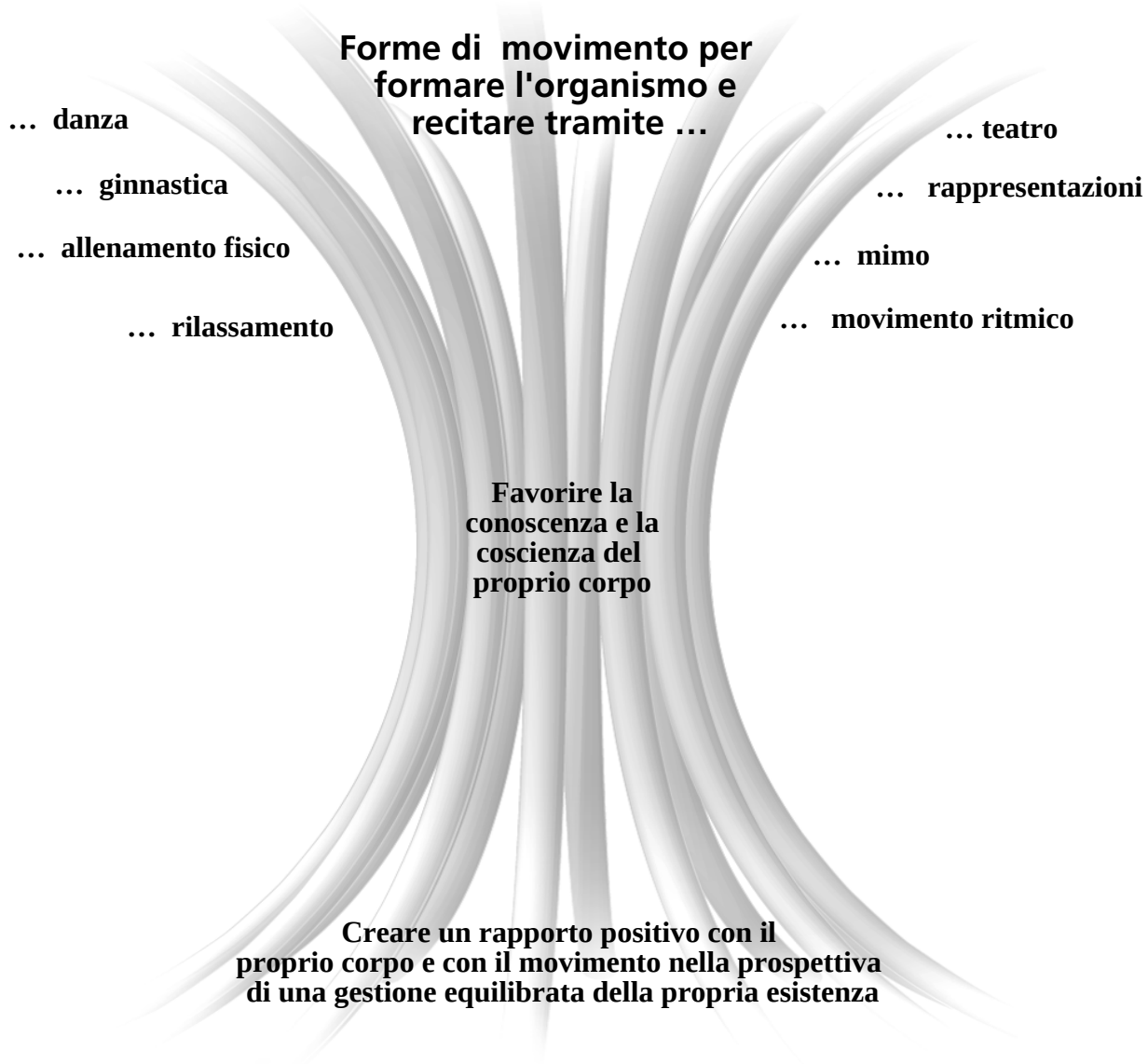
2

Fascicolo 2 Volume 4

Movimento Rappresentazione Danza

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Sguardo d'insieme sul fascicolo 2



Gli allievi devono poter vivere l'allenamento fisico, il ritmo, i giochi di espressione e la danza in modo globale. Sviluppano la loro creatività e spontaneità attraverso il proprio corpo e il movimento. Utilizzano il movimento come mezzo di espressione e di comunicazione. Acquisiscono confidenza e alimentano il loro vocabolario corporale costruendo una migliore immagine di sé.

Accenti nel fascicolo 2 dei volumi 2 a 6

- Scoprire ed imparare a sentire il proprio corpo
- Sperimentare svariate possibilità motorie
- Muoversi seguendo il ritmo delle canzoni
- Creare una rappresentazione teatrale
- Ballare a tema
- Mimare

Scuola dell'infanzia

- Percepire in modo cosciente il proprio corpo
- Vivere in modo variato e cosciente posture e movimenti
- Giocare con il ritmo
- (Rap)presentare le favole, mimare
- Ballare su temi diversi

1. – 4. anno

- Approfondire la coscienza del corpo e la percezione sensoriale
- Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
- Imparare a rafforzare e allungare la muscolatura
- Vivere sequenze motorie ritmiche
- Giocare con oggetti e integrarli in un concatenamento di gesti
- Inventare semplici danze

4. – 6. anno

- Approfondire la coscienza e la sensazione del proprio corpo
- Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
- Imparare ad allenarsi
- Giocare e creare con ritmi propri o imposti
- Rappresentare con e senza materiali
- Danzare a coppie o a gruppi

6. – 9. anno

- Percepire la globalità del proprio corpo
- Adattare all'organismo sollecitazioni e momenti di recupero
- Legame con altre discipline scolastiche (progetti)
- Dare forma al movimento tramite la musica
- Utilizzare il linguaggio del corpo
- La danza nell'ambito di progetti (multidisciplinari)

10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi: allenamento, forma fisica e tempo libero, cura del corpo, benessere, punti deboli del nostro corpo, alimentazione, stress, rilassamento, recupero ecc.

Libretto dello sport

Indice

Introduzione 2

1 Movimento

1.1 Il rapporto con il proprio corpo 3
1.2 Apprendere a sentire il proprio corpo 4
1.3 Percepire il terreno con i piedi 6
1.4 Il linguaggio del corpo 7
1.5 Evitare carichi fisiologici sbagliati 8
1.6 Sollevare, trasportare e depositare dei carichi 9

2 Coordinare – Caricare – Alleviare – Rilassarsi

2.1 Le capacità coordinative 10
2.2 Le capacità condizionali 11
2.3 Senza piccoli attrezzi 12
2.4 Con i palloni 14
2.5 Con i cerchi 16
2.6 Con la corda 18
2.7 Percorsi a ostacoli 20
2.8 Preparazione agli sport invernali 21
2.9 Rilassarsi 22
2.10 Apprendere a rilassarsi 23

3 Il movimento ritmico

3.1 Muoversi al ritmo della musica 25
3.2 La corda elastica 26
3.3 «Fitness-Musical» 27
3.4 Tempo di party! 28

4 Rappresentazione

4.1 Maschere 29
4.2 I folletti mangiasogni 30

5 Danza

5.1 Danziamo 32
5.2 Streetdance 33
5.3 Io e il vento 34
5.4 Dal Letkiss al Rock'n'Roll 35
5.5 La danza del pugile 36
5.6 Quando lo sport si fa danza 37
5.7 «Fame» – un progetto di danza 38

Bibliografia / Ausili didattici 40

- Richiami incrociati nell'ambito del manuale
- Altri riferimenti (Ausili didattici, letteratura, materiale)
- Collegamenti con altri settori
- Elemento di sicurezza
- Consigliato anche all'aperto
- Consigliato come controllo dell'apprendimento, prova, punto d'incontro
- Senso
- Attenzione

Introduzione

Il movimento è di importanza vitale

Per uno sviluppo armonico i bambini hanno bisogno di muoversi a sufficienza. Un carico fisico adeguato al singolo individuo costituisce il necessario stimolo al movimento. La funzionalità degli organi – importante per la capacità alla prestazione vista nel suo complesso – dipende essenzialmente da un loro uso adeguato.

Ambiente circostante e vita quotidiana

La vita di tutti i giorni, caratterizzata da automatizzazione, razionalizzazione e computer, limita le possibilità di muoversi e avvia già da bambini alla passività. La carenza di movimento per un organismo in via di sviluppo costituisce un fattore di rischio che può provocare difetti posturali, sovrappeso e altri disturbi funzionali.

La scuola in movimento

Una posizione *seduta* monotona può portare già in bambini di 10–12 anni ad un accorciamento o un indebolimento dei muscoli. Pertanto assume notevole importanza come viene organizzata (a scuola) la vita di tutti i giorni. Di essa fanno parte una lezione di educazione fisica variata, ma soprattutto un insegnamento (anche delle altre materie) che tiene nella giusta considerazione lo spontaneo bisogno di movimento degli allievi. Anche il *ritmo,* un elemento centrale della vita umana, dovrebbe essere considerato: passare dalla concentrazione al rilassamento, dalla calma al movimento, consente di imparare in modo più intenso. Sotto il termine *scuola in movimento* nel fascicolo 7 sono presentati utili consigli per la pratica quotidiana nella scuola.

➔ La scuola in movimento: v.fasc. 7/1, p. 2 ss.

Accenti nel presente fascicolo

In questo fascicolo abbiamo messo al centro dell'attenzione il corpo dell'allievo. Con delle consegne incentrate sul corpo, i ragazzi imparano a conoscere se stessi ed il proprio corpo in modo differenziato. La coscienza del corpo viene rafforzata, soprattutto tramite esperienze di movimento e corporee variate ed è vista come importante presupposto per il benessere del bambino.

Gli anni a cavallo fra elementari e medie inferiori sono considerati *un'età feconda per l'apprendimento motorio.* In questa fase dello sviluppo si deve attribuire una particolare attenzione a come si vivono, si sperimentano e si apprendono posture fisiologiche e movimenti funzionali, anche nel senso di dar vita a delle «buone abitudini».

➔ Capacità coordinative e condizionali: v. fasc. 2/4, p. 10/11

Per l'uomo il movimento è più che un mezzo per raggiungere uno scopo, ma si amplia a divenire anche elemento di *creazione, espressione e comunicazione,* e può pertanto essere utilizzato per arricchire notevolmente la vita quotidiana nella scuola. Suggerimenti in proposito sono riportati nei capitoli «Il movimento ritmico», «Rappresentazione» e «Danza». Al centro dell'attenzione troviamo la parte creativa del comportamento motorio; nella danza vivere e esprimere delle sensazioni può essere più importante delle forme predeterminate.

➔ Danziamo: v. fasc. 2/4, p. 32

1 Movimento

1.1 Il rapporto con il proprio corpo

Idea di base
Sviluppando una sensibilità corporea molto affinata si cerca di creare un rapporto sereno e suscettibile di miglioramento con sé stessi e il mondo circostante.

Presupposti
Siamo soggetti a innumerevoli stimoli. Il corpo percepisce a livello inconscio molte sensazioni, reagisce e funziona in modo spontaneo. È importante che gli allievi imparino a percepire delle sensazioni in modo cosciente. Se riescono a prestare attenzione ai segnali del corpo, a sentirne i bisogni e a interpretarli, instaurano un rapporto naturale con il proprio corpo. Lavorare coscienziosamente con il nostro corpo in ambito sia attivo che ricettivo, migliora, fra le altre, le capacità di percezione e di concentrazione. E con ciò aumenta la capacità di apprendere nel suo complesso.

➔ Tensione e rilassamento come principio dell' insegnamento e di vita:
v. fasc. 2/1 p. 5

Obiettivi dell'insegnamento
Gli allievi:
- fanno esperienze su come comportarsi con se stessi e l'ambiente;
- imparano le correlazioni fra atteggiamento interiore ed esteriore nel modo di fare e nell'espressione;
- vivono l'effetto positivo di un agire cosciente su «benefico rilassamento» qualità e coordinazione dei movimenti;
- percepiscono i propri limiti e le proprie esigenze e li rispettano.

L'insegnamento dell'educazione fisica come campo sperimentale
Percepiamo con gli occhi (percezione visiva), le orecchie (acustica), la pelle (tattile), l'organo dell'equilibrio (vestibolare) e con i muscoli ed il senso del movi-mento (cinestetica). Questi organi di senso ci permettono di percepire il no- stro stato d'animo, la posizione in relazione al mondo circostante e le nostre possibilità d'azione.

➔ La percezione del corpo:
v. fasc. 2/1, p. 3 ss.

L'educazione fisica consente esperienze corporee e di movimento variate. L'importante è che il docente richiami costantemente l'attenzione degli allievi sulle sensazioni e le reazioni del corpo e valuti le esperienze fatte. Allievi che conoscono tali reazioni e possono esprimere come si sentono hanno sviluppato un buon rapporto con il proprio corpo.

Suggerimenti per organizzare la lezione
- Creare un'atmosfera rilassata e calma; scegliere ambienti adatti; introdurre al tema gli allievi; riflettere bene sulle parole che si scelgono per la descrizione degli esercizi e per guidare la percezione.
- Far esprimere le sensazioni provate.
- Nelle sequenze di movimenti guidare l'attenzione sull'essenziale per raggiungere la qualità di movimento che si ricerca.

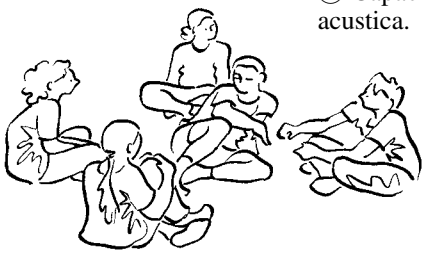
1.2 Apprendere a sentire il proprio corpo

Cosa vedi, cosa senti, cosa provi?

Diverse consegne indirizzano l'attenzione degli allievi sul proprio corpo. In tal modo possono sviluppare la propria capacità di percezione e affinano le sensazioni fisiche. Tutti i compiti sono adatti anche come giochi di ritorno alla calma.

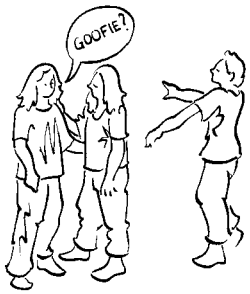
Riconoscere la voce: 8–12 allievi sono seduti in cerchio frontale. Al centro si sistema un compagno, a occhi chiusi. Chi guida il gioco indica un allievo del cerchio, che deve pronunciare ad alta voce il nome del compagno al centro. Se questi indovina chi ha parlato, cambia il posto con lui.

- Con rumori: 1 allievo seduto in cerchio fa a intervalli regolari un rumore. Il compagno al centro si orienta ascoltando e apre gli occhi quando pensa di avere di fronte chi sta facendo il rumore e lo tocca.
- A coppie: l'allievo a occhi chiusi segue il rumore fatto dall'altro per tutta la palestra.



Ⓐ Capacità di percezione acustica.

Pippo: gli allievi si muovono prudentemente a occhi chiusi in giro per la palestra. Uno di loro è «Pippo». Quando due si incontrano, uno dei due chiede «Pippo»? Il compagno risponde «Pippo» quando *non* lo è. Il vero «Pippo» non risponde se interrogato, e chi ha posto la domanda diventa anche lui «Pippo». I «Pippo» si danno la mano e proseguono il gioco, fino a quando tutti si trovano insieme.



Ⓐ Capacità di percezione acustica.

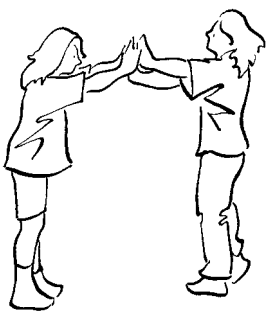
La pelle sente: a coppie. A è disteso a terra sul ventre a occhi chiusi. B gli mette sulla schiena diversi oggetti (sassi, palline …). Che cos'è?

- Il compagno preme sulla schiena con diverse dita. Quante sono?
- Si percepisce meglio su gambe, spalle, braccia, palme delle mani?
- «Scrivere» e sentire delle lettere o parole intere.
- A esplora con le dita la schiena del compagno (sporgenze, incavi …) e ciò facendo ne percepisce le pulsazioni e il respiro.
- Che cosa si prova a camminare a piedi nudi su un prato o a correre contro il vento?

Ⓐ Capacità di percezione tattile.

Aura: 2 allievi sono in piedi uno di fronte all'altro con le palme delle mani appoggiate a quelle del compagno. Chiudono gli occhi, fanno 2–3 rotazioni sul proprio asse e provano a ritoccarsi come prima, Riescono a portare nuovamente le palme delle mani a contatto fra loro?

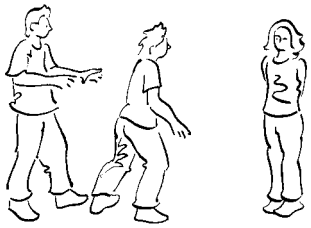
- Aumentare le distanze.
- 1 allievo chiude gli occhi estende le palme delle mani in avanti, cercando di sentire il calore del compagno che avanza verso di lui lentamente, con le palme delle mani rivolte nella sua direzione.



Ⓐ Capacità di percezione tattile.

L'occhiolino: doppio cerchio composto da coppie di allievi disposti uno dietro l'altro. Un compagno al centro del cerchio chiama a sé uno del cerchio interno facendo l'occhiolino. Questi deve ora correre da lui, ma il compagno posto dietro di lui, inizialmente con le mani dietro la schiena, cerca di impedirglielo afferrandolo. Se non ci riesce passa al centro del cerchio e si mette alla ricerca di un compagno.

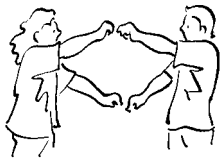
- Occhiolino da elefanti: gli allievi sono disposti in circolo con fronte all'interno. Uno al centro del circolo fa l'occhiolino ad un compagno. Questi fa subito la proboscide. Prendendosi il naso con una mano passando il braccio attorno all'altro, disteso davanti al corpo. I compagni a destra e a sinistra con le braccia fanno le orecchie dell'elefante. Chi fa la proboscide può fare l'occhiolino al prossimo compagno. Chi non sbaglia mai?



Ⓐ Capacità di percezione visiva

Immagine speculare: A e B, di fronte. A esegue diversi movimenti tipici della toilette mattutina, B lo imita immaginando di essere uno specchio.

- Altre azioni davanti allo specchio: pulirlo, imitare delle professioni, eseguire esercizi ginnici…



Ⓐ Capacità di percezione visiva

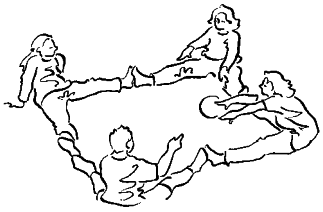
Guidare un cieco: a coppie. A chiude gli occhi e fa il cieco, B lo porta tenendolo per mano o sulle spalle in giro per il locale facendogli superare degli ostacoli.

- Di tanto in tanto chi guida cambia il compagno con un altro, «passandogli» le mani o le spalle.

Ⓐ Capacità di percezione tattile e acustica

Sentire la palla: 3–5 allievi seduti a gambe divaricate formano un «cerchio». A occhi chiusi si passano un pallone, facendolo rotolare lentamente verso il compagno o appoggiandoglielo delicatamente sul corpo.

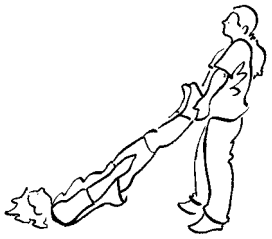
- Palla mormorata: in piedi a occhi chiusi, una palla viene passata di mano in mano. Solo l'allievo che è in possesso di palla mormora qualcosa.



Ⓐ Capacità di percezione tattile

Raccogliere le tavole: a coppie. A è disteso a terra sulla schiena. B si dispone a gambe larghe davanti ai piedi del compagno e (tenendo la schiena dritta) solleva di 40–50 cm il corpo teso del compagno a terra. Il corpo deve essere tenuto sempre teso (evitare che si pieghi alle anche quando è sollevato).

- All'improvviso B lascia andare un piede di A. La gamba di A deve abbassarsi il meno possibile.



Ⓐ Capacità di percezione cinestetica

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

Trampolieri: gli allievi sono in piedi su una gamba sola, fanno dei piccoli giochi di abilità provando a rimanere in equilibrio.

- Stare in equilibrio su una gamba a occhi chiusi e provare a toccare con il piede sollevato l'incavo del ginocchio della gamba d'appoggio. Chi ci riesce per 30 secondi senza appoggiare il piede?
- Chi riesce a far perdere l'equilibrio al compagno che ha davanti toccando le palme delle mani?
- Gli allievi cercano altre forme.

Ⓐ Percezione vestibolare

➔ Stare in equilibrio: v. fasc. 3/4, p. 4 ss.

1.3 Percepire il terreno con i piedi

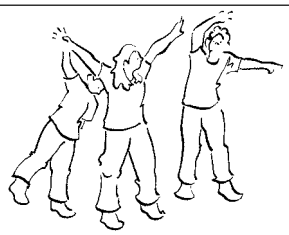
Che rapporto hai con i tuoi piedi?

I piedi non sono solo la base d'appoggio del nostro corpo, ma possono anche tastare degli oggetti o costruire opere d'arte. Quale significato e funzione hanno i piedi per gli alpinisti o i ciechi? E negli animali?

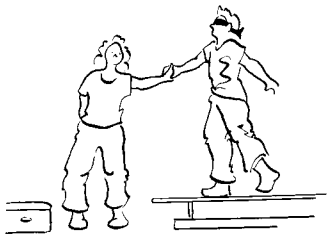
La corda artistica: gli allievi eseguono diverse forme di salto con la corda. A un segnale la gettano a terra e formano con essa una lettera, usando soltanto i piedi.
- Togliere le scarpe e massaggiarsi i piedi. Scambio di esperienze e poi ripetere l'esercizio. Differenze?
- A forma una lettera a terra usando la corda. B percorre la corda passandoci sopra a occhi chiusi, e cerca di riconoscere di quale lettera si tratta.

➔ Salto sulla corda: v. fasc. 4/4, p. 20 e fasc. 2/4, p. 18 ss.

L'albero nella tempesta: gli allievi sono in piedi con le gambe tenute parallele, e i piedi «radicati» a terra, Talloni e dita non devono perdere il contatto con il terreno. «Dove sentite il contatto con la terra? Immaginate di essere degli alberi, e che ora inizia una tempesta!»
- A occhi chiusi gli allievi oscillano in avanti, indietro e sui lati.



Piedi che tastano: A guida B, bendato, tenendolo per mano o sui fianchi, attraverso un percorso da «tastare» composto da tappetini, bastoni da ginnastica, panchine… Poi si cambia.
- Dopo esservi stato guidato, B apre gli occhi e cerca di ricostruire il percorso fatto.
- All'aperto: su erba, sabbia, asfalto, acqua …
- Guidare il compagno su sacchetti di diverso contenuto: tastare il contenuto con i piedi e indicarlo a voce al compagno. Poi tastare con le mani e se necessario aprire per verificare il contenuto.



➔ Una musica rilassante può creare un'atmosfera particolarmente adatta.

Colloquio con i piedi: A esegue diversi movimenti sul posto con i piedi. B risponde usando i piedi. Temi da proporre come aiuto per iniziare: litigare, scherzare, esplorare …
- Dar vita a un colloquio ritmico con i piedi in gruppo.

La camminata mimata: gli allievi camminano a diverse velocità per la palestra (da veloce al rallentatore).
- Segnare il passo: tirare sotto il corpo la gamba destra, inizialmente leggermente avanzata, con la pianta parallela a terra, appena al di sopra del suolo e senza flettere il ginocchio. Contemporaneamente flettere leggermente il ginocchio sinistro e rullare il piede sinistro dal tallone alle dita. Il tronco rimane fermo. Cambiare senza interruzioni da un lato all'altro.
- Come sopra: camminare fianco a fianco e discutere affabilmente.

! Mimare la camminata richiede uno spiccato senso dell'equilibrio.

1.4 Il linguaggio del corpo

Riesci ad esprimerti anche senza parole?

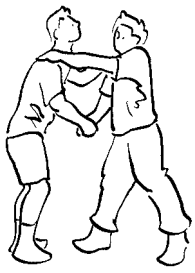
Gli allievi sperimentano la varietà delle forme espressive umane e si rendono conto di persona che il corpo è un mezzo espressivo essenziale per l'uomo. Il tema «linguaggio del corpo» è adatto anche per forme di insegnamento interdisciplinare.

La musica cessa: gli allievi si muovono liberamente per la palestra al ritmo con un sottofondo musicale. Quando la musica si interrompe devono:
- Raffigurare da fermi un animale a scelta. Chi raffigura quale animale?
- Assumere una posa tipica da poliziotto, pompiere, clown…
- Raffigurare uno stato d'animo (triste, arrabbiato …).

→ La musica sottolinea il modo di avanzare, ad es.
G. WASHINGTON JR.: Winelight (CD: Winelight).

Le statue: la metà della classe fanno le «sculture», l'altra metà gli artisti, che danno forma a delle figure.
- Predisporre le figure in modo tale che fra loro si veda un rapporto; ad esempio aggressione, affetto, rigetto…
- Le sculture devono rappresentare uno sport.
- La scultura assume una posizione che l'artista deve esaminare attentamente tastandola a occhi chiusi e poi imitare.

Sulla strada: figure appese alle pareti fungono da riferimento: gli allievi si muovono con accompagnamento musicale e si immedesimano nelle persone raffigurate.
- Inserire scene di saluti.
- Gli allievi presentano dei personaggi noti a tutti: Come cammina il docente, il direttore, il parroco …?
- Come cammini nella palude, sul ghiaccio, sulla sabbia che scotta, con scarpe troppo grandi, con vesciche ai piedi, quando piove, in salita …?

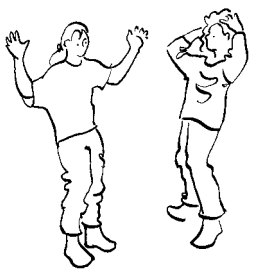


→ Che cosa contraddistingue la camminata di queste persone? Che cosa è diverso rispetto ad una camminata normale?

Messa in scena: 4–5 allievi elaborano un tema, ad es. «circo», «pompieri», «rapina in banca», «partita di calcio». Ogni gruppo prepara il suo tema come pantomima muta. Da che si può riconoscere di cosa si tratta?
- La rappresentazione riesce anche se si vedono solo i piedi o solo la testa degli attori? Due allievi tengono uno schermo davanti al resto del corpo.

! Grazie alla limitazione si devono sfruttare al massimo le capacità espressive della parte in vista.

Comunicazione non verbale: a un segnale acustico due attori si corrono incontro da una distanza di una decina di metri. Quando si toccano presentano in modo non verbale uno stato d'animo come gioia, rabbia, paura, tristezza, sorpresa… Ad un nuovo segnale la scena è conclusa e gli allievi si allontanano di nuovo. Il segnale successivo introduce una nuova scena.
- In gruppi di 4; con 2 che guardano. Come sopra. I due attori alla fine dell'incontro esprimono lo stesso stato d'animo con una posizione fissa. I due spettatori capiscono di quale sentimento si tratta?



→ «Il corpo è il guanto dell'anima». (MOLCHO)

1.5 Evitare carichi fisiologici sbagliati

Un comportamento non fisiologico ed una muscolatura non sufficientemente formata portano a carichi eccessivi dell'apparato locomotorio. Di seguito riportiamo esercizi «a rischio» in quanto il carico – ad es. sulla colonna vertebrale o sulle cartilagini – è molto elevato.

➔ Aspetti di medicina dello sport: v. fasc. 1/1, p. 25 ss.

Evitare un'eccessiva curvatura della schiena

NON COSÌ

Motivo: eccessive curvature della schiena possono portare a gravi danni della colonna vertebrale.

MA COSÌ

Correzione della postura: tutta la schiena deve essere a contatto con il terreno, la parete o il parnter, ad es. distesi sul dorso abbassare le gambe flesse.

Evitare bilanciamenti bruschi del tronco

NON COSÌ

Motivo: La massa oscillante del tronco può portare a danni alla colonna vertebrale.

MA COSÌ

Allungare la muscolatura posteriore della coscia, ad es. seduti a gambe tese distendere le mani verso i piedi tenendo la schiena diritta.

Evitare circonduzioni del capo

NON COSÌ

Motivo: appoggio rovesciato e rotazioni della testa costituiscono un enorme carico per le articolazioni e le cartilagini e premono sulla carotide.

MA COSÌ

Negli esercizi in questa posizione sgravare il peso dalle vertebre cervicali; allungare la muscolatura della nuca inclinandola testa in avanti o lateralmente

Evitare esercizi sbagliati per gli addominali

NON COSÌ

Motivo: sollevare e abbassare le gambe tese comporta un carico dannoso delle vertebre lombari.

MA COSÌ

Attivare gli addominali, ad es. dalla posizione distesa sollevare ed abbassare il tronco. Le vertebre lombari devono essere sempre a contatto con il terreno.

Evitare la danza dei cosacchi o simili

NON COSÌ

Motivo: muoversi in posizione raggruppata può portare ad un eccessivo carico delle ginocchia, soprattutto a livello di menisco e legamenti interni.

MA COSÌ

Attenzione che le ginocchia si muovano parallelamente al di sopra dei piedi. Ad es. nei saltelli a rana alti o spingendosi con un piede su resti di moquette.

Evitare microtraumi

NON COSÌ

Motivo: camminare sovente su fondi duri e atterraggi non ammortizzati, soprattutto dopo i salti dall'alto, possono causare lesioni delle cartilagini.

MA COSÌ

Far provare diverse forme di molleggiamento, camminando, correndo, saltando, ricezione in posizione raggruppata e successiva capriola in avanti.

1.6 Sollevare, trasportare e depositare dei carichi

Sollevi e trasporti i carichi in modo corretto? E come li depositi a terra?

Sollevare dei pesi inarcando la schiena porta a pressioni mal ripartite e a pericolosi sovraccarichi. Maggiore è la distanza dal corpo alla quale si tiene il carico da trasportare, più è grande la pressione sulla colonna vertebrale. Con un movimento di sollevamento scorretto la pressione può triplicare rispetto al normale.

Sollevare, trasportare e depositare pesi senza danneggiare la schiena:
- Prima di sollevarlo avvicinare il peso al corpo.
- Sollevare senza bruschi scatti, usandole gambe e con la schiena eretta.
- Durante il trasporto caricare in modo simmetrico la colonna vertebrale e non incurvare il corpo.
- Depositare il carico a terra sempre tenendo la schiena diritta.

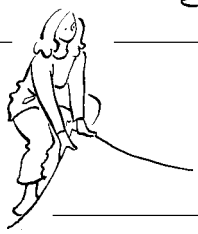
Sollevare un pallone medicinale: Ogni allievo ha un pallone. Disporsi con i piedi ai lati del pallone, con le gambe flesse e leggermente divaricate. Prendere la palla e sollevarsi lentamente in piedi mantenendo la schiena eretta, fino a distendere le braccia in alto.
- Portare il pallone in alto e lanciarlo in aria.
- Lanciare in alto il pallone con le braccia tese, la schiena dritta e con l'impulso delle sole gambe.

Mantenere sempre una distanza sufficiente. Non riprendere al volo il pallone lanciato in aria. Aumentare lentamente la velocità del movimento e l'uso della forza.

Staffetta cinese: a gruppi di tre. Gli allievi percorrono una distanza senza perdere un oggetto. Avanzare: camminando, con un pallone medicinale sotto ogni braccio, un pallone da pallacanestro fra le gambe e un anello di gomma, un tamburello o simili in testa.
- Anche sotto forma di staffetta.

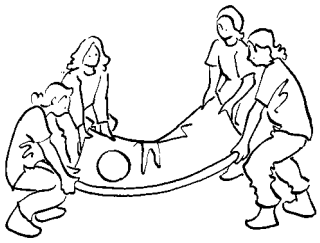
I ragazzi sollevano i pesi in modo corretto e li passano al compagno seguente.

Sollevare e trasportare tappetini: soprattutto quando si vogliono caricare sul carrello apposito, si hanno delle torsioni innaturali del tronco o eccessive incurvature della schiena. Gli allievi devono quindi imparare a sollevare e trasportare i tappetini in quattro.



Mostrare e controllare la corretta tecnica di sollevamento e spostamento dei carichi.

Il trasporto del tesoro: a gruppi di quattro gli allievi devono trasportare diversi palloni servendosi di un tappetino. Per caricare un nuovo «tesoro» il tappetino va deposto a terra e poi nuovamente sollevato usandola tecnica corretta.
- Mettere un oggetto sul tappetino, farlo oscillare, oppure lanciarlo in aria e recuperarlo.
- Corsa a gruppi con 4–6 squadre.



Sollevare, trasportare e depositare le panchine: una panchina pesa all'incirca 35 kg. Agli allievi si deve insegnare a trasportare in modo corretto questo carico. Sollevarle, trasportarle e depositarle sempre in due, facendo attenzione a non incurvare la schiena!
- I ragazzi suddivisi in coppie trasportano montone e altri attrezzi pesanti facendo attenzione ad una postura corretta.

Di tanto in tanto dare agli allievi informazioni di ritorno sul modo in cui si comportano con oggetti pesanti!

2 Coordinare – Caricare – Alleviare – Rilassarsi

2.1 Le capacità coordinative

Idea di base

Gli allievi acquisiscono un ampio repertorio di movimenti che consentono loro di affrontare situazioni di una certa complessità.

Teoria del movimento e dell'allenamento

Le capacità coordinative costituiscono per l'essere umano i presupposti per guidare e regolare i movimenti. Se bene allenate, aiutano a venire a capo in tutta sicurezza di situazioni prevedibili e imprevedibili e ad apprendere relativamente in fretta tecniche sportive. Una percezione del proprio corpo ben sviluppata costituisce un importante presupposto per l'esecuzione di movimenti.

➔ Capacità coordinative: v. fasc. 1/1, p. 81 ss.
Percepire tramite i sensi: v. fasc. 1/1, p. 53 s.

La qualità delle capacità coordinative dipende dalle capacità condizionali e dall'azione combinata degli organi dei sensi, in particolare del sistema nervoso, e della muscolatura. Le capacità coordinative sono da un lato il presupposto per l'apprendimento di determinate abilità (ad es. il servizio dall'alto nella pallavolo) e dall'altro si sviluppano acquisendo e usando le abilità. *Gli scolari fra 10 e 12 anni imparano particolarmente bene e sono in un'età ideale per migliorare le capacità coordinative.*

➔ Aspetti della psicologia dello sviluppo: v. fasc. 1/4, p. 5

Componenti della capacità coordinative (secondo HIRTZ, 1988)

Reazione:
Capacità di reagire velocemente e in modo adeguato a segnali visivi, acustici o tattili (ad. es. partire al fischio).

Equilibrio:
Capacità di mantenere l'equilibrio durante un'azione motoria (ad es. su una corda) o di recuperarlo senza indugi (ad es. ricezione dopo un salto mortale).

Ritmizzazione:
Capacità di dare un ritmo ad una sequenza di movimenti (ad es. tiro a canestro in corsa) o di capire un ritmo dato (ad es. passi di danza con la musica).

Orientamento:
Capacità di considerare continuamente le modificazioni spazio-tempo nell'esecuzione dei movimenti (ad es. valutare la traiettoria di un pallone).

Differenziazione:
Capacità di adattare l'azione motoria ad una situazione, di variarla e di eseguirla con economia di movimenti (ad es. palleggiare a terra una pallina da tennis e uno da calcio).

Suggerimenti per organizzare la lezione

- Offrire per l'apprendimento diverse consegne nuove e interessanti.
- Rendere più facili o più difficili le azioni motorie a seconda del livello di prestazione, tramite variazioni (distanza, materiale, tempo, dinamica …).
- Combinare le azioni motorie: esercitare passaggi e collegamenti.
- Far scoprire le differenze per insegnare a riconoscere i punti essenziali di un movimento. Non operare solo con un addestramento militaresco.
- Considerare sempre anche la gamba/il braccio più deboli.

➔ Differenziazione tramite variazione: v. in argomento anche 1/1, p. 68

➔ Esperienze contrarie

➔ Bilateralità

2.2 Le capacità condizionali

Idea di base

Gli allievi impegnano i sistemi organici del proprio corpo (cardio-circolatorio, nervoso, apparato locomotore), nella giusta quantità e a seconda dei bisogni individuali. In tal modo migliorano le loro prestazioni.

➔ Capacità condizionali: v. fasc. 1/1, p. 34 ss.

Teoria del movimento e dell'allenamento

Velocità e mobilità possono essere positivamente influenzate prima della pubertà. L'allenamento della resistenza è adatto a ogni età e particolarmente importante per la salute. Esercizi per la forza sono importanti per la prevenzione di errori e debolezze posturali.

Lo stare monotonamente seduti, uno stile di vita con poco movimento o carichi unilaterali possono portare già in età giovanile a *accorciamenti dei muscoli* (ad es. pettorali, a livello di vertebre lombari, muscoli anteriori dell'anca) e a *indebolimenti dei muscoli* (ad es. pettorali, muscolatura superiore addominale e dorsale, glutei). Gli sbilanciamenti muscolari che ne risultano portano a difetti posturali che possono a loro volta causare problemi all'apparato locomotore. Tutto ciò dovrebbe essere evitato ricorrendo a regolari esercizi di *allungamento, rafforzamento, condizione* e di *carichi* nel campo della *resistenza.*

Il punto centrale dell'insegnamento con i bambini è un'azione motoria eseguita in forma ludica e variata, in cui oltre alle capacità coordinative e condizionali si migliorino anche la predisposizione alla prestazione e la capacità di cooperazione. Allenamenti isolati della condizione, come ad esempio l'allenamento della forza con i pesi, allenamento della resistenza sotto forma di monotono «inanellare» giri di pista o allenamento della resistenza con esercizi statici di allungamento (stretching) non sono adatti a questa fascia d'età.

Suggerimenti per organizzare la lezione

- *Allungare la muscolatura raccorciata:* forme adatte ai bambini, come ad es. alzarsi senza aiuto delle mani dopo aver eseguito un'oscillazione sulla schiena (allungamento della muscolatura inferiore della schiena); ascoltare le indicazioni del docente seduti a gambe tese, con le braccia poggiate il più lontano possibile dal corpo dietro la schiena (allungamento dei pettorali).
- *Rafforzamento della muscolatura indebolita:* attivare e rafforzare i muscoli del tronco e della pianta dei piedi. Sollecitare regolarmente la cintura scapolare (ad es. lavorando con le braccia al di sopra della testa nell'arrampicata e nelle sospensioni).
- *Migliorare la resistenza aerobica*: sono indicate forme di cattura intense, giochi di squadra in piccoli gruppi o forme della corsa di resistenza. Dato che i giovani hanno una limitata capacità di eliminare l'acido lattico, vanno evitati carichi che portano ad un debito di ossigeno (ad es. corsa 400-m).
- *Migliorare la velocità:* scegliere forme di gioco e di esercizio in cui si deve reagire con celerità e percorrere un breve tratto alla massima velocità (stimolo della velocità di reazione e di azione).

➔ Allungare, rafforzare, coordinare: v. fasc. 2/4, p. 12 ss. e fasc. 1/4, p. 14 ss.

➔ Corsa di resistenza: v. fasc. 4/4, p. 14 ss. e fasc. 1/1, p. 41

➔ Corsa veloce: v. fasc. 4/4, p. 4 ss. e fasc. 1/1, p. 42

2.3 Senza piccoli attrezzi

Un buon riscaldamento contribuisce a migliori prestazioni e diminuisce il pericolo di lesioni

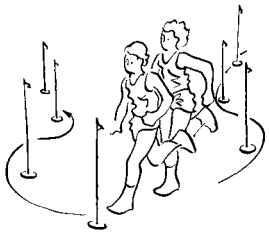
Consegne di movimento per allungare, rafforzare e coordinare devono aver posto in ogni lezione di educazione fisica, ad es. nell'introduzione. Gli esempi riportati di seguito offrono alcuni impulsi per animare i ragazzi con compiti adatti alla loro età e al loro grado di sviluppo.

Contatto: gli allievi corrono liberamente per la palestra, con un motivo musicale. Quando questo si interrompe ognuno cerca un compagno cui dare la mano per bilanciarsi con lui in equilibrio. Ambedue si abbassano leggermente sulle ginocchia, lasciandosi andare. Rimanere in questa posizione fin quando riprende la musica.
- Trovare altre forme di equilibrio.
- Doppio salto: saltare in alto due volte di seguito tenendosi per mano, senza perdere l'equilibrio.

(!) Inserire in ogni lezione 1–2 esercizi ciascuno per coordinazione, allungamento e rafforzamento.

⊜ Equilibrio

Bosco di paletti: a coppie. I due compagni corrono uno dietro l'altro in un boschetto di paletti, clavette o altri attrezzi per poi tornare al punto di partenza. Quello che era dietro riesce a ripercorrere esattamente lo stesso itinerario?
- A esegue da solo un percorso; B lo osserva e cerca di ripeterlo. Ci riesce senza errori?
- Correre sulle linee tracciate sul pavimento.



⊜ Orientamento

Flip-Flop: A e B si fronteggiano a un metro circa di distanza. Tutti e due dicono «Flip-Flop» e assumono immediatamente una delle tre posizioni «tetto», «croce» o «angolo». Se tutti e due mostrano la stessa posizione, rimangono fermi. Se sono diverse, B deve scappar via e A lo insegue.
- A e B concordano altre regole di gioco.

⊜ Capacità di reazione

La corsa delle ombre: A e B corrono uno dietro l'altro. A cerca di seminare l'«ombra» B con repentini cambiamenti di velocità e direzione.
- Chi corre davanti inserisce nella corsa altri compiti motori (toccare il pavimento con le mani, rotazione sull'asse …) che quello dietro deve ripetere.
- Inseguimento e reazione: come sopra. Ad un fischio del docente quello dietro insegue il compagno, se i fischi sono due, insegue chi precede. Chi riesce a catturare il compagno entro 5 secondi?

⊜ Capacità di reazione

Giochi di abilità: chi riesce a …
- eseguire circoli asimmetrici con le braccia?
- eseguire saltelli laterali divaricati disegnando in aria con le braccia tese in avanti dei triangoli?
- toccare il più velocemente possibile e senza interruzioni la parte interna del piede destro con la mano sinistra e la parte interna del sinistro con la destra? Anche dietro la schiena.
- disegnare in aria un cerchio con una mano ed un triangolo con l'altra?

⊜ Differenziazione

Allungamento senza piccoli attrezzi:

1 Dalla posizione a candela alzarsi senza utilizzare le braccia. *Effetto: muscolatura inferiore della schiena.*

2 In appoggio rialzato sui quattro arti camminare, eseguendo passi i più lunghi possibile e curve strette. *Effetto: muscoli posteriori della coscia.*

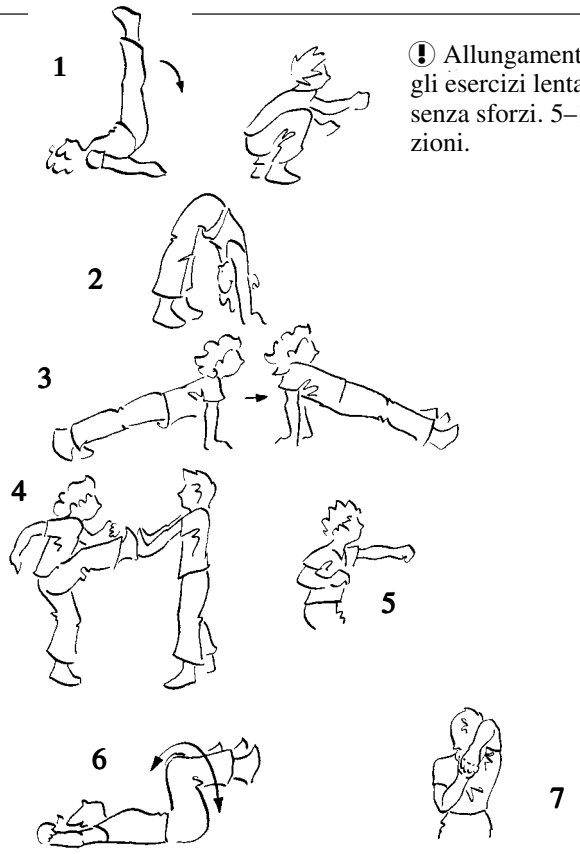
3 Dall'appoggio facciale teso far passare le gambe in mezzo alle braccia per terminare in appoggio dorsale teso. *Effetto: muscolatura inferiore della schiena.*

4 Kickbox: colpire con il piede le palme delle mani del compagno, tenute all'altezza delle anche. Attenzione: calciare anche all'indietro e lateralmente. *Effetto: muscoli posteriori della coscia e anteriori dell'anca.*

5 Lotta con le ombre: eseguire lenti movimenti del corpo in avanti, ruotando il più ampiamente possibile il tronco. *Effetto: muscolatura laterale del tronco.*

6 Sulla schiena, con le gambe piegate. Portare le gambe a terra alternativamente a destra e a sinistra, lasciando le spalle a contatto col terreno. *Effetto: muscolatura laterale del tronco.*

7 In piedi, appoggiare una mano sulla spalla dietro la testa, afferrarla poi con l'altra mano dal basso e tenere la posizione per 10–30 secondi. Cercare di toccare con la mano in basso il polso di quella in alto. *Effetto: muscolatura delle spalle.*



❗ Allungamento: eseguire gli esercizi lentamente e senza sforzi. 5–10 ripetizioni.

Rafforzamento senza piccoli attrezzi

1 Decubito supino, gambe flesse in aria, braccia in avanti all'altezza delle spalle. Sollevare leggermente il tronco, battere le mani dietro alle cosce , tornare nella posizione iniziale. Attenzione: sollevare la schiena solo a livello di regione dorsale. *Effetto: addominali.*

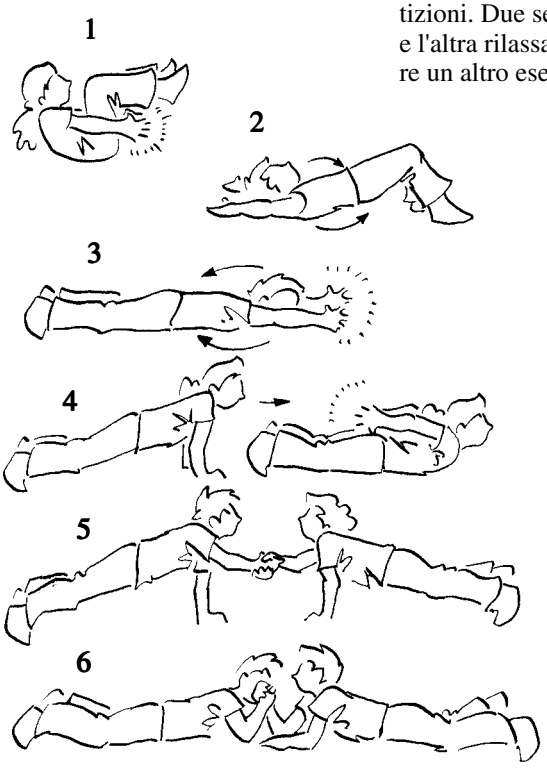
2 Decubito supino con le ginocchia flesse e i piedi a terra. Unire le mani al di sopra della testa e poi sotto i glutei sollevati da terra. *Effetto: glutei.*

3 Decubito prono: battere le mani alternativamente davanti alla testa e dietro la schiena. Tenere i piedi sempre a terra, non incurvare la schiena. *Effetto: muscolatura superiore della schiena.*

4 Appoggio frontale teso: distendersi a terra, battere le mani dietro la schiena e risollevarsi nuovamente nell'appoggio. Per facilitare piegare le gambe e appoggiare le ginocchia a terra. *Effetto: muscolatura del tronco.*

5 A coppie in appoggio facciale teso. Prendersi per una mano e cercare di tirarsi a vicenda. Attenzione a evitare inarcamenti della schiena. *Effetto: muscolatura del tronco.*

6 Braccio di ferro: a coppie, distesi di fronte, si appoggia un gomito a terra e si cerca di abbassare la mano dell'avversario fino a terra. *Effetto: muscolatura del braccio e pettorali.*



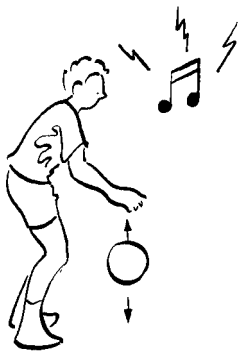
❗ Rafforzare: 10–20 ripetizioni. Due serie , fra l'una e l'altra rilassarsi o eseguire un altro esercizio.

2.4 Con i palloni

Quali giochi di abilità sai fare con un pallone?

Il pallone invita a palleggiare, rotolare, lanciare… Può servire anche per migliorare le capacità coordinative e le posture. Gli allievi diventano dei veri «artisti» del pallone.

Palleggio musicale: da fermi gli allievi palleggiano a terra ad un certo ritmo; ad es. si riprende il ritmo da un compagno, dal docente, del brano musicale …
- In due con un pallone: A palleggia 4 volte a terra, poi B prende la palla e palleggia 4 volte, e così via. Più difficile: dopo il rimbalzo eseguire un compito accessorio, palleggiare con due palloni insieme, ecc.
- In cerchio: ogni quattro rimbalzi gli allievi scalano di una posizione in senso orario e prendono il pallone del compagno accanto.
- Gli allievi corrono liberamente per la palestra palleggiando ritmicamente di des. e di sin.



(!) Inserire per ogni lezione 1–2 esercizi ognuno per coordinazione, allungamento e rafforzamento.

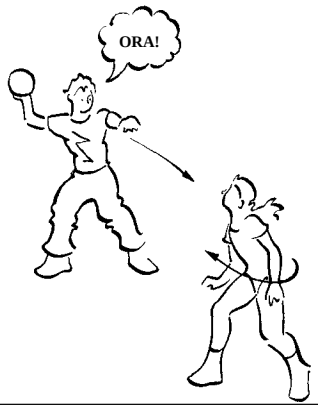
(→) Ritmizzazione

(→) Musica: ad es. Mademoiselle chante le blues di P. KAAS(CD: Mademoiselle chante).

In equilibrio nonostante il pallone: in piedi su una gamba sola. Con il piede libero far girare un pallone intorno alla gamba d'appoggio.
- Chi ci riesce anche ad occhi chiusi?
- Far passare la palla intorno alla gamba d'appoggio usando la mano.
- Far rimbalzare la palla attorno alla gamba d'appoggio (con o senza cambio di mano).
- Giochi di equilibrio a coppie: gli allievi si tengono per mano e con l'altra palleggiano una palla. Spingendosi e tirando cercano di far perdere l'equilibrio al compagno. La palla può anche essere solo tenuta.

(→) Equilibrio

Reagire rapidamente: a coppie. A è fermo, con B alle sue spalle ad una distanza di 3 m. B lancia una palla (di spugna) a A e grida «ora!». A si gira e cerca di prenderla al volo.
- A chiude gli occhi, forma un canestro con le braccia e raccoglie «alla cieca» la palla che B gli lancia da distanza ravvicinata.
- A è fermo a gambe divaricate, B è dietro di lui. B fa rotolare la palla fra le gambe di A. Non appena A vede la palla la rincorre e la lancia a B.
- A in piedi a gambe divaricate con B davanti. B lancia la palla fra le gambe di A, che deve subito girarsi e riprendere la palla alle sue spalle.



(→) Reazione

(T) Test di reazione:
v. fasc. 4/3, p. 9

Palleggiare con due palle: gli allievi palleggiano contemporaneamente al suolo una palla da pallamano e una da tennis.
- Più facile: palleggiare le palle ognuna per sé. Palleggiare un palla e condurre l'altra con il piede ecc.
- Più difficile: palleggiare alternando le palle. Palleggiare il pallone e lanciare in aria la pallina, cambiare di mano dopo diversi rimbalzi.
- Camminare su una panca palleggiando a terra due palle diverse, una per lato.

(→) Differenziazione e orientamento

Allungamento con la palla:

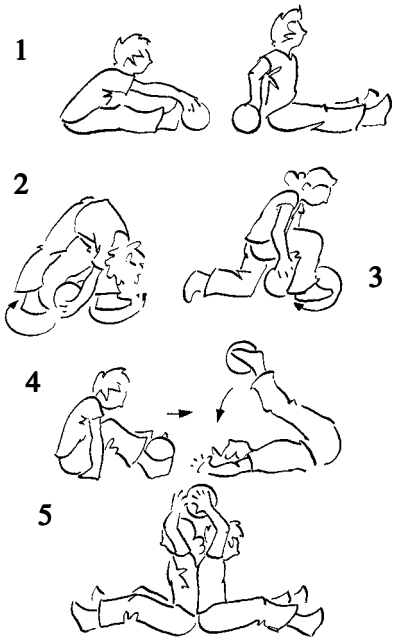
1 Seduti a gambe tese con la schiena dritta. Rotolando la palla descrivere un cerchio intorno alle gambe distese il più possibile e dietro la schiena, sempre senza incurvare la schiena. *Effetto: muscoli posteriori della coscia e inferiori della schiena.*

2 A gambe tese divaricate: rotolare lentamente la palla intorno alle gambe descrivendo un otto. *Effetto: muscoli posteriori della coscia.*

3 Passo caduto con il ginocchio della gamba posteriore a terra. Far rotolare lentamente la palla intorno al piede davanti. *Effetto: muscolatura anteriore dell'anca.*

4 Seduti con le gambe piegate, con la palla stretta fra i piedi. Ondeggiare all'indietro, lasciare cadere la palla nelle mani, riportarsi in avanti e risistemare la palla fra i piedi e così via. *Effetto: muscoli inferiori della schiena.*

5 A coppie, seduti a gambe tese schiena contro schiena. Passare la palla al compagno con le braccia tese al di sopra della testa e poi riprenderla, e così via. *Effetto: muscoli pettorali*



❗ Allungare: eseguire gli esercizi lentamente e senza forzare; 5–10 ripetizioni.

Rafforzamento con la palla:

1 Decubito supino, gambe flesse in aria; far rotolare la palla intorno alla testa e – sollevando leggermente il tronco da terra – al di sotto delle cosce. Attenzione: non sollevare da terra le vertebre lombari. *Effetto: muscoli addominali.*

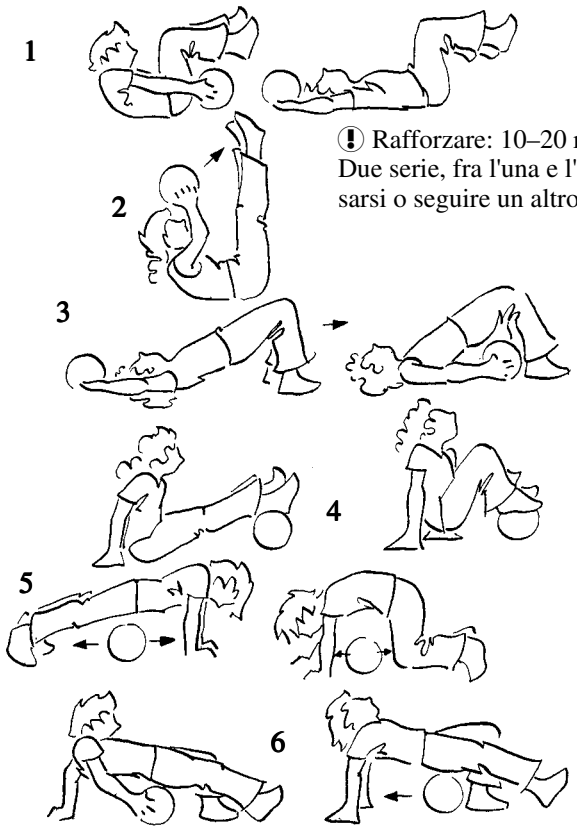
2 Sulla schiena, gambe in alto: sollevare leggermente il tronco da terra e lanciare senza interruzioni la palla contro il collo del piede. *Effetto: muscoli addominali.*

3 Decubito supino con le gambe piegate e i piedi a terra. Far passare la palla con le braccia distese intorno alla testa e poi, sollevando il bacino, sotto le cosce, passandola da una mano all'altra. Attenzione: abbassare il bacino lentamente e posarlo a terra dolcemente. *Effetto: glutei e muscolatura posteriore delle cosce.*

4 Seduti a gambe tese, con i polpacci sulla palla; chi riesce a raggruppare le gambe, portare i piedi sulla palla e poi tornare nella posizione di partenza? Attenzione: i glutei sono sempre sollevati da terra. *Effetto: muscolatura delle braccia, del tronco e posteriore delle cosce.*

5 Appoggio facciale teso: inviare la palla dalle mani ai piedi, di nuovo alle mani e così via. Cercare continuamente delle variazioni. Attenzione: evitare incurvature della schiena. *Effetto: muscolatura delle braccia e del tronco.*

6 Appoggio dorsale teso: senza interruzioni far circolare la palla fra le mani e i piedi. Attenzione: spingere il bacino verso l'alto. *Effetto: muscolatura delle braccia e glutei.*



❗ Rafforzare: 10–20 ripetizioni. Due serie, fra l'una e l'altra rilassarsi o seguire un altro esercizio

➔ Altre forme di gioco con la palla: v.fasc. 5/5, p. 15

2.5 Con i cerchi

Che cosa riesci a fare con i cerchi?

I cerchi invitano a farli rotolare, saltare, stare in equilibrio… Con consegne impegnative gli allievi migliorano le loro capacità coordinative e condizionali.

In equilibrio sul cerchio: camminare su un cerchio disposto a terra in avanti, indietro e di lato. Chi ci riesce anche senza guardare il cerchio, a occhi chiusi, sulle punte dei piedi o sui talloni?

- Stare in equilibrio in molti modi diversi sui cerchi di un percorso. Quando si incontra un compagno cercare di incrociarsi sullo stesso cerchio senza perdere l'equilibrio (con/senza aiuto con le mani).
- Come sopra, ma quando si incontra un compagno fermarsi su una gamba sola, darsi una mano e cercare di far perdere l'equilibrio all'altro.

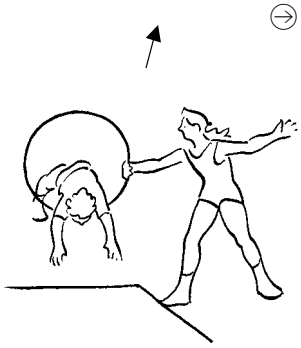
(!) Inserire in ogni lezione 1–2 esercizi ognuno per coordinazione, allungamento e rafforzamento. La muscolatura della pianta dei piedi viene utilizzata e irrorata di sangue intensamente, se gli esercizi si fanno scalzi.

⊜ Equilibrio

Salto nel cerchio: a coppie. A salta nel cerchio tenuto verticale da B come un leone al circo, partendo dalla posizione raggruppata e atterrando su un tappetino. B facilita il compito portando leggermente il cerchio nella direzione di A.

- A esegue numeri di abilità al di sopra e dentro il cerchio tenuto da B. Scambio dei ruoli.
- A coppie: far rotolare via il cerchio, rincorrerlo e battere le mani con il compagno attraverso il cerchio in movimento più volte possibile.
- A fa rotolare il cerchio e B cerca di saltare oltre di esso più volte possibile (senza toccarlo) e poi di prenderlo prima che si fermi o tocchi la parete. quante volte ci riesce dopo una breve fase di allenamento?
- Le coppie cercano forme diverse per riuscire a passare attraverso il cerchio mentre è in movimento.

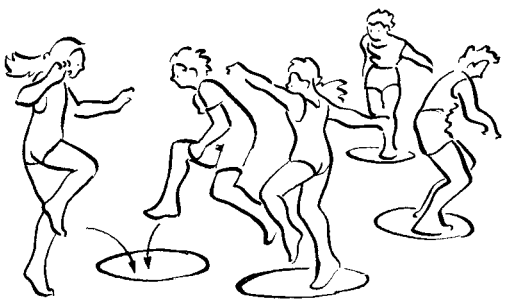
⊜ Differenziazione



Cerca il nido: gli allievi si muovono fra i cerchi (1–3 in meno rispetto ai ragazzi) disposti sul terreno. Ad un segnale acustico (fischio) o visivo (alzare il braccio) si mettono il prima possibile dentro un cerchio. Chi non ne trova più di liberi esegue una consegna accessoria o mostra agli altri una forma di saltello da eseguire dentro il cerchio.

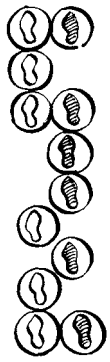
- A coppie: A tiene il cerchio all'altezza della testa di B, che sta con le mani dietro la schiena. A lascia cadere l'attrezzo e B cerca di raccoglierlo prima che tocchi terra. A abbassa continuamente l'altezza iniziale, rendendo sempre più difficile il compito di B.
- A coppie con due cerchi:A e B sono disposti a circa 3 m di distanza tenendo il cerchio appoggiato perpendicolarmente al terreno, all'improvviso a lascia andare il suo cerchio. Anche B deve lasciare il suo, e ognuno corre a prendere quello dell'altro prima che tocchi completamente terra.
- Far rotolare i cerchi e poi passare da una parte all'altra più volte possibile prima che si fermino.

⊜ Reazione



Salti nei cerchi: in un percorso fatto con i cerchi saltare da uno all'altro ritmicamente, sulle piante dei piedi.

- Saltare sulle piante.
- A ogni atterraggio battere le mani.
- Saltare il più velocemente possibile.
- Salti il più alti possibile fra i cerchi.
- Quando si atterra su due piedi battere ambedue le mani sulle cosce, se si cade sul piede destro battere con la destra sulla coscia destra, idem a sinistra.
- Battere con le mani sulla gamba di slancio (=gamba che non tocca terra).
- Tenere il cerchio a lato del corpo in orizzontale. Slancio in dentro in basso, saltarci dentro, due saltelli sul posto, cerchio in fuori , saltarci dentro e molleggiare con un leggero saltello.



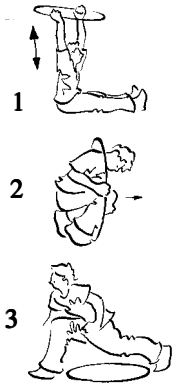
→ Ritmizzazione

Allungamento con il cerchio:

1 Seduti a gambe incrociate nel cerchio, diritti: portare il cerchio in alto distendendo le braccia e distendersi completamente. Rimanere in questa posizione e poi ridiscendere lentamente. *Effetto: muscoli pettorali.*

2 Poggiare il cerchio a terra e tenerlo con una mano: con un movimento unico passare lateralmente all'interno del cerchio. *Effetto: muscolatura superiore della schiena e anteriore della coscia.*

3 Passo caduto al di sopra del cerchio, abbassare lentamente il bacino e toccare leggermente terra all'interno del cerchio con il ginocchio posteriore, per poi tornare nella posizione iniziale con un leggero slancio. *Effetto: muscolatura anteriore dell'anca.*



! Allungare: eseguire gli esercizi lentamente e senza forzare; 5–10 ripetizioni.

Rafforzamento con il cerchio:

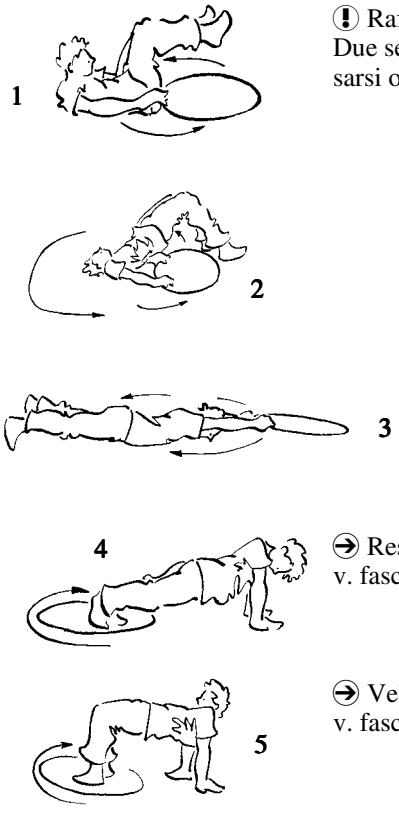
1 Decubito supino, gambe flesse in aria, braccia tese a terra dietro la testa, con il cerchio in mano. Sollevare leggermente il tronco senza che le vertebre lombari si stacchino da terra e far passare il cerchio al di sotto dei polpacci. Ritornare al decubito supino portando il cerchio oltre la testa. *Effetto: muscolatura addominale.*

2 Sulla schiena, con le gambe flesse e i piedi a terra: sollevare i glutei da terra, portare il cerchio al di sotto del bacino e intorno alla testa, facendogli fare diversi giri di seguito. *Effetto: glutei.*

3 Decubito prono: braccia distese in avanti, non sollevare il tronco da terra. Con una sola mano portare il cerchio lateralmente indietro e passarlo all'altra mano al di sopra delle cosce. Portare nuovamente in avanti il cerchio dall'altro lato. Attenzione: tenere la testa bassa. *Effetto: muscolatura della schiena.*

4 Appoggio facciale teso con i piedi al centro del cerchio messo per terra. Eseguire una rotazione completa facendo perno sui piedi e sostenendosi sulle braccia. Attenzione: tenere la testa sempre distesa. *Effetto: muscolatura delle braccia e del tronco*

5 Appoggio dorsale teso, con i piedi nel cerchio. Come sopra, eseguire una rotazione completa. Attenzione a non incurvare la schiena. *Effetto: muscolatura delle braccia e glutei.*



! Rafforzare: 10–20 ripetizioni. Due serie, fra l'una e l'altra rilassarsi o seguire un altro esercizio.

→ Resistenza:
v. fasc. 4/4, p. 14 ss.

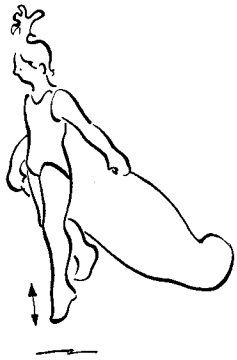
→ Velocità:
v. fasc. 4/4, p. 4 ss.

2.6 Con la corda

Che cosa sai fare con una corda per saltare?

La corda per i saltelli si presta ottimamente per migliorare le capacità coordinative e condizionali. Al centro dell'attenzione abbiamo ritmizzazione e differenziazione, il miglioramento della forza–resistenza delle gambe ed esercizi di allungamento e rafforzamento volti a migliorare la postura.

Skip and Jump: salti doppi e ritmici a gambe unite, ev. con accompagnamento musicale.
- Combinazione: 4 salti doppi – 4 salti ritmici in alternanza.
- Saltare su una gamba, avanti, indietro, di lato.
- Chi può eseguire salti doppi su una gamba e con l'altro piede per ogni giro di corda battere due volte a terra con la punta o il tallone?
- Chi riesce a saltare la corda avanzando?
- Gli allievi inventano e presentano delle varianti individuali di salti.



(!) Inserire per ogni lezione 1–2 esercizi ciascuno per coordinazione, allungamento e rafforzamento.

(!) Attenzione alla lunghezza della corda: mettersi sulla corda e impugnarla all'altezza delle anche.

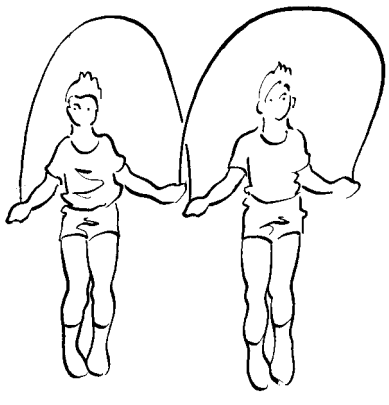
(→) *Doppio saltello* 1 saltello di ammortizzazione fra i salti. *Salto ritmato:* ogni giro di corda 1 salto

In equilibrio sulla corda: saltare con la corda lungo una linea, a piedi uniti o su una gamba sola (in avanti, indietro e di lato).
- Salti con la corda con i piedi uno dietro l'altro su una linea. Più difficile: invertire i piedi a ogni saltello.
- Disporre la corda a terra come cerchio o a forma di serpente e stare in equilibrio su di essa: in avanti, indietro, di lato, con le braccia tese in alto o sulle piante dei piedi. Non guardare la corda, o a occhi chiusi.
- Su un piede solo, la corda divisa in quattro tenuta in alto con due mani, la gamba libera flessa. Rimanendo eretti abbassare le braccia, portare la corda al di sotto della gamba libera e poi di nuovo in alto. Cambiare gamba libera a d'appoggio.
- Chi riesce a fare la «ruota» al di sopra della corda disposta a terra?

(→) Equilibrio e differenziazione

(➔) Giocare con la corda: v. fasc. 4/4, p. 20

Salti con la corda cooperando: in due con una corda. Gli allievi sono affiancati e tengono ciascuno un'estremità della corda. Salti con o senza saltello intermedio, in corsa, ritmicamente, combinazioni. Gli allievi sperimentano forme nuove e le mostrano.
- Cercare delle forme per saltare stando uno dietro l'altro o di fronte.
- I due allievi fanno girare insieme una corda. Ogni tre giri passano entrambi al di sotto della corda.
- L'ospite: un allievo esegue salti, un compagno gli si affianca, salta alcune volte insieme a lui e poi si allontana nuovamente.
- In due con due corde: gli allievi sono affiancati, ognuno tiene un capo della sua corda e uno della corda del compagno. Chi riesce ad eseguire dei salti in questo modo?
- Combinazioni libere di salti.

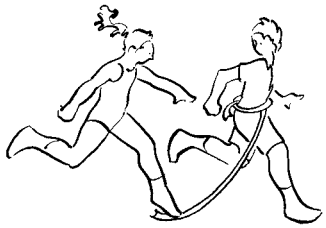


(!) Presupposto: gli allievi sanno usare la corda con una certa sicurezza.

Caccia al topo: gli allievi si legano la corda alla vita, senza stringere, e cercano di calpestare quella degli altri fino a farla cadere.

- A coppie: A corre all'indietro e trascina la corda a terra con movimenti a serpentina. B cerca di calpestarla.
- A coppie: A fa ruotare la corda davanti a sé appena al di sopra del terreno, cambiando continuamente l'altezza. B salta al di sopra della corda senza toccarla.
- A coppie. A tiene la corda ripiegata al di sopra del petto di B, ad un'altezza scelta dal compagno. A lascia cadere la corda, e B deve cercare di rotolare via senza essere colpito.

Ⓡ Reazione, correttezza



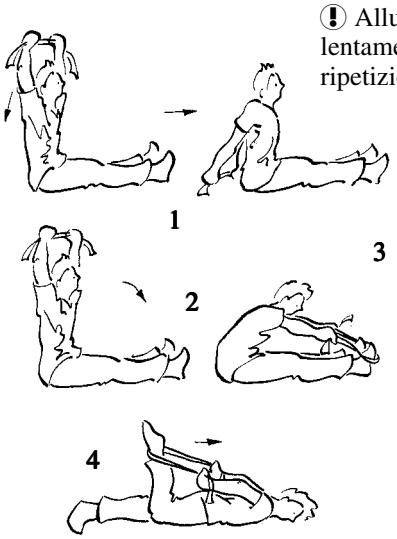
Allungamento con la corda:

1 Seduti a gambe tese schiena diritta, braccia tese in alto, la corda piegata in due: abbassare lentamente le braccia tese dietro la schiena, mantenere la posizione e riportarle in alto. Diminuire costantemente la distanza fra le mani. *Effetto: muscoli pettorali.*

2 Seduti a gambe tese, braccia tese in alto: piegare lentamente il tronco in avanti senza incurvare la colonna vertebrale, restare brevemente nella posizione finale e quindi risollevarsi. *Effetto: muscolatura posteriore della coscia e superiore della schiena.*

3 Combinazione dei due esercizi precedenti: lento piegamento del tronco in avanti, tornare nella posizione iniziale, abbassare le braccia tese dietro la schiena tornare nella posizione di partenza.

4 Decubito prono, gambe flesse, corda piegata in due passata attorno alla caviglia. Tirando la corda sollevare la coscia da terra. Attenzione: il petto rimane a terra: *Effetto: muscolatura delle braccia e laterale del tronco.*



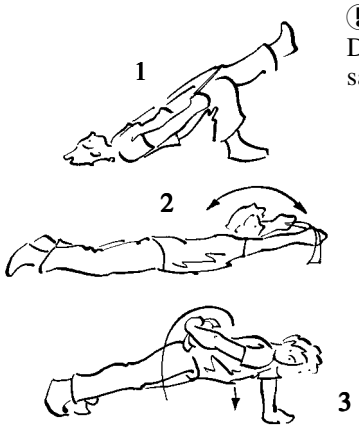
Ⓘ Allungare: eseguire gli esercizi lentamente e senza forzare; 5–10 ripetizioni.

Rafforzamento con la corda:

1 Decubito supino, con le ginocchia flesse, i glutei sollevati, la corda piegata in due e le braccia distese dietro la testa. Sollevare una gamba da terra e far passare la corda intorno al piede, per 10 volte. *Effetto: glutei.*

2 Distesi sul ventre, braccia davanti alla testa, corda piegata in due. Sollevare le braccia tenendole tese. Attenzione: premere i piedi a terra. *Effetto: muscolatura superiore della schiena.*

3 In appoggio su una mano. Prendere la corda appallottolata con la mano libera e passarla dietro la schiena facendola poi cadere a terra. Riprenderla sul davanti e farla girare intorno al corpo. *Effetto: muscolatura delle braccia e laterale del tronco.*



Ⓘ Rafforzare: 10–20 ripetizioni. Due serie, fra l'una e l'altra rilassarsi o seguire un altro esercizio.

Jump-Jump-Jump: chi riesce a …

- Eseguire 10, 20, 50, 100 salti senza fare errori?
- Saltare in 1 min. più di 60, 70 … volte?
- Saltare senza pause per 3, 4 o 5 minuti?
- Fare 50 salti senza errori, 5 salti con doppio giro di corda e un'altra serie di 50 salti in 4 minuti?
- Eseguire esattamente 70 salti in 1 minuto?

Ⓘ Con accompagnamento musicale (120–140 battiti al minuto) è più facile!

Ⓣ Salti: con l'allenamento aumentare del 30% il numero di passaggi eseguiti in 5 minuti.

2.7 Percorsi a ostacoli

Gare individuali o di gruppo.

Con i percorsi a ostacoli presentati in questa sede e consegne variate si possono raggiungere diversi obiettivi senza dover cambiare la disposizione degli attrezzi. Al centro dell'attenzione – oltre al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali – abbiamo le gare.

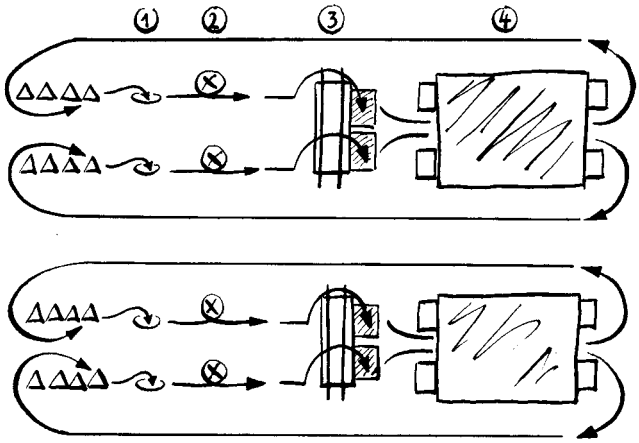
Caccia al tesoro: 4 gruppi di allievi; una corsia per ogni gruppo. Ostacoli:

1 «Passare dentro» dei nastri («infilare vestiti»).
2 Correre intorno ai paletti («perdersi nel bosco»).
3 Salire sulle parallele («scavalcare un muro»).
4 Strisciare al di sotto di un tappetone (o una panchina rovesciata) appoggiato su due panchine («attraversare una galleria»).

Consegne:

- Provare il percorso.
- Eseguire il percorso a coppie, tenendosi per mano.
- Come superare gli ostacoli il più velocemente possibile?
- Staffette: il primo allievo di ogni gruppo esegue la sua corsa, torna indietro, fa un giro intorno ai compagni in attesa in colonna e dà il via al prossimo toccandolo.
- Corsa a gruppi: tutti gli allievi di un gruppo corrono insieme, tenendosi ad una corda. In 6 minuti il gruppo riesce a compiere il numero di giri che essi stessi hanno annunciato? Ogni membro del gruppo dopo aver assolto il percorso lancia un dado. Chi ottiene 1 o 6 conquista un «tesoro» (nastro colorato).

➔ Come organizzare le staffette: v. fasc. 4/4, p. 12



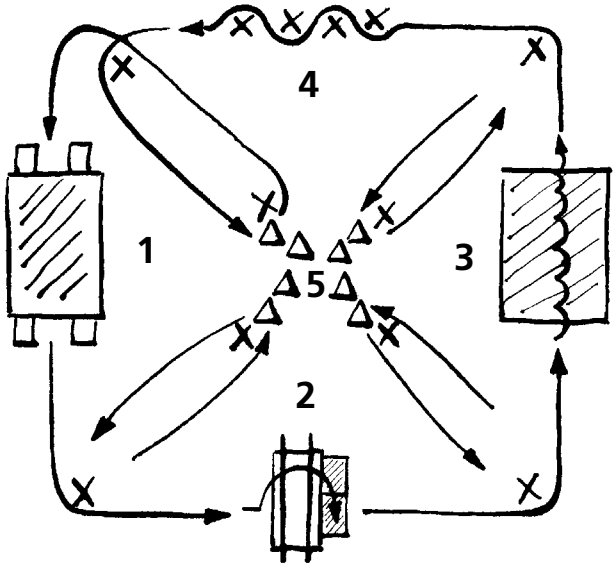
⚽ Provare il percorso prima senza cronometrare il tempo impiegato. Tappetini per i salti dall'alto.

Circuito: 4 gruppi di 5 allievi ciascuno. I gruppi sono riuniti nel cerchio centrale della palestra. Partenza dal centro in 4 direzioni. Ostacoli:

1 Strisciare al di sotto di un tappetone (o una panchina rovesciata) appoggiato su due panchine («attraversare una galleria»).
2 Salire sulle parallele.
3 Correre su un tappetone.
4 Slalom intorno a paletti/demarcazioni.
5 Cambio presso un paletto toccando il compagno.

Consegne:

- Provare gli ostacoli. Un allievo parte quando il precedente ha superato il primo ostacolo.
- Corsa a gruppi: ogni membro di un gruppo esegue un giro di corsa, al paletto prende un nastro colorato e lo indossa. Parte il successivo. Quale gruppo raccoglie più nastri in 5 minuti?
- Corsa per il puzzle: 4 allievi corrono tenendosi ad una corda. Per ogni giro si può prendere un elemento del puzzle. Quale gruppo lo ricompone per primo?
- Gli allievi partono insieme. Dopo ogni giro, ciascuno lancia il dado. I punti vengono addizionati con il pallottoliere. Quale gruppo ottiene per primo 100 punti?



Ⓣ Corsa a ostacoli a tempo (con riferimento, cioè il docente stabilisce un tempo che tutti dovrebbero ottenere).

2.8 Preparazione agli sport invernali

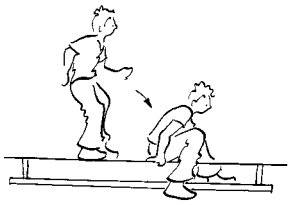
Chi è ben preparato fisicamente si diverte di più praticando gli sport invernali.

Se hanno una buona condizione fisica, gli allievi si divertono di più praticando gli sport di scivolamento su ghiaccio o neve. Inoltre, i rischi di infortuni diminuiscono notevolmente. Organizzazione sotto forma di allenamento a stazioni:

- 1 min. lavoro; 20 sec. pausa. Pausa per cambiare stazione; 2–3 passaggi
- 4 ragazzi per stazione. Se la classe supera i 20 alunni inserire una sesta stazione come variazione di una di quelle proposte nell'esempio.

Sciare sulle «gobbe»: in piedi su una panchina, saltare a terra con i piedi (sui due lati), toccare la panca con i glutei, saltare di nuovo sulla panca e ricominciare da capo.

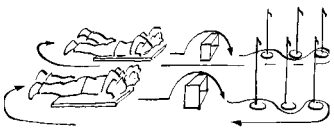
- Disporsi a circa 50 cm da una parete su cui si scivola facilmente; appoggiarsi con la schiena e abbassarsi sulle ginocchia (fino alla posizione seduta), poi risollevarsi.



Materiale: 2 panchine
Obiettivo: attivare la muscolatura di polpacci, glutei e cosce.

Slalom parallelo (gara con compagno): partire dalla posizione di decubito prono su un tappetino, saltare oltre un elemento, slalomare fra 3 paletti e tornare al tappetino. Chi torna per primo nella posizione di partenza? Rivincita; chi ha perso può dare il via.

- Saltelli della rana in posizione raggruppata su un percorso di tappetini, con ostacoli (ad es. 2 elementi di cassone) da superare in salto. Chi arriva per primo alla fine del percorso?

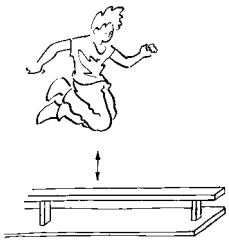


Materiale: 4 tappetini, 4 elementi di cassone, 12 paletti.
Obiettivo: allenamento di velocità e condizione.

Materiale: 2 percorsi di tappetini con due elementi di cassone.
Obiettivo: allenare la muscolatura delle cosce e i glutei.

Snowboard: disporsi sulla trave della panchina in posizione da snowboard, saltare e atterrare senza perdere l'equilibrio. Quali salti si possono fare? Attenzione: nella fase di volo irrigidire il corpo.

- Con una breve rincorsa saltare dal minitrampolino sul montone. Da qui sul secondo minitrampolino e sull'altro montone, quindi salto in basso sul tappetone.

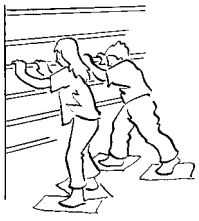


Materiale: 2 panchine.
Obiettivo: rafforzare l'equilibrio.

Materiale: 2 minitrampolini, 2 montoni, 1 tappetone.
Obiettivo: migliorare le capacità coordinative.

Sci di fondo: in piedi davanti alle parallele, con i piedi sopra due resti di tappeto. Tenere lo staggio della spalliera all'altezza del petto con due mani ed eseguire ampi passi caduti scivolando sul pavimento.

- Schiena rivolta alle parallele; prendere in ogni mano l'estremità di una banda elastica (o camera d'aria) fissata all'altezza delle spalle e imitare il movimento di doppia spinta delle braccia.

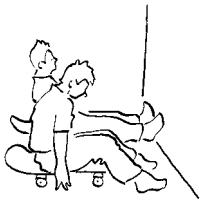


Materiale: 8 resti di tappeto.
Obiettivo: allenare i muscoli delle gambe.

Materiale: 4 bande elastiche o camere d'aria.
Obiettivo: stimolare i muscoli della cintura scapolare.

Slitta: sedersi sulla tavola a rotelle ad una distanza di circa 2 m dalla parete e aiutandosi con i piedi spingersi due volte in avanti verso il muro. Spingersi lontano appoggiando i piedi alla parete, frenare con i talloni e poi tornare ad avanzare come prima, e così via.

- Distendersi con la schiena su un asciugamano disposto su un tappetino. Con l'aiuto delle gambe tirare il corpo verso i talloni, respingerlo ecc.



Materiale: 4 tavole a rotelle.
Obiettivo: rafforzare addominali e muscoli della coscia.

Materiale: 4 asciugamani, 4 tappetini.
Obiettivo: rafforzare i muscoli posteriori della coscia

2.9 Rilassarsi

Idea di base

Gli allievi imparano diversi modi per rilassarsi. Grazie ad essi sono poi in grado di calmarsi, concentrarsi e rilassarsi completamente.

➔ Tensione e rilassamento come principio per l'insegnamento e la vita quotidiana:
v. fasc. 2/1, p. 5

Presupposti

Rilassarsi significa sottrarsi volontariamente ad ogni forma di tensione e di attività («estraniarsi»). Si tratta per gli allievi di un momento importante e necessario …

- per giungere da uno stato di iperattività o nervosismo ad una condizione normale;
- per diminuire stati di tensione, stress e paura;
- per scoprire uno stato positivo e piacevole, in cui corpo, mente e spirito possono rigenerarsi;
- per raggiungere capacità di attenzione e di concentrazione maggiori;
- per ottenere una migliore capacità di prestazione.

In molti allievi la capacità di percepire il proprio corpo è scarsamente sviluppata. In un'atmosfera piacevole e calma anche per loro è possibile lasciarsi andare dimenticando passato e futuro per indirizzare l'intera attenzione sul proprio corpo. Con gli esercizi di rilassamento possono vivere concretamente le diverse forme di contrazione muscolare, che contribuiscono al completo rilassamento della persona.

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- imparano l'effetto combinato di attività e recupero;
- imparano a indirizzare la propria attenzione su esperienze corporee;
- migliorano la percezione del proprio corpo e la percezione dei propri movimenti;
- apprezzano e godono momenti di rilassamento e di abbandono.

Suggerimenti per organizzare la lezione

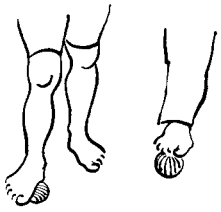
- *Alternanza di attività e passività:* tramite forme di gioco portare gli allievi a muoversi con una certa intensità, per sentire al meglio la successiva fase di benefico rilassamento.
- *Esperienze contrastanti:* dare delle consegne che consentono delle percezioni estreme, ad esempio tendere al massimo tutto il corpo e poi rilassarlo.
- Applicare a coppie forme di massaggio o – negli esercizi guidati dal docente - richiamare l'attenzione dell'allievo sul proprio corpo.
- Creare un'*atmosfera gradevole* evitando disturbi esterni, offrendo a ciascuno spazio sufficiente, una posizione comoda, calore, tempo …
- Dare agli allievi l'opportunità di *esprimere le proprie sensazioni* e di parlarne.

2.10 Apprendere a rilassarsi

Senti la differenza fra tensione e rilassamento?

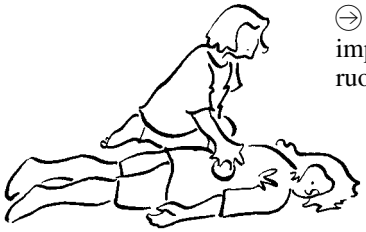
Si deve percepire in modo consapevole la differenza fra attività fisica e rilassamento. Gli esercizi di rilassamento possono essere introdotti dopo un carico molto intenso o come forma mirata di ritorno alla calma. Molte forme possono essere eseguite anche in aula.

Massaggio dei piedi: gli allievi sono a piedi nudi, con davanti una pallina da tennis. Con la pianta del piede scoprono le caratteristiche dell'oggetto. Nei punti dove si prova dolore si può aumentare leggermente la pressione. Massaggiare l'intera pianta, poi tornare nella posizione di partenza. A occhi chiusi confrontare quello che si prova nei due piedi. Cosa sente quello massaggiato? Differenze? Massaggiare l'altro piede.



Massaggio delle mani: 1 allievo porge la mano destra a un compagno, che la prende fra le sue e inizia a massaggiarla con i polpastrelli dei pollici, prima dolcemente, poi con una pressione sempre maggiore e movimenti circolari. Cambiare quando è stata massaggiata tutta la mano.

Massaggio della schiena: A si stende sul ventre, ev. su una superficie morbida. B lo massaggia con una pallina da tennis, facendola rotolare dai glutei fino alla nuca lungo la colonna vertebrale, sempre esercitando una leggera pressione. Attenzione: evitare di premere sulla colonna vertebrale!
- Massaggiare braccia, spalle e gambe.
- Massaggio con una palla da ginnastica.



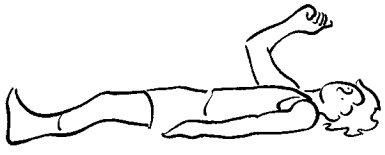
⊕ Dare il tempo di scambiarsi le impressioni, quindi cambiare i ruoli.

La marionetta (a coppie): un allievo è disteso sulla schiena, con le braccia a terra completamente rilassate. Il compagno prende il braccio della «marionetta» e lo muove con cautela. Può anche scuoterlo leggermente, causando dei movimenti che si fanno sentire fino a livello della spalla.
- Muovere lentamente e con cautela gambe e testa.

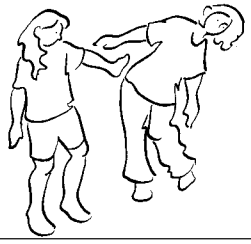
⊕ La «marionetta» riesce a non opporre la minima resistenza e a rimanere del tutto passiva?

Tensione – rilassamento: gli allievi sono distesi rilassati sulla schiena. Con il pensiero si concentrano sulla mano destra e immaginano di chiuderla con forza a pugno («premere una spugna»). Poi rilasciare la tensione, aprire la mano lentamente e sentire il rilassamento. Ripetere alcune volte di seguito, respirando con calma. Cosa si sente nella mano destra, rispetto alla sinistra?
- Sollevare gli avambracci e esercitare una certa tensione («Bodybuilder»). Rilassare. Ripetere.
- Premere i palmi delle mani a terra («sollevarsi») e rilassarsi.
- Contrarre gli addominali («qualcuno mi cammina sulla pancia»), poi rilassarsi.
- Contrarre le gambe («schiacciare con forza una monetina fra le ginocchia») e poi rilassarle nuovamente.

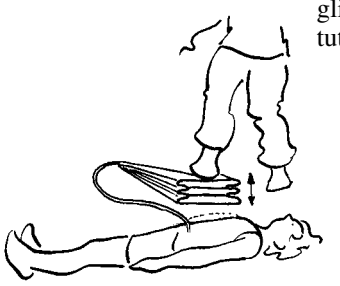
⊕ Metodo del «rilassamento muscolare progressivo»



Campo magnetico (a coppie): 1 allievo è completamente rilassato e immagina di essere un oggetto che può essere attratto da una calamita. Il compagno lo tocca con la sua mano «magnetica» in un punto del corpo e lo muove tirandolo leggermente a sé. Quando il contatto con la calamita si interrompe, la parte del corpo torna nella posizione originale.



Materassino gonfiabile (a coppie): 1 allievo disteso sulla schiena, immagina di essere un materassino gonfiabile cercando di essere rilassato e «morbido» come un involucro di plastica vuoto. Il compagno controlla che non ci siano resti di aria nel «materassino», muovendo piedi e braccia, scuotendolo leggermente e disponendolo in diverse posizioni. Poi si gonfia il materassino. L'allievo a terra contrae uno dopo l'altro i muscoli e il compagno verifica che il materassino sia gonfio. Poi «toglie il tappo» e l'aria esce nuovamente, facendolo afflosciare (l'allievo a terra si rilassa lentamente). Scambio dei ruoli dopo due o tre volte.



→ Se si è completamente rilassati gli scuotimenti si trasmettono a tutto il corpo come un'onda.

Caccia alla zanzara (a coppie): 1 allievo tiene gli occhi chiusi, il compagno lo sfiora con le dita imitando il ronzio di una fastidiosa zanzara che si posa. La «vittima» cerca di scacciare l'insetto muovendo la parte toccata o portandovi lentamente la mano.

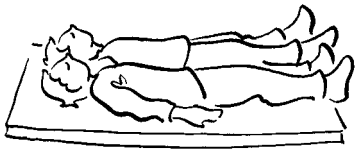
- 2 zanzare contemporaneamente, su due diversi punti del corpo.

Pittura sulla schiena (a coppie):1 allievo è disteso rilassato in decubito prono. L'altro si siede o si inginocchia al suo fianco e gli disegna sulla schiena una storiella indicatagli da un compagno o dal docente. Cambio di ruoli. Suggerimenti per la storiella: una giornata con tempo variabile, fare una torta, traslocare e sistemare la nuova casa …

Respirare tranquillamente: gli allievi sono distesi sulla schiena (gambe affiancate, braccia lungo i fianchi, occhi chiusi) su un tappetino e si rilassano ascoltando una musica in sottofondo. Il docente li aiuta a rilassarsi richiamando la loro attenzione. «Prendere e rilasciare l'aria», «respirare attraverso il naso», «espirare l'aria, che scorre fra le labbra semichiuse», «calmarsi completamente», «distanziarsi da tutto» … Far mettere gli allievi seduti e chiedere loro di descrivere cosa hanno provato.

- Respirazione addominale: «Metti una mano sulla pancia e cerca di respirare 'sulla mano'. Senti la tua pancia che si solleva e poi si riabbassa quando espiri nuovamente.»
- A livello toracico: «metti le mani sulla gabbia toracica e cerca di respirare 'sulla mano'. Senti il torace sollevarsi e riabbassarsi quando espiri.»

→ Musica: Relaxation and Meditation with Music and Nature.



→ Soprattutto le tecniche respiratorie con la respirazione addominale portano ad un rilassamento completo.

3 Il movimento ritmico

3.1 Muoversi al ritmo della musica

Idea di base
Vivere il movimento ritmato come movimento pieno di vita e riconoscerlo come atto creativo.

Premesse
La musica ci accende. Stimola i movimenti e ha degli effetti sul corpo, per es. cambia la pressione sanguigna o eccita l'attività cardiovascolare. La musica risveglia i sensi, e ha degli influssi sull'umore; è un insieme ordinato di rumori e suoni, che cela una forma (e un ordine). La musica è espressa dal ritmo, dagli accenti, dai cambiamenti di battute e da una diversa dinamica.

Obbiettivi dell'insegnamento
Gli allievi:
- con un movimento dato in precedenza individualizzano ed eseguono un movimento ritmato;
- con un tema ricevuto in precedenza creano un proprio movimento ritmato;
- riescono a capire i ritmi dati e a tradurli in movimenti;
- svolgono dei movimenti imparati e li adattano alla musica.

Riflessioni sulla scelta della musica
- La musica dà gli impulsi per determinati movimenti, riesce a facilitare il movimento e stimola la partecipazione. E' importante trovare una musica con delle battute chiare (metro) e fare attenzione che il ritmo coincida con i movimenti (confrontare con la tabella accanto). Scegliere la corretta fase di movimenti e abbinarla alla musica appropriata.
- La musica dà gli impulsi per muoversi liberamente, in modo personalizzato. Per questo sono particolarmente indicati i ritmi sudamericani o africani.
- La musica stimola la recitazione e la creatività. In questo caso sono ideali musiche a tema o da ambiente.

movimento	battute per min.
camminare, saltelli :	ca. 120
saltellare (veloce):	140–160
correre:	160–180
oscillare, roteare:	ca. 60
allungamento, forza :	ca. 60

Contare la musica:
Contare le battute per 15 secondi e moltiplicarle per quattro.

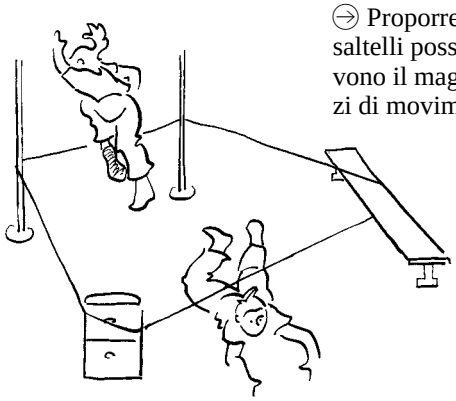
Suggerimenti per organizzare la lezione
- Dimostrare – con eccezione per le parti facili o conosciute.
- Effettuare le parti o le sequenze di movimenti difficili, senza musica o con una musica lenta.
- Un aiuto per introdurre una danza è quello di accentuare il ritmo, battendo le mani, contando o parlando.
- Per temi come «robot» o «western» bisogna cercare una musica che abbia le giuste caratteristiche di ritmo e adattare i movimenti all'argomento.
- Per un movimento base (es. saltellare) e una variazione musicale data, cercare e sviluppare delle combinaziomi di movimento.

3.2 La corda elastica

Basta saltellare a ritmo di musica?

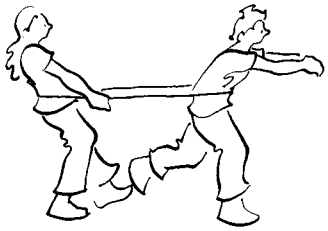
La corda elastica stimola la fantasia: tirare o mollare, formare delle figure, condurre qualcuno, stimolare la circolazione Aiuta per gli esercizi di allungamento, si può introdurre in una danza.

Il giardino elastico: diversi elastici sono attaccati a panchine, paletti, pareti. Gli allievi, saltano, corrono, giocano, nel giardino elastico.
- A coppie: A dimostra qualcosa, B ripete.
- Gli allievi saltellano liberi nel giardino elastico. A un determinato segnale svolgono un compito: schiacciare con i due piedi l'elastico, con un piede, fare un avvitamento e atterrare sui due piedi sull'elastico …
- A coppie: uno di fronte all'altro dimostrare un piccolo esericizio e farlo ripetere al compagno.
- esercitare dei facili saltelli con la musica.
- trovare una sequenza di saltelli con la musica.



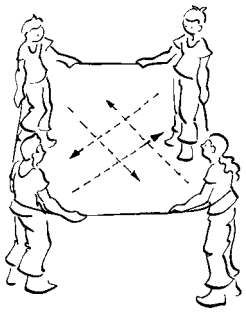
⊜ Proporre il maggior numero di saltelli possibile: gli allievi risolvono il maggior numero di esercizi di movimento.

A coppie nell'elastico: 2 allievi, legati tra loro, con l'elastico all'altezza delle anche, corrono liberamente.
- chi è davanti decide, il movimento, la velocità, e la direzione.
- uno dei due ha gli occhi chiusi e si lascia condurre dal compagno.
- la coppia cerca degli esercizi di abilità, allungamento e rafforzamento, sempre con l'elastico.
- A e B: uno segue l'altro. A si ferma e si abbassa, B lo salta via, poi viceversa.
- palla cacciatore a coppie: tutte le coppie hanno un elastico, una coppia deve prendere le altre con una palla di spugna, chi è preso diventa cacciatore.



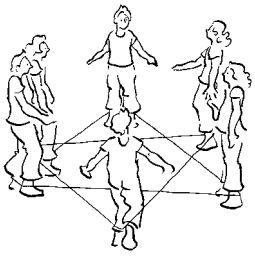
⊜ Musica per l'allungamento: per es. ENYA: Watermark
(CD: Watermark)

A 4 in un elastico: 4 allievi si muovono all'interno di un elastico tenuto in tensione, cambiando ripetutamente la forma dell'elastico.
- 2 allievi immobili all'estremità, con l'elastico alle caviglie. 2 allievi tra i due cercano di saltellare con un ritmo imposto: assieme o alternati, e si esercitano sulle figure finché non riescono a eseguirle con lo stesso ritmo.
- come sopra, però i due all'estremità si spostano (possibilmente a ritmo), e le coppie invertono il ruolo in maniera volante.



⊜ Musica per correre: per es. DIRE STRAITS: Twisting By The Pool (CD: money for nothing)

Creare delle figure: con due elastici, 6 allievi formano una stella. Altri quattro allievi creano una sequenza ritmata, dove tutti e 4 eseguono la stessa sequenza.



⊜ Musica: per es.. POINTER SISTERS: Jump (CD: Break out)

3.3 «Fitness-Musical»

Possiamo eseguire una serie di movimenti con lo stesso ritmo?

Un Fitness-Musical è una danza ginnica con musica. Il ritmo della musica decide il tipo di movimento. Il ritmo ideale per lo svolgimento delle fasi è di ca. 120 battute al minuto.

Saltellare con la musica: gli allievi stanno in cerchio. Uno dimostra una forma di saltelli (sui due piedi, Twist, incrociato, abbinando le braccia…), gli altri ripetono lo stesso esercizio. Non appena tutti riescono si cambia maestro.

- Gli allievi molleggiano a ritmo di musica battendo le mani, ogni qualvolta comincia un nuovo maestro.
- Vengono eseguite 2–4 forme di saltelli, dove ogni forma dura un periodo (8 battute).

Ⓔ Musica A: 4/4-battute, accento messo sulla prima nota delle serie di 8 battute.

Ⓔ Musica: ad es.. PETTY LA BELLE: You're mine tonight (CD: Winner in you)

Fitness-Musical: un movimento viene ripetuto di seguito 8 volte con 8 battute .

1–8 A e B stanno faccia a faccia a 10 metri di distanza, e tutte e due saltellano sul posto.

1–8 2 saltelli sul piede destro, 2 sul sinistro, destro, sinistro (saltellando verso il partner).

1–8 sdraiarsi sulla pancia (1–4), roteare con le gambe tese da una parte fino ad arrivare in posizione seduta e ritornare nella posizione precedente passando le gambe dall'altra parte. Importante: tendere i muscoli della pancia, i piedi non dovrebbero toccare il suolo (5–8).

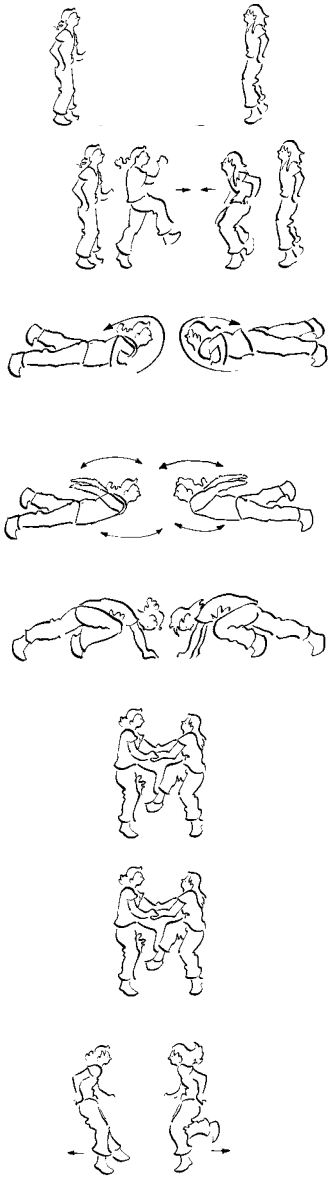
1–8 Braccia in avanti (1–2), portarle dietro sopra il sedere (3–4). 1–4 ripetere (5–8).

1–8 Incrociare i piedi 6 volte in avanti con le mani a terra (1–6), saltello in posizione ragruppata, alzarsi e dare le mani al partner (7–8).

1–8 4 volte passo calciato: il piede sinistro calcia in diagonale verso sinistra e poi torna nella posizione originale. Nello stesso momento si fanno due saltelli sul piede destro (1–2). La stessa cosa dall'altra parte (3–4). 1–4 ripetere (= 5–8).

1–8 Partner a destra: calciare 1 volta tra le gambe del partner. Partner a sinistra: saltello a gambe divaricate e ritornare in posizione originale (1–2) ripetere a ruoli invertiti (3–4). 1–4 ripetere (=5–8).

1–8 Saltellare 8 volte all'indietro fino alla posizione iniziale (cominciando con la gamba destra).



Ⓔ Una volta imparato, si può usare il musical più volte come introduzione alla lezione.

Ⓔ Musica: ad es. QUINCY JONES: Stuff like that (CD: Quincy Jones/The Best); POINTER SISTERS: Jump (CD: Break out)

Ⓔ *Esecuzione:* gli allievi a gruppi compongono il Fitness-Musical con 2 volte 8 battute. Raccogliere le idee per creare un musica di classe.

Ⓣ Gruppi di allievi creano un Fitness-Musical.

3.4 Tempo di party!

Prepariamo una danza per la festa!

La classe si prepara per una festa. Perchè non pensare il tema durante una lezione di educazione fisica e preparare qualcosa? Gli allievi possono così esprimere le proprie conoscenze del ritmo e della danza.

Conoscenze del movimento: gli allievi si muovono nello spazio al ritmo di musica rap.
- Il docente spiega gli esercizi: per es. «pensate di ballare sulla strada.»
- Il docente dimostra dei movimenti, abbinati alla musica: camminare alzando la ginocchia, molleggiare sulle ginocchia, battere le mani, saltellare divaricando le gambe, saltelli a pie' pari in avanti, indietro, con piroette …

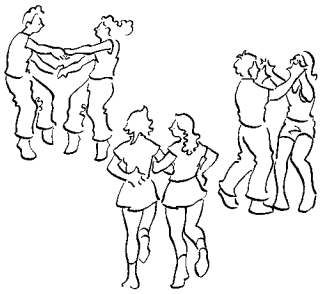
Ⓐ Musica: per es.. D.J. BOBO: There is a party (CD: There Is A Party)

Saluto: saltellare e danzare con la musica in uno spazio prestabilito. Quando 2 allievi si incontrano, si salutano e si lasciano.
- Prendere in considerazione le idee degli allievi, adattare la musica ed esercitarsi tutti assieme.
- Salutarsi prendendo la mano o battendola su quella del partner, lasciarsi con un gesto ...

Ⓔ Considerare le idee dei ragazzi.

Danza a coppie: serie di movimenti a due con 4 x 8 battute. I partner sono di fronte.

1–8 Posizione gambe divaricate (1), indietro (2), gambe divaricate (3), pausa (4), indietro (5), gambe divaricate (6), indietro (7), pausa (8).
1–8 saltellare in cerchio, tenendosi per le braccia.
1–8 incrociare le mani sopra il partner ognuno a sin. e des. Battere le mani (1—2). battere le mani con quelle del partner (3), pausa (4).1–4 ripetere (5–8).
1–8 saltellare da soli nello spazio e ritornare.



Ⓐ Musica: ca 120 battute al minuto

Creare dei versi: gli allievi imparano in classe le parole di una canzone, magari come accompagnamento.
- Gli allievi camminano al ritmo dei versi.
- Metà classe canta mentre l'altra metà balla con i passi imparati in precedenza (3-volte). Invertire i ruoli.
- A coppie si sceglie un verso e gli si abbina una melodia *corta* e *ripetibile* al testo. Si presenta poi una danza abbinata alla musica. Gli spettatori cercano di eseguire i movimenti con lo stesso ritmo. Quando tutti riescono toccherà alla prossima coppia presentare la propria creazione.
- Citando le parole, la coppia mostra i movimenti da far eseguire agli altri.
- Le coppie insegnano la propria «produzione».
- Tutta la classe o a gruppi provano la propria idea della danza per la festa.

Ⓐ Quale vestito va bene per la rappresentazione della danza?

4 Rappresentazione

4.1 Maschere

Cosa esprimi con la maschera?

Gli allievi possono mascherarsi. Questo permette un gioco fuori dell'ordinario.
Ecco alcuni validi principi generali della recitazione:
- i movimenti devono essere eseguiti in modo chiaro, espressivo
- concentrarsi su pochi dettagli
- prendere il proprio tempo, senza esagerare
- gli allievi recitano per il pubblico e restano in piedi dietro la scena (ad es. interpretano un carattere e lo mantengono fino alla fine)
- l'inizio e la fine della recitazione sono determinati da un cenno.

Preparare una maschera di gesso a coppie: A si sdraia rilassandosi a terra. Eventualmente i capelli sono tenuti indietro da un elastico. B spalma sul viso di A della vaselina, specialmente sulle sopracciglia, infine copre tutta la faccia con delle bende di gesso. B deve restare sempre accanto ad A, al fine di evitare attacchi di panico da parte di A. Quando la maschera è asciutta si può anche dipingerla.

✎ Preparare la maschera nell'ora di lavoro manuale:
v. fasc. 2/4, p. 40.

Prestare attenzione al compagno durante la preparazione della maschera, ev. mettere una musica come sottofondo.

Recitare personaggi: alle 7 di mattina alla stazione. Che tipo di personaggi incontriamo? Gli allievi fanno degli esempi recitando.
- gli allievi scelgono un modello che desiderano impersonificare. In caso due allievi scelgano lo stesso tipo formano un gruppetto: come si muove quest'uomo? Quale passo, quali gesti sono classici di quel personaggio? Discutere uno con l'altro e creare una breve scenetta.

→ Linguaggio del corpo:
v. fasc. 2/4, p. 7

Apparire-scomparire: a gruppi di 4 o 5 allievi, con le maschere. Ogni gruppo pensa a 3–4 posti, nella palestra, dove è possibile apparire e sparire. Eventualmente usare degli attrezzi. Il gruppo pensa anche come e in quale disposizione si mostrerà agli altri, troverà un tema e inventerà una scenetta da presentare alla classe.
- È possibile effettuare la rappresentazione anche con un solo attrezzo, per es. cassone: apparire e sparire a destra, a sinistra, di sopra, uno dopo l'altro o tutti assieme …

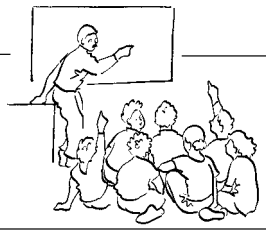
! Importante: non forzare ma incoraggiare! Critiche costruttive: il docente e il pubblico sono prima di tutto consiglieri, aiutanti, sostenitori, suggeritori…

Mascherarsi a gruppi: gli allievi formano dei grandi gruppi e fingono di essere per es. degli ultras a una partita di calcio, spettatori al cinema, dei dimostranti,... Cercare di interpretare dei movimenti in sincronia tipici della scena che si sta recitando. Recitare brevemente la scena! L'utilizzare delle maschere a gruppi permette di creare un ambiente dove tutti hanno la possibilità d'esprimersi e di comunicare con il corpo.

4.2 I folletti mangiasogni

Come ti sentiresti meglio in una favola, come re o principessa?

Il libro illustrato «Traumfresserchen» (che parla di una sorta di «folletto mangiasogni») di Michael Ende offre lo spunto di partenza per una rappresentazione. Oltre a questo esempio, è mostrato come procedere per elaborare un testo.



La storia: il docente racconta la storia «dei folletti mangiasogni» prendendo lo spunto dal libro o improvvisando. Alla fine gli allievi annotano quello che desiderano recitare. Il maestro riassume alla lavagna le idee raccolte.

→ ENDE, M.: Traumfresserchen, Stoccarda 1978.

Io sono un folletto: gli allievi immaginano di essere un folletto e si muovono di conseguenza. Il maestro invita gli allievi a provare dei movimenti variati. Gli allievi trovano le proprie soluzioni e a vicenda le mostrano. Come possiamo spiegare il movimento?

- 2 folletti si incontrano e per un breve periodo di tempo vanno assieme in avanti, indietro, si girano.
- La metà dei folletti sono stanchi e si sdraiano a terra. Gli altri saltellano e saltano sopra i folletti sdraiati, scambio di ruoli.

Bocca enorme: gli allievi spalancano la bocca come se fossero in grado di mangiare i sogni, alla maniera dei folletti. Come possiamo ingrandire ulteriormente la bocca? Idea: stilizzare la bocca ingigantita dalle mani.

- Gioco: 2 folletti o 2 gruppi di folletti si incontrano. Chi riesce a far più paura all'altro ?
- Gioco: 2 gruppi, uno all'interno di un cerchio l'altro all'esterno. Gli allievi, con la bocca gigante, devono ingurgitare i sogni fino a che il sogno non cade a terra.

! Applicare in forma ludica, dove il gruppo è l'unica protezione.

Risata: come ride un folletto quando mangia i sogni? Gli allievi provano vari modi di ridere: ironico, vittorioso, esitante, di cuore …

- Gli allievi si mostrano a vicenda la risata e si prendono in giro.

→ Esercitare anche stati d'animo contrapposti.

La danza dei folletti: gli allievi si muovono liberamente a ritmo di musica. Alla fine viene elaborata una danza con 4 x 8 battute:

1–8 mimare l'ingrossamento della bocca
1–8 avanzare aprendo e chiudendo la bocca
1–8 il sogno è divorato
1–8 ritorno alla posizione iniziale.

→ Musica: per es.. la danza del-Gaucho, Brasile, Fidulafon 1963

La vita di corte: gli allievi urlano come un re, camminano come un sovrano, si muovono come un principe o una principessa. Attenzione: deve essere corretta la posizione e la mimica.
- In quattro: il gruppo mostra ai presenti uno spezzone di vita di corte (5 min.). Ruoli: re, principessa, e due ruoli a scelta (giardiniere, stalliere, cuoco …). Importante: Prima di iniziare gli allievi strutturano un inizio, uno svolgimento e una fine per la propria storia.

✎ Le scene sono ideate dai ragazzi (motivare le scelte).

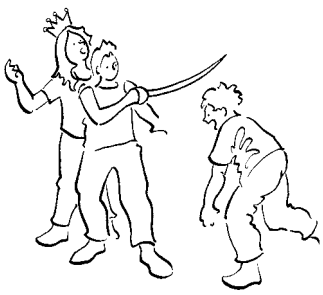
Il popolo: gli allievi recitano i dottori e gli scienziati che accorrono a visitare la principessa: come arrivano al castello? Molte variazioni del camminare o del correre possono essere scelte dagli allievi.
- Gli allievi rifanno il proprio modo di camminare nel dettaglio.
- In tre: gli allievi elaborano un proprio modo di salutare. Importante: senza parlare! Come saluta il dottore i regnanti, la principessa …? Come continua la discussione?
- A coppie: gli allievi mimano una discussione: recitando l'uno le parti di un pastore, un contadino, un cacciatore,... ecc. e il compagno quella di un messaggero che chiede aiuto per la principessa.
- Ogni volta che rullano i tamburi gli allievi restano immobili, spaventati, felici, arrabbiati …
- Gli allievi si immaginano di essere stanchi. Si siedono e si sdraiano a terra, pian piano riprendono le forze ma una parte del loro corpo sembra rimanere cementata a terra. Quali movimenti sono ancora possibili?

ⓣ Caratterizzare i movimenti, vivere situazioni di tensioni e rilassamenti, rappresentare delle emozioni contrastanti.

Chiamare in aiuto i folletti: gli allievi imparano una canzoncina da utilizzare come una sorta di «scongiuro» per chiamare in proprio aiuto i folletti in caso di bisogno:

➔ Rappresentare un sogno: v. fasc. 2/3, p. 23

Rappresentazione: tutte le scene elaborate vengono raccolte in un'unica trama. Possibile struttura:
Scena 1: la vita di corte. Gli incubi della principessa, i dottori vogliono aiutare la principessa. Tutti dormono tranne lei.
Scena 2: il viaggio del re, l'incontro con gli eschimesi, i cow boys, gli indiani e naturalmente con i folletti.
Scena 3: la principessa ha gli incubi, il re canta la filastrocca dei folletti, tutti partecipano alla danza dei folletti. Tutto è ben quel che finisce bene … Happy end.



❗ Visto che si tratta di una recita lasciare libero sfogo agli allievi, la spontaneità è fondamentale.

ⓣ Preparare un progetto teatrale con la classe.

5 Danza

5.1 Danziamo

Idea di base
La danza è movimento, ritmo, comunicazione e espressione. Danzare non significa semplicemente muoversi, danzare è comunicare, esprimersi.

Premesse
Un po' tutte le danze hanno, come espressione, dei movimenti ritmati e dinamici. Nella danza abbiamo la possibilità di esprimere le nostre sensazioni, i pensieri, le emozioni, la voglia di vivere. Per qualcuno questo è liberatorio mentre che per altri no. I bambini non hanno molte possibilità di ballare. Questo per diverse ragioni: tradizione, opinione, nessuna esperienza precedente, ecc.

Riflessione sulla danza

Danzare con il gruppo: il gruppo dà il primo impulso. Dona sicurezza e dà una sensazione di unità. Il gruppo si identifica con la danza (per es. la danza popolare) e riesce, nel suo complesso, a interpretarla. Nel gruppo il singolo non deve esporsi, può contribuire con le proprie capacità individuali.
Incontrare un o una partner ballando: incontri nella danza possono verificarsi attraverso lo sguardo, il contatto fisico, movimenti comuni, conducendo o essendo condotti, o con un ritmo comune. Avere feeling con i partner significa: sentirlo, capirne i segnali e registrare gli impulsi da loro emessi.
Lasciarsi andare con la musica ed essere sé stessi: la musica anima, tranquillizza, seduce, libera energia, dissolve le ansie e elimina le inibizioni. Nella musica gli allievi trovano la propria individualità e identità. Scoprono nuovi orizzonti e mostrano la propria personalità. L'osservanza dei seguenti punti può contribuire a far trovare ai ragazzi e alle ragazze un entusiasmo per la danza:
- la trasformazione del tipo di movimenti da «movimenti femminili» (balletto, danza jazz) a movimenti della vita quotidiana, al gioco dell'interpretazione
- stimolare tipi di movimenti differenziati, includere anche movimenti dinamici ed energici
- limitare le possibilità di movimento in modo da facilitare l'aspetto coordinativo
- l'uso nella danza di materiali (palle, mantelli, ...) riduce le inibizioni.

Consigli per la preparazione della lezione
- animare: descrivere nel modo più chiaro possibile cosa succederà
- essere flessibili: quando è possibile sfruttare le idee degli allievi e abbinarle alle proprie
- stimolare un approccio creativo: limitare gli esercizi, in piccoli gruppi, esercitare delle brevi sequenze di movimenti, mettere l'accento sulla rappresentazione e approfondirla...

5.2 Streetdance

Streetdance, una danza di strada che stimola tutti, anche i bambini!

«Streetdance!»

Da dove proviene questo nome?

Preparazione: spostarsi a ritmo di musica.
- Passo sin. laterale, passo caduto des. indietro.
- Come sopra, però gli allievi trovano in più un movimento con le braccia.
- Saltello nella posizione a gambe divaricate, le braccia si tendono verso il basso.
- Avanzare provando un movimento per le braccia.

Ⓜ Musica: ad es. KURTIS BLOW: The Breaks (CD: The best of Kurtis Blow).

Ⓜ Musica: ad es. US 3: Cantaloop (CD: MTV Party to go, Vol. 6).

Elementi di streetdance (ognuno su 8 battute):

1–8 1, 2: passo sin. laterale, passo caduto des. davanti al sin. con il braccio sin. piegato in avanti.
3, 4 come 1, 2 con il piede des.
5–8 come 1–4.

1–8 1, 2: saltello a gambe divaricate 1/8 giro in senso antiorario e ritorno. Contemporaneamente tendere le braccia verso il basso.
3, 4 come 1, 2 in senso orario.
5–8 come 1–4.

1–8 1–4: passo laterale sin. passo incrociato con il des. davanti al sin., passo sin. il pugno della mano des. "tira" sopra la testa a sin., calcio con il des. in avanti.
5–8 come 1–4, ma verso verso destra.

1–8 1, 2: passo laterale sin., passo caduto des. incrociando i pugni si incrociano davanti al corpo.
3, 4 come 1, 2 verso destra.
5–8 come 1–4.

1–8 1, 2: passo laterale a sin., la punta del piede des. va dietro il piede sin. e i pugni sono tesi verso il basso.
3, 4 come 1, 2.
5–8 come 1–4

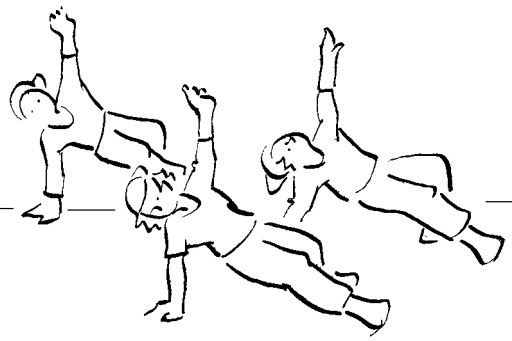
1–8 1–4: 4 passi in avanti (sin., des., sin., des.).
5: saltello in posizione raggruppata con le braccia tese sopra la testa («semaforo»).
6: saltello indietro, braccio e piede des. sono ora incrociati davanti al braccio e gamba sin.
7: mezzo giro sui talloni.
8: battere le mani e mettere il piede des. al lato di quello sin.
Per finire battere le mani e accovacciarsi.

Ⓜ Gli allievi variano il movimento delle braccia, passi e sequenza ritmica.

Ⓜ Musica: ad es. SUGARHILL GANG: Rapper's delight (CD: The best of Breakdance).

Ⓜ Musica: ad es. WEATHER GIRLS: We're gonna Party; Sweet thang (CD: Double tons of fun).

Ⓜ Musica: ad es. C+C MUSIC FACTORY: Anything goes oder: do you wanna get funky (CD: Anything goes).



Streetdance: gruppi di allievi creano una danza hip hop con dei movimenti conosciuti.
- Le proposte del gruppo verranno assemblate in una danza di classe.
- Un altro gruppo crea una propria danza con la propria musica hip hop.
- Da mostrare ad esempio alla visita dei genitori, o alla giornata sportiva.

Ⓣ Mostrare la danza a una festa.

5.3 Io e il vento

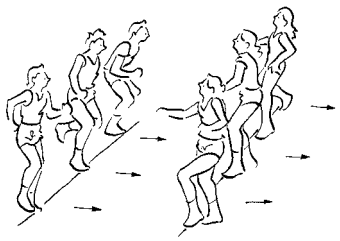
Danzare come il vento!
Danzare nel vento!

Gli allievi ballano con il tema «vento». Interpretano con dei movimenti a tema elaborando la danza portoghese «Corridinho mar e vento» (gara tra il mare e il vento). Stimolare con un insegnamento vasto della materia: poesie sul vento …

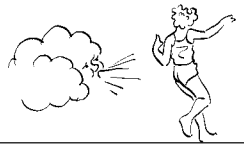
Ispirazione musicale: gli allievi si spostano liberi a ritmo di musica. Si discute sulle caratteristiche della musica, la melodia, sul titolo. Gli allievi danzano liberi con l'idea: danzare nel vento, danzare come il vento, sfida tra il mare ed il vento …
- Rappresentazione del vento usando dei foulard …

⊕ Musica: ad es. danze popolari del sud d'Europa, Verlag Calig (LP: CAL 30 763).

Prendimi: 2 gruppi stanno su una linea l'uno di fronte all'altro. Il docente racconta una storia. A seconda della parola (mare o vento) che dice il maestro, un gruppo diventa cacciatore e l'altro fuggitivo.
- A coppie: A cerca di prendere B. A un determinato segnale si invertono i ruoli. Immagine mentale per spiegare il gioco: il vento che cambia direzione.

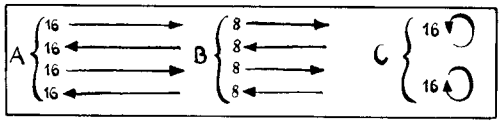


La melodia del vento: gli allievi si muovono liberamente nella palestra. Devono però fare attenzione agli «angoli» (fine della sequenza) e reagire cambiando direzione o battendo le mani.



⊕ Grazie a un'introduzione ludica, si preparano le basi per la danza che si vuole presentare.

Preparazione della danza del vento: gli allievi imparano la parte A – B – C della danza del vento «Corridinho mar e vento» (confrontare sotto) senza partner, muovendosi liberamente nella palestra.



Danza «Corridinho mar e vento»: disporsi a coppie in cerchio, tenendosi per mano all'interno a formare due due cerchi concentrici. Prologo: 1–8.

Parte A: *correre in avanti e indietro*

1–16	13 passi di corsa in cerchio, poi 1/4 di giro in direzione del partner, battere 2 volte le mani, pausa, 1/4 di giro e cambiare mano.
1–16	Ripetere correndo nella direzione opposta.
1–32	Ripetere le due parti viste sopra.

Parte B: *allontanarsi e avvicinarsi lateralmente*

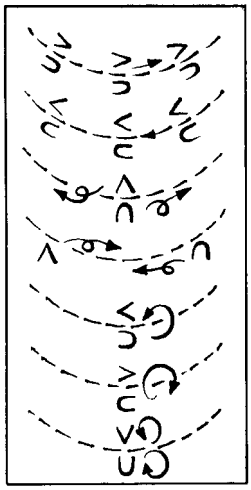
1–4	Passo saltato a destra, passo saltato a sinistra, mentre si fa un giro verso destra.
5–8	Passo laterale destro, chiudere e battere due volte le mani, pausa.
1–8	Lo stesso; si ritorna dal partner.
1–16	Ripetere la parte precedente.

Parte C: *attacccarsi e girare*

1–16	Agganciarsi al braccio sin. del compagno e girare in senso antiorario facendo 16 passi.
1–16	Agganciarsi al braccio des. e fare 16 passi in senso orario.

Parte D: *ripetere le parti A, B e C*

Finale: 1–16; giro su se stessi a destra con 13 passi, battere due volte le mani e poi pausa.



⊕ Interessare, grazie alla musica, i ragazzi alla cultura di un altro paese.

5.4 Dal Letkiss al Rock'n'Roll

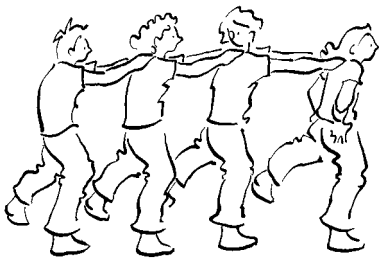
Balliamo il Rock'n'Roll.

Il letkiss è una semplice danza saltellata, che può essere un buon punto di partenza per in seguito introdurre il rock'n'roll.

Letkiss: serie di movimenti con 4 x 4 battute.

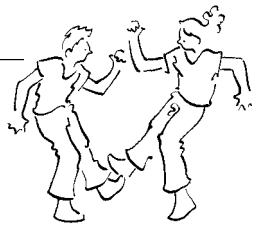
1–4 2 volte con il piede sinistro fare un movimento di tacco e punta, e nello stesso tempo con il destro saltellare 4 volte.
5–8 1–4 ripetere, cambiando piede.
9–12 Con le gambe unite un saltello in avanti e uno indietro.
13–16 Gambe chiuse, tre saltelli in avanti, (13–15). pausa (16).

- 9–16 Ballare battendo le mani.
- 13–16 Un giro su se stessi ballando.
- 9–16 Ballare con il passo twist («ondeggiare»).
- 9–16 Creare qualcosa con gli allievi.
- Tutti gli allievi ballano il letkiss. Ad un segnale, ad es. il docente dice «4», 4 allievi saltellano insieme, uno dietro l'altro, con le mani sulle spalle del compagno, con il primo che tiene le mani sulle anche.



Ⓖ Come aiuto parlare: destro: *«tacco - punta - tacco - punta»;* sinistro: *«tacco - punta - tacco - punta»;* a gambe unite: *«avanti -e -indietro - e - avanti - avanti - avanti !»*

Ⓖ Musica: Fidula Verlag: disco 1176 o cassetta 17 (Mixer e giochi) o la polka.



Saltellare a coppie: 2 allievi uno di fronte all'altro. Con la musica cercano varie forme di saltelli, a ritmo di musica, uno mostra, l'altro copia e viceversa.

- La coppia mostra agli altri un esempio e cerca di spiegarlo ed insegnarlo.

Ⓖ Musica: ad es. BILL HALEY: See you later Alligator (CD: The Very Best Of Bill Haley And The Comets).

Saltello calciato: il piede sinistro calcia in diagonale a sinistra e ritorna in posizione. Nello stesso tempo con il piede destro si fanno 2 saltelli. Poi si calcia con il piede destro (= passo rock semplificato).

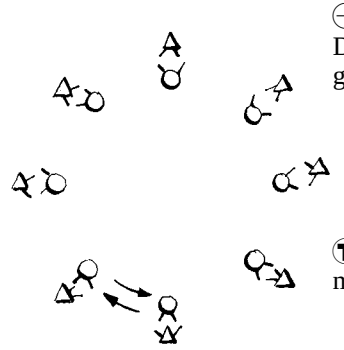
- Liberi di saltellare calciando nella sala.
- Giocare a prendersi con il passo calciato (3–4 inseguitori).
- A coppie, passarsi una palla e fare il passo calciato.
- A coppie, cercare delle variazioni del passo calciato.
- Lo specchio: a coppie uno di fronte all'altro. Dandosi o meno le mani creare una breve sequenza.
- 2 allievi si prendono per mano (con tutte e due le mani, solo la destra o la sinistra ...) e provano a cambiare di posto.

Ⓖ Musica: ad es. TERRY AND THE HOT SOX: Chick-A-Little-Cutie (CD: Hit Collection).

Ⓘ Il calcio dev'essere sciolto a livello di ginocchia e il piede dev'essere riportato velocemente.

La croce svizzera: sequenza di movimenti con 8 x 8 battute. Coppie in cerchio e le ragazze all'interno.

1–8 passo calciato, sinistra, destra, sinistra, destra.
1–8 idem con 1/4 di giro a sin. (ragazze a des.).
1–8 idem con 1/4 di giro a sin. (ragazze a des.).
1–8 idem con 1/4 di giro a sin. (ragazze verso des.).
1–8 idem con 1/4 di giro a sin. e darsi la mano.
1–8 passo calciato con incrocio e tenendosi per mano.
1–8 passo calciato senza tenersi per mano.
1–8 passo calciato spostandosi verso sinistra e cambio di partner.



Ⓖ Musica: ad es. C. CHECKER: Dancin' Party (CD: Original greatest hits).

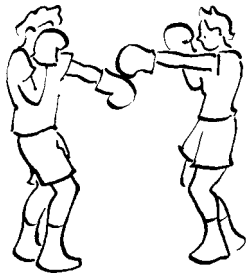
Ⓣ Presentare la danza a una manifestazione.

5.5 La danza del pugile

Come ti senti nelle vesti di un pugile?

L'energia in eccesso e l'aggressività devono essere liberate. Qui vengono tradotte in passi di danza e diventano così una forma creativa. La danza del pugile è l'ideale per i ragazzi che non hanno un feeling particolare con il ballo.

Box con le ombre: 2 allievi stanno davanti a una parete o un tappetino e inscenano un combattimento delle ombre, naturalmente senza contatto fisico.
- In quattro: boxare per gioco 1 contro 1, con uno spettatore e un reporter. Chi esce dal «quadrato» viene eliminato e diventa spettatore o reporter.
- In quattro: lo speaker presenta i due pugili, i due salgono sul ring e combattono, mentre il reporter commenta l'incontro; invertire i ruoli.
- Gli allievi creano una scena con i rituali della box che conoscono. Poi la mostrano agli altri.
- Inscenare un combattimento; discutere in precedenza lo svolgimento e la fine dell'incontro.



➔ Combattere con correttezza
v. fasc. 3/4, p. 22 s.

Incontro al rallentatore: come gioco di attacco - reazione, a coppie si fa finta di eseguire un incontro al rallentatore senza toccarsi ma fingendo di incassare colpi.
- combattimento a 2 gruppi: il gruppo A finta un pugno e poi lo tira seguendo l'impulso della musica, il gruppo B insacca il colpo e ridà un pugno ad A. Si invertono i ruoli.
- 2 pugili sul ring: prima ascoltare la musica e discuterne il testo (eventualmente vedere il testo del CD). A coppie scegliere una strofa e creare una versione personalizzata di scena al rallentatore.

➔ Con la musica si crea un movimento ritmico. Musica ideale: RES BURRI: «Boxmätsch» (CD: Matter Rock).

La danza del pugile: *esempio* gli spettatori formano il ring e attendono i pugili (4 x 8 colpi fondamentali CF).
1. strofa: i pugili stanno sul ring e mostrano l'incontro preparato in precedenza. Gli spettatori sostengono i pugili con movimeni semplici e gesticolando sul posto (4 x 8 colpi).
Ritornello (intermezzo): viene danzato da tutti, mentre la prima coppia di pugili lascia il ring ed entra la seconda (2 x 8 colpi):

1–4	3 passi in avanti (des.-sin.-des.) battere le mani.
5–8	3 passi indietro (sin.-des.-sin.) battere le mani.
1–2	passo destro e pugno con il sinistro.
3–4	passo sinistro e pugno con il destro.
5–8	indietreggiare des.-sin., pugni a protezione viso.
2. strofa:	danza la seconda coppia (3 x 8 + 4 CF).
Ritornello:	come sopra (2 x 8 CF).
3. strofa:	danza la terza coppia (3 x 8 + 4 CF).
Ritornello:	come sopra (2 x 8 CF).
4. strofa:	danza la quarta coppia (5 x 8 CF).
Ritornello:	come sopra e inventare tutti insieme un finale.

➔ Musica: RES BURRI: «Boxmätsch» (CD: Matter Rock).

❗ Dopo l'incontro di pugilato segue un rilassamento:
v. fasc. 2/4, p. 23 ss.

Ⓣ Presentare la danza ad una manifestazione.

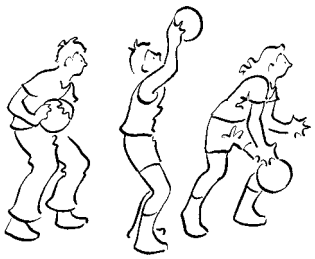
5.6 Quando lo sport si fa danza

Impariamo la danza della pallacanestro!

Gli allievi eseguono dei movimenti tratti da uno sport (ad es. pallacanestro) e creano una danza con questi movimenti.

Muoversi come un giocatore di basket: tutti gli allievi hanno una palla e si spostano nella palestra. Eseguono movimenti tipici della pallacanestro (palleggio, passo a perno, tiro in sospensione, schiacciate a canestro …). Quali sono i movimenti tipici? Qual è la dinamica di un movimento?

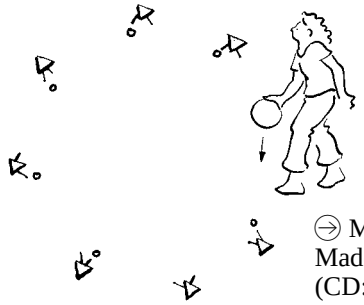
- A coppie, inscenare una sfida a pallacanestro con una palla, già discussa in precedenza (ev. rallentata).



➔ Pallacanestro: v. fasc. 5/4, p. 24 ss.

Palleggiare a ritmo: tutti gli allievi disposti in cerchio a distanza di un metro palleggiano con una palla ciascuno. È possibile trovare lo stesso ritmo di palleggio?

- Eseguire due palleggi tutti allo stesso ritmo (1, 2) e passare la palla al compagno a sinistra (3, 4).
- Tutti palleggiano 4 volte, poi passano la palla al compagno alla propria sinistra.
- Palleggiare a ritmo di musica. Chi riesce a variare il ritmo comune?



Ⓜ Musica: ad es. P. KAAS: Mademoiselle chante le blues (CD: Mademoiselle chante).

La danza della pallacenestro: sequenza di movimenti con 4 x 8 battute.

1 passo a perno

1–2 posizione di base (pb): palla al petto tenuta con le due mani. Passo sinistro avanti, indietro alla posizione di base con 1/4 di giro in senso orario.
3–8 ripetere 3 volte e tornare nella posizione di base.

2 palleggio a terra

1–4 3 passi del pugile verso sinistra con 3 palleggi con la destra e ritorno alla posizione di base.
5–8 Al contrario, all'indietro verso destra.

3 Tiro

1–2 2 passi avanti (sin. - des.), con 2 palleggi a destra.
3–4 Saltello alla posizione di base, finta del tiro.
5–8 3 passi indietro (sin.- des. - sin.), con 3 palleggi fino alla posizione di base.

4 Finta di corpo

1–4 3 finte di corpo con il piede sinistro (avanti -indietro - avanti) fino alla posizione di base. Con 3 palleggi a destra.
5–8 1–4 lo stesso dall'altra parte.

- In quattro. Ogni gruppo cerca nuovi movimenti della pallacanestro per migliorare la danza.
- Eseguire la danza senza palla e affinare i movimenti.
- Videoclip: ogni gruppo sceglie una sequenza di gioco, (ad es. passaggio–passaggio–tiro–rimbalzo). I movimenti vengono adattati a una musica senza palla. Ogni sequenza contiene i seguenti elementi: da fermo, in rewind, al rallentatore, in avanzamento.

Ⓜ Musica: ad es. MR. PRESIDENT: Coco jamboo (CD: Dance Mission, Vol. 12); HADDAWAY: What is Love (CD: The Album 2nd Edition).

Ⓣ Gli allievi creano una danza di gruppo o migliorano la danza del basket.

5.7 «Fame» – un progetto di danza

«Fame»: ovvero il duro cammino verso il successo

Tutti gli allievi sono delle «Star» di successo. Si immedesimano in una parte che presentano al pubblico, magari esagerando il tipo o facendone una caricatura. La Jazzdance viene introdotta, provata e applicata sull'arco di diverse lezioni.

Attività sportiva: gli allievi portano il necessario per trasformarsi nel loro personalissimo idolo (sportivo e non; pugile, giocatore di baseball, ballerina, skater, clown …). Giocano liberamente con gli oggetti.
- Prendere contatto con altre persone.
- Tutti presentano ripetutamente una sequenza di movimento tipica per il personaggio.
- Eseguire i movimenti senza attrezzi, al rallentatore, a notevole velocità …

⊜ Equipaggiamento sportivo, articoli per il trucco, travestimenti.

⊜ Musica: INI KAMOZE: Here comes the hotstepper (CD: Ready to wear; colonna sonora del film).

⊜ Musica: MICKY HARR: At the edge (CD: Slow sailing).

Pose: gli allievi rappresentano persone nella posizione di chi ha vinto o ha successo, e fanno un confronto. Si muovono al ritmo di una musica e, quando essa cessa, si bloccano in una certa posizione. Cercano di completare il personaggio con la mimica facciale.
- Gli allievi danno vita a pose in coppia o in gruppo (= parte costituitiva della danza).

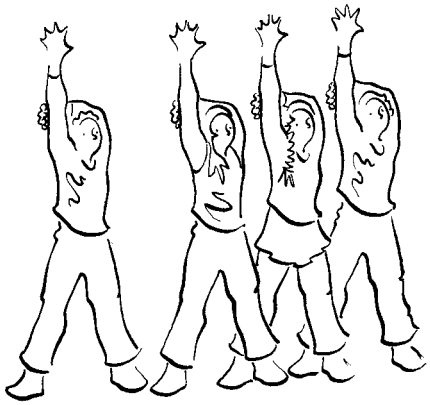
⊜ Musica: G. WASHINGTON: Winelight (CD: Winelight).

⊜ Musica: GEORGE MICHAEL: Papa was a rolling stone (CD: Fire Life).

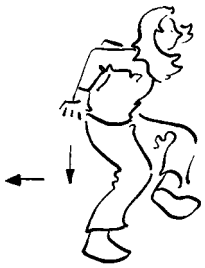
Danza, parte A:

1–4 Il primo di 4 gruppi assume la posa concordata: passo avanti con il destro, braccio destro disteso in alto, la mano sinistra tiene il gomito destro (v. figura).
5–16 Uno dopo l'altro anche i gruppi 2, 3 e 4 assumono la stessa posizione.
1–4 Passo destro di lato, passo caduto sinistro, braccio destro alzato lateralmente.
5–8 Passo sinistro di lato, passo caduto destro, braccio sinistro alzato lateralmente.
1–4 Passo destro di lato, passo caduto sinistro e battere le mani. Passo sinistro di lato, passo caduto destro e battere le mani.
5–8 Ripetere 1–4.
1–4 Passo interrotto laterale a destra, passo sinistro dietro il piede destro, passo in avanti del piede destro.
5–8 1–4 a sinistra.
1–8 Eseguire 8 passi in cerchio in senso orario, iniziando con il destro.
1–8 4 passi interrotti diagonali in avanti, con la gamba destra sempre davanti. La sinistra viene trascinata con la pianta a terra. Il braccio destro viene sollevato lentamente in verticale.
1–4 Passo interrotto destro in avanti, passo interrotto sinistro in avanti.
5–8 Salto sul posto a scelta, sollevare da terra braccia e gambe.

⊜ Musica: WEATHER GIRLS: Sweet thang; We're gonna party; We shall be free (CD: Double tons of fun).



Danza, parte B:



1–4 Passo cambiato a destra laterale, passo sinistro dietro al destro, passo destro in avanti.
5–8 Come 1–4 , ma verso sinistra.
1–8 Fare 8 passi in senso orario in cerchio, iniziando con la gamba destra.
1–8 Passo cambiato destro in avanti, sinistro avanti, destro avanti, sinistro avanti.
1–8 8 saltelli bassi, con le braccia oscillanti e le mani con le dita aperte (vedi disegno).

Ⓜ Musica: ANGELIQUE KIDYO: Adouma (CD: Aye).

❗ È possibile entrare dopo 8 o dopo 4 battute.

Danza:

Ⓜ Musica: «Fame». The Original Soundtrack from the Motion Picture «Fame» (MGM).

10x8 **strumentale:**
Gli allievi attraversano la palestra con il proprio stile sportivo, appoggiano i loro attrezzi da parte e si sistemano a sciame.
8x8 **cantato::**
danza parte A.
8x8 **Fame:**
2-volte danza parte B.
2x8 **Remember:**
Sempre sul «Re–*member*» i 4 gruppi prendono la posa prescelta.
4x8 **strumentale:**
lasciare la posa e con movimenti sportivi ritornare a sciame.
8x8 **cantato:**
danza parte A.
8x8 **Fame:**
2-volte danza parte B.
2x8 **Remember:**
Sempre sul «Re–*member*» i 4 gruppi prendono la posa prescelta.
12x8 **strumentale:**
uno dei 4 gruppi comincia con il proprio movimento e, finito il proprio, invita un'altro gruppo a continuare. Importante: si deve restare nella posa fino a quando non si è invitati da un altro gruppo, poi si va a prendere l'attrezzo e via di seguito …
8x8 **Fame:**
2 volte danza parte B.
2x8 **Remember:**
Sempre sul«Re–*member*» i 4 gruppi si mettono in posa con la schiena al pubblico e restano così.
Fame:
Girarsi e assumere la posizione finale (fino al termine del brano musicale).

Ⓣ La danza jazz *Fame* è ideale per una manifestazione.

Bibliografia / Ausili didattici

TEAM DI AUTORI ASEF:	Sitzen als Belastung. Bern 1991.	Interessante manuale sui problemi relativi alle diverse posture
TEAM DI AUTORI ASEF:	Pausenplatzgestaltung. Bern 1991.	Movimento nella lezione e ricreazione attiva
TEAM DI AUTORI:	Tanzchuchi. Bern 1981.	Idee ed esempi pratici sul tema della danza
BUBNER, C. / MIENERT, C.:	Bausteine des Darstellenden Spiels. Frankfurt 1982.	Suggerimenti teorici e pratici, soprattutto per le maschere
SFSM MACOLIN (Editore):	Der Bau deines Körpers. Macolin 1992.	Fascicolo informativo, adatto anche agli allievi
HASELBACH, B.:	Improvisation, Tanz, Bewegung. Stuttgart 1976.	Idee ed esempi pratici sul tema della danza
HIRTZ, P.:	Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin 1988.	Manuale di base sulla coordinazione motoria
KOSEL, A.:	Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf 1993^{2}.	Numerose idee a sostegno della coordinazione motoria
MOLCHO, S.:	Körpersprache als Dialog. München 1983.	Impulsi per una comunicazione non verbale
MAYERHOLZ, U. / REICHLE-ERNST, S.:	Einfach lostanzen. Bern: Zytglogge 1995^{2}.	Improvvisazione del movimento e proposte concrete di danze
MORRIS, D.:	Körpersprache, Gesten und Gebärden. München 1995.	Una guida al linguaggio del corpo
SCHMOLKE, A.:	Das Bewegungstheater. Wolfenbüttel 1976.	Aiuti per giochi di rappresentazione e pezzi teatrali in movimento
TEML, H.:	Komm mit zum Regenbogen. Linz 1993^{3}.	Informazioni ed esempio sui temi rilassamento, aiuto all'apprendimento e sviluppo della personalità
ZIMMER, R.:	Spielformen des Tanzens. Dortmund 1990.	Dalla danza dei bambini al Rock'n'Roll

Ausili didattici:

SFSM Macolin:	Musica e movimento: • CD 1: Musikalische Kriterien zur Bewegungsbegleitung • CD 2: Bewegungsspiele mit Musik • CD 3: Musik zum Gestalten und Improvisieren	
	• SFSM	Per richiedere libri, videocassette, cassette musicali, la rivista mobile e altro materiale
ISSW Bern:	• Bewegen, Darstellen, Tanzen	Video didattico, fascicolo

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch

Edizioni ASEF Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.

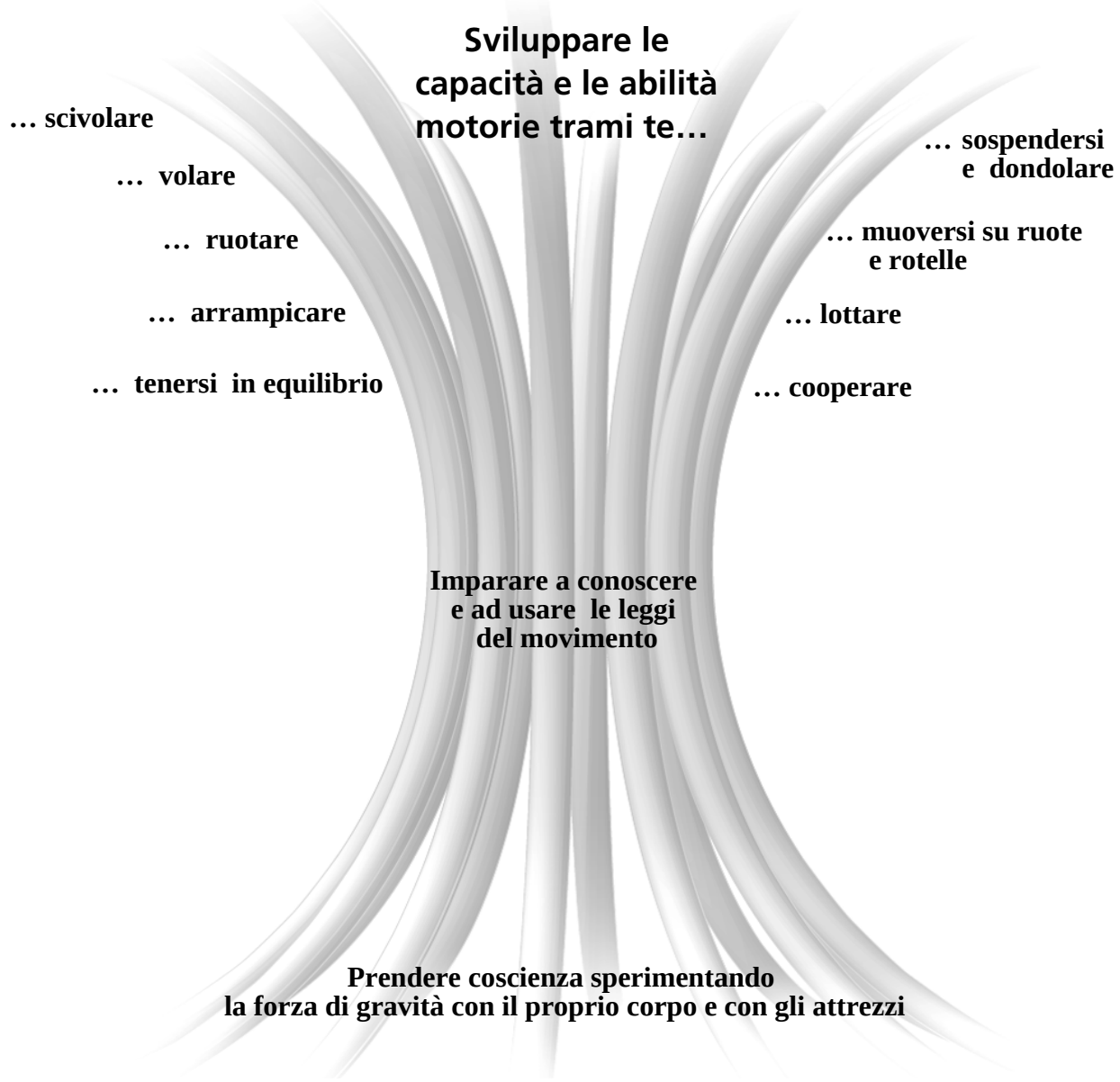
3

Fascicolo 3 Volume 4

Tenersi in equilibrio
Arrampicare
Girare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Sguardo d'insieme sul fascicolo 3



I bambini imparano a controllare il proprio corpo in situazioni originali. Sperimentano forme di movimento e di comportamento e valutano in modo attento e coscienzioso le loro possibilità e i loro limiti. Con un approccio ludico alla forza di gravità e alle leggi fondamentali della fisica accrescono il piacere di muoversi su e con attrezzi. Sviluppano così le loro capacità motorie e le loro abilità sportive.

Accenti nel fascicolo 3 dei volumi 2 a 6

- Soddisfare il naturale bisogno di movimento e sviluppare le percezioni sensoriali del bambino con giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, muoversi su rotelle e ruote, scivolare e slittare, lottare
- Acquisire le capacità di base a, con e sugli attrezzi
- Nelle situazioni difficili aiutarsi e assicurarsi a vicenda

Scuola dell'infanzia

- Acquisire le abilità tramite giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare muoversi su rotelle e scivolare
- Riconoscere cause ed effetti delle leggi naturali
- Eseguire forme diverse di lotta
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda

1. – 4. anno

- Acquisire ed applicare abilità specifiche, concatenamenti e forme artistiche attrattive con gli attrezzi
- Percepire cause e effetti del movimento, affinando le sensazioni motorie
- Vivere in prima persona i movimenti

4. – 6. anno

- Dare forma concreta a determinate abilità e completarle tramite compiti aggiuntivi di condizione e coordinazione
- Acquisire, dar forma e completare abilità tradizionali con gli attrezzi, forme artistiche ed acrobatiche
- Acquisire le abilità di base necessarie per gli sport di combattimento
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda

6. – 9. anno

- Acquisire ed utilizzare forme artistiche relative a giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare, muoversi su rotelle e scivolare
- Sperimentare con la pratica i principi della biomeccanica
- Allenare la forza agli e con gli attrezzi
- Praticare uno sport di combattimento
- Aiutarsi ed assicurarsi a vicenda

10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* è una base per pianificare l'attività sportiva e gli allenamenti personali. Esso contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi:

  Attrezzi sportivi speciali (ad es. pattini Inline, aspetti relativi alla sicurezza, consigli per l'acquisto ecc.), esercizi per l'«Home training» con semplici attrezzi ecc.

Libretto dello sport

Indice

Introduzione 2

1 Tenersi in equilibrio
1.1 Mantenere l'equilibrio sulle panchine 4
1.2 Bilanciare su panchine instabili 5
1.3 Bilanciare su diversi attrezzi 6
1.4 Essere sospesi/bilanciare con la testa all'ingiù 7

2 Arrampicare
2.1 Alla scoperta del movimento d'arrampicata 8
2.2 L'arrampicare inizia dallo stare in piedi 9

3 Volare
3.1 Riduzione del carico alle articolazioni 10
3.2 Introduzione al salto con il minitramp 11
3.3 Dall' appoggio al salto con appoggio 12

4 Ruotare
4.1 Rotazioni in avanti 13
4.2 Dalle rotazioni alla capriola all'indietro 14
4.3 Dalla capriola al salto mortale in avanti 15
4.4 Appoggio rovesciato (stand)-capriola 16

5 Sospendersi e dondolare
5.1 Sospendersi e dondolare agli attrezzi 17
5.2 Agli anelli e alle parallele 18
5.3 Scatto e guizzo alla sbarra 19

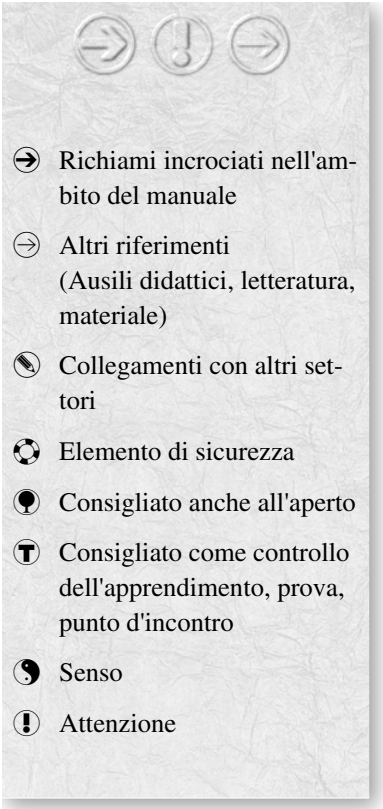
6 Scivolare e pattinare
6.1 Rimani sul tappeto! 20
6.2 Gareggiare sullo skateboard 21

7 Lottare
7.1 Lottare con e contro qualcuno 22

8 Cooperare
8.1 Insieme va meglio 24
8.2 Condurre – seguire – portare 25
8.3 Migliorare la tensione del corpo 26
8.4 Aiutare e assicurare 27
8.5 Acrobazie a coppie 28
8.6 Percorso di attrezzi a tre 29

9 Combinare
9.1 Ginnastica differenziata con e senza attrezzi 30
9.2 Scommessa 2 contro 2 agli attrezzi 31

Bibliografia / Ausili didattici 32



Introduzione

Nell'attività con e agli attrezzi gli allievi acquisiscono esperienze motorie corporee e sportive complete e variate. Apprendono come comportarsi con gli effetti della forza di gravità e si muovono con sempre maggiore abilità. Il fascicolo 3 spazia su contenuti che tengono conto della gioia di muoversi e della fame di esperienze dei ragazzi dal quarto al sesto anno scolastico e consentono di fare importanti esperienze a livello sociale. Nelle pagine dedicate alla parte pratica sono riportati diversi esempi riguardanti attività motorie, come tenersi in equilibrio, arrampicarsi, ruotare, volare, lanciarsi e oscillare, andare su rotelle e scivolare. A ciò si aggiungono poi suggerimenti riguardanti la cooperazione, la lotta, ecc. nella lezione di educazione fisica. Nell'insegnamento tutti questi contenuti possono essere combinati fra loro.

Tenersi in equilibrio

Stare in equilibrio su attrezzi stretti o in movimento presuppone forza di volontà e concentrazione. Le basi vengono poste già nei primi mesi di vita, quando il bambino intraprende in modo testardo e irremovibile i primi tentativi di deambulazione eretta opponendosi alla forza di gravità. In seguito coglie ogni occasione per sfidare il proprio senso dell'equilibrio, ad esempio camminando sul bordo rialzato del marciapiede. Esercizi di equilibrio su attrezzi fissi o mobili in diverse posizioni consentono di fare preziose esperienze di movimento.

✎ Significato dell'organo dell'equilibrio:
v. fasc. 1/1, p. 33

Arrampicarsi

Il riuscire ad affrontare il rischio quando si lascia la sicurezza del contatto con il terreno, si sale su attrezzi alti o si superano degli ostacoli, ha un notevole significato ai fini dello sviluppo della personalità. Gli allievi imparano a valutare situazioni di pericolo. La sensazione di aver svolto un compito difficile rafforza notevolmente la sicurezza di sé. L'arrampicata impegna tutto il corpo. A questo livello ci occupiamo soprattutto dell'arrampicata alla scoperta della spalliera, del castello per arrampicata o degli attrezzi.

⛑ Misure di sicurezza per situazioni a rischio.

Volare

Riuscire a volare è sempre emozionante, soprattutto quando si lascia il terreno o si frena bruscamente lo slancio toccando terra. I bambini che «volano» possono anche suscitare preoccupazione e paura negli adulti che li stanno a guardare, ma la maggior parte degli allievi si avventura con una certa prudenza alla scoperta dei propri limiti e non si getta a capofitto in situazioni pericolose. Nel capitolo vediamo come introdurre i ragazzi nei salti con il minitrampolino e realizzare la fase di volo nei salti liberi o con appoggio, evitando al massimo i pericoli.

Rotazioni

La ricerca delle sensazioni forti e di quel certo stordimento che si vivono quando si effettuano attività del genere, spingono i bambini a rotolare o a fare capovolte. Nello spazio fra un punto di arrivo ancora non determinato e la sensazione di successo una volta eseguito il movimento risiede un'esperienza che tutti vorrebbero immediatamente ripetere. Il capitolo mostra diverse pos-

➔ Percepire tramite i sensi:
v. fasc. 1/1, p. 32 s.

sibilità di rotazioni e rotolamenti che sfociano nel salto mortale in avanti e che possono essere utilizzati in un percorso con gli attrezzi.

Slanci e oscillazioni

L'alternanza fra veloci cadute e leggerezza assoluta nel momento in cui si esaurisce la spinta non smette di affascinare i ragazzi e migliora la percezione sensoriale. Negli slanci a testa in giù o in altre posizioni si chiama in causa il senso di orientamento nello spazio. Con slanci e oscillazioni si attiva in modo piuttosto intenso la muscolatura del cinto scapolare, altrimenti spesso trascurata. Nel capitolo «Oscillazioni», partendo da semplici esperienze di slanci e oscillazioni, vengono formate abilità specifiche agli anelli (oscillazioni, rotazioni, sospensione rovesciata), alla sbarra (rotazioni, oscillazioni) e alle parallele (oscillare, ruotare).

Andare su rotelle e scivolare

Muoversi su tavole a rotelle e pattini, slittare e scivolare (su resti di tappeti, sacchi di plastica, pantofole in feltro ecc.) dà la sensazione di staccarsi da terra e di superare la forza di gravità. Una sensazione stimolante, che invita a correre qualche rischio. Nonostante questo fascino, però, si deve costantemente pensare alla sicurezza: mai andare sui pattini a rotelle senza casco e protezioni per polsi, gomiti e ginocchia!

⚽ Sempre la massima sicurezza!

Lottare

La lotta a due consente il confronto fisico con il compagno. Le energie accumulate possono essere scaricate in modo controllato se si rispettano le regole concordate in precedenza, da adeguare costantemente alle mutate circostanze. Controllo di sé e correttezza vengono esercitati e migliorati; agli allievi si richiedono capacità di correre dei rischi, coraggio, voglia di vincere, ma anche la capacità di accettare l'eventuale sconfitta. In questo capitolo presentiamo un approccio ludico alla lotta.

⊖ Spendere le energie in eccesso lottando con gli altri.

Cooperare

La ginnastica con e agli attrezzi è adatta per migliorare un atteggiamento di cooperazione e la co–determinazione dell'apprendimento. Gli allievi vengono messi in condizione di aiutarsi ed assicurarsi a vicenda. Il capitolo «Cooperare» introduce per gradi al lavoro con il compagno e presenta compiti da risolvere in gruppo (acrobazie con il compagno, percorso con attrezzi in tre).

⊖ Partecipare alle decisioni relative a insegnamento e apprendimento: v. fasc. 1/4, p. 9

Gli allievi dovrebbero sperimentare queste *attività motorie di base* in modo ludico e variato. Nella ginnastica agli, sugli e con gli attrezzi, il corpo dei ragazzi viene sollecitato intensamente e sviluppato soprattutto a livello di *muscolatura delle spalle e di sostegno.*

⊖ Consentire l'apprendimento: v. fasc. 1/4, p. 7/8

Nuovi movimenti dovrebbero essere appresi il più possibile in modo *globale.* Consegne di diverso tipo tengono conto dei presupposti personali diversi degli allievi.

Alcune abilità agli attrezzi (ad es. esercizi appositamente contrassegnati con il simbolo Ⓣ nella colonna delle pagine pratiche) dovrebbero essere esercitate in modo sistematico.

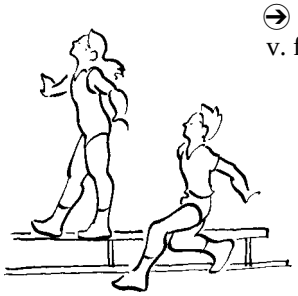
1 Tenersi in equilibrio

1.1 Mantenere l'equilibrio sulle panchine

Ti senti sicuro su una panchina?

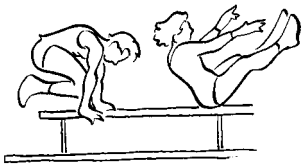
La seguente serie d'esercizi impegna soprattutto gli organi d'equilibrio (che si trovano nell'orecchio) e stimolano a trovare nuove posizioni per il corpo e a migliorare le capacità d'equilibrio.

Salto in equilibrio: tutti gli allievi corrono liberamente nella palestra (ev. con musica), scavalcando delle panchine. Ad un segnale (la musica interrotta …) saltano su una panchina e restano in equilibrio su una gamba.
- Gli allievi corrono sopra le panchine, e saltano sul bordo quando hanno fatto un giro completo.
- Chi riesce a fare 2 o 3 giri su se stessi prima di salire?
- Chi riesce a fare mezzo giro prima di salire?



➔ Organi dell'equilibrio: v. fasc. 1/1, p 33

Danza acrobatica con la corda: gli allievi bilanciano con diverse parti del corpo sulla panchina: in ginocchio, sul piede destro, sul sedere, ecc.
- Tutte le forme con gli occhi chiusi.
- Includere le idee degli allievi.
- Gli allievi cercano di mettere assieme diverse posizioni.
- Tutti gli allievi che si allenano a una panchina cercano di eseguire la serie di movimenti in gruppo se possibile in modo sincronizzato.

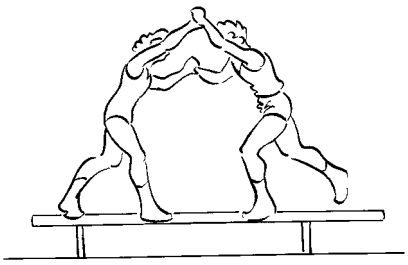


Se necessario il partner assicura.

L'incrocio pericoloso: 2 allievi sono all'estremità di una panchina e devono trovare il modo di passare dall'altra parte senza cadere.
- Chi trova la migliore soluzione?
- Chi trova il sistema più rapido?
- Quale coppia ha il sistema più originale?
- Quante volte in un minuto è possibile attraversare?

! Metà panchina a disposizione di ogni allievo.

Stabilità: A e B sono di fronte in equilibrio su una panchina a contatto con i palmi delle mani. Chi riesce a far perdere l'equilibrio al compagno solo con delle piccole spinte, in modo da fargli mettere un piede a terra? Chi riesce 2 volte ha vinto e si cambia partner.
- A e B si danno solo una mano e cercano, tirando e spingendo, di far cadere il compagno.
- Gli allievi trovano delle altre regole.



Test del giro: 2 allievi stanno agli estremi di una panchina. Le mani all'altezza del petto, con i palmi in direzione del partner. Tutti e due eseguono 3 piroette, fissano il compagno, e vanno incontrarsi al centro della panchina.
- Per facilitare: fare il tutto con la panchina in posizione normale.
- Più difficile: con gli occhi chiusi.

T *Criteri del test:* girare senza interruzioni. Fare l'esercizio due volte senza smettere.

T Bilanciare: v. fasc. 4/3, p. 8

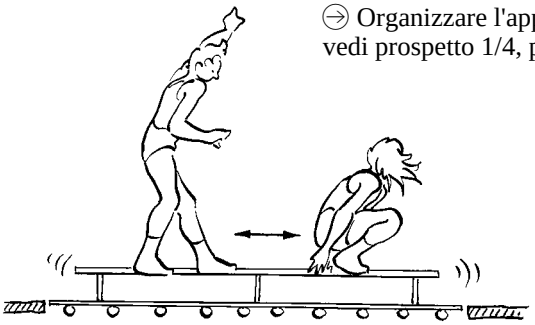
1.2 Bilanciare su panchine instabili

Come ti senti con un terreno instabile?

Le panchine servono da terreno instabile e aiutano a stimolare la capacità d'equilibrio. Forme simili sono possibili con altri attrezzi (sbarra con le corde, le parallele …).

Le panchine semoventi: la panca è appoggiata al contrario su dei bastoni da ritmica. Alle estremità della panchina sono sistemati due tappetini che limitano il raggio d'azione della stessa. Gli allievi provano ad andare da una parte all'altra della panchina in vari modi (in piedi, accovacciati,...).

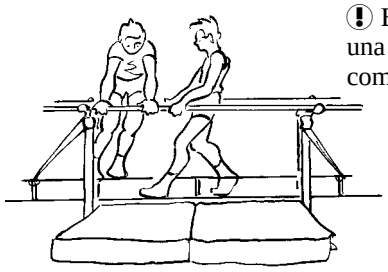
- Collegare i movimenti con saltelli, piroette, …
- È possibile percorrere una lunghezza di palestra con un viaggiatore equilibrista (prendendo i bastoni da dietro alla panca e mettendoli man mano davanti)?



Ⓖ Organizzare l'apprendimento: vedi prospetto 1/4, p. 17

Il ponte sospeso: la panchina è appesa per le estremità ad una parallela. Gli alllievi passano da una parte all'altra.

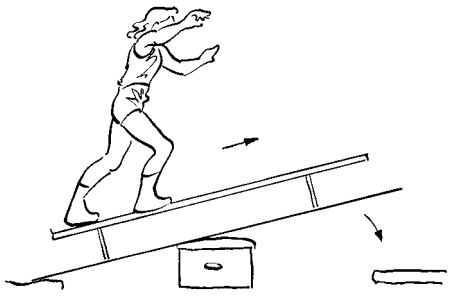
- all'indietro.
- con dei giri.
- 2–3 allievi muovono in contemporanea la panchina sottostante.
- è possibile incrociarsi sulla panchina?



Ⓘ Bilanciare assieme comporta una capacità di compensare il compagno.

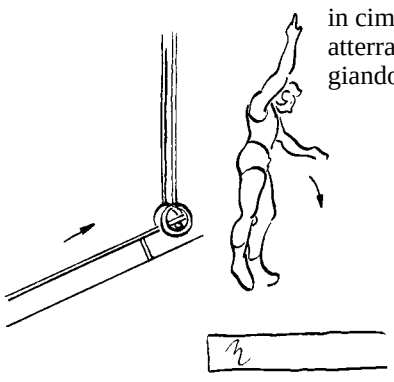
La panchina altalenante: una panchina rovesciata viene appoggiata sul primo elemento del cassone, come un bilzo-balzo. Alle estremità si mettono due tappeti. Quando la si attraversa lentamente, la panchina cadrà dall'altra parte.

- 2 allievi provano a mantenere la panchina in equilibrio.
- Lo stesso con gli occhi chiusi.
- È possibile cambiarsi di posto senza cadere?
- Chi riesce a percorrere la panchina lanciando una palla in alto o palleggiando?



La rampa mobile: l'estremità di una panchina è fissata a degli anelli (eventualmente utilizzare dei trapezi o dei bastoni da ritmica). L'altra estremità resta a terra.

- Avanzare cautamente in avanti e all'indietro e saltare sul tappeto sottostante.
- Prima di salire fare 5 giri su se stesso. Cosa cambia?
- A quattro zampe salire in avanti e all'indietro.
- Con l'aiuto di un compagno salire con gli occhi chiusi e saltare sul tappeto.
- Aumentare la difficoltà del test: salire la rampa da solo con gli occhi chiusi e attaccarsi alle corde degli anelli e saltare sul tappeto.



Ⓣ C*riteri della «rampa mobile»:* salire da solo con gli occhi chiusi, in cima aprire gli occhi. Saltare e atterrare in modo sicuro molleggiando.

1.3 Bilanciare su diversi attrezzi

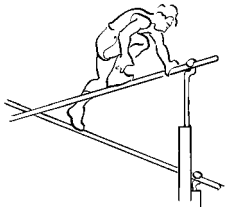
Le esperienze d'equilibrio sono importanti per la vita di tutti i giorni e divertono!

Consigli per l'esecuzione:

- Ogni gruppo fa uno schizzo della postazione, la prova e spiega agli altri il funzionamento.
- Allenamento a postazione: cambiare la postazione a tempo o per scelta individuale («laboratorio»).
- Gli allievi inventano e testano una propria postazione.
- Mettere a disposizione degli oggetti bilancianti (bastoni, palloni, ecc.) per completare le postazioni.
- Far produrre delle sequenze sugli attrezzi dagli allievi.

Percorso sulle parallele: 2–3 parallele sono piazzate con gli staggi a differenti altezze e larghezze. Gli allievi passeggiano su tutti gli staggi senza mettere i piedi a terra.

- Chi riesce in più a portare una palla in mano?
- Attraversare le parallele attaccati a una corda.
- Superare le parallele appesi.



Asse oscillante (Rola-Rola): gli allievi provano a spostarsi su di un tubo per le canalizzazioni di ca. 40 cm di lunghezza. Come aiuto si può utilizzare un compagno, le sbarre, le spalliere.

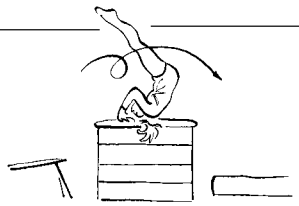
- Bilanciare a piedi nudi.
- Andare su un tubo a coppie.
- Mettere un asse sul tubo e con l'aiuto delle spalliere cercare di restare in equilibrio.
- Chi riesce a restare in equilibrio sull'asse e a fare qualcosa d'altro?

(!) i palloni medicinali sono un alternativa ai tubi, è possibile usare dei bastoni per sostenersi.

⚽ mettere un fermo al temine dell'asse in modo che non possa scivolare via dal tubo.

Mantenere l'equilibrio: gli allievi partendo da un minitrampolino, eseguono 2 capriole sul cassone, dopo essere atterrati su di un tappetone, cercano di mantenere l'equilibrio. All'inizio partendo dal minitrampolino e in seguito con una piccola rincorsa.

- Prendere una palla lanciata prima di atterrare.

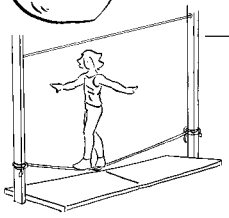


Pallone da fisioterapia: gli allievi prendono una palla terapeutica e cercano nelle diverse posizioni di restare in equilibrio: sulla pancia, seduti, in ginocchio, con l'aiuto di un compagno, ecc.

- I tappetini impediscono alla palla di rotolare.
- Chi riesce a cambiare posizione (es. pancia-seduto)?

Fune d'equilibrio: tra due pali della sbarra viene fissata una fune. Gli allievi cercano diversi movimenti sulla fune d'equilibrio.

- Su una gamba, rannicchiati, occhi chiusi, ecc.
- Per facilitare mettere la fune a terra.
- Camminare su una sbarra altezza ginocchia.



⚽Mettere dei tappetini sotto la fune e una sbarra sopra la testa come aiuto.

Pedalo: con l'aiuto di un compagno avanzare o indietreggiare su di un pedalo semplice o doppio.

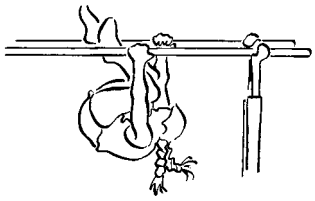
- Per chi riesce, eseguire contemporaneamente esercizi di jonglage o piatti cinesi …

1.4 Essere sospesi/bilanciare con la testa all'ingiù

Mantenere il sangue freddo anche quando vedi il mondo alla rovescia.

Posizioni in bilico con la testa all'ingiù, provocano sensazioni corporee inusuali. Con l'allenamento regolare delle percezioni sensoriali corrispondenti si sviluppano delle capacità fondamentali che contribuiscono ad aumentare la sicurezza nei movimenti di tutti i giorni e ad evitare eventuali incidenti.

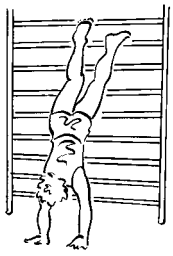
Appendersi a testa all'ingiù: gli allievi stanno capovolti (testa all'ingiù), con le mani sui due staggi, ed assumono diverse posture: accovacciati, rannicchiati, gambe aperte, tesi.
- Con gli occhi chiusi.
- Con entrambe le mani sugli staggi.
- Un compagno sceglie dei punti di riferimento che il ginnasta deve fissare.
- Come avviene la transizione dalla sospensione all' appoggio, senza toccare il suolo?
- Mantenersi in sospensione sugli anelli, alla sbarra …



Bilanciare a testa all'ingiù: appoggiare due cassoni contro il muro (2 elementi) separati di 30 cm. Inginocchiarsi sul cassone, appoggiando le spalle e le mani sullo stesso, eseguire un appoggio rovesciato sulle spalle con le gambe piegate.
- Cercare l'equilibrio con le gambe tese o piegate.
- Anche ad occhi chiusi; tendere lentamente le gambe.
- Staccare i cassoni dal muro e mettere un tappeto su di essi dietro il ginnasta. Tendere lentamente le gambe in posizione appoggio rovesciato sulle spalle.
- Appoggio rovesciato sulle braccia alle parallele; mettere un tappeto sugli staggi.
- Alle parallele: dalla posizione rannicchiata all'appoggio rovesciato sulle braccia con gambe piegate o tese.

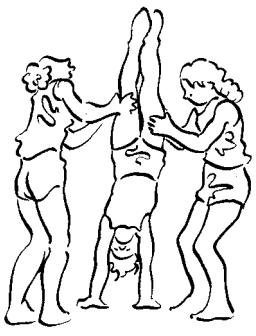
Ⓣ C*riteri «stand sulle braccia»:* spingere i gomiti verso l'esterno. Sguardo verso terra, e tendere tutto il corpo.

Appoggio a testa all'ingiù: gli allievi sono in posizione flessioni davanti alle spalliere, con i piedi appoggiati sui gradini. Chi è in grado di salire e scendere con i piedi?
- Salire sulle spalliere fino a raggiungere la posizione verticale, fare una capriola aiutato da un partner.
- Mettere i piedi negli anelli (altezza ginocchia), spostarsi all'indietro. Chi riesce ad arrivare a stand?



⚽ Mettere i tappetini. Tendere la muscolatura del corpo per evitare di incurvare la schiena. Aiutare/assicurare con presa alle cosce. Posizione per l'aiuto, vedi esercizio «appoggio rovesciato» (sotto).

Appoggio rovesciato: 1 allievo si trova in posizione distesa con appoggio sulle mani. 2 compagni, prendendolo per le anche, lo aiutano a raggiungere la posizione di appoggio rovesciato.
- Fare uno stand con slancio senza aiuto.
- Idem contro la parete con l'aiuto di due compagni (presa alle anche).
- Un allievo si sdraia su un montone (sbarra, cassone …) e con l'aiuto di due partner raggiungere la posizione a stand, seguita da una capriola.
- Sospesi per le ginocchia alla sbarra fissata all'altezza delle spalle, cercare la posizione di stand.



Ⓣ C*riteri «appoggio rovesciato-con aiuto»:* tutto il corpo teso, evitare la banana. Sguardo davanti alle mani. Durante lo slancio la gamba di spinta è tesa e va lanciata con energia verso l'alto.

2 Arrampicare

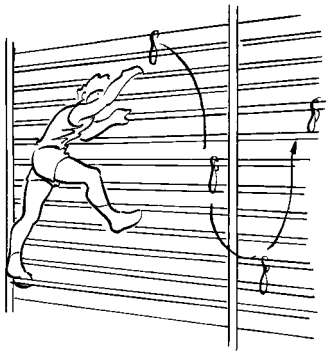
2.1 Alla scoperta del movimento d'arrampicata

Provare a arrampicare usando meno energia possibile!

Scalare risparmiando le forze significa: mantenere il baricentro vicino alla superficie d'arrampicata (pancia al muro), tendere la muscolatura. Gli allievi vengono introdotti all'arrampicata grazie a esercizi stimolanti.

Scalata a slalom: gli allievi si arrampicano sulle spalliere muovendosi tra nastri. Percorso libero o obbligato.

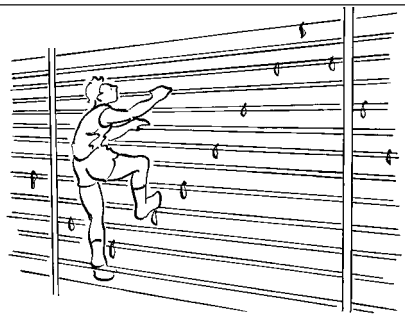
- Gli allievi partono da entrambi i lati e cercano di incrociarsi spesso, senza ostacolarsi a vicenda.
- Cambiarsi di posto arrampicandosi di sopra o sotto.
- Eseguire un giro a ogni nastro rosso.
- Al nastro blu fare una rotazione su sé stessi.
- Tenersi solo con due dita per mano (ev. con uno solo).
- Si arrampicano incrociando le braccia e le gambe.
- Chi riesce a eseguire l'esercizio usando una sola mano (l'altra mano va messa dietro la schiena)?



(!) Fare attenzione vicendevolmente!

Percorso: un percorso è dato segnando con nastri o scotch sulle spalliere. Sugli staggi è possibile appoggiare entrambi i piedi.

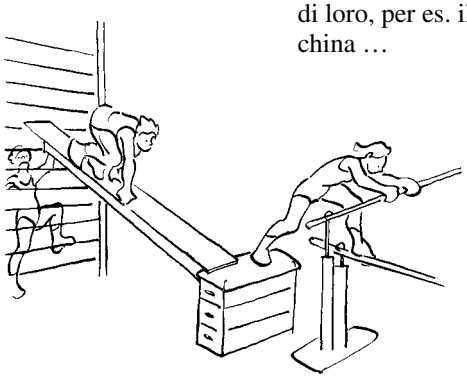
- È permesso l'appoggio di un piede solo. Gli allievi devono incrociare o saltare da un piede all'altro.
- Utilizzare solo prese da sotto.
- Il maestro mostra le prese da utilizzare.
- Arrampicarsi con due nastri per piolo.
- Gli allievi inventano il proprio percorso.



(!) Variare la distanza degli appoggi, corto-lungo, in su in giù.

«**A spasso» nel parco degli attrezzi**: gli studenti si muovono liberamente da un attrezzo all'altro.

- Cercano di arrampicarsi nel modo più variato possibile (all'indietro, aggirando degli attrezzi, con una mano sola, penzolando …).
- 2 allievi sono attaccati assieme da una corda e scalano assieme (in cordata) attraverso il percorso.
- Gli allievi raccolgono degli oggetti appesi nel percorso (per es. nastri colorati, palloncini, ecc..).
- Gli allievi si comportano come un branco di scimmie e si arrampicano urlando come nella giungla (mettere a disposizione delle liane-corde e delle noci di cocco-palloni).
- Gli allievi fanno jonglage sugli attrezzi, si lanciano dei palloni da diverse posizioni, trasportano grandi e piccoli oggetti attraverso il percorso (da soli o a gruppi).
- 2–3 cacciatori provano a catturare gli altri giocatori senza toccare il pavimento (eccezione: saltare da cerchio a cerchio).



(→) Tutti gli attrezzi sono legati tra di loro, per es. il cassone alla panchina …

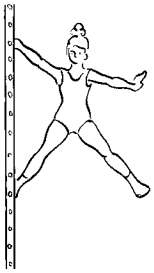
(→) Ev. utilizzare metà palestra per il parco degli attrezzi e nell'altra fare un'ulteriore attività.

2.2 L'arrampicare inizia dallo stare in piedi

Gli allievi scoprono quanto l'appoggio preciso e sicuro sia importante nell'arrampicata, per non sovraccaricare la muscolatura delle braccia.

Sei stabile quando arrampichi?

In posa per la foto: Gli allievi si mettono in posa, appesi alle spalliere per una foto e mantengono la posizione per due o tre secondi.
- Si attaccano per una mano e appoggiano un piede, la gamba e il braccio liberi sono tesi.
- Provano a prendere una postura data: su tutto il piede, con il piede piegato, sull'interno …

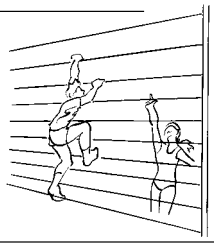


Cercare con la bicicletta di avvicinarsi e arrampicare ad un attrezzo.

Arrampicare al rallentatore: gli allievi arrampicano sulle spalliere o sulla parete da arrampicata al rallentatore. Mettono il piede lentamente sul prossimo appoggio (una volta messo, non si sposta più), spostare lentamente il peso verso il nuovo appoggio e preparare il prossimo …

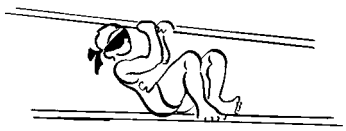
! Essere sicuri e spostare il baricentro in modo economico.

La via del partner: a coppie. A arrampica e B dice quale appoggio dev'essere usato dal compagno.
- B arrampica dopo A e cerca di utilizzare gli stessi appoggi del compagno.
- Anche per lunghi tratti «arrampicare a memoria».

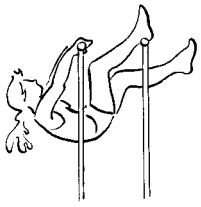


! Guardare dove si trova l'appiglio seguente.

Lo scalatore cieco: (a coppie) A prova a arrampicare bendato con un compagno che lo aiuta dandogli delle indicazioni a parole.
- Senza aiuti.
- Con gli occhi aperti esercitare 3–5 appoggi e poi provare gli stessi con gli occhi chiusi.
- Salire alcuni appoggi, lasciarsi cadere all'indietro sul tappetone. Chi riesce a farlo con gli occhi chiusi?



Heelhook – agganciati per il tallone: gli allievi arrampicano uno da parte all'altro su delle parallele accostate. Provano a scalare le parallele come meglio credono.
- Gli allievi appoggiano il tallone su uno staggio, le braccia dovrebbero restare tese. Per riposare agganciare un ginocchio.
- Per cambiare superare la parallela da sotto o da sopra.
- Gli allievi trovano delle possibilità per superare l' ostacolo.
- A arrampica B segue.
- A si arrampica alla parallela e cerca di prendere una palla lanciata da B.
- Gli allievi sospesi alle parallele si passano la palla.



Facilitare degli atterraggi morbidi.

3 Volare

3.1 Riduzione del carico alle articolazioni

Durante l' atterraggio si sprigionano grandi forze che agiscono su articolazioni, tendini e legamenti, che possono essere ridotte notevolmente con l' applicazione di semplici precauzioni. Nel momento dell'atterraggio si può influire sulla pressione assorbita dai legamenti attraverso la posizione delle ginocchia. Più il ginocchio è teso, maggiore è la pressione assorbita dall'articolazione (Fig. 1). L' ideale è costituito da una leggera flessione del ginocchio (ca. 150–160 gradi). Dopo il contatto con il terreno, il movimento deve venire ammortizzato, e (se possibile) dovrebbe terminare con una capriola avanti (Fig. 2). All'inizio dell'istruzione concernente le cadute, gli allievi dovrebbero fare esperienza nel «lasciarsi cadere». Con una muscolatura delle gambe e del tronco più sviluppate, l'atterraggio da diverse altezze può essere praticato con o senza la susseguente capriola, avendo cura di evitare delle posture con gambe a parentesi o a X. Quando è possibile si dovrebbero usare tappeti spessi 16 cm, essendo quelli di 8 cm troppo sottili per ammortizzare gli atterraggi.

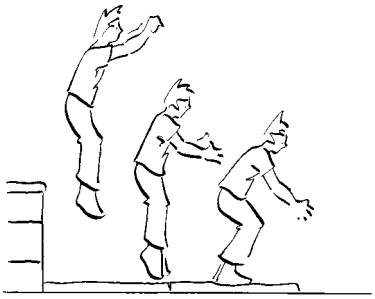


Fig. 1: pressione elevata

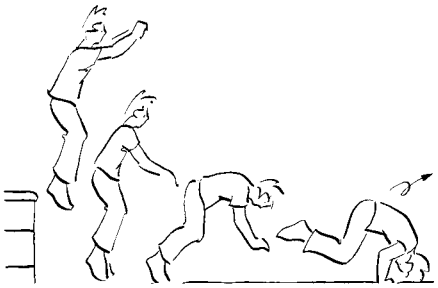


Fig. 2: pressione ridotta

Il salto dal Minitramp, se eseguito correttamente, non comporta rischi, visto che le vertebre ed i dischi vertebrali, longitudinalmente, sopportano pressioni elevate. Si possono invece sviluppare pressioni pericolose per la zona lombare, se il peso é spostato in avanti, e se dopo il rimbalzo il corpo viene teso (Fig. 3). La causa sta nella posizione errata del corpo al momento del rimbalzo, a sua volta dovuta ad una rincorsa o ad un salto forse non corretti. L' introduzione al salto con il Minitramp, soprattutto nei salti a corpo teso, dovrebbe venire effettuata senza sbilanciarsi in avanti, con poca rincorsa e da altezza ridotta (panchine lunghe o elementi di cassone - Fig. 4).

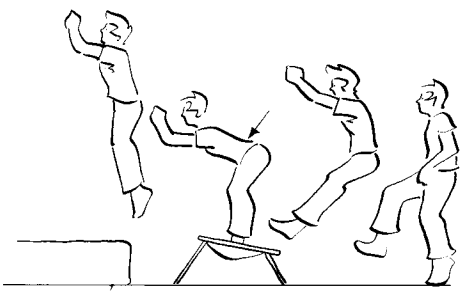


Fig. 3: pressione elevata

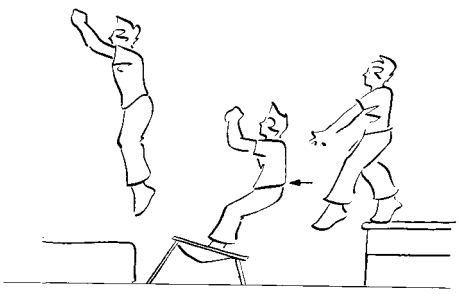


Fig. 4 : pressione ridotta

3.2 Introduzione al salto con il minitramp

Imparare a «volare» sicuri e senza pericoli.

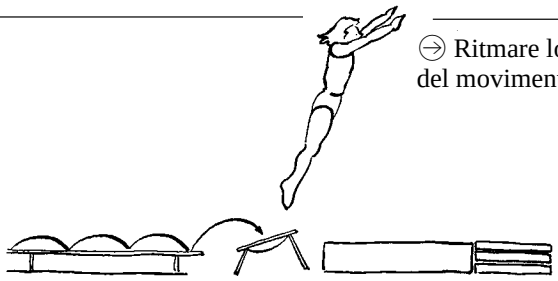
Il salto con il minitramp affascina gli allievi e le allieve. Per evitare una sollecitazione sbagliata della colonna vertebrale ed altri incidenti, é necessaria una buona preparazione (istruzione sulla tensione del corpo) nonché uno svolgimento ben preparato.

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 roteare 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

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

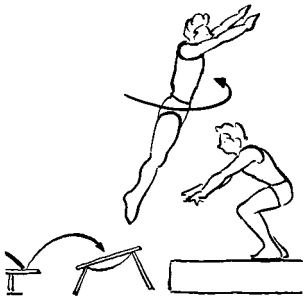
- Salto a corpo teso con rincorsa dalla panchina (vedi illustrazione).
- Salto dal primo Minitramp su un cassone di tre elementi. Poi dal cassone sul Minitramp successivo, ecc.



➔ Ritmare lo sviluppo del movimento.

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

- Salto a corpo teso con mezza rotazione da ambo le parti.
- Divaricare le gambe in volo.
- Flettere brevemente e tendere nuvamente 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,



⚽ Controllare le protezioni laterali e la superfice di rimbalzo; evitare lo scivolamento del tappeto (impilare 4–5 tappeti); limitare la rincorsa; controllare l' ammortizzazione all' atterraggio; non tollerare atterraggi sul suolo.

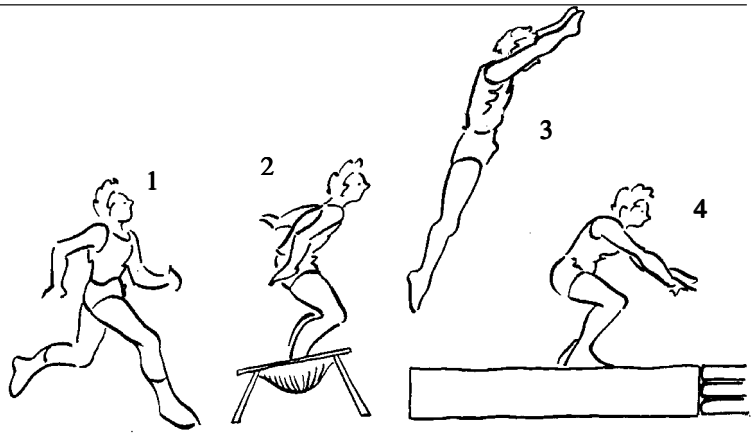
Salto a corpo teso con minitramp

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»)

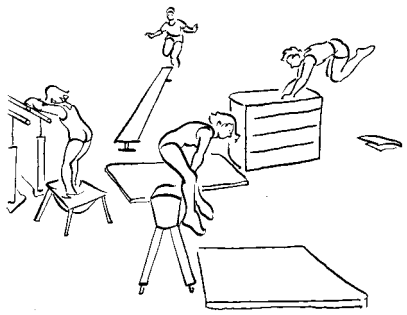


3.3 Dall' appoggio al salto con appoggio

Come puoi superare l' ostacolo?

Sulla base della conoscenza di diversi appoggi, si possono costruire dei tipi semplici di salto con appoggio. Questi possono essere applicati alle diverse stazioni di un percorso di attrezzi, e possono poi andare a formare una sequenza di esercizi.

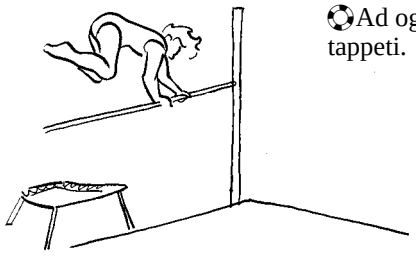
Appoggio nel parco attrezzi: gli allievi cercano grande varietà di forme per superare gli ostacoli.
- Muoversi con la musica: quando la musica si ferma, cercare l' appoggio all' attrezzo in questione.
- Rincorrersi: 2 cacciatori cercano di raggiungere 2 altri allievi. Chi si appoggia ad un attrezzo non può essere catturato. Al massimo 2 studenti per attrezzo.
- Due allievi cercano, appoggiati su un attrezzo, di cambiarsi i posti (sbarra, parallele …).
- Chi percorre un pezzo di strada su un attrezzo in appoggio senza toccare terra? In quali limiti è possibile?



Ⓐ A coppie gli allievi portano un attrezzo in un terzo della palestra, e lo dispongono in un parco attrezzi.

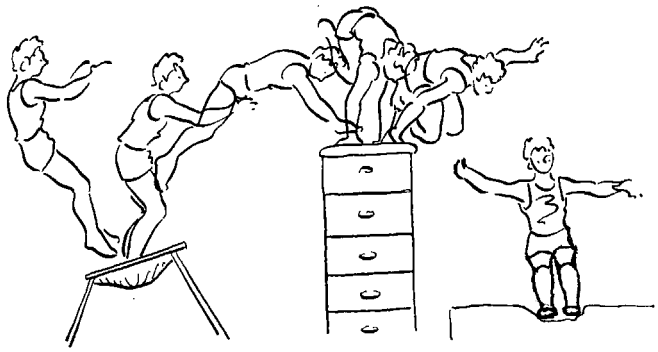
➔ Appoggiarsi con la testa all'ingiù. Appoggio rovesciato: v. fasc. 3/4, p. 7

Salto con appoggio alla sbarra: ad ogni sbarra vano 4–5 allievi che cercano di superare la sbarra con diverse forme di appoggio (appoggio ad una o due mani, salto a piedi pari o con un piede solo).
- Prendere la sbarra con ambo le mani. Rimbalzando sul Minitramp cercare l' appoggio e superare la sbarra. Atterraggio sul tappetone.
- Rannicchiarsi dal rimbalzo sul Minitramp, 2 aiutanti assicurano ai lati tenendo per le braccia.

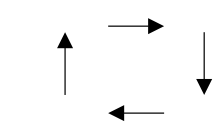


⚽ Ad ogni sbarra mettere due tappeti.

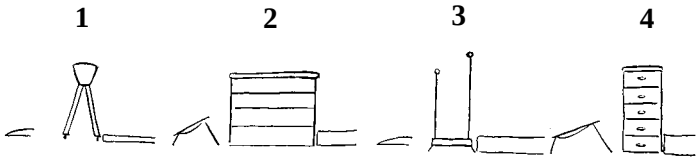
Superamento rannicchiato di traverso del salto dal Minitramp. Mettere le mani sul cassone in appoggio obliquo. Con l'elevazione dei fianchi, una delle mani lascia l'appoggio e inizia il quarto di rotazione attorno al braccio di appoggio. Prima dell'atterraggio alzare la testa in modo da raddrizzare il corpo. Ammortizzare il peso del corpo con un atterraggio morbido. Eseguire l'esercizio con rotazione da ambo i lati!
- Facilitazione: rannicchiarsi dopo il rimbalzo, facendosi aiutare dal docente con una spinta alle anche.
- Tendere le gambe e piegare il corpo alzando il sedere estendere l'angolo tra il tronco e le gambe fino a raggiungere l'appoggio rovesciato e poi eseguire il quarto di torsione (gran volta).



Salti con appoggio nel percorso di attrezzi: gli attrezzi a quadrato. Lavoro a stazioni **1** montone – **2** cassone – **3** parallele asimmetriche – **4** cassone
- *Percorso facile:* **1** a gambe divaricate; **2** sedersi e scivolare a gambe aperte alla fine del cassone; **3** saltare sullo staggio inferiore, superamento rannicchiato della staggio superiore; **4** superamento rannicchiato del cassone dal Minitramp.
- *Percorso difficile:* **1** rannicchiamento; **2** rimbalzo, gran volta alla fine del cassone; **3** saltare sullo staggio inferiore, superamento rannicchiato dello staggio superiore; **4** gran volta sopra il cassone a partire dal Minitramp.



Ⓣ Svolgimento del percorso di attrezzi semplice e complesso, per il tema «salti con appoggio»; provare a ritmare e a sincronizzare lo svolgimento.



4 Ruotare

4.1 Rotazioni in avanti

Sperimentare le rotazioni in avanti.

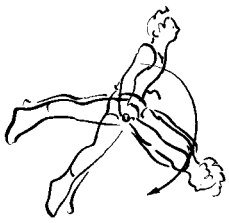
Roteare nello spazio, sia con delle capriole, sia con slancio che in altra maniera ancora, è affascinante, perchè causa una perdita dell'orientamento abbastaza marcata.
Possibilità di apprendimento in modo autonomo:

- Ogni coppia sistema un attrezzo, sperimenta tutte le rotazioni possibili e prepara uno schema dell'esercizio.
- Gli allievi scelgono poi un movimento e lo eseguono più volte.
- Due coppie si mostrano a vicenda il movimento elaborato, con l'obiettivo di spiegare i punti nodali ed imparare bene il movimento in modo da eseguirlo di seguito.
- Due gruppi di quattro creano una serie di movimenti su di un percorso di 4 attrezzi eseguendo 4 esercizi.

➔ Apprendimento autonomo: v. fasc. 1/4, p. 9 e fasc. 1/1, p. 54 s.

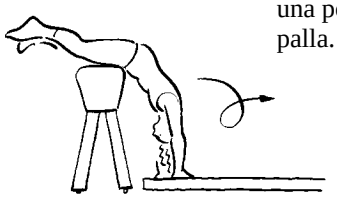
Giro d'appoggio alla sbarra: sbarra all'altezza del petto, portarsi in posizione del disegno da parte e lentamente lasciarsi cadere in avanti, dove la testa va verso i piedi e i piedi verso il sedere. Scendere dolcemente.

- aggiungere una capriola in avanti.
- su una doppia sbarra (una sopra e l'altra sotto) spinta di anche e arrivare seduto sulla sbarra inferiore, saltello per scendere e capriola.



Capriola sopra il montone: 1 allievo si sdraia sulla pancia su un montone e si lascia cadere in avanti facendo una capriola.

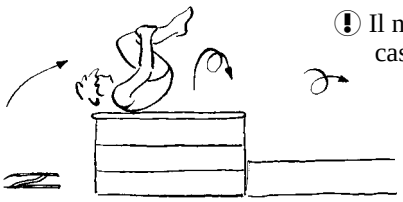
- Rotolando si prendono gli stinchi e ci si alza senza aiutarsi con le mani.
- Lasciare cadere il corpo in avanti fino a raggiungere la posizione all'appoggio rovesciato (con l'aiuto di un partner). Capriola in avanti.



! Durante le capriole assumere una posizione rotonda come una palla.

Capriola sul cassone – capriola saltata: capriola sul cassone con la testa infilata tra le mani. Andare in posizione di stand rannicchiato e eseguire una capriola in aria su di un tappetone.

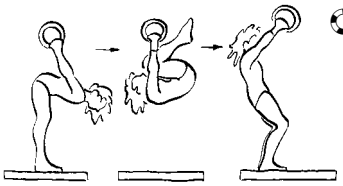
- Come sopra con arrivo su di un tappetone ma eseguire la capriola su un pallone da fisioterapia.



! Il numero degli elementi del cassone può essere adattato!

Salto in avanti agli anelli: presa degli anelli all'altezza delle spalle. Dalla posizione accovacciata in avanti (vedi disegno) ci si spinge lanciando la testa in avanti verso le ginocchia e i piedi verso il sedere. Senza far rumore appoggiare i piedi a terra.

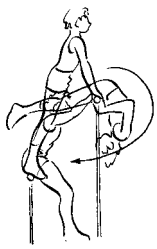
- finire con una capriola.



⚽ Disporre dei tappetini!

Slancio alla parallela asimmetrica: mani sullo staggio alto e anche su quello basso. Dallo staggio alto darsi una spinta piegando le gambe fino ad arrivare alla posizione seduta senza toccare terra.

- Aggiungere dopo l'uscita dallo staggio basso una capriola.



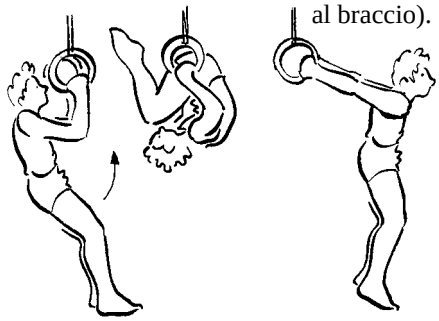
4.2 Dalle rotazioni alla capriola all'indietro

Cosa riesci a vedere quando ruoti all' indietro?

Le rotazioni all'indietro sono un po' per tutti abbastanza inusuali e l'orientamento spaziale risulta anche per questo inusuale. Gli allievi, grazie a una preparazione ideale, riusciranno ad orientarsi senza problemi.

Ruotare sugli anelli all'altezza delle spalle: il movimento di rotazione all'indietro viene eseguito grazie ad un piegamento delle braccia e alle ginocchia tirate verso il petto (anche con spinta dei piedi).

- Con aiuto: salire su un elemento del cassone posizionato in diagonale, spingersi in posizione raggruppata all'indietro e ruotare atterrando dolcemente.
- Provare il movimento di rotazione lentamente indiedro e in avanti.
- Provare la rotazione con le gambe tese.
- Anelli più alti: tirare le gambe fino alla verticale e scendere dall'altra parte dolcemente.
- Con l'aiuto di un minitramp, attaccati agli anelli, provare un salto all'indietro.

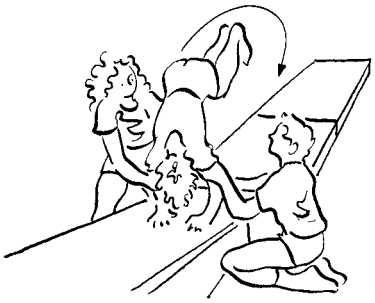


Anelli all'altezza delle spalle con un tappetino sotto; atterrare con l'aiuto di un compagno (presa al braccio).

Capriola all'indietro dal cassone: un allievo è sdraiato a testa in giù su un cassone in pendenza, con i polpacci si tiene all'estremità. Due allievi si inginocchiano ai lati del cassone e lo assicurano tenendolo per le braccia. Il ginnasta piega le ginocchia e le porta al volto. Con una buona pressione sulle mani e grazie all'aiuto dei compagni, la pressione sul collo è minima. Il ginnasta ruota all'indietro fino a ritrovarsi accovacciato.

- Cercare di eseguire un movimento fluido e evitare inutili pressioni sulla nuca.
- Provare il movimento a occhi chiusi ed esaminare la spinta con le mani. È possibile tenere il mento appoggiato sul petto per tutta la durata della rotazione?
- Atterraggio seduti sui talloni o su una gamba.
- Capriola all'indietro sui tappetini a terra.
- Capriola all'indietro con una leggera spinta su un pallone medicinale.
- Capriola all'indietro con arrivo in appoggio rovesciato (con aiuto).

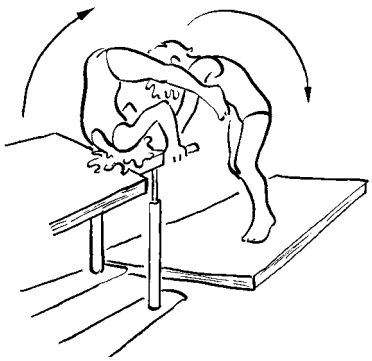
Diminuire la pressione sulla nuca accompagnando il movimento in modo attivo con le braccia.



Capriola all'indietro sui tappetini

Capriola all'indietro sulle parallele: sdraiato sulla schiena su un tappetino messo sopra le parallele con le mani sulle estremità degli staggi. Eseguire una capriola all'indietro fino alla posizione accovacciata su un tappeto. Con gli occhi guardare il pavimento, mentre il partner aiuta tenendo con una presa al braccio.

- Capriola all'indietro con partenza seduto sulle parallele e capriola successiva a terra.
- Da un attrezzo rialzato (cassone) eseguire una capriola all'indietro (forma avanzata).



4.3 Dalla capriola al salto mortale in avanti

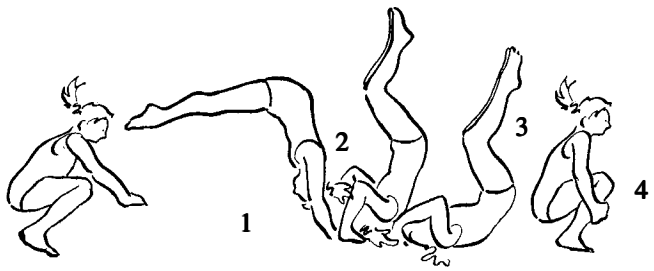
Riesci a orientarti in aria durante un salto mortale e ad atterrare in maniera sicura?

La capriola in avanti è la base per elaborare un salto mortale in avanti sicuro ed un atterraggio in equilibrio.

Capriola in avanti: ruotare lentamente per capire tutte le fasi della rotazione in avanti:

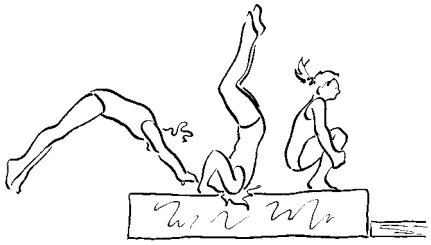
1 Incassare la testa e guardare le ginocchia tese.
2 Appoggiare lentamente il cervelletto sul tappetino.
3 Prendere gli stinchi con le mani.
4 Alzarsi senza far ricorso alle mani.

- Capriola con slancio di tutte e due le gambe.
- Tuffo al di sopra di un ostacolo (pallone o altro).
- Osservare i criteri del movimento internamente.



Capriola sul tappetone: 2 allievi eseguono una capriola simultaneamente dalla parte stretta del tappetone. Sono da osservare i criteri citati in precedenza.

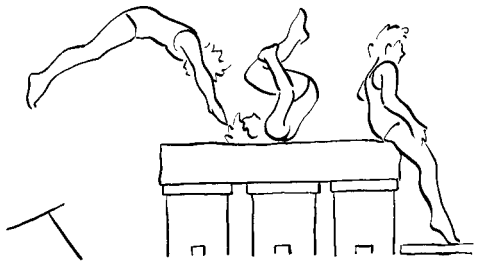
- eseguire una capriola velocemente in modo da sfiorare il tappetone.
- cercare di eseguire una capriola senza l'aiuto delle mani all'inizio.



Salto mortale in avanti sul tavolo di tappetoni: il tappetone viene appoggiato su tre panchine («tavolo») e viene tenuto da un allievo per evitare che scivoli via. Con una breve rincorsa saltare sul minitramp ed eseguire una capriola sul tappetone nel senso della larghezza (appoggiando prima le mani e poi afferrandosi gli stinchi). Infine abbandonare la posizione raggruppata ed aprirsi atterrando aldilà del tappetone.

- Rotolare sul tappetone e arrivare in piedi con un piccolo molleggiamento sul minitramp.
- Due allievi eseguono il movimento in sincronia.
- Fare una capriola senza usare le mani.
- Dopo il salto mortale in avanti atterrare in posizione raggruppata senza perdere l'equilibrio (consiglio: «fintare l'appoggio delle mani» e «prendere gli stinchi»).

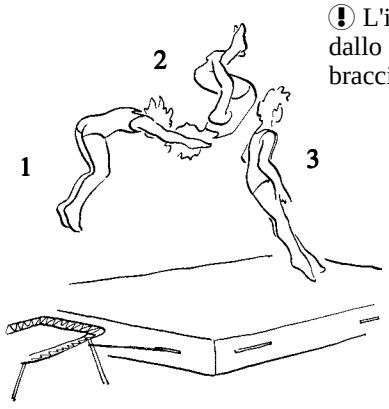
(!) Per evitare salti troppo lunghi limitare la rincorsa a 4 metri.



Salto mortale in avanti sul tappetone: provare il salto in avanti con una piccola rincorsa sulla lunghezza del tappetone. Fasi del movimento:

1 Stacco: braccia verso avanti-alto.
2 Volo: testa verso le ginocchia, talloni verso i glutei, le mani prendono gli stinchi.
3 Atterraggio: corpo teso e attutire l'impatto dell'atterraggio molleggiando sulle gambe.

- Salto in avanti sopra un montone, dove ci si può brevemente appoggiare con le mani per sostenersi.
- Salto in avanti al di sopra di un elastico.



(!) L'impulso di rotazione nasce dallo stacco e dalla posizione di braccia e gambe

⚽ Come docente, in ogni caso essere pronti ad aiutare l'allievo dando una spinta al tronco.Dietro il tappetone mettere dei tappetini, ev. legare il minitramp al tappetone tramite una corda.

4.4 Appoggio rovesciato (stand)-capriola

Impariamo a fare una capriola partendo dallo stand e lo inseriamo in una serie d'attrezzi.

La capriola partendo dallo stand comporta un buon controllo del corpo e una percezione differenziata della posizione del corpo nello spazio.
Con il capitolo «rotazioni» l'allievo riesce a eseguire il movimento in modo fluido e anche in un percorso d'attrezzi.

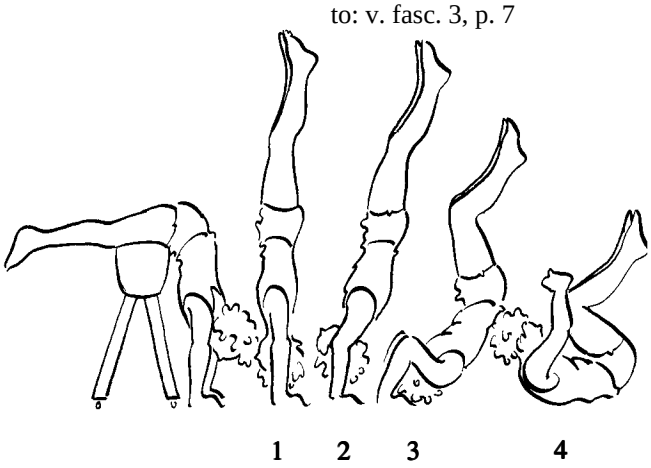
Stand-capriola: 1 allievo si sdraia su un montone e con l'aiuto di un compagno sale nella posizione a stand. Per finire fa una capriola, sempre aiutato, e giunge accovacciato. Fasi del movimento:

1 Corpo teso (evitare inarcamenti).
2 Tendere il corpo il più a lungo possibile.
3 Piegare leggermente le braccia, il mento incassato contro il petto.
4 Fare la capriola con la schiena arrotondata.

Forme di costruzione e aiuto per l'insegnamento:

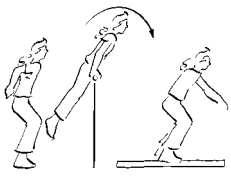
- Fare una candela e, mantenendo il corpo teso il più a lungo possibile, arrivare in piedi senza l'aiuto delle mani.
- In equilibrio in appoggio rovesciatro, spingersi con le mani, incassare il mento, portare le spalle sul tappetino e mantenendo a lungo le gambe tese rotolare fino alla posizione accovacciata.
- Stand-capriola con aiuto dei compagni (presa alle cosce) fino alla posizione accovacciata.
- Salire in appoggio rovesciato da soli dandosi lo slancio e con l'aiuto dei compagni eseguire la capriola.

➔ Ripetizione appoggio rovesciato: v. fasc. 3, p. 7

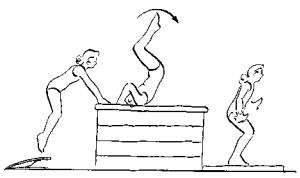


Percorso d'attrezzi con il tema «rotazioni»: sono piazzate due parallele con differenti difficoltà (sopra «facile»; sotto: «difficile»). Ognuno deve riuscire a fare una sequenza senza interruzioni. Un percorso del genere è l'ideale come controllo della conoscenza per il tema «rotazioni» (Ⓣ).

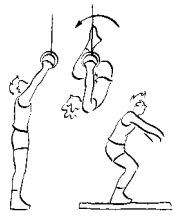
Percorso facile



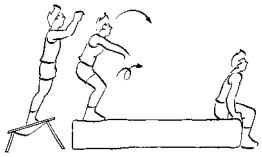
Slancio alla presa alle anche alla sbarra, slancio delle anche



Saltare sul cassone capriola e in piedi

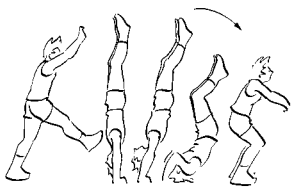


Salire e ruotare indietro agli anelli

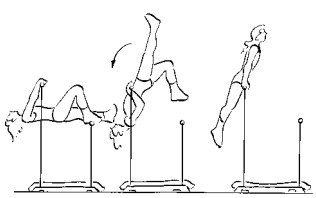


Salto teso e capriola in avanti con il minitramp

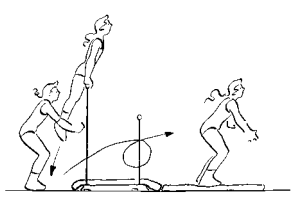
Percorso difficile



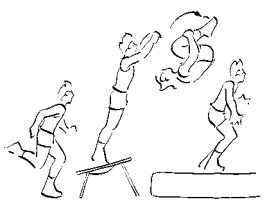
Appoggio rovesciato e capriola



Spinta di una gamba e giro d' appoggio alle asimmetriche



Atterraggio e 1/2 giro, capriola all'indietro



Salto mortale in avanti sul minitramp

5 Sospendersi e dondolare

5.1 Sospendersi e dondolare agli attrezzi

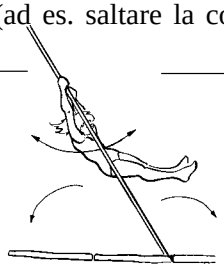
Sospendendosi e dondolando agli attrezzi ci si sposta liberamente nello spazio

Sospendersi e dondolare sono attività motorie di base. Il movimento ritmico del pendolo e il continuo passaggio tra assenza di gravità e accelerazione del corpo è affascinante. Possibilità per l'esecuzione:

- Vengono introdotte in una lezione 4 stazioni, che alla fine formeranno «il giardino sospeso».
- Il passaggio alla stazione successiva è stabilito a tempo o sulla base dell' interesse personale («laboratorio»).
- Trovare nuovi esercizi o inventare una stazione.
- Per far riposare le braccia inserire altri esercizi (ad es. saltare la corda con diverse variazioni, bilanciare, ecc.).

La pertica storta: salto sulla pertica. Oscillare in avanti e indietro e uscita con saltello sul tappetino.

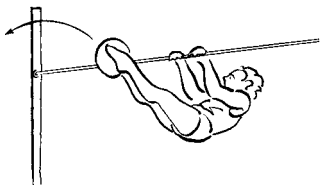
- Gli allievi provano con dei movimenti laterali a salire le pertiche.
- Dopo un leggero volteggio atterrare sul tappetino (slancio da sotto).



(!) Scendere lentamente, senza saltare o scivolare!

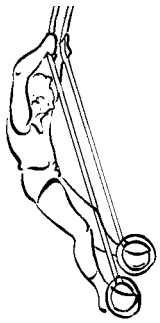
Alla sbarra: gli allievi cercano le possibilità disponibili sia sulla sbarra alta che su quella bassa per volteggiare (variante con il ginocchio dentro …).

- A coppie: A volteggia sulla sbarra alta con una palla tra i piedi, A gliela lancia e B la prende.
- A coppie: A pendola appeso per le ginocchia e cerca di afferrare una palla passatagli da B.



Anelli oscillanti: 1 allievo è appeso con i piedi dentro gli anelli. Come si fa per dondolare?

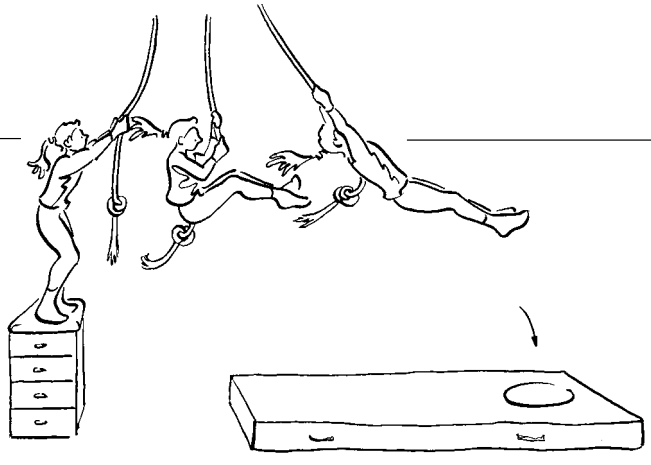
- 2 allievi sono sospesi agli anelli uno di fronte all'altro. È sufficiente per oscillare?
- In cinque su tre paia d'anelli oscillare ritmicamente.
- Megatrapezio: tra due paia d'anelli viene fissata una sbarra con delle corde. Al di sotto è disposto un tappetone, ai lati due cassoni. 2–3 allievi appesi alla sbarra oscillano via spingendosi sul cassone per poi tornare al punto di partenza. 6–10 allievi provano a mantenere il trapezio sempre in movimento.
- Trasporto: partenza sul cassone. Oscillare sugli anelli tenendo una palla fra i piedi e lanciarla in un elemento di cassone.
- Il volo delle scimmie: con gli anelli alti spostarsi nella palestra appesi agli anelli.
- Dondolo sul trapezio: in piedi, seduti, in ginocchio …



(!) Attenzione alla distanza di sicurezza, nessun altro nelle immediate vicinanze!

La corda per arrampicare: sospesi ad una corda gli allievi volteggiano da un cassone all'altro senza toccare terra.

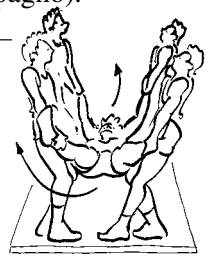
- Annodare due corde: dondolare seduti, in piedi …
- Partenza sul cassone: dondolarsi e lanciarsi poi sul tappetone antistante.
- Chi riesce ad atterrare all'interno di un cerchio?
- Da terra dondolare fin sul cassone.
- Scavalcare un elastico e atterrare sui tappetini.
- Lo stesso con mezzo giro.



5.2 Agli anelli e alle parallele

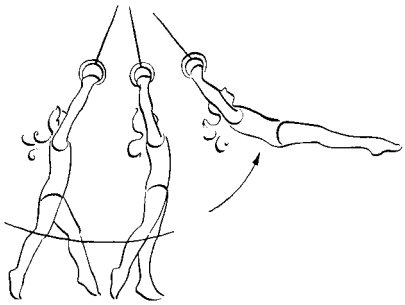
Sospensione rovesciata e uscita non sono così difficili!

Alla base di attività come sospensioni e oscillazioni possiamo sviluppare dei movimenti quali girare, roteare, sospendersi e completarli. Per tutte le forme che presentiamo è molto importante prendere le adeguate misure di sicurezza (tappetini, aiuto ed assicurazione da parte del compagno).



Il corpo oscillante: a gruppi di 5 si prova a oscillare tutti allo stesso ritmo con le braccia e con le gambe.
- L'uomo di ferro: il corpo teso in piedi di un compagno è passato da uno all'altro dei presenti.
- Un allievo si sdraia su un tappetino. Gli altri gli prendono le gambe e le braccia e lo fanno oscillare da una parte e dall'altra.

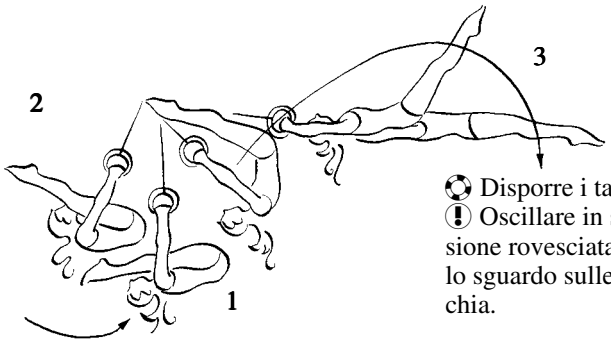
Dondolare agli anelli: gli allievi oscillano in avanti e indietro. Durante la penultima oscillazione all'indietro frenano appoggiando i piedi e quando tornano in avanti corrono via lasciando gli anelli.
- Come si prende lo slancio (prendo la rincorsa e mi lancio)?
- Come si fa a mantenere lo slancio? Aiuto: marcare il terreno dove mettere i piedi per il ritmo: ta-tam.
- Chi riesce alla fine dell'oscillazione a salire un piano inclinato?
- Provare un mezzo giro nel punto morto grazie a un avvitamento delle anche.
- Alla fine dell'oscillazione all'indietro uscire con un saltino: fare pressione con le mani sugli anelli, alzare le anche e guardare i piedi.



«ta-tam»

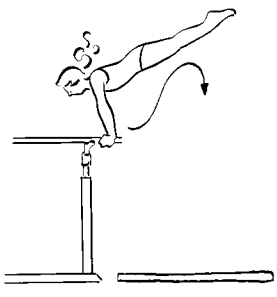
⚽ L'altezza degli anelli dev'essere regolata, stabilire una zona di sicurezza, mettere i tappetini, stabilire come dev'essere l'uscita…

Arrivare per gradi alla sospensione rovesciata:
- Portare le gambe sopra la testa con slancio e provare alcune posizioni, accovacciato, gambe tese, gambe in alto …
- Anelli abbastanza alti: dalla posizione di appoggio rovesciato (stand), eseguire la sospensione rovesciata e infine piegare le gambe tenendo le braccia tese.
- Slancio verso il basso: una sospensione rovesciata agli anelli, oscillare all'indietro con aiuto, poi in avanti e far scendere le gambe.
- Slancio verso l'alto: durante l'oscillazione in avanti slancio con i piedi. Al punto morto portare le gambe in posizione di sospensione rovesciata e oscillare indietro (**1**) o in avanti (**2**) far scendere le gambe (**3**).



⚽ Disporre i tappetini!
❗ Oscillare in sospensione rovesciata tenendo lo sguardo sulle ginocchia.

Oscillare sulle parallele: oscillare sulle parallele. Dall'oscillazione all'indietro saltare sul tappeto. Aiuto: presa alle braccia.
- Disporre 1 minitramp tra le parallele. Partendo dalla sospensione sugli staggi, molleggiare e saltare sul tappeto.
- Eseguire un'uscita alla fine delle parallele dove un compagno tiene un elastico per simulare lo staggio.
- Provare l'uscita a metà della parallela.



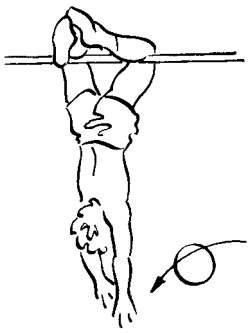
Ⓣ Gli esercizi alle parallele o agli anelli sono composti al minimo da tre elementi.
Ⓤ *Uscita:* lasciare le parallele dopo un'oscillazione all'indietro passando le gambe sopra lo staggio.
Rotazione: durante un'oscillazione in avanti, mollare una mano.

5.3 Scatto e guizzo alla sbarra

Un po' di forza e tensione al giusto momento bastano per creare la sorpresa.

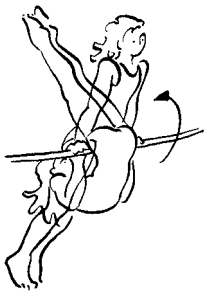
Gli allievi imparano movimenti con una traiettoria arcuata. Per l'apprendimento di questi movimenti è preferibile ricorrere al metodo globale. In seguito si potrà ritornare a costruire il movimento o a variarlo a dipendenza delle necessità.

Movimenti diversi alla sbarra: gli allievi corrono a ritmo di musica e quando essa cessa saltano sulla sbarra e restano fermi o dondolano, penzolano …
- Arrampicare sulla sbarra in diversi modi.
- Inseguimento: chi è sospeso a una sbarra non può essere preso, un solo allievo per sbarra.
- Chi riesce stando sospeso per le ginocchia (campana) a prendere una palla lanciata da un compagno?
- A coppie con i dadi, chi fa il numero più alto deve mostrare all'altro un esercizio.
- E' possibile passare da una posizione a campana a un appoggio a braccia tese senza toccare terra?
- A coppie su una sbarra in appoggio è possibile cambiarsi di posto senza toccare il pavimento?
- Dall'appoggio passare sopra una gamba. Agganciarsi con il ginocchio. Lasciarsi pendolare all'indietro e ritornare all'appoggio grazie allo slancio dell'altra gamba. Riportare la gamba dall'altra parte e uscita.

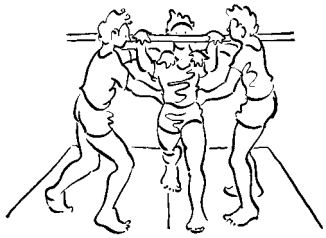


Ⓘ Imparare scoprendo porta automaticamente alla tecnica dello slancio con il ginocchio.

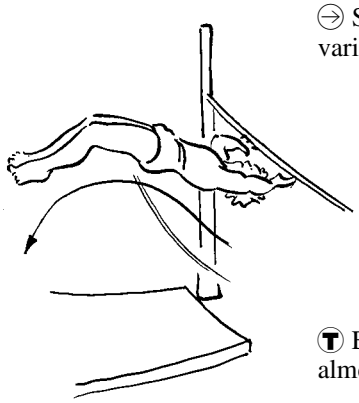
Lo scatto : mettere una gamba sotto la sbarra e piegare le braccia. eseguire un'energica spinta con la gamba e cercare di portare le anche il più vicino possibile alla sbarra, piegare le braccia e portarsi nella posizione d'appoggio alla sbarra:
- Capriola all'indietro sugli anelli.
- Provare a avvicinare le anche alla sbarra con l'aiuto di un elemento del cassone messo in salita davanti alla sbarra, due o tre passi di rincorsa.
- Spinta partendo dall'elemento del cassone.
- Diminuire la pendenza del cassone.
- Scatto con aiuto.
- Scatto con spinta di tutti e due le gambe.
- Collegare altri elementi allo slancio con le anche.



Ⓘ Aiuto: aiutare a girare con una spinta sulla spalla e con l'altra mano sulla coscia.



Il guizzo: posizione di preparazione davanti alla sbarra, prendere lo slancio con la gamba, lanciare le anche verso la sbarra e immaginare di voler disegnare un arco con il corpo per superare un elastico piazzato davanti alla sbarra. Le braccia restano tese, l'atterraggio è morbido ed è subito seguito da una capriola. Aiuti e progressione metodologica:
- Con aiuto (spalle / anche).
- Dopo una rincorsa afferrare una corda e saltare su un tappetone.
- Alla sbarra: guizzo con slancio dal minitramp.
- Scatto e guizzo partendo dall'appoggio alla sbarra.
- Guizzo con atterraggio su di un bersaglio.



Ⓘ Sviluppare tutte le forme e variazioni possibili.

Ⓣ Esercizio alla sbarra con almeno tre elementi.

6 Scivolare e pattinare

6.1 Rimani sul tappeto!

Il sacco di juta o la moquette sono i nostri attrezzi sportivi!

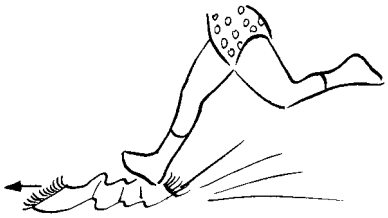
Scivolare su superfici adeguate è affascinante e stimola il senso di equilibrio. Se i seguenti esercizi vengono svolti a piedi nudi, si sollecita la muscolatura del piede, spesso troppo poco sviluppata, e si aumenta la stabilità a livello di piedi e di ginocchia.

Monopattino: un piede va tenuto fermo sul tappeto, mentre con l' altro ci si spinge sul suolo. Il tappeto (monopattino) non dovrebbe mai stare fermo.
- Come si riesce meglio : con il peso in avanti o all'indietro? Con la gamba d' appoggio tesa o piegata?
- Cambiare piede d' appoggio.
- Muovetevi di lato, all'indietro … chi riesce a curvare?
- Dopo tre spinte cambiare gamba; non interrompere il ritmo.
- Staffetta di monopattini con 4–5 squadre.
- Inseguimento con il monopattino. Alcuni allievi sono contrassegnati come cacciatori e inseguono le prede. Chi viene toccato da un cacciatore, lo diventa, fino a quando lui non toccherà qualcun' altro.

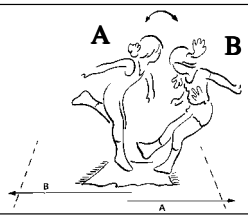
! Il piede e il ginocchio guardano verso la direzione di movimento.

Curling: gli allievi mettono un tappeto per terra, prendono alcuni passi di rincorsa, e cercano di scivolare il più lontano possibile sul tappeto.
- Aumentare la rincorsa e la velocità.
- Come è più facile: saltare e scivolare su di una o entrambe le gambe?
- Gara di curling : chi riesce, dopo il salto, a scivolare fino all' altezza di una determinata linea?
- Tutti partono contemporaneamente da una linea, e vince chi arriva più lontano. Quanti salti ci vogliono per arrivare fino alla linea prefissata?

⚽ Cominciare lentamente!

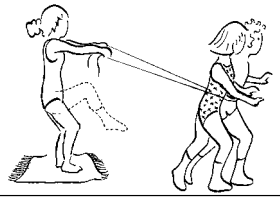


Trasporto reciproco: la moquette viene disposta nel mezzo della palestra. Alternatamente due allievi saltano ciascuno da un lato del tappeto, cercando di imprimergli una spinta. Chi riesce a spingere il partner oltre una linea precedentemente determinata?



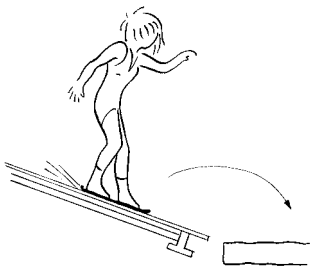
! Considerare lo scambio di partner!

Traino con due cavalli: due «cavalli» tirano il rimorchio.
- Trainare variando sia la velocità sia la direzione.
- Di quali destrezze è capace il fantino? Ogni «carro» esegue una piccola dimostrazione.
- Staffette semplici e piccole gare.



! Invece della corda, tirare anche solo con le mani.

Salto con gli sci: due panchine lunghe attaccate, formano una superficie inclinata appoggiate alle spalliere (= spazio di rincorsa). Un tappeto spesso funge da spazio d' atterraggio. Chi ha il coraggio, munito di un tappetino o di pantofole, di saltare dal trampolino?
- Chi totalizza più punti di distanza o di stile?
- Salto di stile: gli allievi sviluppano le loro proprie forme.



! Evitare tempi d' attesa: ad esempio fare un giro in trottinett dopo ogni salto, un team di scambio assolve quest'esercizio; l' esercizio può esser parte di una sequenza, un ciclo di esercizi.

6.2 Gareggiare sullo skateboard

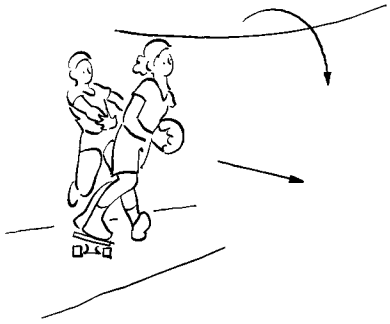
Facciamo delle gare a squadre con lo skateboard.

Ogni gruppo di allievi dispone di uno skateboard. Questi formano una squadra e gareggiano contro le altre. Tutte le forme possono essere adottate per il lungo della palestra o del campo. Prima di cominciare la competizione, si svolge una fase di allenamento.

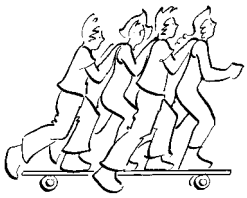
Staffetta di slitta: un membro di ogni squadra sta seduto sullo skate dietro la linea di partenza. Dopo il segnale di partenza si spinge avanti con i piedi. Gira attorno al paletto, torna indietro e passa lo skateboard al compagno; ognuno passa 2 volte. Chi arriva prima?
- Distesi sull'attrezzo sulla pancia, ci si spinge con le braccia
- Stesso esercizio, ma stando in ginocchio.
- In equilibrio su una gamba, come si utilizza normalmente uno skateboard.

→ A coppie su uno skateboard: vedi fascicolo 6/4, p. 13

Lancio artistico: 1 allievo è su uno skateboard con una palla in mano. E' spinto da un compagno fino alla linea di partenza. Infine lancia la palla sopra una corda e la riprende dall'altra parte. Se riesce senza farla cadere la sua squadra ha un punto. Passa lo skate al compagno. Dopo 4 minuti chi ha più punti? La distanza la possono decidere i partecipanti.
- Mentre si avanza sulla tavola a rotelle tirare la palla su un bersaglio.
- Mentre si avanza sulla tavola a rotelle lanciare un cerchio in un paletto.

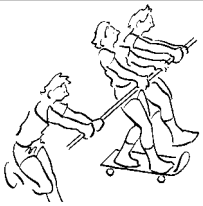


Teamskate: 4 compagni di squadra mettono un piede sullo skateboard. Con l'altro si spingono e percorrono in tal modo 3–5 lunghezze di palestra. Alla fine di ogni lunghezza di palestra lo skateboard deve essere girato. Qual è la squadra più veloce?
- Solo 2 spingono per una lunghezza di palestra, poi vengono sostituiti dai compagni.



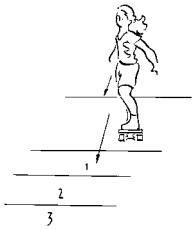
→ Dopo ogni lunghezza di palestra la squadra che arriva ultima ha il diritto di chiedere lo scambio degli skate a un'altra squadra.

Staffetta trainata: A sta sullo skateboard dietro la linea di partenza-arrivo con un bastone in mano. B e C lo spingono fino al paletto, ritorno trainato, quindi scambio di ruoli. Quando tutti hanno provato a salire sull'attrezzo il gioco finisce.



→ Qual è il miglior sistema per girare?

Skate-Curling: un allievo sullo skateboard si dà due spinte e cerca di arrivare il più lontano possibile. A dipendenza dalla distanza la sua squadra ottiene 1–3 punti. Un round è terminato quando tutti gli elementi della squadra hanno fatto un tentativo. Quale squadra ha più punti dopo tre rounds?



Tutte le forme possono essere effettuate all'aperto (nel piazzale, in luoghi chiusi al traffico …).

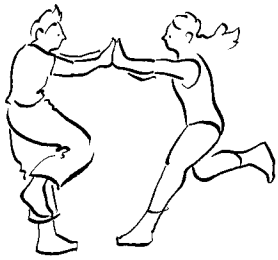
7 Lottare

7.1 Lottare con e contro qualcuno

Nel combattimento in forma di gioco vengono raccolte numerose esperienze. Le «energie in eccesso» vengono controllate e utilizzate in miglior modo con delle regole e combattendo lealmente.

Ci battiamo senza far male o mettere in pericolo i compagni.

Gioco a coppie: 2 allievi uno di fronte all'altro con un metro di distanza. Con i palmi delle mani a contatto all'altezza del petto. Chi riesce a destabilizzare il compagno semplicemete facendo pressione con le mani?
- Su un piede solo.
- I due si piazzano su una riga e si danno una mano, chi riesce tirando e spingendo a far spostare il compagno?
- Chi riesce a toccare le ginocchia del compagno?
- Chi riesce a far superare una linea al partner (con 2 mani)?
- Stando sdraiati, spingersi con le braccia.
- «Crosscheck»: a 4 spingersi via con delle cariche con le spalle.
- «Spadaccino» con dei giornali arrotolati.



Togliere gli orologi e la bigiotteria.

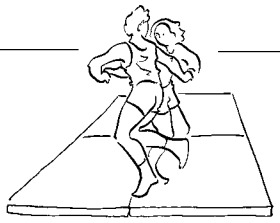
Rubare i nastri: tutti gli allievi devono infilarsi un nastro nella parte posteriore della cintura (si possono usare delle mollette da bucato) che deve vedersi almeno per metà. Lo scopo è quello di portar via il nastro ai compagni. Regole: non c'è contatto fisico, chi non ha più il nastro ne prende uno nuovo dal docente.
- Quale gruppo è riuscito a rubare più nastri?
- Tutti si appendono 5 mollette da bucato, alla fine vediamo chi ne ha ancora lo stesso numero.

Delimitare il terreno da gioco.

Rubare i nastri 1 contro 1 con arbitro: 2 allievi si trovano di fronte su un terreno di 2–4 tappetini. Ognuno ha un nastro appeso dietro la schiena, lo scopo è rubare il nastro. Regole: le braccia dell'avversario non possono essere fermate che per difendersi. 1 allievo fa l'arbitro.
- Idem, ma con 5 mollette da bucato.

I gruppi di tre pongono le regole. Dopo l'incontro viene discusso l'esito ed ev. aggiunte delle regole.

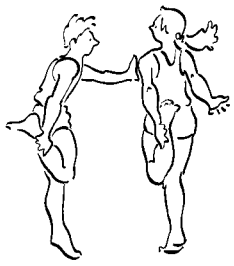
Con presa sul tappetino: 2 allievi si scontrano su un tappetino, in ginocchio o in piedi. La presa è permessa alle braccia e non ai vestiti! Un arbitro si preoccuperà di far rispettare le regole.



Quale status sociale viene attribuito al lottatore di Sumo in Giappone?

Rovesciare i birilli: su un terreno sono distribuiti più birilli. A coppie ci si spinge con lo scopo di far abbattere al compagno il maggior numero possibile di birilli. Cambiare il partner.
- Provare a farlo a gruppi.
- Variare le regole.

La cicogna: a coppie con una gamba alzata si cerca di far uscire il compagno dal campo di pallavolo. Regole: Si può toccare i compagni solo sulle spalle e sulle braccia. Chi lascia scendere la gamba o esce dal terreno di gioco deve fare una penitenza, dopodichè può rientrare in gioco.
- Gioco 1 contro 1: Chi riesce a buttare fuori il compagno dal tappetino?

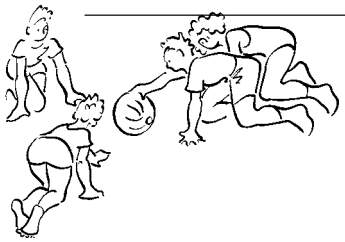


❗ Regole base: non si può graffiare, niente pugni; non ci si tira i capelli; niente pizzicotti, grattate e morsicate.

La tartaruga a tre: 2 allievi si trovano su un tappetino. 1 allievo stringe a sè una palla. Quali trucchi può usare l'attaccante per portar via la palla?
- L'attaccante cerca di mettere sulla schiena il difensore.
- Elefante: 1 allievo si inginocchia senza palla a terra. L'altro cerca di girare il compagno e di metterlo schiena a terra.

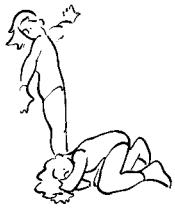
⊖ Un altro allievo fa da arbitro e controlla che il gioco sia pulito.

Rugby a 4 zampe: 2 squadre di 5 stanno agli estremi di un terreno composto da 12 tappetini. In mezzo al terreno da gioco c'è un pallone medicinale. Al segnale gli allievi cercano spostandosi sempre a 4 zampe di impossessarsi della sfera e di portarla aldilà della linea di partenza avversaria. Regole: è possibile attaccarsi solo al tronco o alle braccia dell'avversario. Non è permesso alzarsi.



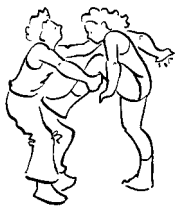
⊖ Terreno di gioco con 12 tappetini.

Lupi e pecorelle : metà classe («lupi») si inginocchia e cerca di placcare l'altra metà classe («pecorelle») con delle prese alla gambe (solo alle gambe!) e obbligarli a terra. Le pecorelle possono difendersi secondo regole prestabilite.
- Vince il gruppo che nel minor tempo abbatte tutte le pecorelle.



⚽ Fair play; preoccuparsi degli altri.

Presa per le gambe: A e B stanno su un tappetino. Entrambi provano a prendere le gambe del partner e a «schienarlo». Un allievo fa da arbitro.
- Torneo con cambio del partner: chi dopo 10 secondi è ancora in piedi ha 1 punto, dopo 5 incontri chi ha il maggior numero di punti ?



❗ Fair play: un compagno che cade non lo si sbatte a terra ma lo si aiuta a cadere!

Incontro sul ring: 2 allievi stanno sul ring. Entrambi provano ad atterrare l'avversario tramite le tecniche apprese negli esercizi precedenti.
- Partendo dalla posizione in ginocchio.
- Sotto forma di torneo tutti contro tutti.
- Il combattimento si svolge ora sul tappetone.

⊖ Chi rinuncia a combattere batte la mano per terra .

8 Cooperare

8.1 Insieme va meglio

Idea di base

Gli allievi si aiutano e si assicurano uno con l'altro rendendo possibili dei movimenti che sarebbero di difficile realizzazione da soli o troppo pericolosi.

Sensi: v. fasc. 1/4, p. 3/4

Premessa

Nella vita di tutti i giorni o in quella lavorativa la cooperazione è una «qualificazione chiave». Comportarsi cooperativamente significa, lavorare con gli altri, aiutarsi vicendevolmente e risolvere i problemi in comune. Nella lezione di ginnastica gli allievi possono collezionare queste esperienze ricche di valori, per esempio assicurando e aiutando un compagno agli attrezzi.

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- riescono, con gli esercizi ideali, a lavorare assieme, senza che l'intervento dell'insegnante sia necessario
- imparano a sostenere correttamente il peso del compagno
- sono capaci di aiutarsi e di assicurarsi durante gli esercizi
- possono sostenere il partner in modo mirato durante una serie di movimenti
- vivono la sensazione di dar fiducia agli altri e essere ricambiati
- migliorano la sensazione di un movimento (per esempio il salto in avanti, indietro, l'appoggio rovesciato …)

Consigli per la preparazione della lezione

Gli allievi devono essere introdotti a piccoli passi nel lavoro cooperativo. Quando sono in grado di lavorare autonomamente o a piccoli gruppi, per l'insegnante si aprono una serie di possibilità che vanno dal lavoro differenziato in base alle capacità al seguire un allievo con delle difficoltà. Questo permette agli allievi dei miglioramenti di prestazione e delle esperienze positive. In questo capitolo viene spiegato come sia possibile migliorare le capacità cooperative, e come gli allievi possono collezionare nuove esperienze corporee e di movimento. La costruzione dimostra un processo che va dal facile al difficile. Per l'insegnante è importante, durante il processo d'apprendimento, porsi queste domande:

Insegnare e imparare con altri, sconosciuti, da soli: v. fasc. 1/4, p. 9

- il contenuto della lezione è adattato al livello della classe?
- con il contenuto scelto provo a cambiare qualcosa negli allievi?
- l'atmosfera permette di continuare? Devo semplificare o smettere, perché non c'è l'ambiente adatto?
- quali conclusioni traggo?

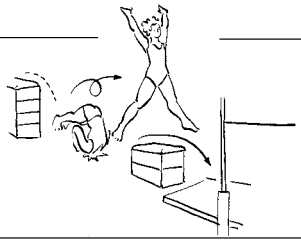
Riflettere sullo svolgimento: v. fasc. 1/1, p. 74

8.2 Condurre – seguire – portare

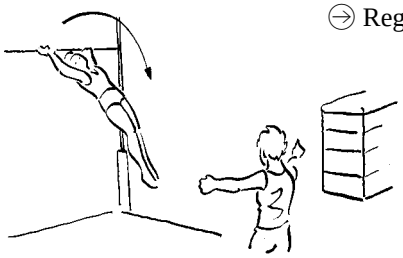
La fiducia reciproca è una premessa per ogni collaborazione!

Seguire gli altri e ripetere tutto quello che fanno, lasciarsi condurre con gli occhi chiusi (in palestra, sugli attrezzi, all'aperto, in acqua) e provare l'esperienza, in modo sicuro, perchè c'è il partner che controlla, che ci assicura.

Condurre e seguire: A corre nel parco attrezzi (evtl. con la musica) fa lo slalom tra gli attrezzi, ci salta su, si arrampica. B segue A e cerca di ripetere quello che fa il compagno.
- Tirare il dado: chi fa il numero più alto mostra al partner un esercizio e l'altro ripete.



Condurre: un allievo conduce con segnali ottici (gesti) il compagno nella palestra, all'aperto, nell'acqua (con diverse velocità, gesti …) cambiarsi di ruolo.
- Condurre il partner bendato con segnali acustici, o tattili.
- Gioco di inseguimento «bendati»: A tiene gli occhi chiusi e viene guidato durante il gioco da B, i cacciatori ciechi cacciano le prede cieche.

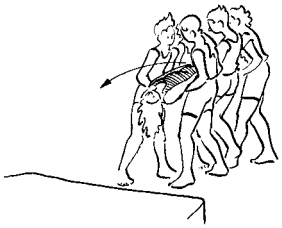


→ Regolarsi e lasciarsi condurre.

Il manichino: A plasma il compagno in modo da metterlo in una posizione tipica di uno sport o un'attività. Cambiarsi di ruolo.
- È possibile che il manichino riesca a fare dei movimenti (stile robot)?

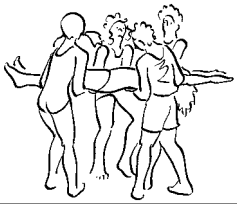
✎ Eventualmente basandosi su disegni o illustrazioni.

Lanciare il partner: 2 allievi stanno in faccia e si prendono saldamente le mani. Le coppie si piazzano una da parte all'altra e formano un "lettino". 1 allievo si sdraia sopra con il corpo teso e viene sospinto avanti dai compagni. Alla fine si aiuta l'allievo trasportato a scendere.



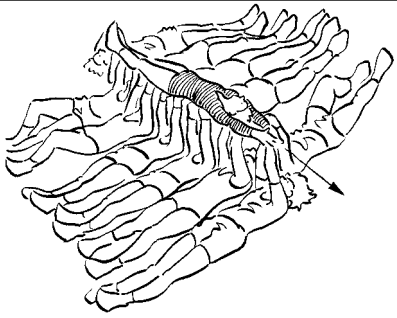
! braccia tese, schiena diritta, alzare il corpo con la forza delle gambe!

Trasporto di pacchi: 4–6 allievi trasportano un compagno che è a terra, teso come un asse, e lo posano su di un cassone 10 metri più lontano.
- Raccogliere il partner dall'attrezzo e metterlo in posizione verticale 5 metri più lontano.



! trasportare facendo attenzione alla schiena:
v. fasc. 2/4, p. 9

Il tappeto mobile: gli allievi si sdraiano su due file. Le teste si trovano sulla medesima fila. Tutte tengono le braccia in alto in modo da trasportare un compagno ben teso sul tappeto mobile.
- Gli allievi sono nella posizione di sopra ma ad un segnale si girano tutti lungo l'asse longitudinale dando al trasportato una sensazione di essere veramente su un nastro trasportatore.

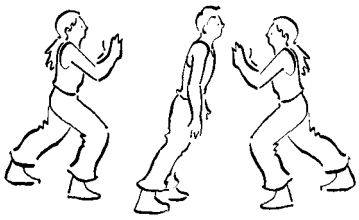


8.3 Migliorare la tensione del corpo

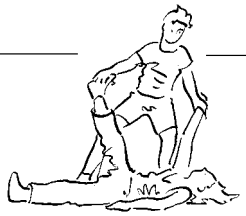
Duro come un asse – teso come una molla – o molle come un elastico?

La capacità di tradurre le corrette tensioni del corpo nel timing corretto è fondamentale nella ginnastica agli attrezzi, nei tuffi, e in tutti gli sport in generale ma anche nella vita di tutti i giorni. Con il lavoro cooperativo, questa capacità è stimolata e di conseguenza sviluppata.

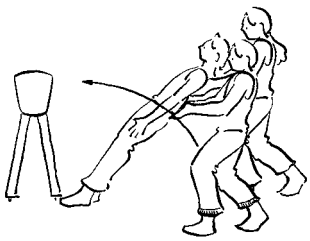
Duro come un asse: un allievo si lascia «oscillare» da una parte e dall'altra da due compagni, mantenendo il corpo teso. Gli aiutanti prendono il compagno per le spalle attutendo l'impatto.
- In 5 in cerchio.
- Correndo: la persona in mezzo improvvisamente si ferma e si lascia cadere da una parte. Gli aiutanti devono reagire velocemente e evitare che cada.
- Roteare «l'asse» dalla pancia alla schiena.
- A in posizione di appoggio rovesciato; B e C tengono A con una presa alle cosce e lo fanno oscillare in avanti e indietro.



La bambola: un allievo si piazza sdraiato a terra completamente rilassato mentre il partner lo mette in diverse posizioni come se stesse giocando con una bambola.
- Provare a tenere le gambe tese o piegate e vedere cosa capita.

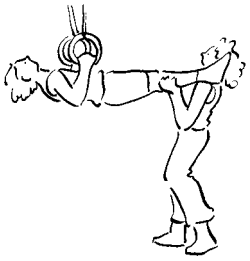


Bilanciamento: a coppie, il partner con il corpo in tensione viene fatto oscillare contro un attrezzo, ad esempio un montone.
- Trasportare il corpo da attrezzo a attrezzo.
- Un allievo si sdraia su una panchina con il corpo teso, il partner lo gira di 180 gradi. Se il corpo è ben teso non dovrebbe cadere.
- Asse: un allievo è a terra sdraiato sulla schiena, il compagno lo alza per i piedi. Importante: tenere i piedi e avere la schiena ben diritta.



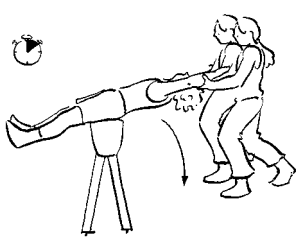
➔ Trasportare facendo attenzione alla schiena: v. fasc. 2/4, p. 9

Il cerchio: 1 allievo è appeso agli anelli con il corpo ben teso (braccia tese o piegate). Il partner si sposta in avanti fino a quando non si trova sotto gli anelli e a questo punto comincia a farlo girare in cerchio.



➔ Per esempio come stazione di un percorso.

Al rallentatore: 2 aiutanti portano il compagno dalla posizione di flessioni allo stand e viceversa. La tensione del corpo dev'essere mantenuta.
- In tre: con un ginnasta fargli fare una capovolta all'indietro su un montone, la tensione non dev'essere mai mollata.
- Eseguire lentamente altri elementi della ginnastica agli attrezzi (stand, capovolte …) sempre con il sostegno dei compagni.



➔ Il percorso d'attrezzi a tre: v. fasc. 3/4, p. 29

⚽ Utilizzare le prese corrette: v. fasc. 3/4, p. 27

8.4 Aiutare e assicurare

Le prese, punti importanti

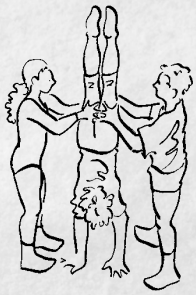
Se hanno una buona immagine del movimento, gli aiutanti possono influenzare notevolmente la prestazione del ginnasta, aiutandolo a raggiungere i movimenti prestabiliti.

Nella *presa a pinza* vengono tenute le dita aperte che con l'interno delle mani si tendono assieme («sradicare un palo»). Durante le prese, il braccio o la gamba del ginnasta devono essere tenuti il più vicino possibile al corpo.

➔ portare facendo attenzione alla schiena: v. fasc. 2/4, p. 9

La *presa alle anche o alla coscia* **funziona da …**

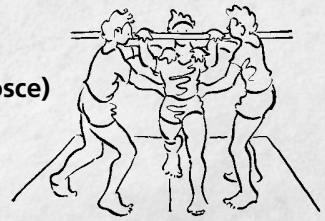
Presa a pinza come aiuto per l'equilibrio, per esempio per l'appoggio rovesciato



Presa a pinza come aiuto in tensione ad es. in posizione raggruppata

Presa a pinza come aiuto nelle rotazioni, durante una capriola o un salto mortale in avanti

La presa alle anche o alle spalle (alle cosce) ad es. per lo scatto



10 regole per aiutare e assicurare

- Chi viene tenuto, deve avere sempre la sensazione di essere al sicuro con i compagni da parte. Questi devono sempre pensare che hanno una grande responsabilità.
- Provare la presa prima da fermo e poi in movimento.
- Cercare di restare sempre il più vicino possibile al ginnasta, altrimenti si hanno squilibri sconvenienti.
- Prima di assicurare pensare bene, dove dev'essere fatta la presa, in modo che sostenga e non impedisca il movimento. Il luogo dove mi sono messo per aiutare è ideale?
- Prendere sempre vicino al baricentro, non sulle articolazioni o sulle vertebre.
- Tenere saldamente la presa, prima che cominci il movimento, non prendere in ritardo («recuperare»).
- Aiutando tenere sempre la schiena diritta, il lavoro di sostegno concerne le gambe.
- Immaginarsi bene il movimento – dove può avere problemi il ginnasta?
- Restare sempre pronti e reagire velocemente.
- L'aiuto finisce, quando il movimento è terminato (seguire, assecondare, per esempio per lo stand).

8.5 Acrobazie a coppie

Quale forma artistica vi conviene?

Giocare assieme con l'equilibrio, bilanciare un partner, divertirsi e aver fiducia nel partner formando delle sculture umane. Tante cose non sono così difficili come sembrano all'inizio!

Trovare l'equilibrio: due allievi assumono insieme diverse pose, mettere l'accento sulla sensazione d'equilibrio e sulla fiducia nel partner. Lo schizzo da parte può servire da spunto ma gli allievi devono cercare proprie forme d'equilibrio.

➔ Tensione del corpo: v. fasc. 3/4, p. 26

Acrobazie libere: gli allievi in piccoli gruppi fanno delle figure acrobatiche. Esempi: torre, dadi, cavallo con cavaliere, aereo, ruota. Per ogni gruppo ci sono a disposizione 2 tappetini.

➔ Portare facendo attenzione alla schiena: v. fasc. 2/4, p. 9

Acrobazie artistiche a tre: ingrandire gli schizzi sottostanti e distribuirli ai gruppi. A e B eseguono una figura. C aiuta la costruzione e impedisce le cadute. Togliere le scarpe e mettere dei tappetini. Salendo e scendendo fare attenzione a ben distribuire le forze. Gli allievi che portano, al minimo dolore devono comunicarlo. Sono necessari concentrazione e tensione corretta del corpo. La colonna vertebrale non dev'essere mai caricata. I singoli elementi possono essere fatti anche in acqua.

Doppia panchina

Inginocchiarsi al limite del bacino senza senza caricare la colonna vertebrale!

In piedi sulla panchina

Sicuri sulla schiena(o meglio sulle spalle e sul bacino del partner); senza caricare la colonna vertebrale!

Sedia

Salire in avanti
sulle cosce
presa: agli avambracci
vicendevolmente

La polena

Salire all'indietro
sulle cosce
presa: alla coscia

Appoggio sulle spalle

Prendere le ginocchia, mettere le braccia tese sulle spalle, tendere lentamente le gambe

Seduto sulle gambe e sulle braccia

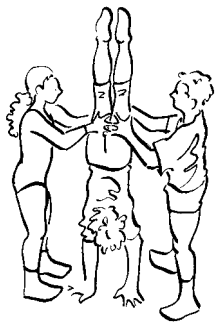
Salire lentamente e mantenere l'equilibrio

8.6 Percorso di attrezzi in tre

A tre creare una sequenza acrobatica!

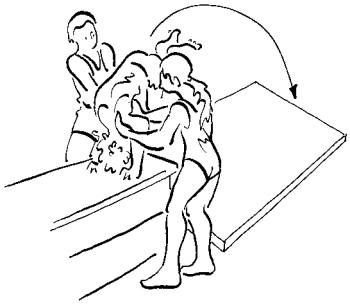
Due allievi, grazie ad un valido aiuto, consentono ad un terzo di svolgere una serie di movimenti in modo armonico. Le parti difficili di un movimento vengono vissute positivamente e nello stesso tempo viene allenato l'importante momento dell'aiuto.
Gli elementi per un percorso d'attrezzi possono essere dati o creati con proprie idee o sviluppati. Infine il percorso di attrezzi viene svolto armoniosamente, malgrado i ginnasti e gli aiutanti si cambino in continuazione.

A terra:
- Il ginnasta: si lascia cadere in posizione flessioni. L'aiutante: inclina il ginnasta con una presa al braccio.
- Ginnasta: slancio all'appoggio rovesciato. Aiutante: presa alla coscia (vedi disegno).
- Ginnasta stand-capriola. Aiutante: accompagna lentamente il movimento con una presa alla coscia.
- Ginnasta: salto in avanti con aiuto partendo dallo stand. Dopo con rincorsa. Aiutante: presa all'avanbraccio (tenere le braccia vicino al corpo!).
- Ginnasta: slancio a stand e, senza incurvare la schiena, si fa aiutare a tornare diritto (capovolta). Aiutante: portarlo tenendolo per le mani lentamente in piedi.
- Ginnasta: Salto all'indietro con rincorsa sulle spalliere. Aiutante: aiuta a girare con una presa (girare prima le mani!) al braccio. Accompagnare il ginnasta fino alla fine del movimento.

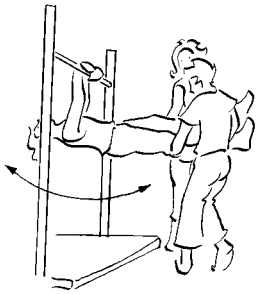


➔ Assicurare:
v. fasc. 3/4, p. 27

Cassone:
- Ginnasta: capriola all'indietro dal cassone al tappetino. Aiutante: presa al braccio (vedi disegno).
- Ginnasta: rincorsa con sforbiciata sul cassone a due elementi. Aiutante: presa al braccio.
- Ginnasta: salto libero dal cassone al tappetino (= Salto in avanti con le gambe tese). Uscita: braccia indietro e busto piegato in avanti. Aiutante: presa all'avanbraccio (girare prima le mani!).



Sbarra:
- Ginnasta: oscillare in posizione orizzontale, gambe tese e leggermente aperte. Aiutante: sostiene il movimento tirando e spingendo leggermente per i piedi.
- Ginnasta: scatto all'indietro dalla posizione a pendolo orizzontale all'appoggio sulla sbarra. Aiutante: aiuta ad arrivare all'appoggio con presa ai piedi.
- Ginnasta: scatto fino alla posizione a pendolo orizzontale. Aiutante: prende i piedi del ginnasta.
- Ginnasta: appoggio con la schiena contro la sbarra. Presa da sotto. Andare sotto la sbarra e fare un passo energico; slancio all'indietro e arrivare seduti sulla sbarra. Aiutante: aiuto con presa alla coscia e alla spalla.



Ⓣ: Creare un percorso a tre con almeno due attrezzi.

9 Combinare

9.1 Ginnastica differenziata con e senza attrezzi

«Differenziare» riassume tutte le attenzioni organizzative e metodologiche, che hanno come obiettivo il miglioramento delle capacità, dell'impegno, dell'interesse individuale dei singoli allievi o dei gruppi all'interno di una classe. Quando nello sport viene scelto un livello medio di insegnamento, alcuni allievi sono sopravvalutati mentre altri sono sottovalutati. Questo può portare a cali di interesse e a problemi dal punto di vista della disciplina. Le premesse per una differenziazione devono essere sempre tradotte nella pratica. Le capacità individuali, i desideri e gli interessi degli allievi sono da prendere in considerazione nell'insegnamento. Vengono pertanto scelte delle forme di insegnamento che consentono al giovane un modo di agire abbastanza individuale.

Consigli per la pianificazione: vengono stabilite delle sequenze di movimento obbligatorie mentre altre sono a scelta. Allo scopo bisogna avere tempo a disposizione. Le successive offerte possono essere scelte dagli allievi a dipendenza del livello dei miglioramenti sulla base di una semplice considerazione: le attività proposte devono essere interessanti e portare ad una migliore qualità dell'insegnamento. Di seguito alcuni esempi su questo schema:

➔ Apprendimento imposto, autonomo o co-determinato: v. fasc. 1/4, p. 9 e fasc. 1/1, p. 98 ss.

	bilanciare	oscillare	volare	roteare	cooperare
per tutti	• test del giro • rampa oscillante	• oscillare con slancio dei passi • mezzo giro nel punto morto	• scalvalcare il cassone a des e sin • a gambe raggruppate o divaricate per la lunghezza	• capriola avanti • capriola indietro • scatto	• salto in avanti con aiuto • 1 figura «acrobazia di gruppo»
facoltativo	• su un asse bilanciato palleggiando 2 palle • andare sul pedalo e far jonglage con 3 palle	• sospensione flessa avanti e indietro • sospensione rovesciata avanti • idem all'indietro	• salto facciale accosciato (cassone di traverso) • ruota (cassone di traverso)	• appoggio rovesciato e capriola • scatto • scatto all'indietro arrivo in appoggio	• forma personale «acrobazie» • salto all'indietro con aiuto (eventualmente dal minitramp)

Consigli per l'esecuzione
- Porre degli obiettivi per tutto il periodo d'insegnamento.
- Dimostrazione/spiegazione dei contenuti (con disegni, filmati …).
- 2 allievi scelgono un elemento e lo provano individualmente.
- Il docente consiglia e segue gli allievi.
- Dopo la lezione gli allievi riflettono ponendosi diverse questioni: come abbiamo lavorato? A che punto stiamo? Come possiamo progredire?

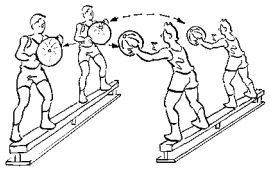
Consigli per la valutazione:
- Mostrare agli allievi cosa hanno raggiunto.
- Su una lista gli allievi sottolineano quello che hanno imparato.
- Docente e allievi fanno il punto della situazione e pianificano insieme il prosieguo.

9.2 Scommessa 2 contro 2 agli attrezzi

Quale coppia vincerà?

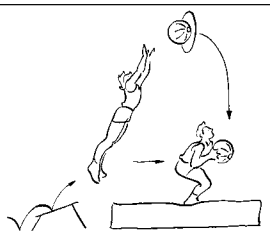
Consigli per l'esecuzione:
- Formare coppie spontanee. Ogni coppia cerca un'altra coppia come avversaria.
- A 4 si monta una stazione e la si prova (con disegno), dopodiché il maestro ha disposto le stazioni.
- Ogni gruppo monta la stazione e ne spiega le caratteristiche.
- Esecuzione come circuito a tempo: 2 coppie si sfidano. Importante: Prima della competizione fare una prova.
- Dopo ogni stazione confrontare i risultati.
- A coppie o a 4 inventare una nuova stazione. Queste vengono poi spiegate e mostrate agli altri gruppi.

Scambio di palloni medicinali: le coppie stanno in piedi di fronte su una panchina rovesciata, tutti e 4 hanno un pallone medicinale in mano. Ogni coppia cerca di scambiarsi spesso i palloni. Ogni scambio che riesce senza cadere dalla panchina vale un punto. Quale coppia riesce a fare più punti?



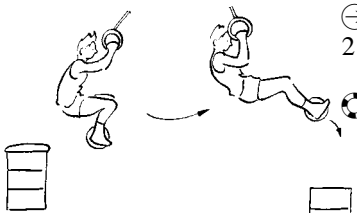
→ *Materiale:* 2 panchine; 4 palloni medicinali

Lancio in volo: l'obiettivo è saltare con una palla in mano sul minitramp, una volta in aria lanciare la palla attraverso un cerchio appeso al soffitto, riprenderla e atterrare sul tappetone. Per ogni coppia c'è una palla a disposizione. Regole: le squadre saltano in modo alternato.



→ *Materiale:* 1 cerchio e 2 nastri 1 tappetone; 1 Minitramp ; 2 palle

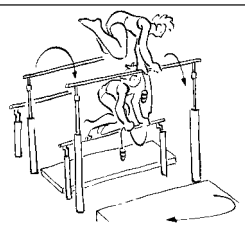
Trasportare la palla: un allievo è su un cassone a tre elementi con gli anelli in mano e una palla tra i piedi. Cerca alla fine dell'oscillazione di lanciare la palla negli elementi che sono più lontani. Un centro uguale un punto. Regole: le coppie si arrangiano a riportare la palla e a cambiarsi di posizione.



→ *Materiale:* 2 cassoni; 2 palle; 2 anelli

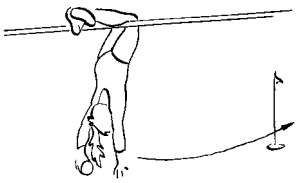
⚽ Ev. sistemare i tappetini

Cordata: ogni coppia tiene saldamente una corda in mano e attraversa gli staggi di 3-4 parallele (passando sopra e sotto gli staggi). Regole: la corda non può essere mollata. Vince la coppia che in un tempo determinato fa più passaggi.



→ *Materiale:* 3 parallele; 4 tappetini; 2 corde

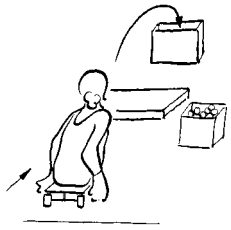
Tiro al bersaglio: un allievo è sospeso per le ginocchia e con tre palline da tennis in mano cerca di colpire un bersaglio (delimitare l'obiettivo con nastro o disegnarlo con dei gessi). Dopo tre lanci cambiare coi compagni. Quale coppia farà più centri?



→ *Materiale:* 1 sbarra; 6 palline da tennis; 2 obiettivi

⚽ Sistemare i tappetini

Tiro al bersaglio sullo skateboard: un allievo si siede sullo skateboard dietro la linea di partenza. Ci si spinge con le braccia fino alla linea. Lì il partner gli passa tre palline, per tirare sul bersaglio. Ogni centro un punto. Ritorno al punto di partenza con l'aiuto dei piedi. Dopo tre lanci cambiare con il compagno. Quale coppia farà più centri?



→ *Materiale:* 2 tappetini; 2 bersagli; 6 palline da tennis; 2 skateboard

Bibliografia / Ausili didattici

BLUME, M.:	Akrobatik. Training, Technik, Inszenierung. Aachen 1992.	Esempi pratici per varie forme di acrobazie
BLUME, M.:	Akrobatik mit Kindern. Aachen 1995	Introduzione all'acrobatica con i bambini
BUCHER, W. (Hrsg):	1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf 1995[7].	Ampia scelta di movimenti con ed agli attrezzi. Con un'appendice dedicata a aiuto e assicurazione
FETZ, F.:	Sensomotorisches Gleichgewicht im Sport. Österreichischer Bundesverlag 1987.	Forme di gioco e di esercizio per il promovimento dell'equilibrio
KLAFKI, W.:	Innere Differenzierung im Unterricht. In: Zeitschrift für Pädagogik 22, 1976.	Riflessioni e spunti per un insegnamento differenziato
LAGING, R.:	Stundenblätter Turnen. Bewegungsgelegenheiten zum Erkunden, Lernen und Gestalten. Stuttgart / Dresden 1991.	Proposte per un insegnamento aperto agli attrezzi
SCHRAG, M. / DURLACH, F. / MANN, CH.:	Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.	Idee per la pratica a scuola, nella società sportiva e nella scuola dell'infanzia
SCHMIDT, G.:	Abenteuer-Spielstunden. Insbruck 1991.	Gareggiare agli attrezzi con gli altri e contro gli altri

Video-Filme:

ESSM:	Serie *Geräteturnen*: Magglingen 1990.	Video-Filmreihe
	Trois mômes et un tapis	Video zum Thema «Kämpfen»

Adressen:

• Alder & Eisenhut AG	Bezugsquelle für Geräte u.a.
• HUSPO Peter E. Huber AG	Bezugsquelle für Geräte u.a.
• WIBA Sport	Bezugsquelle für Geräte u.a.
• ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen)	Ausleihstelle für Bücher, Videos usw.
• STV (Schweizerischer Turnverband)	Bezugsquelle für Lehrmittel u.a.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch

Edizioni ASEF Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.

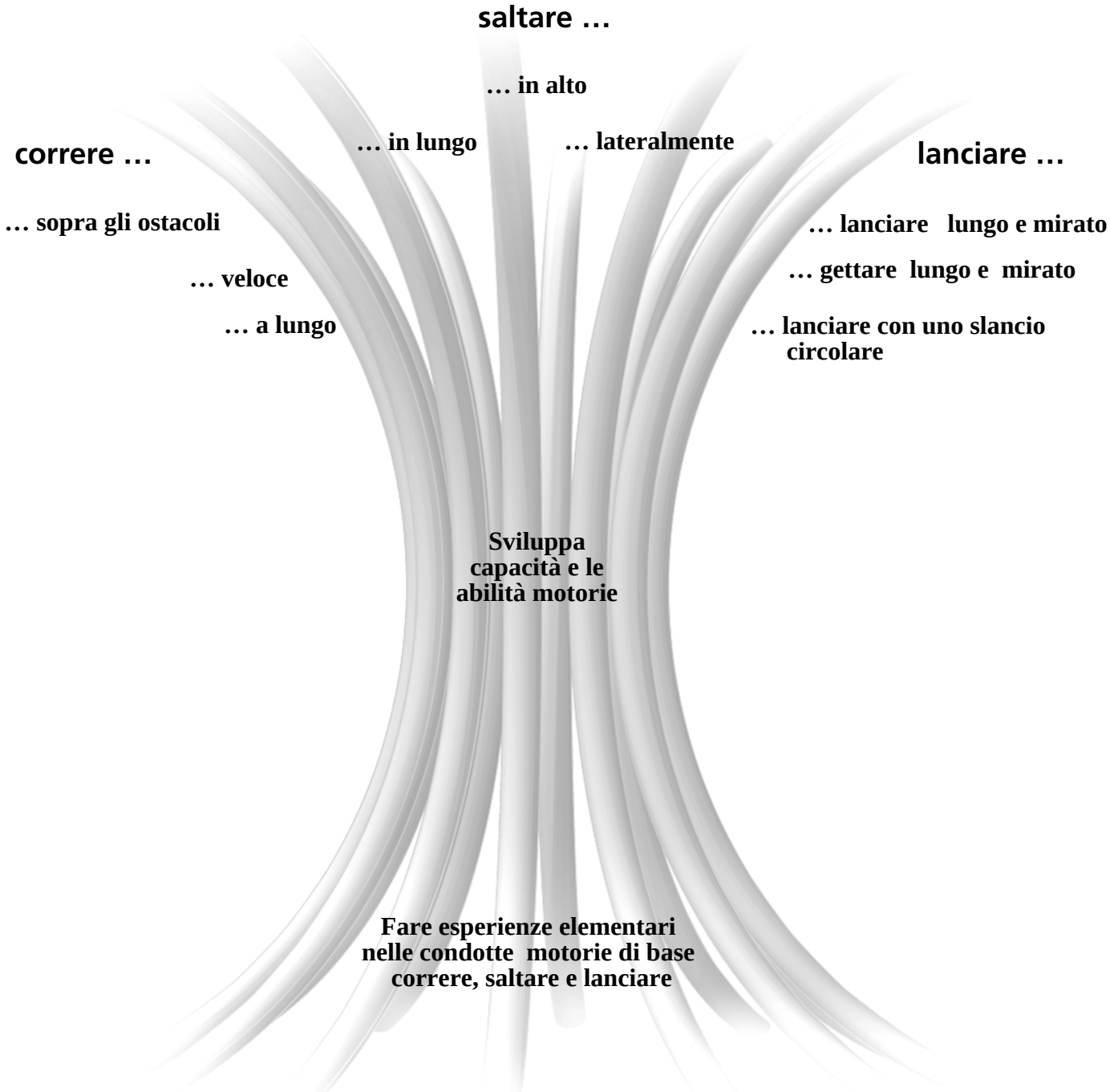
4

Fascicolo 4 Volume 4

Correre
Saltare
Lanciare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Sguardo d'insieme sul fascicolo 4



Durante l'anno scolastico la corsa, il salto ed il lancio vengono sperimentati con un approccio ludico, applicati in modo variato e allenati sistematicamente. I bambini ottengono miglioramenti individuali dell'apprendimento e delle prestazioni. La prestazione, in particolare il misurarsi con sè stessi e con gli altri, ha un'importanza fondamentale.

Accenti nel fascicolo 4 dei volumi 2 a 6

- Vivere esperienze variate di corsa, salto e lancio
- Vivere e sentire le caratteristiche del terreno
- Correre e saltare sopra ostacoli vari
- Correre veloci brevi distanze o lentamente a lungo
- Vivere lo sforzo fisico, le nozioni di tempo, spazio e energia

Scuola dell'infanzia

- Acquisire abilità specifiche nella corsa, nel salto e nel lancio
- Moltiplicare le esperienze di corsa veloce, di resistenza e di agilità
- Eseguire salti variati, con rincorsa, stacchi e atterraggi diversi
- Saltare in lungo e in alto
- Lanciare, gettare e scagliare a bersaglio oggetti usando sia la destra sia la sinistra e ricercando la precisione, l'altezza e la distanza

1. – 4. anno

- Affinare il senso del movimento nelle attività motorie di base correre, saltare e lanciare
- Utilizzare e variare nel gioco gli elementi fondamentali della tecnica
- Migliorare e valutare i progressi personali nelle prestazioni
- Eseguire con regolarità dei lunghi tratti di corsa
- Riconoscere le grandi famiglie di movimenti

4. – 6. anno

- Esercitare e applicare in modo variato le tecniche della corsa, le forme di sprint e di staffetta, la corsa di resistenza e a ostacoli
- Dalla serie di salti al salto triplo
- Variare e formare la rincorsa, lo stacco, la fase di volo e l'atterraggio nel salto in alto e in lungo. Saltare con un'asta
- Esercitare in modo globale i ritmi della rincorsa eseguendo da entrambi i lati lanci e getti
- Utilizzare le abilità disponibili (transfer)

6. – 9. anno

- Utilizzare in forma variata le abilità atletiche
- Partecipare a gare di gruppo e a squadre
- Eseguire forme di allenamento polisportive interessanti per gli allievi
- Applicare nella pratica i principi di base dell'allenamento

10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* contiene consigli e spunti sulla teoria del movimento e dell'allenamento, la pianificazione dell'allenamento, la valutazione delle prestazioni sportive, i consigli per le discipline sportive di resistenza, l'equipaggiamento, la sicurezza ecc.

Libretto dello sport

Indice

Introduzione 2

1 Correre
1.1 La corsa veloce, ma come? 4
1.2 Esperienze di corsa con i giornali 5
1.3 Giochi di corsa e inseguimento 6
1.4 Giochi di inseguimento cooperativi 8
1.5 Dalle prime esperienze alla tecnica della corsa 9
1.6 Giochi di reazione 10
1.7 Partenza e scatto 11
1.8 Come organizzare le staffette? 12
1.9 Giochi di corsa in gruppo 13
1.10 La corsa di resistenza, ma come? 14
1.11 Apprendere a correre su lunghe distanze 15
1.12 Forme di gioco e di gare 16
1.13 Correre superando ostacoli 18

2 Saltare
2.1 Saltare, ma come? 19
2.2 Esperienze di salto con la corda 20
2.3 Saltare sui tappetoni 21
2.4 Dal salto a distanza al salto con i passi 22
2.5 Dal salto in alto al Fosbury 24
2.6 Dalle oscillazioni con la corda al salto con l'asta 26

3 Lanciare
3.1 Lanciare, ma come? 27
3.2 Giochi di lancio 28
3.3 Gare di lancio con 4 squadre 29
3.4 Dal lancio da fermo al lancio con rincorsa 30
3.5 Il lancio lontano su bersagli 32
3.6 Il getto lontano su bersagli 33

4 Combinare
4.1 Combinazioni lancio–corsa 34
4.2 La 24-ore di triathlon 35

Bibliografia / Ausili didattici 36

- Richiami incrociati nell' ambito del manuale
- Altri riferimenti (Ausili didattici, letteratura, materiale)
- Collegamenti con altri settori
- Elemento di sicurezza
- Consigliato anche all'aperto
- Consigliato come controllo dell'apprendimento, prova, punto d'incontro
- Senso
- Attenzione

Introduzione

Correre, saltare, lanciare sono forme di movimento naturali. Ogni bambino, giocando, utilizza questi movimenti fondamentali. Il presente fascicolo propone delle attività ludiche e spontanee che contribuiscono all'evoluzione fisica, intellettuale e sensoriale del bambino nella sua globalità. Gli allievi sviluppano la percezione sensoriale tramite diverse esperienze motorie e aumentano le proprie capacità di concentrazione e di coordinazione, migliorando infine la condizione fisica.

La tendenza univoca verso *prestazioni* e *gare* (più veloce, più alto, più lontano) ha finito col ridurre drasticamente la popolarità dell'atletica leggera in diverse scuole. Con corsa, lancio e salto si devono però sollecitare anche altre attività, scoprendo sensi diversi di questa attività. Ad esempio:

Accentuare diversi sensi dell'attività: v. fasc. 1/4, p. 3 e fasc. 1/1, p. 9 ss.

- seguire i movimenti dello sprint in modo armonico ed estetico
- correndo a piedi nudi su fondi diversi sperimentare le diverse sensazioni corporee e di movimento
- nella corsa di resistenza sentire polso e respirazione
- ricercare diversi modi per superare un ostacolo
- imparare il salto Fosbury
- osservare attentamente la sequenza di movimenti di un compagno sulla base di criteri determinati in precedenza
- con giochi di inseguimento cooperativi sollecitare a collaborare.

Si deve ricercare un movimento piacevole, impegnativo e ludico, di qualità ottimale in relazione ai presupposti del singolo allievo. Con una lezione variata e interessata si gettano le basi per molte altre discipline sportive.

Anche se la qualità del movimento assume un notevole valore, anche la prestazione misurabile rientra nella pratica delle attività di corsa, salto e lancio. Al centro dell'attenzione in questo ambito mettiamo il confronto con se stessi; si deve ricercare un atteggiamento positivo nei confronti della prestazione e una personale predisposizione alla stessa. Nelle forma di gara ad orientamento pedagogico (➔ *Staffette con lanci*: v. fasc. 4/4, p. 13 o Salto in alto relativo*:* v. fasc. 4/4, p. 25) non vincono sempre i più forti, ma anche chi ha doti fisiche più modeste. Questi ultimi hanno una possibilità, per la fortuna o per i presupposti individuali, di ottenere un risultato a loro favore.

Esperienze di movimento graduali e variate introducono tecniche di base dell'atletica leggera. Si deve sempre pensare ad offrire esperienze variate e complete, curando in particolare la bilateralità. È importante provare sia di destro che di sinistro e il più possibile su entrambi i lati.

➔ L'apprendimento del movimento: v. fasc. 1/4, p. 3 e fasc. 1/1, p. 61 s.

Le pagine dedicate alla pratica invitano a esercizi variati, consentono esperienze di movimento molteplici e contribuiscono ad un apprendimento mirato. Esse sono state suddivise nei settori tematici dedicati a *corsa, salto, lanci* e *combinazioni* fra di esse.

- Il capitolo sulla *corsa* è suddiviso in giochi di inseguimento e cattura, corsa veloce, corsa di resistenza e corsa ad ostacoli.
- Nel capitolo sui *salti* vengono presentate forme di saltelli e di salti, ivi compresi quelli tecnici in alto, in lungo e con l'asta.
- Il capitolo dedicato ai *lanci* analizza le diverse forme di lancio e di getto di diversi oggetti sia su distanza che su bersagli.
- Nel capitolo *combinazioni* si trovano infine suggerimenti su come combinare insieme corse, salti e lanci.

Per la collana dei manuali sono stati realizzati dei *test di atletica leggera* che pongono al centro dell'attenzione la *qualità del movimento.* In questo fascicolo viene presentato il secondo dei sei test di atletica. Esercizi di controllo interessanti e di facile valutazione (Ⓣ esercizi 2.1–2.5) invitano ad esercitare in modo mirato le capacità coordinative ed il modello tecnico del movimento della corsa, del salto e del lancio. Il test contiene inoltre una forma di corsa di resistenza, con l'obiettivo di avviare il maggior numero possibile di giovanissimi ad un allenamento regolare della resistenza.

➔ Test di atletica leggera: v. fasc. 4/1, p. 11

Per i bambini delle elementari non è necessario un allenamento specifico della condizione (ad es. allenamento della forza). Ci si «allena» abbastanza provando e riprovando i movimenti.

Il presente fascicolo si concentra soprattutto sull'apprendimento ludico dei movimenti fondamentali in tutta la loro varietà, l'acquisizione delle tecniche di base ed il confronto costante con sé stessi.

1 Correre

1.1 La corsa veloce, ma come?

Idea di base

Per i bambini la corsa è un'attività spontanea che procura gioia e divertimento. La maggior parte dei bambini delle elementari vorrebbero poter correre il più velocemente possibile e misurarsi in gare con gli altri. Proprio questa è l'idea di base del capitolo: dalla corsa fatta spontaneamente e per gioco alla corsa di velocità su brevi percorsi.

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- sperimentano la varietà della corsa e provano a correre in diversi modi
- migliorano la capacità di reagire velocemente e di partire da diverse situazioni
- sono in grado di valutare la tecnica di corsa del compagno
- raggiungono migliori prestazioni personali
- riconoscono le proprie possibilità ed i propri limiti
- riescono a percorrere alla massima velocità possibile un tratto di 40–60 metri.

Teoria del movimento e dell'allenamento

Alle elementari è importante che gli allievi scoprano diverse forme di corsa; devono *sentire* come corrono, in quanto questo è un importante presupposto per migliorare il proprio stile personale. Mostrando in modo chiaro la sequenza dei movimenti (ad es. usando singole inquadrature di una sequenza fotografica, o delle metafore) e grazie a delle consegne mirate e in grado di motivare, si migliora la rappresentazione del movimento tecnico della corsa. Correzioni individuali aiutano chi impara a trovare la forma di corsa più adeguata.

La capacità condizionale *velocità* è il fattore determinante della prestazione nella corsa veloce. Decisive sono le *velocità di azione e di reazione*, che dipendono a loro volta dalle capacità di coordinazione e dalla forza. In questa fascia di età si può ottimamente allenare la velocità. Migliori prestazioni dei ragazzi vanno perseguite tramite un miglioramento della *capacità di coordinazione*. Vale la pena di attuare forme di esercizio e di gioco in cui si deve reagire rapidamente e percorrere ad elevate velocità brevi tratti.

➔ Teoria del movimento e dell'allenamento:
v. fasc. 1/1, p. 34 ss.

Suggerimenti per organizzare la lezione

- Durata della corsa: da 4 a 8 secondi
- Distanza: da 20 a 60 metri
- Corsa veloce anche al di sopra o intorno ad ostacoli
- Partire con passi brevi e correre con la massima intensità
- Ripetere gli esercizi più volte
- Lasciar inventare o mostrare diverse forme per variare gli esercizi
- Non eseguire mai esercizi di velocità quando si è stanchi
- Concedere tempo sufficiente per il recupero.

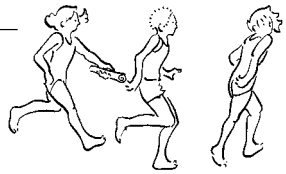
➔ Caratteristiche tecniche della corsa veloce:
v. fasc. 4/4, p. 9

1.2 Esperienze di corsa con i giornali

La resistenza dell'aria viene utilizzata per fare delle esperienze di corsa con dei giornali. Consegne sotto forma di gioco invitano il ragazzo a correre in modo variato e soprattutto velocemente. Coinvolgendo attivamente gli allievi si creano situazioni sempre nuove e inattese.

Chi riesce a correre con un giornale davanti al petto, senza reggerlo?

Inseguimento con il giornale: 1 allievo insegue gli altri cercando di toccarli sulla coscia con un giornale arrotolato. Chi viene catturato si trasforma in cacciatore. Chi sono gli ultimi tre allievi rimasti liberi?



Tutte le forme sono applicabili anche all'aperto.

Correttezza, senza picchiare!

I giornali come isole: gli allievi si muovono liberamente (al suono di una melodia) intorno a giornali stesi per terra. Quando la musica cessa tutti si mettono a gambe divaricate al di sopra di un giornale (o si siedono, si allungano sopra …). Chi non trova un giornale per sé deve eseguire un compito accessorio.

- Come gara a coppia: A si distende sul giornale con le gambe in alto, B gli si siede sulle piante dei piedi.

Gli allievi cercano diversi sistemi per avanzare.

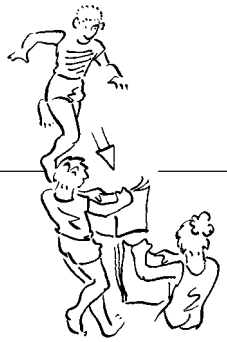
Il giornale sul petto: gli allievi corrono liberamente facendo aderire un giornale sul petto grazie alla resistenza dell'aria. Dopo un po' si piega in due il foglio, si riprende a correre senza farlo cadere e così via…

- Sprint con giornale: partire in velocità reggendo un giornale davanti al petto. Arrivati ad un segno sul terreno lasciare il giornale e proseguire. Chi riesce a raggiungere il traguardo con il pezzo di giornale più piccolo? Quanto si arriva lontani con un foglio di grandezza prestabilita?

Sguardo rivolto in avanti, non abbassato sul petto!

Attraverso un giornale: 1–2 allievi tengono a braccia tese un giornale aperto davanti a se. Un altro, con una decina di metri di rincorsa, cerca di attraversare il giornale come il nastro del traguardo e di portarlo sul petto, senza aiutarsi con le mani, oltre un traguardo.

- «Attraversare» più giornali.

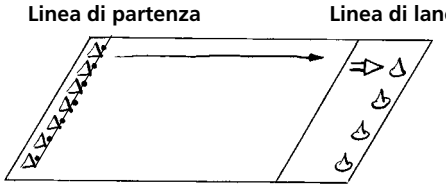


Palle di carta: i fogli di giornale vengono appallottolati per farne oggetti da lancio.

- Chi riesce a lanciare la palla di carta in aria, fare una rotazione (sedersi, inginocchiarsi …) e riprenderla prima che cada a terra?
- A coppie: A, dietro al compagno, gli lancia la palla di carta sulla schiena. Quando B avverte l'impatto può scappare via. A raccoglie la palla e si lancia all'inseguimento del compagno cercando di colpirlo ancora una volta con un lancio in corsa.

Gli allievi eseguono un compito ideato da loro stessi o riprendono l'idea di un compagno.

Corsa con bersagli: da una linea di partenza gli allievi corrono su una linea di lancio, da cui possono tirare su alcuni bersagli (coni …). Un punto per ogni centro; chi fa centro può lanciare di nuovo. Chi sbaglia torna alla linea di partenza e ricomincia da capo. Chi arriva a dieci prima del maestro?

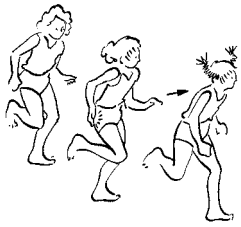


1.3 Giochi di corsa e inseguimento

Prendimi!

I giochi di inseguimento piacciono perché non si sa mai che piega prendono e come vanno a finire. Sono necessarie attenzione e una notevole velocità di azione e reazione. L'inseguitore riesce a catturare qualcuno prima che si metta in salvo in una zona franca?

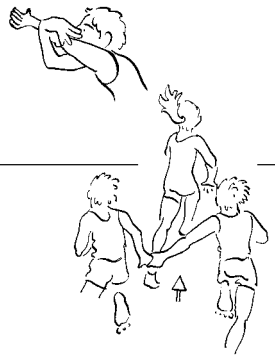
Inseguimento con feriti: 2–5 cacciatori. Chi viene toccato deve tenersi con una mano il punto «colpito» e può guarire toccando a sua volta un compagno con la mano libera.



Ⓣ Gli esempi riportati di seguito sono indicati anche per iniziare la lezione

➔ Altri giochi di inseguimento: v. fasc. 4/3, p. 5/6 e fasc. 4/5, p. 5

Elefante a caccia: chi insegue (= elefante), si tiene il naso con una mano, con l'altra forma la proboscide (v. figura) e cerca con essa di toccare gli altri per trasformarli in elefanti. L'ultimo ad essere toccato inizia il turno successivo come elefante.



Inseguimento a coppie: la metà della classe viene divisa a coppie. Tenendosi per mani gli allievi di ciascuna coppia cercano di toccare i compagni (l'altra metà della classe) liberi. Chi viene toccato prende il posto nella coppia di chi lo ha toccato. In tal modo il numero delle coppie inseguitrici rimane sempre costante.

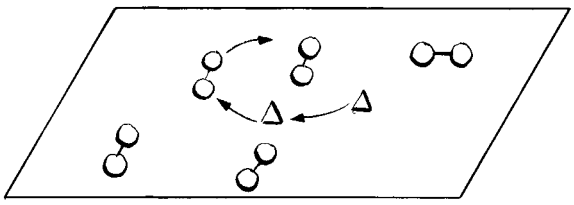
Inseguimento a tre: gli allievi formano gruppetti di tre, e all'interno di essi gli allievi sono numerati da uno a tre. All'inizio «1» deve catturare «2», che quanto è catturato passa a inseguire «3», che inseguirà «1» e così via, Per ogni gruppo un allievo è sempre a riposo.

- Dopo 20 secondi il docente fischia. Chi non è stato ancora catturato? Scambio di ruoli.

Ⓘ Cambiare diverse volte la composizione del terzetto.

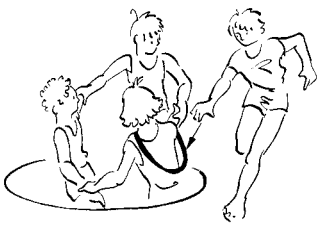
Inseguimento sulla passeggiata: gli allievi camminano a coppie, tenendosi a braccetto, con il braccio esterno sull'anca. Due ragazzi si inseguono. L'inseguito può salvarsi mettendosi sottobraccio a una coppia; in tal caso il compagno opposto a quello che viene toccato deve scappare via. Se il cacciatore tocca il compagno, si invertono i ruoli.

- Con diverse coppie che si danno la caccia.
- 2/3 gruppi indipendenti su altrettanti terreni di gioco.

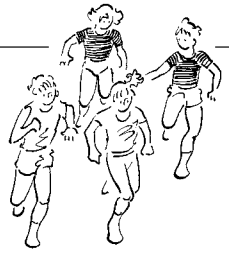


Inseguimento in cerchio: 3–5 allievi formano un cerchio dandosi la mano. Uno di loro è distinto da un nastro, che il cacciatore all'esterno del cerchio cerca di toccare. Se ci riesce chi ha il nastro lo passa a un compagno e passa a inseguire.

- Più facile per l'inseguitore: i compagni nel cerchio devono tenersi per le spalle.
- Più difficile: l'allievo inseguito fissa il nastro alla cintura, e l'inseguitore deve riuscire a prenderlo per catturarlo.



Inseguimento a gruppi: la classe è divisa in 4 gruppi, ognuno dei quali ha un minuto per inseguire gli altri. Al termine i cacciatori contano quanti allievi degli altri 3 gruppi sono riusciti a toccare. Quale gruppo ottiene più punti?

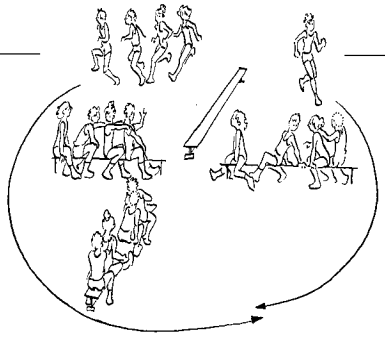


Corsa a tre gambe: 2 allievi disposti affiancati, con le gambe interne legate insieme con un nastro elastico o simile. Ogni coppia cerca di percorrere un tracciato il più velocemente possibile.
- Una coppia insegue le altre per catturarle.
- Anziché avere le gambe legate le coppie tengono un cerchio, un copertone di bicicletta …
- Calcio a coppie: squadre di 3–4 «gemelli siamesi» si cimentano in una partita di calcio

.

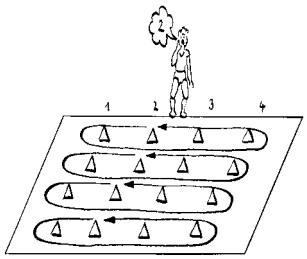
Ⓣ Nel secolo scorso si tenevano anche competizioni ufficiali di corsa a tre gambe.

Vieni – scappa: gruppi di 4 allievi seduti su quattro panchine disposte a croce all'interno di un cerchio immaginario. Un compagno corre in circolo, tocca il più esterno di un gruppo e grida «vieni» o «scappa». Tutto il gruppo deve correre dietro a chi dà il comando o nella direzione opposta fino a tornare a sedersi sulla panchina. L'ultimo arrivato non ha più posto e inizia un nuovo turno.
- Anche con palloni (muoversi palleggiando a terra).



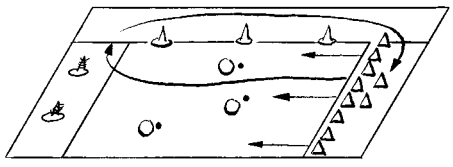
Ⓘ Allo «scappa» chi dà il comando in caso di incontro ha la precedenza, ovvero diritto alla corsia interna.

Gara di corsa a numeri: gruppi di 4–6 allievi seduti, in ginocchio … a distanza di 3 m l'uno dall'altro, con i singoli allievi numerati. Quando si chiama un numero, ad esempio il «2», tutti i «2» fanno un giro intorno al proprio gruppo e tornano al proprio posto.
- Classifica individuale o a squadre; punteggio a seconda del rango ottenuto.
- Correndo si deve palleggiare, condurre una palla …



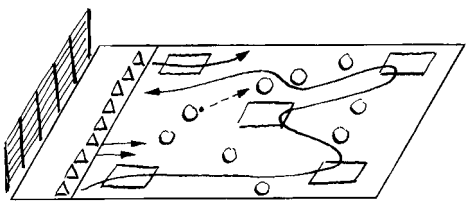
Ⓣ Fare in modo che si fronteggino allievi sempre diversi.

Doganiere e contrabbandiere: i contrabbandieri corrono dalla linea di partenza a quella di arrivo, ma nella zona centrale si trovano 3–4 doganieri che cercano di catturarli, toccandoli leggermente con un pallone. Chi arriva a destinazione può prendere un nastro e torna alla partenza passando per un corridoio esterno considerato «zona franca». Quale contrabbandiere riesce a prendere quanti nastri?
- I doganieri riescono a difendere il tesoro (mantenendolo intatto) per 5 minuti?



Ⓣ Elaborare altre varianti insieme agli allievi.

Corsa sulle isole: 2 squadre. La A cerca di segnare più punti possibili in 3 minuti, la B di impedirlo passandosi 1–3 palloni con i quali eliminare gli avversari toccandoli. Gli allievi della squadra A segnano un punto se riescono a toccare con un piede 4 di 5 tappetini disposti sul terreno di gioco senza essere toccati dai palloni. Chi ci riesce può andare a mettere un nastro sulla spalliera su uno staggio più alto. Quale squadra riesce a segnare più punti?



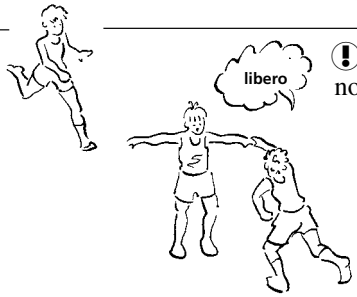
Ⓘ Controllo difficoltoso, si richiede onestà!

1.4 Giochi di inseguimento cooperativi

Insieme riusciamo meglio!

I giochi di inseguimento possono migliorare la collaborazione fra gli allievi. Allo scopo sono necessarie delle consegne che richiedano una buona cooperazione per essere svolte al meglio.

Catturare – liberare: 3–6 allievi catturano gli altri (ad es. toccandoli leggermente con un pallone morbido). Chi viene catturato «impietrisce» sul posto, allargando le braccia. Se un compagno ancora libero tocca un braccio, si è di nuovo liberi.
- 3/4/5 allievi, riescono a catturare tutti i compagni?
- Saltellare anziché correre.
- Liberare: strisciare sotto le gambe divaricate del compagno catturato oppure circondarlo in due dandosi le mani e gridare «libero»!

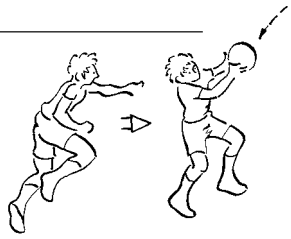


❗ Dopo un minuto cambiare chi non prende nessuno!!

Chi si siede è salvo: 3–4 allievi inseguono. Chi si siede a terra schiena contro schiena con un compagno non può essere catturato. Di tanto in tanto un allievo o il maestro fanno un cenno che costringe le coppie sedute a terra a sciogliersi e ripartire.

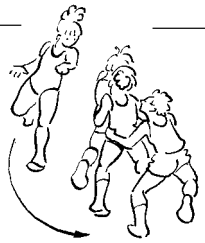
⊖ Si devono concordare anche altre regole?

Inseguimento con la palla: 3–4 allievi inseguono. Chi tiene in mano un pallone o un altro oggetto da lanciare (Frisbee...) non può essere catturato. La palla non può essere tenuta per più di 5 secondi. Se un allievo riceve il pallone, chi lo insegue deve lasciarlo immediatamente stare.

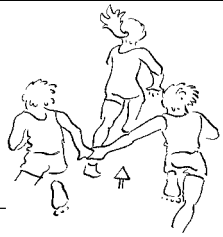


⚽ Passare la palla solo dopo contatto visivo!

Avvoltoi e pulcini: 3–5 allievi in fila, tenendosi per le anche. Un altro (avvoltoio) cerca di catturare l'ultimo della fila (pulcino), ma tutto il gruppo cerca di aiutare il compagno in difficoltà.

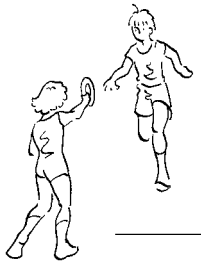


Inseguimento a coppie: 1 allievo insegue. Chi viene catturato fa coppia con il cacciatore, e insieme cercano di catturarne un terzo e così via. Gruppi di quattro si dividono nuovamente in due coppie. L'ultimo ad essere catturato inizia il gioco da capo.



⊖ Indicato per formare delle coppie!

Il minisalvagente: 3 cacciatori contraddistinti da un nastro cercano di catturare un compagno, cui passare il nastro. Se due allievi reggono lo stesso cerchio di gomma da due lati opposti, non possono essere catturati. Si usano in tutto 3–4 anelli. Regola: quando un terzo allievo arriva vicino a una coppia, il compagno che è da più tempo vicino al «salvagente» deve lasciargli il posto e scappare via.

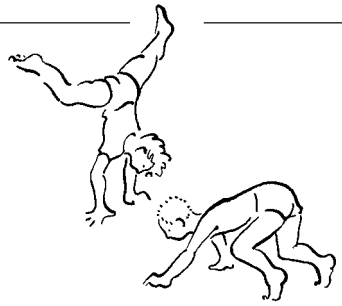


1.5 Dalle prime esperienze alla tecnica della corsa

Senti come corri? Riesci ad osservare attentamente la corsa degli altri?

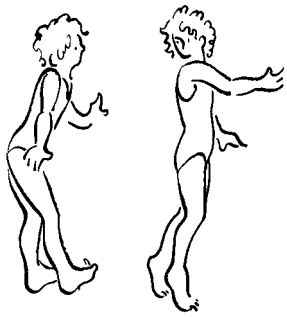
Imitare diversi tipi di spostamenti aiuta a fare delle esperienze di movimento importanti per crearsi delle esatte rappresentazioni del movimento. Le forme di esercizio riportate contribuiscono a far prendere coscienza del movimento e a migliorare lo stile della corsa.

Teatro di movimento: tutti si muovono per la palestra con una forma scelta liberamente.
- Spostarsi al suono di una musica più veloce, allegra, triste…
- Il docente o un compagno indicano un ruolo da mimare. Un signore elegante che si affretta per prendere il terno, un bambino trascinato da un cane al guinzaglio, calciatori che corrono sul campo …
- A coppie; A mima, B cerca di indovinare le attività e di imitare il compagno.



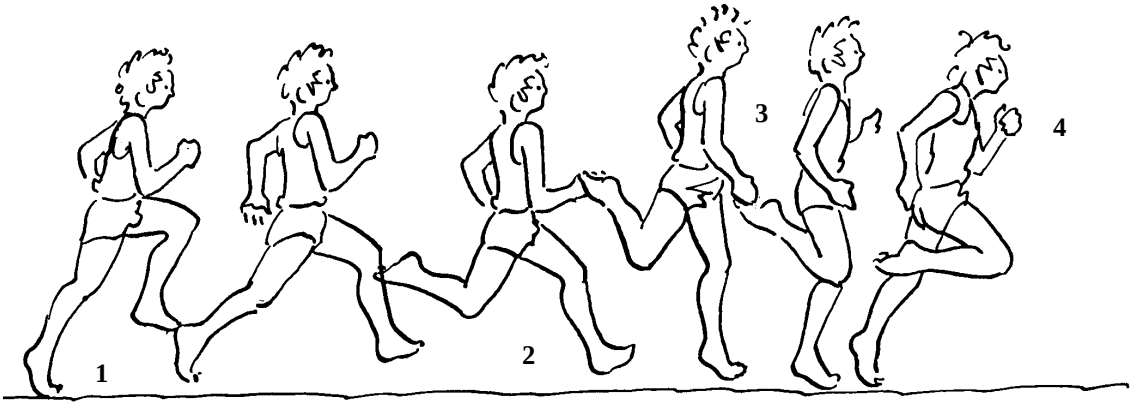
➔ Il linguaggio del corpo: v. fasc. 2/4, p. 7

Chi riesce a camminare così? Gli allievi vengono invitati a spostarsi in modi diversi:
- Piano, battendo i piedi, di lato, all'indietro, al galoppo, inclinati in avanti, all'indietro …
- A braccia incrociate, distese in alto, facendo dei cerchi con le braccia …
- Sulle punte, sui talloni (senza muovere i glutei), alzando le ginocchia al petto, con passi brevi e veloci, con passi lunghi e simili a un salto …
- Con grazia e pesantemente, inclinati in avanti o indietro, sulle punte dei piedi o sui talloni …
- Eseguire sempre ogni singola fase in modo consapevole (v. sequenza in basso).
- A coppie: 1 allievo controlla nell'esecuzione del compagno un punto caratteristico della tecnica della corsa veloce, giudicando «riuscito» o «non riuscito».



➔ Correggere il compagno: v. fasc. 1/4, p. 17

Corsa veloce



1 correre sul metatarso («leggeri come gazzelle»)

2 rapido appoggio («come nel trotto»)

3 tronco eretto («schiena dritta»)

4 le braccia oscillano nella direzione della corsa

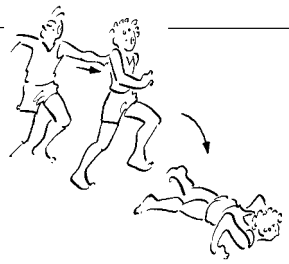
1.6 Giochi di reazione

Qual è la reazione più veloce a stimoli acustici, visivi o tattili?

Partenze da diverse posizioni e con diversi segnali migliorano la capacità di concentrazione e la velocità di azione e di reazione. A uno stimolo acustico la maggior parte delle persone reagisce più velocemente che a quelli visivi o tattili.

Chi reagisce nel modo giusto? A coppie: A e B corrono liberamente, affiancati o uno dietro l'altro, e hanno concordato diversi segnali tattili (tocchi), cui corrispondono altrettante reazioni. Ad es. quando A lo tocca al braccio, B deve immediatamante gettarsi a terra a faccia in giù. Dopo 5 tocchi cambio.

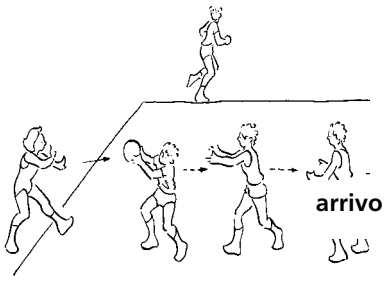
- Reagire con azioni concordate a segnali acustici o visivi.



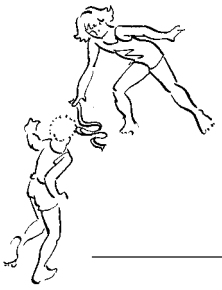
Ⓐ Prestare attenzione a segnali acustici, visivi o tattili!

Chi è più veloce? gli allievi sono in piedi, distesi o seduti dietro una linea. Ad un segnale si alzano e scattano il più velocemente possibile verso un traguardo.

- Partenza anche dall'appoggio facciale teso, da distesi sulla schiena ecc.
- Chi arriva per ultimo può decidere una nuova posizione di partenza o un nuovo segnale.
- Allievi suddivisi su due linee di partenza. Quelli più arretrati cercano di raggiungere i compagni.
- Corsa con andicap a coppie: vantaggio a scelta.



Rubabandiera: A e B s si fronteggiano al centro del terreno di gioco e cercano di raccogliere un fazzoletto disposto sulla linea centrale e di tornare di corsa dietro una linea senza farsi toccare dall'avversario. Il punto va a chi supera la linea indenne o a chi tocca l'avversario con la «bandiera». Chi ha prima due punti vince. Il perdente può sfidare un altro compagno per un nuovo turno.



⚽ Correre in avanti e indietro in linea retta, nel corridoio assegnato! Non usare mai la parete come «traguardo» prevedere sempre una zona per frenare lo slancio.

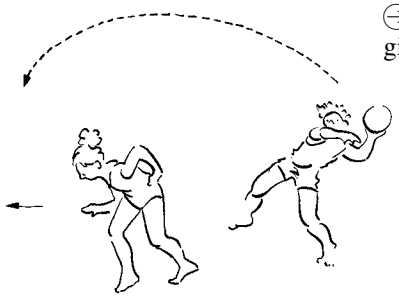
Carta – sasso – forbici: 2 allievi sono disposti ai lati di una linea e al comando «carta-sasso–forbici» mostrano con la mano uno dei tre simboli. Chi perde scappa, inseguito dall'altro fino alla linea di fondo. Si ripete se i simboli sono uguali. Le forbici tagliano la carta, che avvolgono il sasso, che rovinano l'affilatura delle forbici.

- Anche a squadre. Tutti i compagni di squadra mostrano lo stesso simbolo, concordato in precedenza.

Ⓐ Le forbici sono «più forti» della carta, il sasso è «più forte» delle forbici e la carta è «più forte» del sasso.

Oltre il compagno: A si mette alle spalle di B. Ambedue guardano nella stessa direzione. A fa rotolare o lancia una palla in modo che essa sia prendibile per B. Appena vede la palla, B scatta in avanti e cerca di bloccarla prima che superi una linea concordata.

- B riesce a raccogliere la palla prima che rimbalzi a terra una seconda volta?
- Chi riesce a lanciare la palla in aria, strisciare sotto le gambe divaricate del compagno e raccoglierla prima del secondo rimbalzo?



Ⓐ Correttezza anche nei giochi più semplici.

1.7 Partenza e scatto

Con la partenza in piedi hai un avvio veloce.

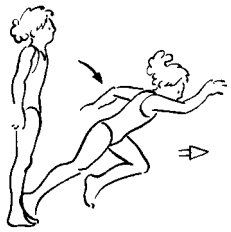
Nella maggior parte degli allievi mancano i presupposti condizionali per poter sfruttare appieno i vantaggi della partenza su quattro appoggi. Con la partenza in piedi sono almeno altrettanto veloci. Per arrivarci si considera prima la cosiddetta partenza in caduta.

Rullo di tamburi: gli allievi cercano di muovere le gambe veloci come un rullo di tamburi, di avanzare in questo modo e, sempre rullando, di correre per la palestra alla massima velocità possibile senza calpestare una linea, di eseguire una partenza la più veloce possibile

→ Il movimento viene accompagnato battendo il tempo con il tamburello o con le mani.

Partenza in caduta: dalla stazione (con i piedi paralleli) lasciarsi cadere in avanti e partire il più velocemente possibile.

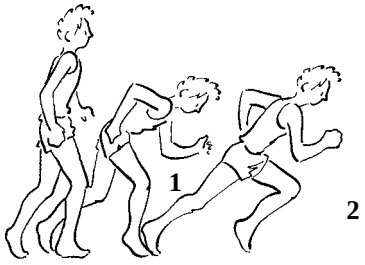
- Lasciarsi cadere e partire solo all'ultimo momento; anche a occhi chiusi.
- Primo passo una volta a sinistra, una volta a destra.
- Partire con passi lunghi o corti, con rullata sulle punte o sui talloni. Differenze? Come è meglio?



→ Migliorare la sensazione del movimento tramite esperienze di movimenti contrapposti.

Partenza in piedi: il docente mostra la posizione di partenza (ev. scattando via) e fa provare gli allievi.

- A esegue la partenza mentre B osserva attentamente se si rispettano i punti principali della tecnica.
- Partenza al comando: «ai vostri posti» – «pronti» – «via». Gli allievi scattano fino a una linea, alla porta, ad una bandierina…
- Far provare la partenza con entrambe i piedi, ovvero alternando avanti la gamba sinistra e la destra. Chi è altrettanto veloce su entrambi i lati?
- Corsa di 20 o 60 metri con partenza in piedi. Annotare i tempi e rilevare i progressi individuali!



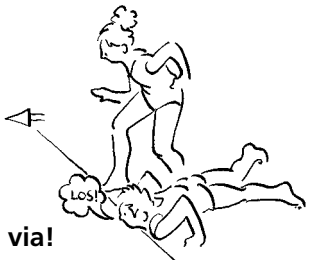
Punti salienti

1 Braccio opposto avanti

2 Partire inclinati in avanti e passi brevi; correre sul metatarso.

Scatto con andicap: A e B si dispongono dietro la stessa linea di partenza. Il più veloce parte da disteso al suolo, l'altro in piedi. Chi riesce a vincere partendo svantaggiato? A o B danno il segnale di partenza (accordandosi fra di loro).

- Il più veloce dei due deve partire 2 metri più dietro.
- Il più lento può decidere l'andicap.



→ Consentire sempre una certa autodeterminazione agli allievi

→ T Partenza e scatto

→ Norme per la valutazione: v. fasc. 1/4, p. 19

Tabella di valutazione Corsa 60 metri

		Ragazze		Ragazzi	
Punti	Rango in %	10/11 anni	12/13 anni	10/11 anni	12/13 anni
0	1	13.25 s	12.75 s	13.30 s	12.90 s
10	2	12.80 s	12.30 s	12.80 s	12.40 s
20	7	12.35 s	11.85 s	12.30 s	11.90 s
30	16	11.90 s	11.40 s	11.80 s	11.40 s
40	31	11.45 s	10.95 s	11.30 s	10.90 s
50	50	11.00 s	10.50 s	10.80 s	10.40 s
60	69	10.55 s	10.05 s	10.30 s	9.90 s
70	84	10.10 s	9.60 s	9.80 s	9.40 s
80	93	9.65 s	9.15 s	9.30 s	8.90 s
90	98	9.20 s	8.70 s	8.80 s	8.40 s
100	99	8.75 s	8.25 s	8.30 s	7.90 s

Punti: il sistema è lo stesso per la corsa, il lancio il salto in alto e in lungo. Ciò significa che i punti delle varie discipline possono essere confrontati fra loro e, nelle gare miste, addizionati.

Rango in percentuale: gli allievi possono fare un confronto con i valori previsti per la propria età: ad es. rango 84 significa che solo il 16% dei coetanei sono più veloci.

1.8 Come organizzare le staffette?

Come si effettuano i cambi in una staffetta?

I bambini nell'età delle elementari vogliono misurarsi con gli altri e hanno uno spiccato senso del giusto. Pertanto l'andamento di una staffetta deve essere stabilito esattamente e mostrato con chiarezza. Importanti sono forme di cambio che evitano partenze anticipate. Il tocco di mano avviene dietro al paletto o chi corre gira intorno alla colonna in attesa per far partire il compagno. È preferibile esercitare il passaggio del testimone in piccoli gruppi e con un ritmo leggero, prima di provarlo in situazioni di gara. Per consentire un corretto passaggio del testimone, l'allievo in corsa lo tiene verso il basso nella mano destra, con il dorso della mano rivolto in avanti.

Passare e prendere il testimone con la mano destra.

Come rendere una staffetta «vivace»?

- Fare diversi passaggi in piccoli gruppi
- Ad ogni cambio si alternano per ogni squadra più di un corridore reggendo un cerchio o una corda.
- Tutti i membri di un gruppo sono sempre in movimento. Alla fine di un percorso eseguono un compito che vale ai fini del punteggio finale.

Come rendere una staffetta interessante?

Spesso un gruppo vince tutte le frazioni. Per render il risultato un tantino più incerto si possono utilizzare alcuni accorgimenti:

- Ad ogni frazione un allievo passa ad un'altra squadra.
- Le squadre in cui un allievo ha corso due frazioni, nel turno successivo possono scegliersi un rinforzo.
- Il gruppo vittorioso viene svantaggiato con un andicap (ad es. il percorso viene protratto della lunghezza di un paletto, o un allievo deve correre palleggiando).

Quali compiti accessori sono poco indicati?

- Percorrere un tratto in equilibrio su una trave: chi svolge la consegna fino in fondo è penalizzato rispetto a chi cade prima, perché un corretto equilibrio richiede parecchio tempo. Prevedere quindi solo compiti chiari, senza pericoli di collisioni o cadute (ad es. passare al di sopra di un cassone).
- Consegna motorie impegnative come ad es. una capriola in avanti. Eseguendo una capriola del genere in corsa il pericolo di infortunio è troppo elevato, e non si dà la minima importanza all'esecuzione corretta del movimento.

E per i bambini più deboli?

In una gara a staffetta, in cui tutti guardano e incitano i compagni, i più deboli diventano spesso capri espiatori in caso di mancata vittoria. Come alternativa si possono considerare:

- Compagni di squadra compensano le prestazioni dei più deboli.
- L'esito della gara è affidato (almeno in parte) al caso.
- Corse in gruppo, in cui tutti sono in gara contemporaneamente.

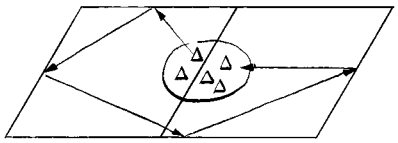
➔ Staffette di incontro e con i dadi, Lotto:
v. fasc. 4/4, p. 13 ss.

1.9 Giochi di corsa in gruppo

Come ti senti dopo una vittoria? E dopo una sconfitta?

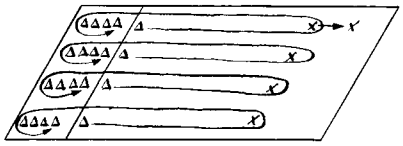
Consentire agli allievi di vivere situazioni in cui possono gareggiare ed impegnarsi per la propria squadra. La valutazione deve essere sempre sulla base di criteri chiari e relativi ad un atteggiamento di lealtà!

Gioco dell'atomo: i ragazzi si muovono liberamente per la palestra. Quando il docente chiama un numero devono correre a toccare tutte e 4 le pareti e poi formare gruppi della grandezza corrispondente. Gli allievi che non riescono a formare un gruppo devono svolgere un compito accessorio
- Formare gruppi di diverse grandezze.



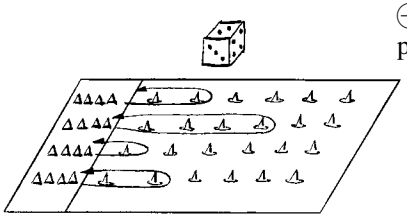
⊜ Formare i gruppi a caso.

La staffetta con i paletti: 4–6 allievi formano una squadra. Compito: correre intorno al paletto e poi far partire il compagno toccandolo. La squadra che vince al turno successivo prolunga il proprio percorso della lunghezza di un paletto.
- Variare il modo di spostarsi.
- Cercare compiti accessori: palleggiare/condurre un pallone, strisciare dentro cerchi o nastri …



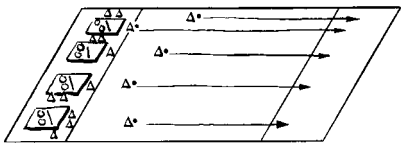
⊜ Vincere nonostante l'andicap.

Staffetta con i dadi. 4–6 allievi per squadra. I primi di ogni squadra lanciano il dado e corrono intorno al segno corrispondente (riga, paletto, nastro). «1» significa quindi primo paletto, «6» quello più lontano. Chi finisce il giro lancia il dado per il compagno successivo. Quale gruppo esegue per primo due giri del percorso?
- Chi ha ottenuto il numero più grande, nel turno successivo passa a un altro gruppo.

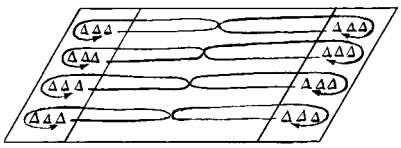


⊜ Anche la fortuna fa parte del gioco!

Staffetta con trasporto: 4–6 allievi per gruppo, devono trasportare il prima possibile una certa quantità di materiale (paletti, tappetini, palloni, bastoni …) oltre una linea. Si può trasportare un solo oggetto per volta.
- Prevedere delle direttive per il trasporto di determinati oggetti (palleggiare le palle, tappeti in 4 …).

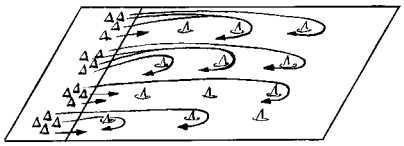


Staffetta a incontro: staffetta con 4–6 gruppi. Per ogni squadra partono due allievi contemporaneamente, uno verso l'altro, si toccano con le palme delle mani e tornano alla posizione di partenza. Quale squadra completa per prima 5 giri?



⊜ I più veloci recuperano il terreno perso dai più deboli.

Corsa a rischio: in un tempo limite (ad es. 6 sec.) tutti i componenti di una squadra devono aver fatto il giro di uno dei tre paletti posti dinanzi a ciascun gruppo. I ragazzi sono liberi di decidere se effettuare una corsa da uno, due o tre punti, attribuiti in base alla distanza dalla linea di partenza. I punti ottenuti dai singoli si sommano.
- Modificare la posizione di partenza o il modo di avanzare.



⊜ Contare i punti: per ognuno di essi si può mettere su uno staggio più alto delle spalliere un nastro colorato, o mettere in una scatolina un fiammifero.

1.10 La corsa di resistenza, ma come?

Idea di base

«Corri la tua età». I ragazzi devono riuscire a correre senza interruzione almeno per tanti minuti quanti sono i loro anni di età (10, 11 o 12). Non ha importanza la distanza che si percorre, il solo criterio da rispettare è che non ci si può fermare e si deve continuare a correre senza mai andare al passo.

(!) Corsa di resistenza: meglio correre lentamente e a lungo che velocemente e per poco.

Presupposti

Correre è una caratteristica essenziale dell'essere umano e concorre ad uno sviluppo armonico. I bambini corrono spontaneamente, con gioia e piacere. Chi è abituato a correre per lunghi tratti riesce ad ottenere prestazioni maggiori ed è meno soggetto a patologie dovute alla mancanza di movimento, (problemi cardiovascolari, sbilanciamenti muscolari …).

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- migliorano la loro capacità di resistenza tramite carichi regolari e mirati al motto; *prestazioni per gioco – giocare mirando alle prestazioni,*
- capiscono che l'esercizio regolare porta a degli effettivi progressi;
- accumulano tramite la corsa delle esperienze corporee e possono esprimere quello che sentono.

Teoria del movimento e dell'allenamento

Con resistenza si intende la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica. Con una migliore capacità di prestazione aerobica si fa in modo che l'affaticamento si senta dopo un certo periodo. L'età della scuola elementare/media è adatta a migliorare la resistenza aerobica. Con esercizi mirati si possono vedere concreti miglioramenti della prestazione già dopo poco tempo. Allo scopo sono preferibili carichi regolari e di lunga durata cui solo in un secondo momento seguirà un aumento del ritmo! Nel campo della resistenza aerobica con i ragazzi non si può esagerare in quanto essi smettono comunque spontaneamente quando non riescono più a correre.

(→) Teoria dell'allenamento: v. fasc. 1/1, p. 34

Suggerimenti per organizzare la lezione

- Offrire una lezione variata, con diverse forme di gioco.
- Consentire ad ognuno di allenarsi al proprio ritmo individuale.
- Con elevati valori di ozono rinunciare alle gare.
- Evitare carichi anaerobici perché i ragazzi a questa età sopportano male valori elevati di acidità nell'organismo.
- Allenarsi in modo variato: anche nuoto, bicicletta, sci di fondo …
- Respirare regolarmente e soprattutto imparare ad espirare correttamente.
- Insegnare ai bambini a sentire e misurare il proprio polso.
- Camminare spesso a piedi nudi, ma solo su fondi morbidi (ad es. prato).
- Regole dell'allenamento per ottenere un miglioramento delle resistenza aerobica:

  Frequenza: 3 volte alla settimana
  Durata: almeno 10 minuti
  Intensità: il carico soggettivo viene considerato «medio»

Allenamento progressivo

1. obiettivo: correre senza fermarsi per 10–12 minuti

2. obiettivo: in 10–12 minuti correre il più lontano possibile, scegliendosi un obiettivo

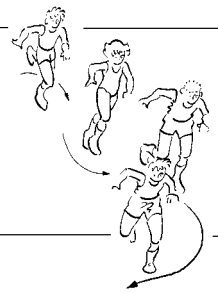
3. obiettivo: corsa a tempo su una distanza di 2000 metri o superiore

1.11 Apprendere a correre su lunghe distanze

Come ti senti nella corsa su lunghe distanze? Cerca di espirare nel modo corretto!

I bambini dovrebbero riuscire a correre almeno per un numero di minuti corrispondenti alla loro età senza interruzioni. Un obiettivo facilmente raggiungibile con forme ludiche. Gli esempi riportati di seguito consentono di correre a lungo in modo regolare,ognuno al proprio ritmo.

Corsa in fila: 6–8 allievi formano un serpente, correndo uno dietro l'altro. Di volta in volta l'ultimo supera tutta la colonna e passa al comando. Avvicendamenti regolari.
- Superare facendo lo slalom fra i compagni.
- Gli allievi decidono come avanzare.

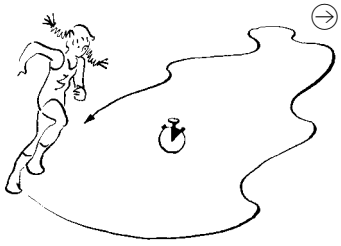


Corsa di resistenza all'aperto.

Il cambio: tutta la classe si muove liberamente, in prima. Quando il maestro annuncia: «seconda», gli allievi cambiano marcia ed aumentano la velocità.
- Gli «automobilisti» possono cambiare a piacere!
- «Corse di auto» con le panchine per fermarsi ai box.
- Chi trova la marcia adatta per correre per tre minuti di seguito senza fare soste per il rifornimento (senza fermarsi)?

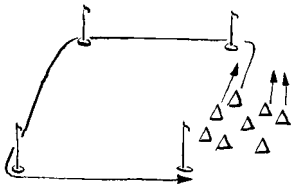
Corsa a tempo: gli allievi corrono su un percorso a scelta, cercando di tornare dove si trova il cronometro in un tempo concordato (1, 2, 3 minuti).
- Gli allievi stimano di quanto tempo hanno bisogno per percorrere una determinata distanza.

Autovalutazione: gli allievi percorrono un tratto ben preciso che già conoscono (corsa a ostacoli, pista …) e segnano il tempo impiegato. Indicano poi quanto tempo impiegano per percorrere la distanza tre volte di seguito. Chi si avvicina di più al tempo effettivo?
- All'aperto, gli allievi pensano ad un oggetto fino al quale arrivare, per poi tornare indietro in un tempo prestabilito.



Valutare le proprie capacità.

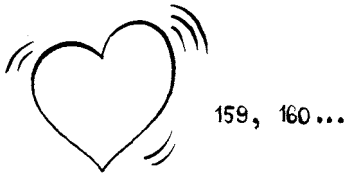
Contare i paletti: gli allievi fanno giri di pista correndo e contano i paletti che incontrano. Dopo 4 minuti ripartono in direzione opposta per una seconda corsa di 4 minuti e sottraggono i paletti man mano che ci passano davanti. Chi riesce a arrivare a zero allo scadere del tempo, senza rallentare o accelerare?



Correre regolarmente.

Esperienze di corsa:
- Predisposizione e motivazione *prima* della corsa: a cosa pensi? come ti senti? come si sentono gli altri? quali obiettivi hai?
- Percezioni *durante* la corsa: a cosa pensi? cosa senti, vedi, quali odori percepisci? come respiri? cosa senti nel tuo corpo?
- Percezioni *dopo* la corsa: come ti senti subito dopo la corsa, 5 min., 10 min., 30 min. più tardi? come respiri? senti il tuo cuore? quanti battiti fa al minuto? come ti senti le gambe?

Sentire il polso e controllarlo per un po', rilevando come accelera e rallenta a seconda delle circostanze.



1.12 Forme di gioco e di gare

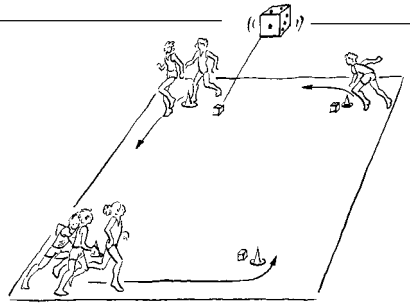
Ciascuno di noi è il miglior arbitro immaginabile per controllare sé stesso!

Fare una prestazione giocando – giocare facendo una prestazione è il motto di queste forme di corsa che stimolano la resistenza aerobica dei bambini e dei ragazzi e contribuiscono a raggiungere l'obiettivo minimo «Corri la tua età» (➔ v. «Idee di base», fasc. 4/4, p. 14).

Corsa con la corda: ogni allievo ha una corda e si muove liberamente saltellando. Consegne motorie:
- Chi riesce a eseguire 20 saltelli di corsa?
- Saltare (e correre) in due con una corda.
- Le coppie si mostrano a vicenda delle forme diverse.
- Correre attraverso una corda tenuta in movimento da compagni (se necessario annodare due corde).
- Chi riesce ad attraversare di corsa una galleria di corde in movimento?

➔ La cordicella: v. fasc. 4/4, p. 20 e fasc. 2/4, p. 18

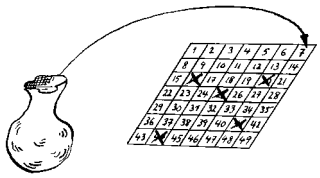
Gioco con i dadi: la classe è divisa in 4 gruppi, tutti gli allievi sono in movimento. Dopo ogni giro di campo si tira il dado. I punti si sommano. Chi ne ha di più?
- A ogni numero corrisponde una forma di corsa; ad es. 1 = corsa laterale, 2 = all'indietro, 3 = saltellando, 4 = correre palleggiando un pallone, 5 = correre portando palla con i piedi , 6 = jolly (forma libera di corsa).
- La classe elabora altre forme di gioco.



➔ Le forme esposte in questa pagina possono essere eseguite anche nuotando, in bicicletta, con gli sci di fondo …

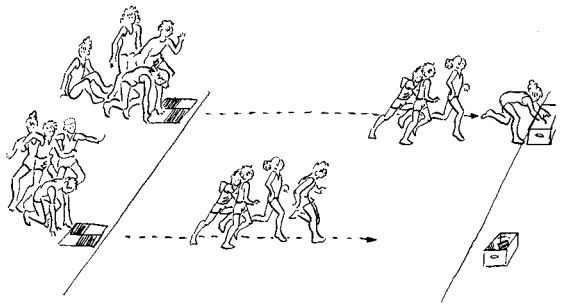
❗ Solo chi ha l'opportunità di essere scorretto può esercitare la correttezza.

Lotto: la classe è suddivisa in vari gruppi. Dopo un giro di corsa ognuno può pescare da un sacchetto un numero. Se può essere messo su una cartella viene deposto su di essa, altrimenti va rimesso nel sacchetto. Quale gruppo ha messo più numeri sulle proprie cartelle dopo 10 minuti?

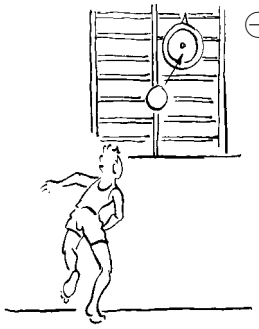


❗ Esperienze positive: buone possibilità di estrarre un numero vincente.

Scarabeo: la classe è suddivisa in vari gruppi, e tutti si muovono insieme su un percorso (magari ad ostacoli). Prima di tornare alla partenza si può prendere una lettera per lo scarabeo, che si porta in un deposito della propria squadra. Dopo 10 minuti la corsa finisce. Quale gruppo riesce a comporre più parole, la parola più lunga o la frase con più lettere?
- Riportare tessere di un semplice puzzle e cercare di ricomporlo.
- Gli allievi prendono fiammiferi, mattoncini per costruzioni, ecc. Che tipo di gara si può sviluppare?

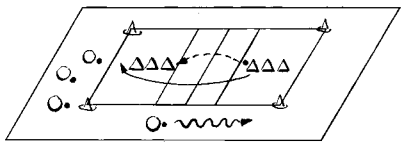


Corsa fortunata: dopo un giro di corsa o un percorso si può tirare su un bersaglio (perimetro disegnato sulle pertiche, cerchio appeso alle spalliere, campanella…). Per ogni centro si riceve un punto. Alla fine raccogliere la palla, correre un altro giro e tirare di nuovo. Dopo dieci minuti chi riesce a segnare più punti del maestro, o chi ha più punti di tutti?
- Dopo diversi allenamenti di corsa-lancio ripetere il gioco e confrontare i risultati con quelli precedenti.



➔ Correttezza!

L'orologio umano: quante volte gli allievi del gruppo A riescono a passarsi la palla e a seguirla, nel tempo che il gruppo B impiega a compiere 50 giri intorno al campo da pallavolo palleggiando a terra? Contare i giri con un tabellone, con segni fatti con il gesso o spostando un nastro sugli staggi delle spalliere.

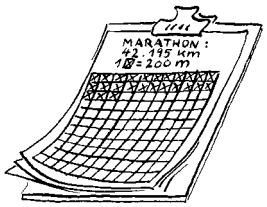


Tutte le forme possono essere svolte anche all'aperto.

Bicicletta–Jogging: 2 allievi hanno a disposizione una bicicletta, e possono decidere da soli chi va in bici e chi corre, e quando si cambia posizione.
- Intorno a un laghetto, lungo un fiume fino a un posto dove fare un fuoco tutti insieme …
- Formare dei gruppi di prestazione che devono rimanere sempre uniti.

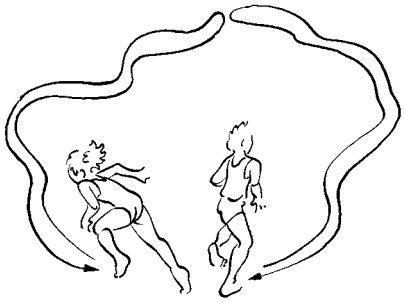
Bicicletta: v. fasc. 6/4, p. 14 s. e fasc. 7/4, p. 10 s.

Maratona: tutta la classe corre per 42.195 km. Per ogni giro si può riportare una crocetta su un protocollo della corsa. Su una pista lunga 200 m si devono prevedere 201 caselle su cui mettere una crocetta. Quanto tempo impiega la classe per percorrere la distanza?
- Quale gruppo più ristretto ci riesce in una settimana? Appendere in aula i protocolli della maratona «a puntate».



Confronto con tempi di eccellenza (primati svizzeri o mondiali, maschili e femminili).

Corsa a incontro: gli allievi corrono a coppie su un circuito che conoscono (ev. con tratti nascosti alla vista) in direzioni opposte, e invertono senso di marcia quando si incontrano, cercando di arrivare sul traguardo contemporaneamente. Ripetere più volte per migliorare il senso del tempo.
- A coppie: uno in bicicletta, l'altro a piedi in direzioni opposte intorno a uno stagno. Quando ci si incontra chi è in bici passa il mezzo al compagno, poi si riparte in senso opposto.



Valutare attentamente l'organizzazione, eventualmente ricorrere a degli aiutanti, rispettare le norme della circolazione.

Test 2.5 - corri la tua età: ognuno corre la propria età in minuti. In un primo momento la distanza percorsa non ha importanza.
- la scelta del terreno è libera. Il percorso deve essere facilmente controllabile per assicurarsi che i minuti vengano percorsi di corsa, senza passare ad andature «più comode» e senza fermarsi.
- Come compiti a casa: chi corre la sua età per tre volte in una settimana? chi corre con i genitori o confratelli/sorelle?

- *Criteri «Corri la tua età»:* i minuti-età devono essere «corsi» senza soste e senza modificare l'andatura al passo.

Test 12 minuti di corsa

Un confronto fra scolari svizzeri dodicenni (ZAHND, 1986)

Ragazze:	molto buono:	più di	2400 m	**Ragazzi:**	molto buono:	più di	2600 m
	buono:	fra	2100 – 2400 m		buono:	fra	2250 – 2600 m
	sufficiente:	fra	1800 – 2100 m		sufficiente:	fra	1900 – 2250 m
	insufficiente:	meno di	1800 m		insufficiente:	meno di	1900 m

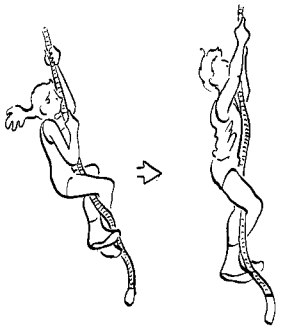
1.13 Correre superando ostacoli

Chi trova un ritmo «fluido» per superare gli ostacoli?

Gli ostacoli invitano a superarli. L'obiettivo perseguito con queste forme di gioco e di esercizio è il superamento di ostacoli con movimenti ritmici e controllati e un comportamento cameratesco e rispettoso degli altri.

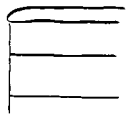
La caccia delle scimmie: nella palestra sono disposti diversi ostacoli, in modo tale che gli allievi possono passare da uno all'altro senza mai toccare il suolo. 3–6 allievi, con un nastro colorato, sono i cacciatori, che inseguono gli altri. Chi è toccato scambia il ruolo con il cacciatore. Chi cade nella «palude» (tocca il pavimento), deve eseguire un compito accessorio.

- Salire sugli ostacoli, saltare, correre.
- Spostarsi da un'isola all'altra su uno skateboard.
- Corsa libera; ad un comando restare in equilibrio, appoggiarsi, appendersi il più velocemente possibile.
- A mostra a B come superare gli ostacoli.
- A cerca di catturare B.
- A (a occhi chiusi) viene guidato da B nella «foresta incantata».



Ⓖ Suggerimenti per organizzare:

- Fare uno schizzo del percorso.
- Il percorso viene usato anche da altre classi?
- Gli attrezzi disposti nella palestra vengono usati anche per altre forme di gioco ed esercizio?

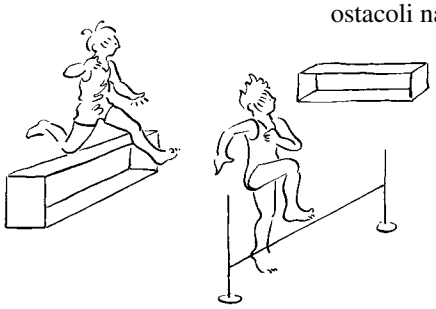


- Tener conto delle idee degli allievi (ev. limite: vietati ostacoli più alti di un metro).

Giardino a ostacoli: in tutta la palestra sono disposti ostacoli bassi (elementi di cassone, corde elastiche tese, corde per il salto ecc.).

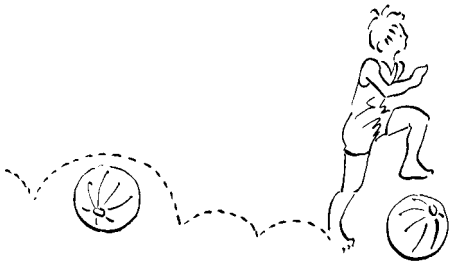
- Gli allievi cercano forme originali per superarli, le mostrano agli altri e cercano di imitare quelle proposte dai compagni.
- In 30 secondi chi supera quanti ostacoli?
- Gli allievi cercano di eseguire appoggi rapidi e di correre sulle piante dei piedi.
- Chi riesce ad eseguire fra un ostacolo e l'altro sempre 3, 4 o addirittura solo 2 passi?
- Inseguimento al di sopra degli ostacoli.

Ⓖ All'aperto si trovano numerosi ostacoli naturali.



Corsa ad ostacoli: si utilizzano come ostacoli diversi oggetti.

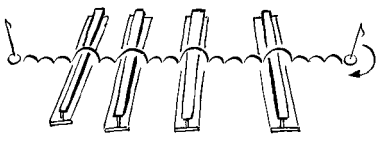
- Chi riesce a superare corde o bastoni da hockey disposti a terra a distanze irregolari correndo sulle punte?
- In piccoli gruppi, gli ostacoli vengono disposti in modo da poterli superare con un determinato ritmo (ad es. a due, tre o quattro). Scoprire il ritmo di un altro gruppo ed imitarlo …
- Disporre panchine a distanze adeguate ad un ritmo di tre passi. Esercitare la tecnica, gare o inseguimenti.



Ⓘ Punti salienti: appoggio a terra rapido, corsa sui metatarsi, allargare la gamba che segue.

Ⓘ Aiuto ritmico sonoro: «passo – 2 – 3 – 4»

Test 2.1 - Corsa al di sopra di panche: corsa andata e ritorno al di sopra di panchine (rovesciate a terra): superarne 4 con uno, due o tre passi fra una e l'altra (andata e ritorno). Rincorsa e fine corsa di circa 5m (paletto). Distanza consigliata: 2.50 m / 3.50 m / 5.50 m. Si deve poter variare la distanza a seconda della statura, ad es. disponendole ad arco di cerchio: la distanza aumenta gradualmente dall'interno all'esterno.



Ⓣ - *Criteri «Corsa sulle panche»:*

- Sequenza di passi
- Corsa sui metatarsi

2 Saltare

2.1 Saltare, ma come?

Idea di base
Fare esperienze di salto variate, da elaborare poi in elementi tecnici.

Presupposti
Per i bambini il salto significa soprattutto saltelli, salti con la corda, cadute dall'alto, salti su un oggetto rialzato, salti al di là di un fossato, salti di gioia, salti a fantasia. In tutte queste attività i bambini per un momento possono sperimentare il volo. Un salto che richiede coraggio, o riuscire in un complesso compito di coordinazione (ad es. salto con l'asta) danno fiducia in sé stessi e soddisfazione. Le capacità sviluppate grazie al salto contribuiscono ad acquisire rapidamente abilità particolari (discipline del salto).

➔ Altre forme di salti: v. fasc. 2/4, p. 18, 26, 35 e fasc. 3/4, p. 11 ss.

Agli allievi piacerebbe scoprire dove sono i limiti delle proprie prestazioni, ovvero di cosa sono capaci. I salti in lungo o in alto sono delle forme standardizzate che ogni bambino conosce. Molti sono inoltre motivati a apprenderle meglio per imitare i propri idoli televisivi. Pertanto, in questa che è l'età migliore per apprendere si dovrebbe consentire loro di imparare forme conosciute come il salto Fosbury-Flop o il salto con passi in aria.

Obiettivi dell'insegnamento
Gli allievi:
- raccolgono esperienze variate di salto e con esse migliorano le capacità coordinative e l'elevazione;
- imparano il salto ventrale e il Fosbury-Flop (salto in alto) e la tecnica dei passi in aria (salto in lungo);
- imparano che allenarsi con concentrazione e costanza fa progredire.

Teoria del movimento e dell'allenamento
Dalle esperienze di salto che si fanno si dovrebbe passare all'elaborazione di *abilità* (tecniche come il Fosbury-Flop o il salto con i passi). Ciò riesce relativamente presto se solo si tengono presenti i seguenti aspetti dell'apprendimento teoria del movimento:
- innanzitutto si allena in modo variato il punto essenziale del movimento del salto, lo stacco. Sue caratteristiche sono la *distensione di tutto il corpo* e il *ginocchio* della gamba di stacco *portato molto in alto.*
- La *rappresentazione del movimento* può essere migliorata con compiti di movimento mirati, esperienze dei contrari, mostrando e visualizzando i punti caratteristici del movimento (ad es. con una serie di immagini).

❗ L'essenziale nel movimento del salto è lo *stacco.*

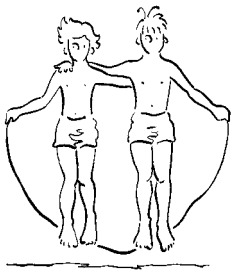
Suggerimenti per organizzare la lezione
- *Compiti aperti* consentono di fare delle esperienze motorie individuali.
- *Salti multipli* (una serie di salti successivi) migliorano le capacità coordinative e creano i presupposti per uno stacco esplosivo e di potenza.
- La *bilateralità* va curata come un aspetto dell'apprendimento globale.

2.2 Esperienze di salto con la corda

Cerchiamo di eseguire saltelli alla corda con un certo ritmo!

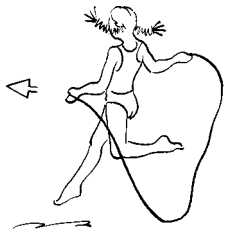
È compito non facile coordinare il movimento della cordicella e eseguire saltelli a un ritmo dato. Gli allievi più allenati sono in grado di eseguire diverse forme di salto alla corda e di combinarle fra loro.

Saltelli alla corda sul posto: gli allievi cercano di eseguire i saltelli mantenendo una buona postura del corpo: tronco eretto, testa diritta, spalle sciolte.
- Variare ed adattare il ritmo (musica, compagno).
- Su una gamba 3 volte di seguito alternando des./sin.
- Sollevare le ginocchia, piedi contro i glutei ecc.
- Incrociare la corda.
- Dopo un salto far passare la corda due volte.
- In due con una sola corda, saltellare insieme, uno accanto all'altro o uno rivolto verso l'altro.



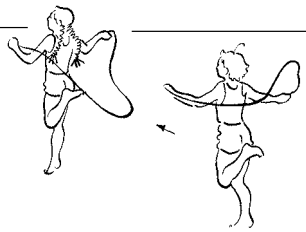
Tutte le forme sono adatte anche all'aperto.

Saltelli con la corda in movimento: gli allievi si muovono seguendo saltelli con la corda:
- Spostamenti in avanti, indietro, di lato.
- Variare il ritmo della corsa e dei saltelli.
- Tenere la corda doppia (come un lasso): far passare la corda una volta sulla testa, poi una volta lungo il pavimento e poi di nuovo sulla testa. Saltare quando la corda tocca terra.
- Al galoppo, accentuando il salto in altezza.



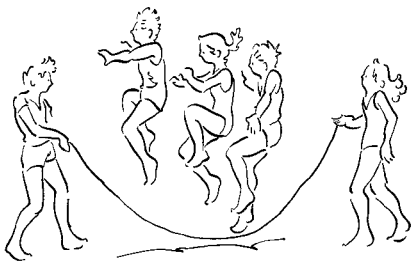
Migliorare le capacità coordinative e condizionali con la corda: v. fasc. 2/4, p. 19.

Test 2.2 - saltelli in corsa con la corda: saltelli di corsa facendo girare continuamente la corda ad ogni passo. Eseguire 10 saltelli di seguito.
- Ausilio: corsa con saltelli facendo ruotare la corda a fianco con una mano allo stesso ritmo della corsa.

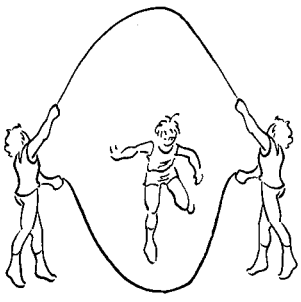


-Criteri «Corsa con saltelli»:
- 10 volte senza errori
- Tronco eretto
- 1 salto per ogni passaggio
- Chiaro avanzamento

Saltelli alla corda lunga: 5 allievi per gruppo; 2 di loro fanno girare una corda, 3 saltano al di sopra di essa.
- Riescono a saltare tutti allo stesso ritmo 10 volte?
- Quale gruppo riesce a saltare per 30 secondi senza commettere errori?
- Nel giro di un minuto quale gruppo riesce a compiere il maggior numero di saltelli?
- Passare al di sotto della corda in movimento.
- Saltare e prendere una palla lanciata dal compagno.
- Inserire eventuali idee degli allievi.



Saltelli con due corde: saltelli in entrata e in uscita con una corda in movimento. Partenza: entrare con rincorsa laterale non appena la corda è passata davanti al corpo.
- Esercitare entrate e uscite su entrambe i lati.
- Con due corde («Double-Dutch»): entrare sulla corda di lato dopo che la prima corda è passata davanti al corpo verso l'alto.
- Saltelli su due corde. Dopo l'entrata continuare a saltare con regolarità e alla velocità delle corde (sin./des./sin.).



Gli allievi devono poter saltare da entrambi i lati, per eseguire il cosiddetto «Double-Dutch».

«Double-Dutch»: le corde girano in senso opposto all'interno.

2.3 Saltare sui tappetoni

Saltare con gioia e per divertirsi

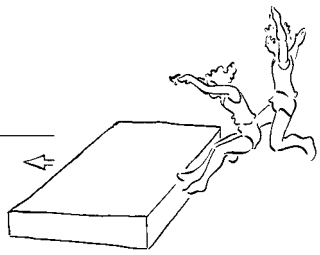
Gli allievi fanno continue esperienze di salto, scoprono forme proprie e vengono stimolati – per mezzo di compiti interessanti – a saltare con una certa intensità, pur continuando a divertirsi.

Saltelli sul tappetone: saltelli al ritmo di una musica davanti al tappeto, toccandolo alternativamente con un piede (des. sin.), oppure alternare un certo numero di tocchi consecutivi con un solo piede, da un lato e dall'altro.
- Sulla schiena: appoggiare i polpacci sul tappeto ed eseguire movimenti ritmici con il tronco.
- Pronti alle flessioni davanti al tappeto. Con le mani salire sul tappeto e poi ridiscendere a terra.
- In appoggio dorsale teso: salire e scendere con i piedi sul tappeto, tendendo le anche.

➔ Introduzione alla lezione con tappetoni.

➔ Palla sui tappetini: v. fasc. 5/4, p. 18

Saltare sul tappetone: gli allievi cercano diverse forme di salto su uno o due tappetoni:
- con o senza rincorsa, con rincorsa dritta o arcuata.
- Forme di stacco a uno o due piedi.
- Forme con accento su altezza/lunghezza del salto.
- A coppie: mostrare ed imitare una data forma.
- Variazioni di salti: con rotazione, spettacolari con atterraggio in piedi, in volo prendere un oggetto o lanciare su un bersaglio …
- Salto in alto-lungo: davanti al tappetone sono disposti tappetini ed una corda tesa obliquamente. Gli allievi saltano dai tappetini al di sopra della corda, cercando di atterrare sul tappetone.

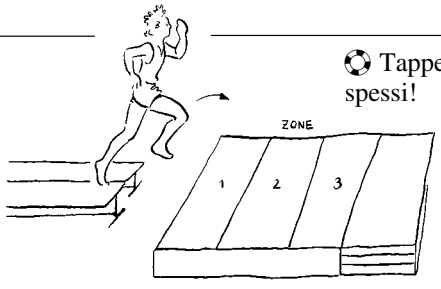


☼ Permettere i salti con atterraggio a testa bassa (capovolta a terra) solo dopo una attenta introduzione della materia (pericolo di colpi alla colonna vertebrale!).

Salti al tappeto: 1 tappetone viene disposto a terra con la superficie ruvida in alto. Quale squadra riesce a spostare per prima il tappetone fin dietro una linea saltandoci sopra?

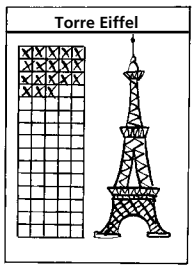
! Il tappeto scivola meglio se due allievi saltano insieme.

Salti a punti: da una piattaforma fatta con delle panche gli allievi saltano su un tappetone su cui sono state disegnate delle zone con punteggi diversi.
- Chi raccoglie due punti in due passaggi (usando come gamba di stacco una volta la destra e l'altra la sinistra)? Attenzione: il tappetone deve essere riportato sempre nella stessa posizione.
- Quale squadra ottiene per prima 100 punti?



☼ Tappetini sottili dietro quelli spessi!

Saltare sulla torre: i bambini saltano al di sopra di un'asticella da salto in alto posta a 70 cm su un tappetone. Dopo 10 tentativi riusciti possono apporre una crocetta su una casella del foglio dei risultati.
- Quanto tempo impiega una classe per saltare in cima alla torre Eiffel con i suoi 350 metri dal suolo?
- Quale squadra arriva per prima alla cima di un'altra torre o di un grattacielo?



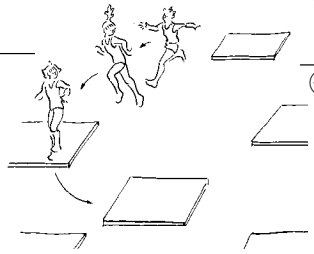
! Confronto con un'altra classe.

2.4 Dal salto a distanza al salto con i passi

La rincorsa e lo stacco sono decisivi!

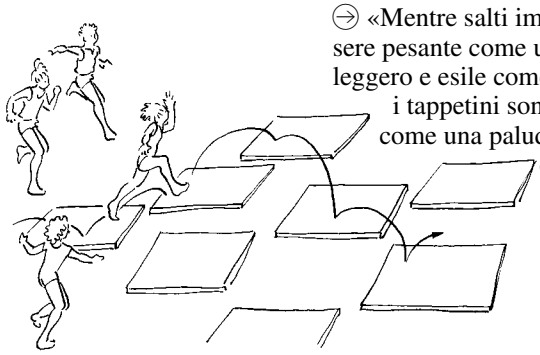
Nel salto in lungo la prestazione dipende in larga misura dalla velocità di rincorsa e da uno stacco attivo. Il salto con passi è una tecnica semplice ed efficace in cui si persegue una posizione stabile del corpo nella fase di volo ed una preparazione ottimale dell'atterraggio.

Inseguimento con i tappetini: chi si trova su un tappetino non può essere catturato. Massimo una persona per tappetino, se arriva qualcuno chi c'era già deve lasciargli il posto e andare su un altro tappetino. Chi viene catturato diventa inseguitore e cambia di posto con il precedente.



→ Adatto per iniziare la lezione.

Diversi salti nel campo di tappetini: gli allievi corrono da una estremità della palestra all'altra cercando di impiegare meno salti possibili per passare da un tappetino all'altro. Ognuno cerca la velocità che gli consenta di attraversare il campo senza errori.
- Su una sola gamba (des. e sin.!).
- A coppie: 1 mostra la strada, l'altro segue a 1–2 m di distanza.
- A coppie: 1 salta, l'altro lo osserva e cerca di scegliere lo stesso percorso. È corretto?
- Salto triplo: salti sin. sin. des. o des. ds. sin. con atterraggio su due piedi.

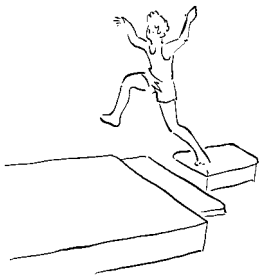


→ «Mentre salti immagina di essere pesante come un elefante o leggero e esile come una gazzella, i tappetini sono mollicci come una palude, o caldi come la sabbia in estate.»

Salti multipli sulla corsia di tappetini: dalla stazione o da una breve rincorsa eseguire diversi salti:
- 5 saltelli: saltare 5 volte di seguito con una o due gambe o alternando des. e sin. (salti di corsa).
- Sfide reciproche: chi arriva più lontano con 5 salti? Chi è il più veloce a percorrere la corsia con saltelli su una gamba sola?

→ Predisporre diverse corsie affiancate.

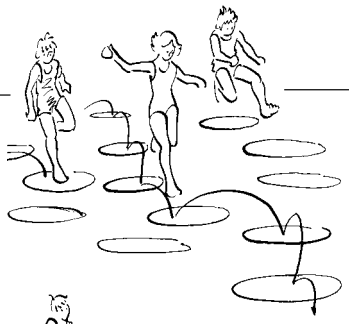
Scuola di stacco: gli allievi saltano dopo una breve rincorsa su un coperchio di cassone/panchina su un tappetone:
- Salti in alto, in lungo, spettacolari, con rotazione, in volo prendere una palla o lanciarla su un bersaglio.
- Posizione eretta, con il ginocchio della gamba libera in alto e atterraggio sulla gamba di stacco?
- Salto verso l'alto: volo in posizione eretta, con la gamba libera alta; atterrare sulla gamba di stacco e proseguire la corsa.



→ Tramite esperienze dei contrari scoprire come va meglio:
- rincorsa: veloce / lenta
- passi: alti e leggeri / bassi e pesanti
- gamba di stacco: sin. / ds.
- Tronco eretto / incurvato, inclinazione in avanti / indietro ecc.

Salto con i passi: mostrare il salto, descriverlo, visualizzare la tecnica con una serie di immagini:
- Gli allievi provano il salto con rincorsa dal cassone sul tappetone.
- Esercizio da fermi: eseguire i punti salienti del salto con passi (→ illustrazione a p. 23) concentrandosi, anche a occhi chiusi.
- Salto con breve rincorsa dal coperchio di cassone; a ogni tentativo curare un elemento.
- A coppie: osservare a vicenda se si riesce ad eseguire un elemento in modo corretto.

→ Acquisire una chiara rappresentazione del movimento; eseguire la sequenza di movimento in condizioni facilitate.



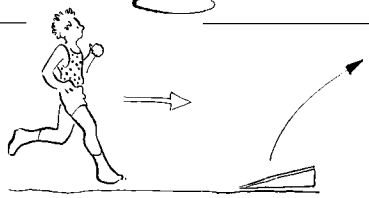
Superare ostacoli: su un prato sono disposti cerchi o cordicelle che simboleggiano delle fosse. Gli allievi le superano in salto (ev. a piedi nudi).
- A coppie, tenendosi per mano.
- Con salti fantasiosi ed originali.
- Come va meglio? Consegne: ➔ istruzione dello stacco: v. indicazioni a p. 22.

Tutti gli esempi riportati in questa pagina sono adatti per un allenamento all'aperto.

Diversi tipi di salto dalla stazione: 5 salti partendo da fermi con atterraggio su entrambi i piedi nella sabbia.
- Saltelli a rana a due gambe con ginocchia in alto.
- Su una gamba sola; sin. sin. oppure des. des. …
- Passo saltato sin. des. sin. …
- Salto triplo: salti sin. sin. des. (des. des. sin.) con arrivo a piedi uniti nella sabbia.

Rincorsa più difficile: nella traiettoria della rincorsa sono disposti vari cerchi che gli allievi superano con passi saltati prima di atterrare a piedi uniti nella sabbia.
- Saltare i cerchi senza passi intermedi.
- Corsia di cerchi: saltare di cerchio in cerchio e infine nella sabbia.

➔ Se possibile usare la buca della sabbia dal lato, prendendo la rincorsa sul prato, per consentire a più allievi di saltare insieme!



Salto con passi con aiuti: progressione metodologica: ➔ salto con passi: v. fasc. 4/4, p. 22.
- Salti con passi nella zona di rincorsa (senza ausili).
- Aumentare la rincorsa ed eventualmente misurarla con l'aiuto di un compagno. Seguono tentativi per migliorare le prestazioni.

Ⓣ Salto in lungo

➔ Criteri di valutazione: v. fasc. 1/4, p. 19

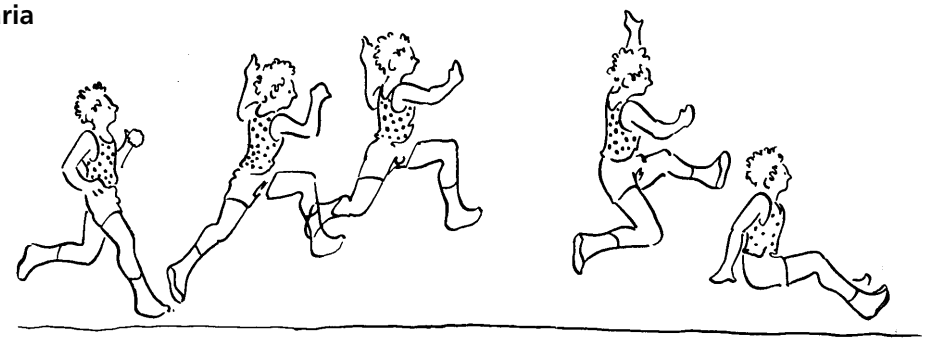
Tabella di valutazione per il salto in lungo

		Ragazze		Ragazzi	
Punti	Rango in %	10/11 anni	12/13 anni	10/11 anni	12/13 anni
0	1	1.75 m	1.85 m	2.03 m	2.05 m
10	2	2.00 m	2.10 m	2.25 m	2.30 m
20	7	2.25 m	2.35 m	2.48 m	2.55 m
30	16	2.50 m	2.60 m	2.70 m	2.80 m
40	31	2.75 m	2.85 m	2.93 m	3.05 m
50	50	3.00 m	3.10 m	3.15 m	3.30 m
60	69	3.25 m	3.35 m	3.38 m	3.55 m
70	84	3.50 m	3.60 m	3.60 m	3.80 m
80	93	3.75 m	3.85 m	3.83 m	4.05 m
90	98	4.00 m	4.10 m	4.05 m	4.30 m
100	99	4.25 m	4.35 m	4.28 m	4.55 m

Punti: il sistema è lo stesso per la corsa, il lancio il salto in alto e in lungo. Ciò significa che i punti delle varie discipline possono essere confrontati fra loro e addizionati nelle gare miste.

Rango in percentuale: gli allievi possono fare un confronto con i valori previsti per la propria età: ad es. rango 84 significa che solo il 16% dei coetanei saltano più lontano.

Salto con i passi in aria



Rincorsa: Corsa in progressione sulle piante

Stacco: Gamba di stacco tesa, busto eretto («sguardo in avanti»)

Volo: Ampio passo in aria («presa in avanti»)

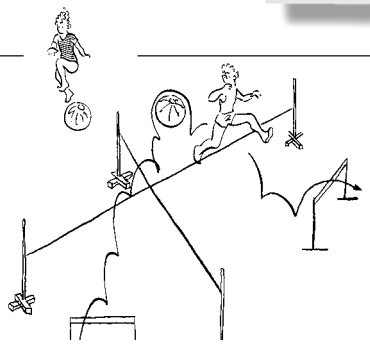
Atterraggio: Gambe tese avanzate («lanciare la gambe avanti»)

2.5 Dal salto in alto al Fosbury

In che modo salti il più in alto possibile?

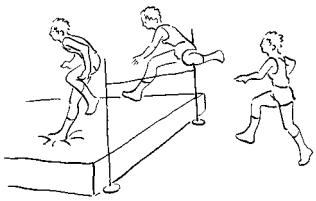
Gli allievi accumulano numerose esperienze di salto. Il Fosbury-Flop – che prende il nome da Dick Fosbury, che nel 1968 vinse l'oro olimpico in Messico con questa tecnica all'epoca nuova – piace a chi impara. Esso può essere imparato a partire dal salto a forbice.

Diversi salti: con corde elastiche, cordicelle, ostacoli, elementi di cassoni, palloni medicinali ecc. si forma un parco per i salti:
- Superare gli ostacoli liberamente.
- Un allievo segue il compagno imitandolo.
- Inseguimento al di sopra degli ostacoli.
- Gli allievi inventano loro varianti di salto.
- Salti eseguiti con 1, 2 o 3 passi intermedi.
- Salti a forbice, con rotazione, a piedi uniti.



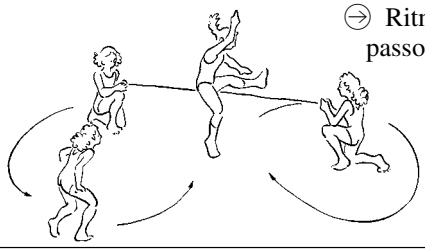
Saltare verso oggetti posti in alto: in palestra sono appesi foglietti, cerchi, corde tese obliquamente …
- Gli allievi cercano di toccare in salto gli oggetti.
- In 20 secondi toccare più oggetti possibili.
- Inseguimento sul campo da pallavolo con 3–5 cacciatori. Chi viene toccato prende il nastro dal compagno e si trasforma in cacciatore dopo aver toccato quattro oggetti sospesi al soffitto fuori dal campo di pallavolo.

Salti sul tappetone: partendo da un segno a terra l'allievo supera la cordicella con uno stacco su una sola gamba.
- Salto con stile libero: scelta libera delle forme.
- Salto in alto–in lungo: con una altezza prefissata, si deve saltare il più lontano possibile sul tappetone.
- salto in alto–in lungo a bersaglio: come sopra, ma atterraggio entro un copertone di bicicletta.
- Chi riesce a saltare attraverso una finestra formata con una seconda cordicella parallela alla prima?
- «Circo»: salti seduti a gambe tese, sulla schiena, con una rotazione completa sulla cordicella…



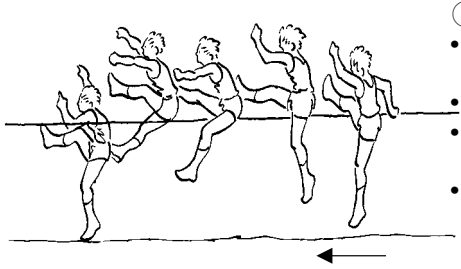
⊖ Le esperienze dei contrari migliorano il senso del movimento, ad es.:
- rincorsa lunga / corta
- stacco di sinistro / destro
- contatto breve / lungo nello stacco
- stacco con / senza usare le braccia
- tronco inclinato in avanti / indietro al momento dello stacco.

Preparazione del salto a forbice: forme progressive da fare in quattro:
- Gli allievi saltano al di sopra di una corda fatta girare da un compagno.
- 2 allievi tengono la corda all'altezza delle ginocchia o delle anche, altri 2 saltano uno dopo l'altro con una rincorsa incurvata, disegnando con i loro spostamenti un «8».



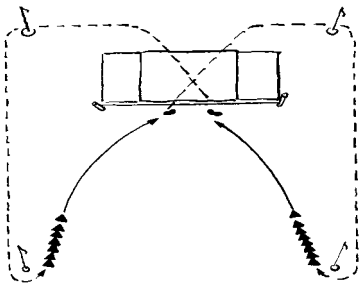
⊖ Ritmo della rincorsa: ultimo passo più breve («tam-ta-tam»).

Salto a forbice: due impianti per il salto in alto, con cordicelle tese ad altezze diverse (tappetone o sabbia). Gli allievi seguono salti a forbice prendendo la rincorsa da un segno fatto a terra.
- Gli allievi cercano di rispettare determinati punti salienti della tecnica.
- Variazioni sul tema: salto con rotazione, con la gamba di stacco piegata, atterraggio seduti ecc.



❗ Caratteristiche:
- corsa in accelerazione progressiva
- ultimo passo breve
- tronco eretto nello stacco
- allo stacco gamba di stacco distesa.

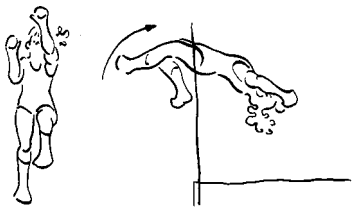
Dal salto a forbice al flop: dalla rincorsa di 5 passi con curva:
- Salto a forbice con gamba libera flessa. Attenzione: inclinazione in curva («motociclista»).
- Il docente mostra come si fa un flop, lo descrive, mostra immagini. Gli allievi chiudono gli occhi e immaginano di eseguire un salto.
- Gli allievi provano un salto da ambedue i lati. Apporre dei segni per la rincorsa.



(!) Ritmo della rincorsa: «Tam - tam - tam - ta-tam!»

(→) Al posto dell'asticella si può utilizzare un nastro largo circa 5 cm.

Progressione delle forme e ausili:
- Salto con 1/4 di giro fino a sedersi sul tappetone.
- Saltare in alto verso degli oggetti. Azione attiva delle braccia e della gamba libera.
- Segnare a terra con delle cordicelle la curva della rincorsa. Segnare il punto di stacco.
- Atterraggio sulla schiena: stacco con due piedi per atterrare sulla schiena.
- Flop da fermi con 1/4 di giro in aria.



(⚽) Fino a 1.40 m per l'atterraggio basta un tappetino spesso. Se si usa l'asticella è necessario l'apposito dispositivo che l'allontana dall'atleta.

Forme di gara:
- Chi ottiene la massima altezza totale con due salti a forbice e due flop? Eseguire ambedue i tipi di salto con la destra e con la sinistra!
- Salto in alto relativo: chi ottiene la minore differenza fra l'altezza del salto e la propria statura? Chi riesce a saltare per tutta la propria altezza?

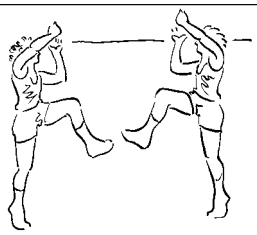


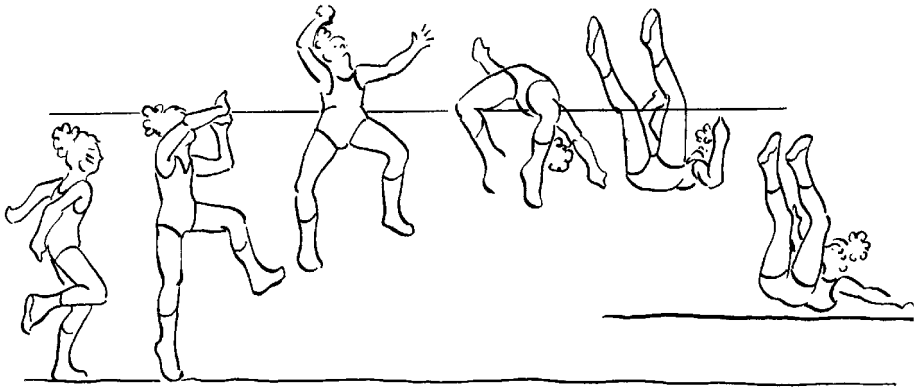
Tabella di valutazione per il salto in alto

		Ragazze		Ragazzi	
Punti	Rango in %	10/11 anni	12/13 anni	10/11 anni	12/13 anni
0	1	0.70 m	0.75 m	0.75 m	0.85 m
10	2	0.75 m	0.80 m	0.80 m	0.90 m
20	7	0.80 m	0.85 m	0.85 m	0.95 m
30	16	0.85 m	0.90 m	0.90 m	1.00 m
40	31	0.90 m	0.95 m	0.95 m	1.05 m
50	50	0.95 m	1.00 m	1.00 m	1.10 m
60	69	1.00 m	1.05 m	1.05 m	1.15 m
70	84	1.05 m	1.10 m	1.10 m	1.20 m
80	93	1.10 m	1.15 m	1.15 m	1.25 m
90	98	1.15 m	1.20 m	1.20 m	1.30 m
100	99	1.20 m	1.25 m	1.25 m	1.35 m

Punti: il sistema è lo stesso per la corsa, il lancio il salto in alto e in lungo. Ciò significa che i punti delle varie discipline possono essere confrontati fra loro e addizionati nelle gare miste.

Rango in percentuale: gli allievi possono fare un confronto con i valori previsti per la propria età: ad es. rango 84 significa che solo il 16% dei coetanei saltano più in alto.

Fosbury-Flop



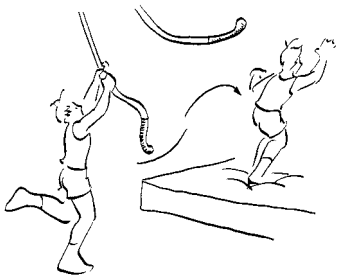
Rincorsa:	Stacco:	Volo:	Atterraggio:
Rincorsa curva («motociclista»)	Coscia della gamba libera orizzontale, uso delle braccia («braccia e gamba libera in alto»)	Bacino in alto («posizione a ponte»)	Gambe tese perpendicolari all'asticella («posizione a L»)

2.6 Dalle oscillazioni con la corda al salto con l'asta

Saltando con l'asta si prolunga la fase di volo!

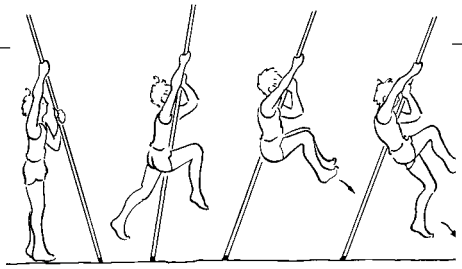
L'asta sostiene e allunga la fase di volo. Esperienze positive aiutano ad acquisire la tecnica del salto con l'asta. La progressione porta da semplici oscillazioni con la corda al salto con l'asta.

Slanci alla corda (anelli):
- Impugnare la corda a due mani il più in alto possibile. Prendere la rincorsa e lasciarsi oscillare lontano, saltando su un tappetone.
- Lasciarsi oscillare da sopra un coperchio di cassone e atterrare su un tappetone.
- Aumentate l'altezza del cassone fino a 5 elementi.
- Provare diverse forme di presa alla corda: braccia tese, braccia flesse, corda fra le gambe, su un lato ecc.
- Chi atterra in una zona determinata (ad es. cerchio)?
- Tenere un pallone fra le gambe e mentre si è in volo passarlo a un compagno o depositarlo in un cassone.
- Atterraggio dopo una semirotazione.



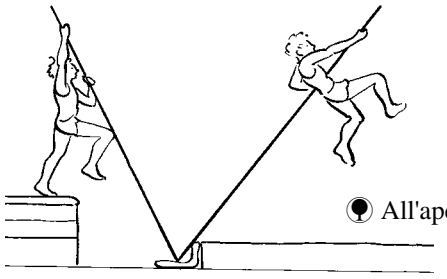
✎ In Olanda nelle sagre di paese si salta ancora oggi con un'asta rigida oltre fiumi e canali.

Camminare con l'asta: impugnare l'asta tenuta in verticale con la destra il più in alto possibile e con la sinistra all'altezza della testa (destrorsi). Dopo una leggera rincorsa, tenendo teso il braccio superiore, oscillare dall'altro lato dell'asta sulla destra.
- Aumentare man mano l'altezza dell'impugnatura.
- «la strega»: tenere l'asta fra le gambe.
- Superare con l'asta ostacoli, fossati, tappetini …



⊖ Possibili attrezzi di fortuna: aste di legno di 2–3 m con diametro di circa 4 cm, vecchi alberi di surf o ritti in alluminio.

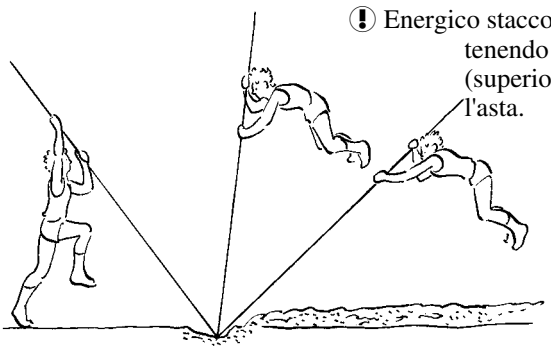
Salti verso il basso: Salto da un cassone sistemato nel senso della lunghezza verso il basso, con l'asta fra le gambe.
- Dalla stazione, saltare sul tappetone passando davanti all'asta. Chi impugna l'asta di destro salta con la gamba sinistra e passa sulla destra rispetto all'asta.
- Stacco con due passi di rincorsa.
- Chi riesce – durante la fase di volo – a portare i piedi all'altezza della testa?
- Ridurre man mano l'altezza del cassone.
- Alzare l'impugnatura.
- Salto con l'asta con semirotazione prima di toccare il tappetone.



⚽ Il maestro tiene ferma l'asta lateralmente. Chi salta non deve lasciare l'asta.

All'aperto: salti nella sabbia.

Salto in lungo con l'asta da fermi: rincorsa con l'asta tenuta poggiata a terra. Salto in lungo con imbucata nella sabbia. Attenzione: presa della mano più alta = altezza raggiungibile + ca. 20–30 cm.
- Portare l'asta (punta leggermente sollevata da terra).
- Aumentare velocità di rincorsa e altezza della presa.
- Atterraggio con 1/2 rotazione: atterraggio su due gambe con lo sguardo rivolta al punto di partenza.
- Salti al di sopra di un elastico.
- Atterraggi precisi dentro un bersaglio (copertoni).
- Gara: salti su zone a punti, divisi in gruppi.



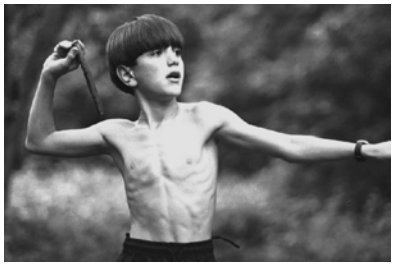
! Energico stacco in avanti mantenendo teso il braccio (superiore) che tiene l'asta.

3 Lanciare

3.1 Lanciare, ma come?

Idea di base
Da lanci variati e in forma ludica con diversi attrezzi da lancio a un lancio preciso, lontano e tecnicamente corretto.

Presupposti
Lanci e getti sono forme naturali di movimento; da questi movimenti basilari vengono sviluppati giochi come pallamano, pallacanestro o frisbee e in atletica leggera le discipline del lancio del disco e del giavellotto e del getto del peso.



Molti allievi mostrano chiari problemi di coordinazione nel lancio. La causa è da ricercare almeno in parte nell'ambiente in cui viviamo. In un mondo altamente tecnologico, con i suoi spazi ridotti e chiaramente delimitati le condizioni per i lanci non sono certo ottimali. Nella vita del bambino dominano altre forme di movimento; inoltre nella vita di tutti i giorni c'è sempre meno bisogno della forza delle braccia, mentre assume sempre maggior importanza la coordinazione fine delle mani. Per uno sviluppo globale e sano del corpo, però, è importante che i bambini sperimentino ed imparino ad usare la cintura scapolare nella sua interezza. A questo proposito le attività di lancio prestano un contributo prezioso.

Obiettivi dell'insegnamento
Gli allievi:
- conoscono diversi attrezzi di lancio e provano ad usarli
- vivono i lanci come sequenza armoniosa di movimenti
- sperimentano il ritmo del movimento del lancio con rincorsa
- riconoscono, grazie all'osservazione, caratteristiche del movimento giusto o sbagliato
- ottengono miglioramenti delle prestazioni personali.

Teoria del movimento e dell'allenamento
Eseguire in modo cosciente un movimento, con il tempo, porta ad una rappresentazione interna importante per una pratica sportiva soddisfacente. Pertanto è importante che anche nel lancio si stimolino diversi sensi e il movimento venga vissuto in modo cosciente. Esperienze variate di movimento costituiscono la base per un movimento di lancio corretto.

Suggerimenti per organizzare la lezione
- Lanciare con diversi oggetti.
- Sostenere la bilateralità, eseguire anche forme a due mani.
- Prendere le misure di sicurezza adeguate; portarsi sulla linea di lancio e prendere l'attrezzo solo a un cenno del docente. Mantenere sempre una sufficiente distanza di sicurezza.
- Consentire molte ripetizioni.
- Mirare e raggiungere l'autovalutazione e la correzione reciproca fra allievi.

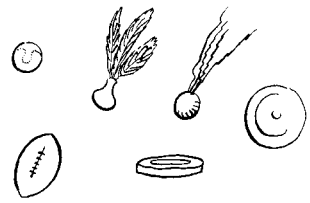
➔ Caratteristiche del movimento di lancio: v. fasc. 4/4, p. 31.

3.2 Giochi di lancio

Gli allievi cercano diverse possibilità di lancio sotto forma di giochi di lancio e di tiro al bersaglio: lanci di destro e di sinistro, in lungo, in alto, a bersaglio; lanci con oggetti e da posizioni diverse.

Come volano i diversi oggetti? Chi colpisce un bersaglio?

Lanciarsi degli oggetti: 2 allievi da fermi si lanciano con la massima precisione diversi oggetti (palline, frisbee, anelli di gomma, indiaca, palloni da football americano …). Cercare di afferrare l'oggetto con sicurezza e in diversi modi.
- Modificare la posizione di partenza del lancio: da seduti, sdraiati, in corsa, con la schiena al compagno …
- Variare l'esecuzione del movimento: con una mano, a due mani, con rotazione, in alto, lontano …



Gli allievi cercano nuove e originali forme per lanciare e afferrare l'oggetto.

Lancio di rimbalzo: lanciata a terra con forza, la pallina deve rimbalzare il più in alto possibile.
- Chi arriva al soffitto, o fino a un determinato segno?
- Chi riesce a raggiungere più o meno la stessa altezza di destro e di sinistro?
- Chi riesce a eseguire un giochetto di abilità prima di riprendere la palla?

Usare diversi tipi di palla con un buon rimbalzo.

Spingi la palla: 2 squadre disposte dietro una linea di fondo lanciano diverse palle su due palloni da basket o medicinali, cercando di spingerli oltre la linea di fondo avversaria. Quale squadra segna per prima 5 punti?
- Con 4 squadre disposte sui lati di un quadrato formato con le panchine. Si lancia da dietro le panche.

Non si può far rotolare la palla a terra!

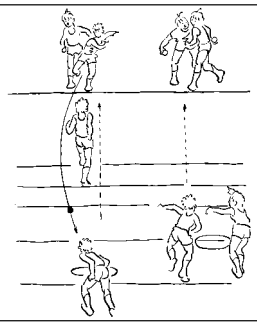
Attenzione nel recuperare le palle!

Bersaglio mobile: gli allievi lanciano su un bersaglio in movimento. Una pallone medicinale, cerchi fatti rotolare avanti e indietro, un gong appeso al soffitto, tappetino portato dai compagni, un cassone (con i compagni dietro che fanno da «motore») …

Nonostante si stia gareggiando fare sempre attenzione agli altri!

Tiro a segno: ogni allievo ha una palla e lancia dal campo di pallavolo su bersagli disposti sulla parete. Fungono da bersaglio cerchi o copertoni di bicicletta appesi alle spalliere, elementi di cassone, clavette, gli specchi dei canestri, riquadri fatti con nastri fra le pertiche ecc.
- Allenamento a stazioni (cambio dopo 2 minuti).
- «Quanti centri pensi di poter fare in 1 minuto?»
- Chi fa più centri del maestro?

Chi colpisce avanza: 3–5 allievi per squadra, con un cerchio come bersaglio. All'inizio tutti i cerchi sono alla stessa distanza rispetto alla linea di tiro. Il gioco consiste nel lanciare la palla nel cerchio. Dopo il lancio ognuno recupera la palla (o eventualmente se ne occupa sempre lo stesso allievo) e la passa al compagno successivo. Dopo due centri il cerchio viene avanzato di un diametro. Quale squadra raggiunge per prima una linea di arrivo con il proprio cerchio?



Sul prato: combinare il lancio e la corsa.

Prevedere una distanza laterale sufficiente fra i vari gruppi.

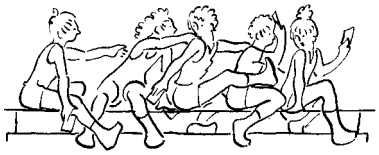
3.3 Gare di lancio con 4 squadre

Quale squadra esegue i compiti dati nel migliore dei modi?

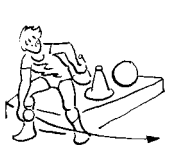
Suggerimenti per l'organizzazione:
- Tutti i gruppi svolgono contemporaneamente lo stesso gioco.
- Per ogni gioco vengono attribuiti punti per la classifica. Vince chi ha totalizzato meno punti (corrispondono alle posizioni: primo posto = 1 punto e così via).
- Il gioco per formare i gruppi vale come gara.
- Ogni squadra annunica ad alta voce il proprio punteggio durante il gioco.
- Prima della gara consentire una fase per esercitarsi.
- Consentire una valutazione esatta e garantire la sicurezza.

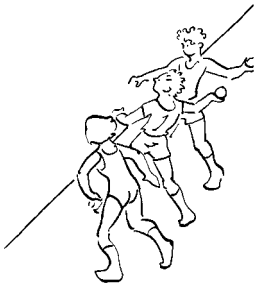
Formazione dei gruppi: tutti gli allievi salgono alle spalliere fino a toccare con il piede lo staggio più alto, poi tornano di corsa indietro e prendono una carta da gioco. Quelli con lo stesso seme si mettono seduti in fila su una linea o a cavalcioni su una panchina seguendo il valore delle carte. Quando sono pronti gridano «finito»! Controllare che l'ordine sia esatto.

Ⓡ Materiale: carte da gioco.



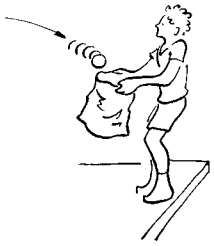
Colpire oggetti su un tappetino: in mezzo alla palestra sono disposti 4 tappetini. Ognuno con sopra coni, 2 palloni da basket e due da pallamano. I membri di una squadra sono disposti su una linea posta di fronte al tappetino ad una distanza determinata, con una pallina da tennis ognuno. Un ragazzo per ogni squadra si occupa di far rotolare le palline indietro ai compagni. Quale squadra riesce a far cadere per prima tutti gli oggetti al di fuori del tappetino?





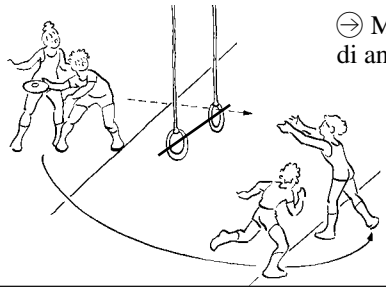
Ⓡ Materiale: 4 tappetini, palle da tennis, 8 coni, 8 palle da pallacanestro e pallamano.

Palla nel sacco: gli allievi cercano di lanciare la palla ad un compagno di squadra in modo che possa prenderle con un sacco di plastica senza farle rimbalzare a terra e tenendo almeno un piede su un tappetino. Le palline non prese vengono fatte rotolare ai tiratori da un compagno di squadra. Quale squadra ha più palline nel sacco dopo due minuti di lanci?



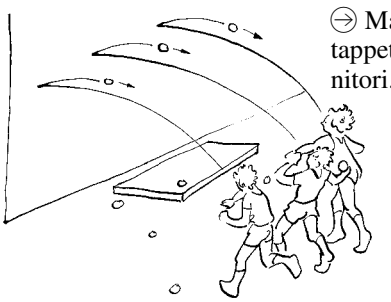
Ⓡ Materiale: 4 tappetini, palline da tennis, 4 sacchi di plastica (per i rifiuti).

Passaggi con il frisbee: gli allievi da dietro una linea cercano di lanciare un frisbee al compagno facendolo passare in mezzo alle corde degli anelli. Se ci riescono e il compagno prende il frisbee si ottiene un punto. Chi lancia corre dietro al frisbee e va a mettersi in coda alla colonna in attesa del passaggio. Quale squadra ottiene dopo due minuti il maggior numero di lanci validi (= di punti)?



Ⓡ Materiale: 4 frisbee, 4 coppie di anelli, 4 bastoni da ginnastica.

Rimbalzi sulla parete: ogni squadra dispone il proprio tappetino di fronte alla parete ad almeno 3 metri di distanza. Si deve lanciare la palla contro la parete in modo che il rimbalzo cada sul tappetino. Quale squadra ottiene più centri nel giro di due minuti?
- La palla deve rimbalzare dalla parete direttamente in un contenitore.
- 3 centri di seguito danno diritto ad un punto supplementare.



Ⓡ Materiale: palle da tennis, 4 tappetini, eventualmente 4 contenitori.

3.4 Dal lancio da fermo al lancio con rincorsa

Chi lancia di destro e di sinistro quasi altrettanto bene?

Gli allievi apprendono il corretto movimento di lancio. Si deve cercare di ottenere un movimento di lancio il più possibile armonioso.
Jan Zelezny, olimpionico nel giavellotto nel 1992, ha un record personale di quasi 100 m. Con la sinistra arrivava a fantastici 70 m!

Lancio da fermo: gli allievi sono nella posizione con un piede davanti a 4–5 m dalla parete. Le braccia sono distese in avanti, con una pallina nella mano destra (= posizione di partenza). Spostare il peso all'indietro (= posizione di lancio), spingere le anche in avanti (= come un arco) e lanciare la palla. Con des. e sin.

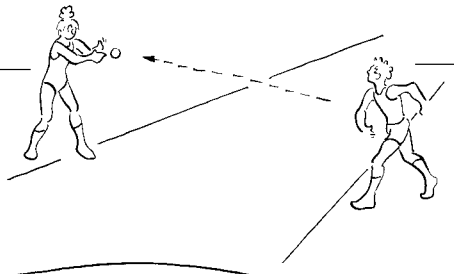
- Raccogliere la palla che rimbalza dalla parete.
- Dal centro della palestra lanciare alternativamente sulla parete destra e sulla sinistra.
- Quanti lanci riescono in un minuto? Chi migliora la propria prestazione in un secondo turno? Chi arriva per primo a 20 prese?
- Sistemate una corda in diagonale di fronte alla parete, in modo che la distanza dalla parte aumenti costantemente (ev. disegnare una riga con il gesso): da quale posizione si riesce a lanciare la palla contro la parete facendola rimbalzare dietro la linea?
- Lanci contro il tabellone del canestro. Dopo ogni centro si può aumentare la distanza. Garantire la sicurezza; ad es. formare diversi gruppi, concordare la successione al tiro, far lanciare tutti insieme ecc.
- Chi riesce a lanciare la palla nella metà superiore della parete da una distanza di 10, 15, 20, 25 m?

Ⓘ Consigli metodologici: dimostrare il lancio da fermo o mostrare una figura. Gli allievi provano il movimento. Eseguire il lancio lentamente per prendere coscienza delle posizioni (ev. a occhi chiusi). Dal lancio lento e morbido a quello veloce e di potenza.

Ⓘ Prima di lanciare:
- Fronte alla parete
- Peso sulla gamba posteriore

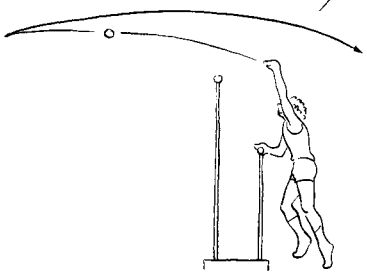
Progressione: a coppie, ciascuno dietro a una delle due corde che si allontanano progressivamente, gli allievi si lanciano a vicenda un oggetto. Fino a che punto riescono ad allontanarsi fra loro lanciandosi l'oggetto?

- Con quale oggetto riescono meglio i passaggi?



Ⓘ Disporre due corde al suolo in modo che la distanza fra di esse aumenti costantemente.

Test 2.3 - lancio al di sopra della parallele asimmetriche: lanciare una pallina da tennis al di sopra dello staggio alto delle parallele in modo che rimbalzi al di sopra dell'attrezzo. Tre lanci ognuno, sin. e des. La mano che non lancia è appoggiata allo staggio basso. Se è troppo alto, sollevare la posizione di lancio con tappetini o elementi di cassone. Staggio basso all'altezza delle spalle, staggio alto alla massima altezza. Distanza dalla parete: 4 metri per i ragazzi, 3 per le ragazze.



Ⓣ - *Criteri «lancio sopra le paralelle»:* la palla deve tornare indietro al di sopra delle parallele; 3 lanci di sin. e 3 di des. di seguito. Tutti i lanci devono riuscire.

Esercizi di ritmo: il ritmo del movimento «tam-tatam», importante per il lancio viene preparato e migliorato tramite diverse forme di movimento:

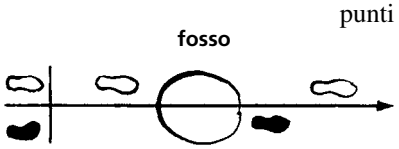
- Forme di passo scivolato (chassée) eseguite con musica o con accompagnamento ritmico del docente.
- Correre e saltare oltre cerchi disposti a terra (stacco sin., poi due brevi contatti al suolo des. e sin.). Metafora: con un salto di rincorsa saltare oltre un «fossato».

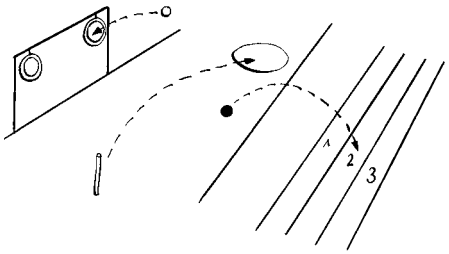
Ⓘ Un gruppo di allievi accompagna il movimento battendo le mani ritmicamente.

Lancio con rincorsa di tre passi: come ausilio per un corretto ritmo nel movimento si dispone per terra un cerchio nel quale non si può mettere il piede («saltare oltre il fosso»). Slancio prima del cerchio con la sinistra, atterraggio des.–sin. e lancio con movimento a frustata facendo attenzione alla tensione ad arco.

- Metafora: «Tira una cordicella elastica fissata alla parete dietro di te.»
- Gli allievi lanciano la palla contro la parete.
- Gli allievi eseguono lanci contemporaneamente. Il docente scandisce il ritmo «e sin. – des. – sin.». Anche con la mano più debole. Più lanci consecutivi.
- Gli allievi si bloccano nella posizione di lancio e la controllano: il peso è sulla gamba posteriore, il braccio di lancio disteso, l'altro braccio avanti, la gamba davanti quasi distesa?
- Percorso di lancio: stazioni in cui si deve lanciare con la rincorsa di tre passi. Tiri a bersaglio con un pallone da pallamano su copertoni di bicicletta sistemati su una porta, con un'asta in un cerchio.
- Lancio a punti su diversi settori.

Ⓘ I compagni si osservano a vicenda nell'esecuzione di uno dei punti salienti riportati nelle figure.

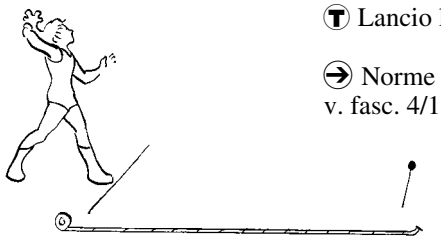




Ⓘ Gli allievi sentono il loro movimento come ritmico, armonico, morbido …? E con l'altro braccio?

Lanciare e misurare all'aperto: eseguire all'aperto il lancio da fermo e quello con rincorsa di tre passi, misurando e confrontando i risultati. Obiettivo: la palla deve volare meglio con la rincorsa di tre passi!

- A quale distanza arrivano gli allievi con una palla da tennis, quella da 80 g, quella da 200 g?
- A che distanza lanciano con la destra e con la sinistra? Chi ottiene la minore differenza?



Ⓣ Lancio lontano.

Ⓝ Norme relative: v. fasc. 4/1, p. 19

Tabella di valutazione per i lanci (Pallina da 80-g)

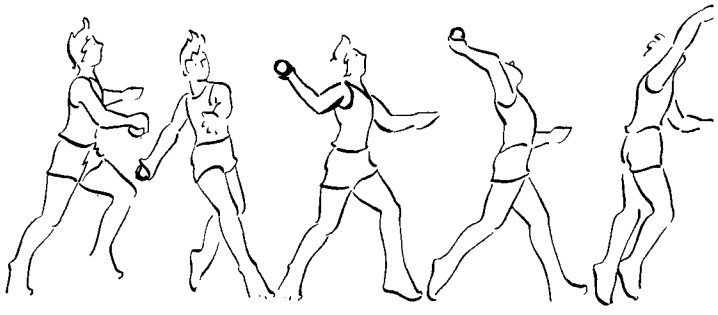
		Ragazze		Ragazzi	
Punti	Rango in %	10/11 anni	12/13 anni	10/11 anni	12/13 anni
0	1	6.50 m	7.00 m	12.80 m	15.50 m
10	2	9.00 m	10.00 m	16.00 m	19.00 m
20	7	11.50 m	13.00 m	19.30 m	22.50 m
30	16	14.00 m	16.00 m	22.50 m	26.00 m
40	31	16.50 m	19.00 m	25.80 m	29.50 m
50	50	19.00 m	22.00 m	29.00 m	33.00 m
60	69	21.50 m	25.00 m	32.30 m	36.50 m
70	84	24.00 m	28.00 m	35.50 m	40.00 m
80	93	26.50 m	31.00 m	38.80 m	43.50 m
90	98	29.00 m	34.00 m	42.00 m	47.00 m
100	99	31.50 m	37.00 m	45.30 m	50.50 m

Punti: il sistema è lo stesso per la corsa, il lancio il salto in alto e in lungo. Ciò significa che i punti delle varie discipline possono essere confrontati fra loro e addizionati nelle gare miste.

Rango in percentuale: gli allievi possono fare un confronto con i valori previsti per la propria età: ad es. rango 84 significa che solo il 16% dei coetanei lancia più distante.

Lancio con tre passi di rincorsa

- **Sequenza di passi:** sin.–des.–sin. al ritmo «tam-ta-tam»
- **Passo d'impulso «tam»:** passo lungo e rasoterra («saltare oltre un fosso»)
- **Passo di bloccaggio «ta»:** peso sulla gamba posteriore; braccio che lancia disteso (peso indietro)
- **Lancio «tam»:** tensione «ad arco»; gomiti in avanti (le anche vengono spinte in avanti)

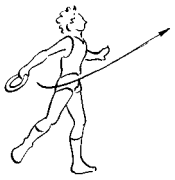


3.5 Il lancio lontano su bersagli

Chi riesce a lanciare con rotazione sia di destro che di sinistro?

Eseguire lanci con una rotazione, a destra e a sinistra, in lontananza, con diversi oggetti, da diverse posizioni, con o senza rincorsa, consente al ragazzo di fare esperienze interessanti e variate.

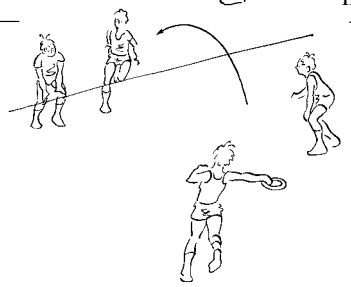
Il bel lancio: lanciare diversi attrezzi (anelli di gomma, asta da lancio, palline, corda per i saltelli annodata) in modo che facciano un «bel volo», ad es. con una rotazione orizzontale, senza oscillazioni o tremolii.
• Gli allievi stessi attribuiscono punti ai lanci. Il 10 premia un attrezzo che vola in modo molto elegante.



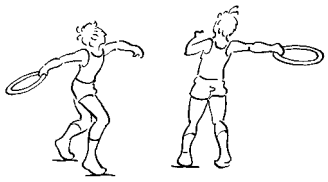
Tutte le forme sono possibili anche all'aperto.

I ragazzi portano oggetti da casa, mostrano cosa sanno fare e imparano dagli altri.

Tennis con gli anelli 2 contro 2: le coppie si fronteggiano divise da una corda tesa ad una certa altezza. L'anello può essere lanciato oltre la corda con una sola mano. Se cade a terra in campo avversario, la squadra al lancio segna un punto.
• Determinare il lato da cui si lancia (des./sin.).
• 4 contro 4 con 2 anelli.

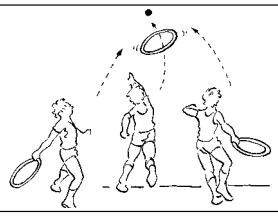


Lancio da fermo con slancio circolare: gli allievi sono in piedi con la gamba sinistra leggermente avanzata, le braccia distese, con un vecchio copertone di bicicletta nella mano destra. Ampio caricamento ruotando il tronco all'indietro, quindi rapida rotazione in avanti delle anche e lancio con il braccio teso.

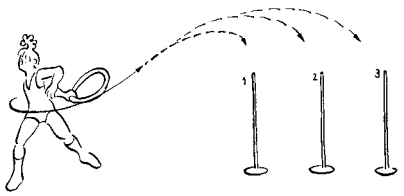


Sottolineare i punti fondamentali del movimento: ruotare in avanti le anche, lasciare disteso il braccio che lancia, che resta a lungo dietro, distensione del corpo al momento del lancio.

Bocce: come nel gioco delle bocce si fa rotolare sul campo come bersaglio (pallino) una palla (da tennis …). Chi lancia il copertone di bicicletta più vicino alla pallina vince il turno e può lanciare il pallino per il prossimo.
• Cambiare gli attrezzi: cerchi, corde annodate …



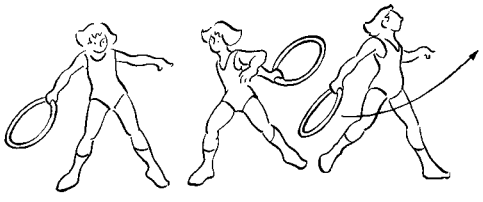
Lancio a rischio: gli allievi possono scegliere se lanciare da lunga, media o corta distanza. Chi riesce a infilare il copertone di bicicletta nel paletto corrispondente ottiene 1, 2 o 3 punti.
• Quale squadra ottiene più punti con 50 lanci o nel giro di 5 minuti?



All'aperto i paletti vengono conficcati nel terreno, per evitare che cadano.

Lancio con rotazione: correre senza oggetto, eseguire una intera rotazione e riprendere la corsa.
• Eseguire la rotazione da ambedue i lati.
• Chi riesce a lanciare con precisione l'attrezzo dopo una rotazione completa?
• Sguardo nella direzione di lancio, piedi paralleli, il braccio che lancia è disteso all'indietro. Passi sin.–des.–sin. (per i destrorsi) con il ritmo tipico del lancio («tam-ta-tam») e rotazione completa del corpo in senso antiorario. Chi riesce a lanciare lontano con questa tecnica l'anello, l'asta per i lanci, la pallina da lancio o il copertone di bicicletta?

Disporre gli allievi in cerchio di fianco con fronte all'esterno, in modo che nessuno possa essere colpito per errore.



I piedi e il ventre ruotano rapidamente in avanti; le spalle e il braccio che lancia seguono.

3.6 Il getto lontano su bersagli

Chi getta altrettanto bene di destro e di sinistro? Chi esegue il getto più lungo?

Eseguire il getto con la destra o la sinistra, in lungo, in alto, su bersagli, con diversi oggetti, da diverse posizioni, con o senza rincorsa, arricchisce il repertorio di movimento degli allievi.

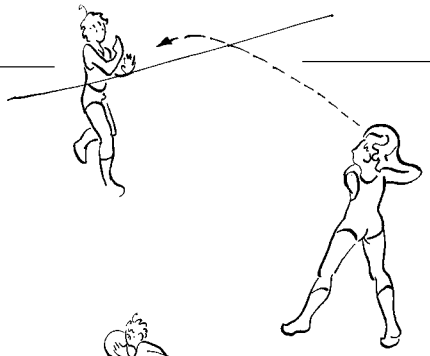
Getto da fermo: gli allievi sono di fronte ad una parete, a 2–3 m di distanza, con il piede sinistro avanzato. Con ambedue le mani reggono un pallone da pallacanestro davanti alla spalla sinistra (gomiti all'altezza della palla); ruotare all'indietro il tronco, riportarlo rapidamente in avanti e lanciare lontano con forza.

- Lanciare in alternanza a destra e a sinistra, recuperare la palla che rimbalza dalla parete.
- Chi riesce a toccare per terra con le mani dopo il lancio e a recuperare la palla senza farla cadere?
- Aumentare la distanza dalla parete fino a quando non è più possibile raccogliere la palla al volo dopo il rimbalzo sulla parete.
- Quanto va lontano il rimbalzo dalla parete?
- Getto con il pallone medicinale.

(!) Sono le gambe a fare il lavoro principale. Per rendersene conto lanciare la pallina da seduti!

Palla sopra la corda: 2 allievi si fronteggiano sui due lati di una corda tesa ad una certa altezza. Lancio a due mani di un pallone da pallacanestro con spinta delle gambe e distensione completa del corpo: distendere prima le gambe, poi le braccia!

- Con il pallone medicinale.
- Getto a una sola mano con una gamba avanzata.
- Aumentare la distanza.
- Quale coppia riesce a fare 20 passaggi in 1 minuto?
- Palla sopra la corda 1 contro 1, 2 contro 2.

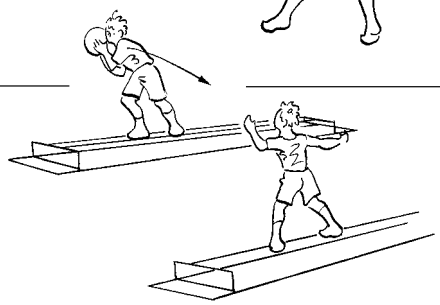


(➔) Palla sopra la corda:
v. fasc. 5/4, p. 16

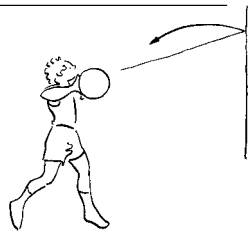
(⚽) Nel getto dei palloni medicinali esigere concentrazione e mantenere sufficiente distanza sui lati.

Il duello: due allievi si fronteggiano, in piedi sulla trave della panchina, e cercano di gettarsi a terra a vicenda lanciandosi un pallone medicinale.

- Prima di iniziare gli allievi concordano come lanciare il pallone; di sinistro, di destro, a due mani…



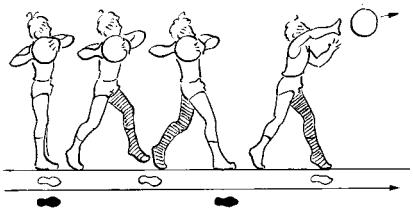
Test 2.4 - getto del pallone da basket: getti a due mani dal petto di un pallone da pallacanestro contro una parete, senza interruzione. Posizione di partenza con una gamba avanzata; alternare la destra e la sinistra. Dopo il lancio recuperare il pallone assumendo una posizione a gambe leggermente divaricate.



(T) *«Criteri getto del pallone da basket»:* posizione corretta dei piedi; 10 volte è davanti la gamba destra,10 la sinistra; la palla deve essere sempre presa dal compagno.

Lancio dopo passi: gli allievi sono disposti con la fronte rivolta alla direzione di lancio. Tengono a due mani un pallone medicinale o da pallacanestro all'altezza della spalla, con il gomito in alto. «Rincorsa» e getto al ritmo dei tre passi («tam-ta-tam»).

- Chi invia il pallone sul tappetino più lontano?

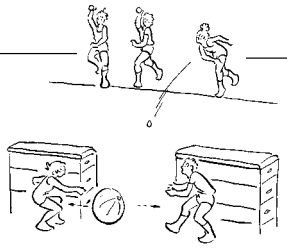


4 Combinare

4.1 Combinazioni lancio–corsa

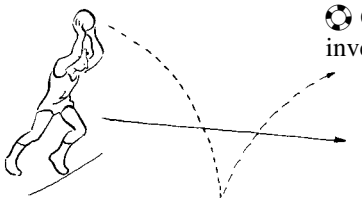
Chi centra il bersaglio anche se è senza fiato dopo una corsa?

I lanci possono essere combinati con la corsa, generando un carico di lavoro maggiore per il ragazzo. Naturalmente sono possibili anche altre combinazioni, da scegliere a piacere.



Lancio alla palla gigante: gli allievi sono disposti su una linea e lanciano su dei palloni medicinali che sono fatti rotolare da una parte all'altra da due compagni nascosti dietro dei cassoni. Chi colpisce il bersaglio corre a prendere un nastro dalla parte opposta della palestra. Chi segna più punti del docente?

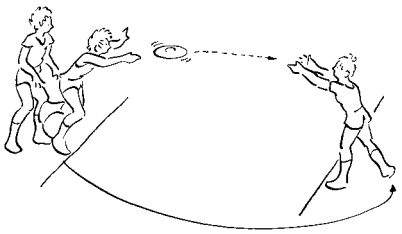
Con un po' di fantasia tutte le forme possono essere svolte anche all'aperto.



Raccogliere la palla dopo un rimbalzo: da dietro una linea gli allievi sbattono la palla a terra e cercano di riprenderla dopo un solo rimbalzo.

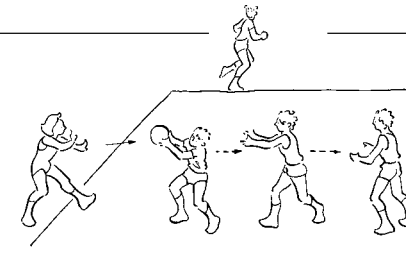
- Prendere il pallone il più lontano possibile dalla linea di lancio. Qual è la tecnica di lancio più adatta?
- A coppie: A lancia e B cerca di riprendere la palla dopo un solo rimbalzo. Cambio.

Concordare il percorso inverso.

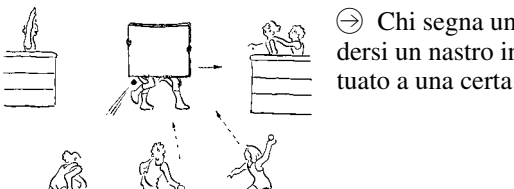


Lanciare e correre con il frisbee: dietro due linee parallele 3–5 allievi sono disposti in colonna. Dopo aver lanciato al gruppo di fronte, l'allievo deve correre a mettersi in colonna dietro all'altro gruppo.

- Gara a squadre: quale squadra ottiene più lanci corretti (il frisbee lanciato dal compagno deve essere recuperato)? Quale gruppo ottiene per primo 10 passaggi validi consecutivi?



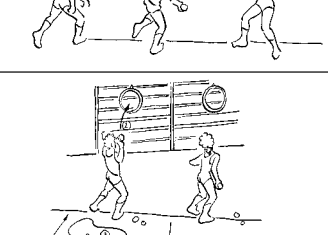
Chi è più veloce; l'allievo o il pallone? 5 allievi per ogni gruppo sono disposti in colonna a qualche metro di distanza l'uno dall'altro. Al via iniziano a passarsi il pallone il più rapidamente possibile, mentre un avversario scatta di corsa e cerca di raggiungere l'ultimo della colonna prima della palla, seguendo un percorso predeterminato.



Il mostro: 2 allievi formano un «mostro», nascondendosi dietro un tappetino o simili, e corrono da un cassone all'altro, mentre gli altri cercando di colpire il mostro lanciando delle palline da tennis.

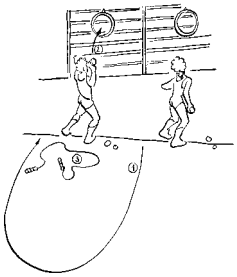
- Gara a gruppi: il gruppo A trasporta il tappetino da un cassone all'altro per 20 volte di seguito, cambiando la coppia in gara a ogni percorso. Quanti centri riesce ad ottenere il gruppo B? Si invertono i ruoli.

Chi segna un punto va a prendersi un nastro in un deposito situato a una certa distanza.



Biathlon di lancio a coppie: dopo avere eseguito un percorso di corsa, A lancia 3 palline contro un cerchio fissato alle parallele. Se sbaglia il tiro deve eseguire un compito accessorio (ad es. 5 salti alla corda). Alla fine batte le mani per dare il segnale di partenza a B, che inizia con il giro di corsa. Quale coppia riesce ad eseguire per prima 10 percorsi?

Gli allievi decidono da soli il compito accessorio.



4.2 La 24-ore di Triathlon

Il gruppo riesce a correre, andare in bicicletta e nuotare per 24 ore?

Triathlon – una cosa da pazzi! Eppure, l'idea di combinare diversi sport ha un qualcosa che affascina. Trasponiamo questa filosofia nello sport scolastico e del tempo libero!

Idea: in gruppi di tre (compagni di scuola, amici, il nonno, la zia …) passare un'intera giornata a correre, sulla bicicletta e a nuotare!

Scopo: ogni gruppo si pone l'obiettivo di riuscire a svolgere questo impegnativo compito nel giro di tre mesi. Per riuscirci, ogni componente del gruppo deve svolgere in media otto ore di attività. La partenza avviene durante la lezione di educazione fisica, il resto si assolve nel tempo libero.

Regole di gioco: per ogni tappa correre, nuotare o andare in bicicletta per almeno 10 minuti senza fermarsi. Il tratto percorso non ha importanza. Annotare il tempo sul foglio di controllo apponendo una crocetta sui riquadri previsti per ogni dieci minuti di attività. I tempi dei singoli componenti vengono aggiunti, fino a completare i singoli riquadri di disciplina.

Premi: tutti i fogli di controllo inviati completi (onestà!) partecipano all'estrazione di un premio.

Ⓣ Pianificare, realizzare e valutare questo o un altro progetto di ampio respiro con la classe.

24-ore di Triathlon

Controllo per il periodo dal _____ al _____

1. Nome:	2. Nome:	3. Nome:

Nuoto	
	1 ora
	2 ora
	3 ora
	4 ora
	5 ora
	6 ora

Bicicletta	
	1 ora
	2 ora
	3 ora
	4 ora
	5 ora
	6 ora
	7 ora
	8 ora
	9 ora
	10 ora

Corsa	
	1 ora
	2 ora
	3 ora
	4 ora
	5 ora
	6 ora
	7 ora
	8 ora

Abbiamo rispettato scrupolosamente le regole: **Data:** _____

1. Firma:	2. Firma:	3. Firma:

Bibliografia / Ausili didattici

EGGER, K. / BAUMBERGER, J. / MÜLLER, U.:	Normierung der Leichtathletik-Disziplinen. Unveröffentlichte statistische Auswertung. Bern 1996	
FREY, G. / KURZ, D. / HILDENBRANDT, E.:	Laufen, Springen, Werfen. Reinbeck: 1984.	Opera di base con informazioni fondamentali per i docenti
HABERKORN, Ch. / PLASS, R.:	Leichtathletik 1 und 2: Didaktische Grundlagen: Lauf – Sprung – Wurf – Stoss. Frankfurt a. M. 1992.	Utili forme di esercizio, buoni disegni dell'andamento del movimento
KURZ, D. (Hrsg.):	Leichtathletik: Zs. Sportpädagogik. Seelze 1982.	Nuovi orientamenti dell'atletica leggera nella scuola
MURER, K.:	Leichtathletik in der Schule. In: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf 1994[8].	Insegnamento variato per i movimenti fondamentali corsa, salto, lancio; completato da 1003 forme di gioco e di esercizio
SCHAFFER, R.:	Schülerleichtathletik. Bern 1989.	Con esempi di lezione
SCHMIDT, P. (Hrsg).:	Leichtathletiktraining. Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer. Münster.	Contributi pratici e moderni per l'atletica leggera con giovani e scolari
STRÄHL, E.:	Leichtathletik. Zürich: Schweizerisches Jugendschriftenwerk SJW 1984[2].	Serie di immagini e serie di immagini di errori/correzioni
ZAHND, R.:	Der 12-Minuten-Lauf-Test. Magglingen 3/1986.	Rilievo su larga scala su un campione di popolazione scolastica

Videocassette:

SFSM:	Serie «Leichtathletik» mit Laufen, Springen und Werfen. Magglingen 1987.	Filmati didattici
FEDERAZIONE SVIZZERA DI ATLETICA LEGGERA:	**Tests:** Film zu den Leichtathletiktests. Serie 1: Ⓣ 1–4; Serie 2: Ⓣ 5/6 Im Band 4 sind folgende Tests integriert: • Bänklilauf (Vgl. S. 16) • Seilspringen (Vgl. S. 20) • Stufenbarren überwerfen (Vgl. S. 30) • Basketballstossen (Vgl. S. 33) • Dauerlauf («Laufe dein Alter»: Vgl. S. 17)	Il test di atletica leggera in immagini

Indirizzi:

• FSAL (Federazione svizzera atletica leggera)	Invia fra l'altro la documentazione per i test di atletica leggera
• UFSO (Ufficio federale dello sport Macolin)	Per il prestito di videocassette

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ **www.sportmediathek.ch**

Edizioni ASEF Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.

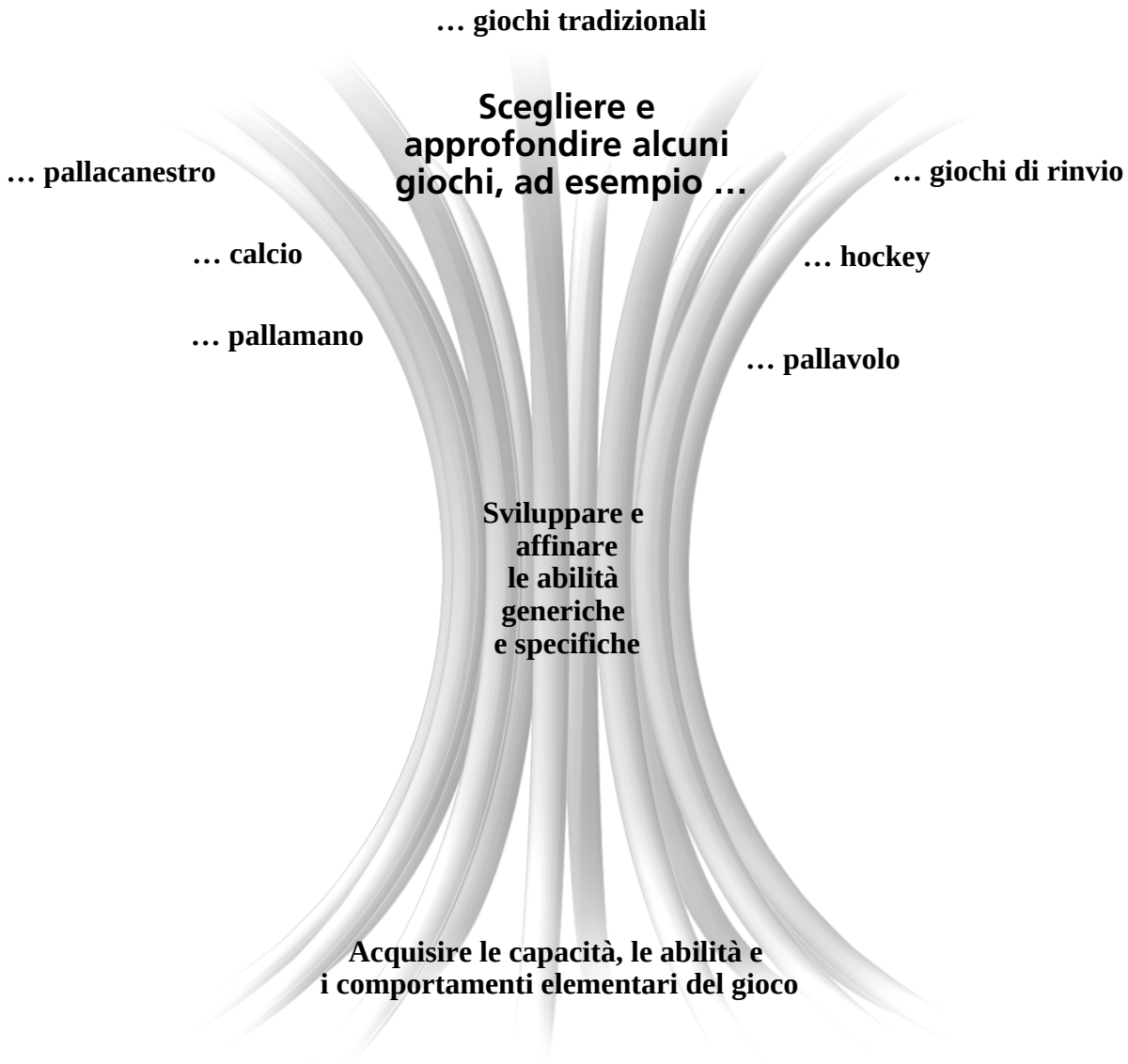
5

Fascicolo 5 Volume 4

Giocare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Sguardo d'insieme sul fascicolo 5



Gli allievi sviluppano le capacità specifiche del gioco (ad es. il senso del gioco), le abilità (ad es. destrezza con la palla), i comportamenti (ad es. fair-play, spirito di squadra) e sperimentano il senso dell'imprevisto, il fascino e il piacere del gioco.

Accenti nel fascicolo 5 dei volumi 2 a 6

- Giocare da soli, a coppie, in piccoli e grandi gruppi
- Scoprire ed acquisire le capacità fondamentali del gioco nello spazio originale, con materiale attraente e soprattutto tramite situazioni di gioco aperte
- Vivere i giochi di corsa, di inseguimento, cantando ecc.
- Imparare a rispettare le regole e gli avversari

Scuola dell'infanzia

- Tramite situazioni di gioco aperte, sviluppare e applicare le forme e le regole
- Negoziare con gli altri le regole, accettarle e rispettarle
- Insieme, approfondire e variare i giochi conosciuti
- Realizzare esperienze di gioco molteplici, variando il materiale, lo spazio e il tempo
- Risvegliare il senso del fair-play
- Imparare a giocare nell'ambito di una squadra

1. – 4. anno

- Imparare, applicare e utilizzare gli elementi tecnici e tattici fondamentali del gioco
- Acquisire le regole fondamentali dei giochi codificati
- Praticare i giochi sportivi in forma scolastica
- Integrarsi in una squadra e giocare lealmente
- Allenare le abilità motorie specifiche ad altri campi di attività, anche con i palloni

4. – 6. anno

- Approfondire le competenze fondamentali del gioco ed il senso del fair-play
- Esercitare globalmente le abilità motorie specifiche del gioco
- Apprendere altri giochi (ad es. di altre culture)
- Parlare di problemi legati al gioco: violenza, aggressività, fair-play, regole, allievi più deboli ecc.
- Porre l'accento su uno o due giochi sportivi

6. – 9. anno

- Intensificare l'apprendimento di alcuni giochi di squadra durante un periodo prolungato
- Applicare e formare capacità tecniche e tattiche
- Giocare senza l'arbitro (autoarbitrarsi) e con fair-play
- Scoprire ed imparare giochi nuovi o tradizionali

10. – 13. anno

- Il *Libretto dello sport* contiene annotazioni e suggerimenti a proposito dei temi seguenti: idee di gioco per il divertimento, le regole di gioco, il materiale, i giochi di abilità, il fair-play ecc.

Libretto dello sport

Indice

Introduzione 2

1 Imparare i giochi con la palla
1.1 Imparare i giochi con la palla 3
1.2 Giochi di abilità con la palla 5
1.3 Muoversi con la palla 6
1.4 Creare dei giochi 8
1.5 Insegnare ed apprendere i giochi 9
1.6 Giocare insieme con la palla 10
1.7 Toccare con la palla 12
1.8 Giochi in superiorità numerica 13
1.9 Palla intercettata 14
1.10 Palla sopra la corda 16
1.11 Non far cadere la palla a terra 17
1.12 Tiri a bersaglio 18

2 Giochi sportivi
2.1 Introduzione 20
2.2 Fairplay 21
2.3 Squadre e tornei 22
2.4 Il guastafeste 23

3 Pallacanestro
3.1 Pallacanestro, ma come? 24
3.2 Forme di gioco e di esercizio 25

4 Pallamano
4.1 Pallamano, ma come? 30
4.2 Forme di gioco e di esercizio 31

5 Calcio
5.1 Calcio, ma come? 36
5.2 Forme di gioco e di esercizio 37

6 Unihockey
6.1 Forme di gioco e di esercizio 43

7 Pallavolo
7.1 Pallavolo, ma come? 48
7.2 Forme di gioco e di esercizio 49

8 Giochi di rinvio
8.1 Costruire da soli racchette da GOBA 54
8.2 Dal GOBA al Mini-Tennis 55
8.3 Badminton 56
8.4 Tennistavolo 58

9 Altri giochi
9.1 Colpisci la palla 59
9.2 Giochi di abilità con 3 palle 60
9.3 Tchoukball 61
9.4 Giochi di Fairplay 62
9.5 Giochi di confronto e lotta 63
9.6 Dalla palla campo al rugby 64

10 Principali regole di gioco 65

Bibliografia / Ausili didattici 68

- Richiami incrociati nell'ambito del manuale
- Altri riferimenti (Ausili didattici, letteratura, materiale)
- Collegamenti con altri settori
- Elemento di sicurezza
- Consigliato anche all'aperto
- Consigliato come controllo dell'apprendimento, prova, punto d'incontro
- Senso
- Attenzione

Introduzione

«In generale, parlando di gioco si intende un'attività praticata non per perseguire un risultato o un obiettivo preciso, ma per passare il tempo, stare insieme e divertirsi» (Deutsches Wörterbuch dei fratelli Grimm).

➔ Caratteristiche essenziali del gioco: v. fasc. 5/1, p. 2

Pertanto il gioco è una forma piacevole dell'attività umana, con valore ricreativo. Nel gioco dei bambini ritroviamo un mondo pieno di fantasie, sentimenti, esperienze e ricordi, che contribuisce in modo sostanziale allo sviluppo e all'evoluzione del bambino. L'elemento ludico ha notevole importanza nella lezione di educazione fisica per le classi a cavallo fra scuola elementare e media e viene trattato approfonditamente in tutti i fascicoli.

I vari sensi del gioco: v. fasc. 5/1, p. 4

In questo fascicolo 5 si parla del gioco con un oggetto. *L'obiettivo principale è l'apprendimento di una cultura del gioco che mira alla correttezza nei rapporti con i compagni di gioco.* Si cerca di dar vita a situazioni divertenti, in cui gli allievi agiscono insieme «per giocare», e in cui venga a manifestarsi l'elemento fondamentale del gioco, la tensione fra riuscita e fallimento. Si tratta inoltre di acquisire elementi tecnici basilari e di applicarli in tutta una serie di giochi.

Il docente dovrebbe riservare cura particolare in una formazione generalistica degli allievi, valida un po' per tutti i giochi, cui è dedicato il capitolo 1 (*Imparare i giochi con la palla*). Gli allievi prendono confidenza con la palla e sviluppano abilità generali (ad es. palleggiare a terra o condurre la palla) e i primi rudimenti tattici (ad es. difendere la palla dall'avversario o muoversi in uno spazio libero).

Nei capitoli 3–7 *(pallacanestro, pallamano, calcio, Unihockey e pallavolo)* la formazione generalistica del capitolo 1 (*Imparare i giochi con la palla*), viene ulteriormente elaborata nelle forme specifiche elementari dei giochi sportivi. Le principali *regole di gioco* si trovano infine nel capitolo 10.

Nel capitolo 8 *(Giochi di rinvio)*, grazie al gioco GOBA si pongono le basi per l'apprendimento di giochi come tennistavolo, badminton e tennis.

Nel capitolo 9 *(Altri giochi)* vengono presentati giochi più o meno conosciuti.

1 Imparare i giochi con la palla

1.1 Imparare i giochi con la palla

Idea di base
A questa età i bambini sono dei veri artisti del pallone, si impegnano a favore della propria squadra e giocano per quanto possibile in modo autonomo.

Presupposti
La palla è un oggetto interessante per giocarci, e per molti giovani assume un ruolo di primaria importanza nel tempo libero. Quasi sempre i bambini di 10–12 anni sono ambiziosi e vogliono vincere, emergere – come quelli che considerano i propri idoli – e accettano a malincuore le sconfitte. Ciò porta spesso a perdere di vista l'intento primigenio del gioco, che è lo svolgere un'attività piacevole. Pertanto nell'educazione al gioco assume primaria importanza l'insegnamento di una «cultura del gioco».

Obiettivi dell'insegnamento
Gli allievi:

- imparano molti giochi con la palla;
- capiscono che con un allenamento mirato si possono migliorare le abilità specifiche del gioco con la palla (palleggio a terra, presa);
- possono applicare in modo variato alcune abilità elementari;
- vivono con gioia il gioco e il successo, sia personale sia collettivo;
- mettono la propria abilità di gioco al servizio del collettivo e agiscono con correttezza;
- possono sottomettersi al gruppo e rispettare le regole di gioco.

Apprendere e insegnare
Per quel che riguarda apprendimento ed insegnamento dei giochi con la palla sono indicati giochi *orientati sulla palla* come ad es. lotta per la palla o palla con i cerchi, che consentono agli allievi di abituarsi alla palla. Giochi come palla seduta, palla cacciatore o palla a due campi o battaglia, non sono consigliabili, in quanto si deve sfuggire la palla. Tirano solo alcuni allievi, già sicuri con la palla, usata spesso come mezzo per dar sfogo ad aggressioni represse. I giochi sportivi sono orientati sulla palla, si cerca cioè di conquistare l'oggetto o di impedire che lo facciano gli avversari. Alla base dei giochi sportivi troviamo alcuni elementi comuni, da esercitare a qualsiasi livello: muoversi con la palla, passare–ricevere; liberarsi–coprire, tiri a bersaglio. Tramite i giochi e gli esercizi riportati in questo capitolo gli allievi raggiungono un'abilità generica. Sono in grado di maneggiare la palla e di giocare in modo corretto. Giocare con un certo impegno, perfezionare diversi giochi orientati sulla palla, riflettere sul gioco e sul proprio comportamento e allenare capacità generalistiche valide per tutti i giochi, rappresentano gli elementi principali dell'insegnamento del gioco a questo livello scolastico.

Suggerimenti su come organizzare la lezione

- Le forme di gioco ed il comportamento individuale devono evolvere di pari passo. Allo scopo è importante usare anche regole inventate dagli allievi, in modo da consentire un gioco adatto al livello di chiunque.

- Le *Regole* dovrebbero basarsi sulle situazioni effettive di gioco, perché è applicandole che si imparano al meglio. Esse dovrebbero comunque sempre rifarsi alle regole dei giochi sportivi; ad esempio quelle relative ai falli, o ai passi per i giochi fatti con le mani.

(!) Iniziare a giocare con poche regole.

- La cosa migliore per imparare a giocare è … giocare, senza comunque rinunciare ad apprendere ed applicare in modo sistematico determinate abilità come palleggio a terra, tiri, passaggi! L'introduzione nel *modello di gioco* (➔ v. fasc. 5/4, p. 9) può avvenire sotto diverse forme: ad esempio in modo globale, passando dal gioco (ad es. palla con i cerchi) all'allenamento delle abilità per poi tornare ad una azione di gioco complessa – o strutturato, passando cioè da azioni semplici (ad es. lanciare e riprendere la palla) ad altre complesse (pallavolo semplificata).

➔ Gioco ed esercizi sistematici si completano a vicenda.

- La *riflessione* comune alla fine del gioco offre indicazioni su quali ulteriori regole si possono applicare e quali accenti si debbano porre nell'allenamento. In tal modo gli allievi sono interessati ad esercitare nuovi elementi, e sanno che cosa fare per rendere ancora più interessante il gioco.

➔ Motivare facendo capire i meccanismi.

- Tutti vogliono partecipare e nessuno dovrebbe essere costretto a fare da spettatore. Quindi giochiamo in *piccoli gruppi*.

- Giocare in gruppi dalle *prestazioni omogenee* fa in modo che gli allievi si trovino fra compagni al loro stesso livello, e quindi le gare risultino equilibrate ed emozionanti. In *gruppi eterogenei* i più deboli approfittano delle abilità degli altri. Alcuni piccoli «specialisti» possono svolgere l'incarico di «allenatori».

➔ Gruppi omogenei nel gioco, eterogenei in allenamento.

- Al centro troviamo il *piacere al gioco* in sé stesso (tensione fra riuscita – fallimento) e non la ricerca di un risultato a tutti i costi. A volte si può anche rinunciare a contare le reti e i punti!

- Spesso giochiamo *senza arbitro!* Il docente deve rimanere dietro le quinte per guidare il gioco e intervenire in caso di problemi. Realizzare che l'avversario in fin dei conti è anche mio partner, costituisce il presupposto per un gioco corretto. A volte vale la pena di utilizzare alcuni allievi come arbitri o come osservatori.

- Diverse forme di gioco riportate nelle pagine seguenti possono essere utilizzate in vari modi. «Palla disturbata» (➔ cfr. fasc. 5/4, p. 6) o il gioco dell'irruzione (➔ v. fasc. 5/4, p. 7), ad esempio, possono essere giocati come unihockey, calcio, pallamano o basket.

1.2 Giochi di abilità con la palla

Diventa un artista del pallone!

Grazie a consegne motorie impegnative gli allievi scoprono diverse forme di movimento con la palla. In alcuni casi ogni allievo deve esercitarsi al suo ritmo particolare, per padroneggiarle ed eseguirle con piacere.

Artista del pallone: le forme seguenti sono indicate per apprendere scoprendo:

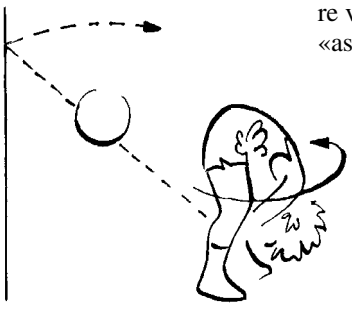
- Palleggio a terra: gli allievi studiano come far rimbalzare la palla a terra. Alcune forme vengono dimostrate e poi ripetute.
- Chi riesce a lanciare la palla in aria e a riprenderla dietro la schiena, saltando, stando seduto …?
- Chi riesce a lanciare in aria e a riprendere la palla attraverso le gambe divaricate?
- Chi riesce a fare un otto palleggiando la palla intorno alle sue gambe divaricate?
- Chi riesce, ogni 2, 3, 4 palleggi a far passare la palla fra le gambe?
- Stando in appoggio facciale, chi riesce a passare la palla dalla mano al piede e viceversa?
- Chi riesce a lanciare la palla in alto e, quando rimbalza a terra, a saltare al di sopra di essa a gambe divaricate?
- Distesi sulla schiena, chi riesce a lanciare la palla in aria, eseguire una rotazione completa sul proprio asse e riprenderla?
- Chi riesce a tenere la palla in equilibrio o a lanciarla in aria con varie parti del corpo (mani, fronte, piedi …). Farla rimbalzare una volta a terra e poi lanciarla in alto?
- Chi riesce a palleggiare la palla e contemporaneamente osservare vari oggetti nella palestra?
- Chi inventa altri «numeri» sul tema «lanciare-riprendere-afferrare-tenere in equilibrio»? Mostrarseli a vicenda.
- Quali numeri riescono con due palle?

Ⓖ Giocare da soli con la palla: provare, scoprire, ripetere, esercitare, complicare le forme.

Numeri con la palla alla parete: la parete è un «partner» ideale per lanciare e riprendere la palla.

- Passaggi: gli allievi provano diversi tipi di lancio contro la parete.
- Chi riesce a lanciare la palla contro la parete, fare una rotazione completa e riprenderla?
- Chi, stando con le spalle alla parete, riesce a lanciare la palla contro la parete da in mezzo alle gambe e a riprenderla dopo una mezza rotazione?
- Chi riesce a reggere la palla dietro la schiena e poi a lanciarla da questa posizione contro la parete?
- Chi riesce a lanciare la palla contro la parete, saltare al di sopra della palla che rimbalza da terra, girarsi e afferrarla prima del secondo rimbalzo?
- Gli allievi sperimentano propri numeri artistici con la palla alla parete.

Ⓖ *Consiglio per afferrare:* andare verso la palla con le dita tese ed «aspirarla».



Ⓣ *La decina:* riuscire ad eseguire dieci volte di seguito diversi numeri con la palla alla parete, senza errori.

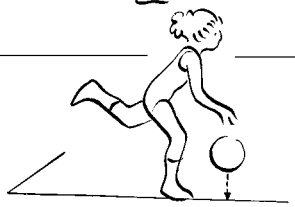
1.3 Muoversi con la palla

Riesci a muoverti con una certa sicurezza portando palla con la mano, il piede, il bastone da unihockey?

I giochi sportivi diventano interessanti quando i giocatori riescono a muoversi con una certa abilità con la palla. Pertanto questa abilità fondamentale va continuamente esercitata e migliorata, a qualsiasi livello.

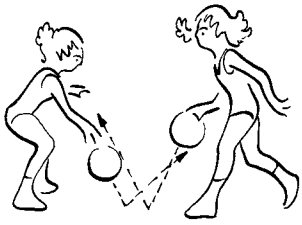
Corsa con la palla: ogni allievo porta o palleggia a terra una palla. A un segnale visivo o acustico tutti eseguono delle consegne motorie:
- Poggiare la palla a terra, toccarne 3 e mettere il piede su una quarta.
- Prendere contatto visivo con un altro allievo e scambiarsi i palloni.

(!) Attenzione a curare sempre la bilateralità.



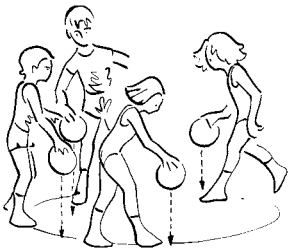
Corsa in linea: condurre la palla lungo una linea retta con le mani, i piedi o il bastone da hockey.
- Far rotolare o rimbalzare la palla lungo una linea.
- Scambiarsi la palla e eseguire una semirotazione quando si incontra un compagno.

(→) *Palla al piede/bastone:* Controllare attentamente la palla, usando la parte interna ed esterna di piede/bastone. La palla rimane «incollata» ad essi.



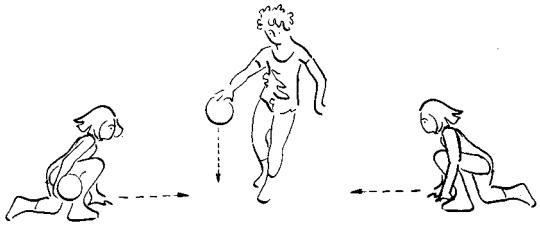
Cedere la palla: gli allievi si muovono liberamente portando palla. Quando due si incontrano, palleggiano sul posto o fermano la palla e se la scambiano dopo avere eseguito un'azione stabilita in precedenza (ad es. dire ciascuno il nome dell'altro, far l'occhiolino …)
- Dopo ogni scambio di palla si continua con l'altra mano.
- Ogni allievo palleggia due palloni, uguali o diversi: sin e des. sincronizzati, sin. e des. in alternanza a ritmo regolare.

(→) *Rimbalzo:* premere la palla a terra, non scagliarla. Cercare di tenere lo sguardo da un'altra parte. Elemento figurato: «usare una pompa di bicicletta».

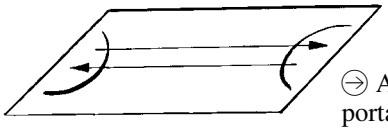


Palleggiare in cerchio: gli allievi sono in cerchio e palleggiano a terra:
- Il gruppo riesce a trovare un ritmo comune continuando a palleggiare?
- Tutti palleggiano due volte a terra e poi lanciano la palla al compagno alla propria destra.
- Tutti palleggiano 4 volte a terra e prendono poi la palla del compagno alla propria sinistra.

(☯) Forma ritmica, anche con sottofondo musicale.



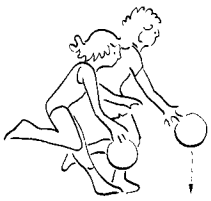
Palla disturbata: i bambini palleggiano o portano palla sul campo da pallavolo. Sei allievi sono disposti due a due lungo le linee laterali del campo e si passano delle palla di colore o forma diversa da quelle degli altri giocatori, facendole rotolare a terra. Con esse devono cercare di colpire le palle che gli altri palleggiano o portano percorrendo il campo da una linea di fondo all'altra.



Cambiare spazi: gli allievi palleggiano o portano palla nell'area di tiro del campo da pallamano, la squadra A in una, la B nell'altra. Ad un segnale si scambiano di posto il più rapidamente possibile; quale squadra raggiunge prima la nuova area?
- Passaggio obbligato attraverso una strettoia.
- Mentre si cambia aggirare degli ostacoli.

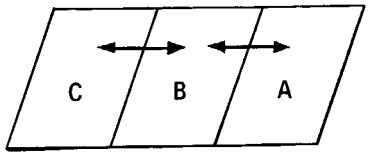
(→) Anche nel gioco, quando si porta e controlla la palla si deve spesso cambiare direzione o velocità!

Rubapalla: 2 allievi palleggiano una palla ciascuno e cercano di far perdere la palla all'avversario, senza però mai toccarsi.
- Inseguirsi palleggiando, 1 contro 1, per tutta la palestra.
- Portare palla con il piede/bastone.



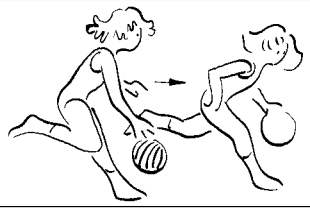
Ⓖ Concordare le regole con gli allievi.

Palleggio in categorie: la palestra è suddivisa in tre zone, A, B, C (ad es. le tre parti di un campo da pallavolo). Inizialmente tutti gli allievi si trovano nella zona A e cercano di far perder palla agli altri usando la mano libera. L'allievo che perde la palla, la prende con due mani o esce dal campo retrocede in serie (nel campo) B, (dalla B alla C). Chi riesce a far perdere la palla ad un altro viene invece promosso nella lega superiore.

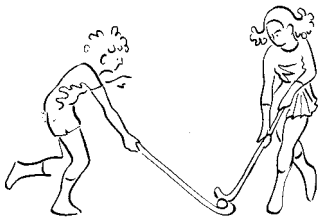


Ⓔ Senza eliminazione, tutti continuano a giocare.

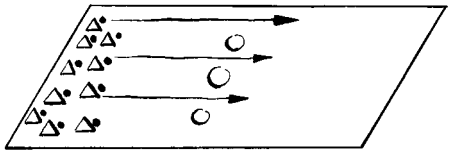
Inseguimento con palleggio: tutti gli allievi palleggiano una palla; 3–4 inseguitori le hanno di colore diverso. Chi è catturato scambia la palla e passa ad inseguire.
- Gli inseguitori hanno una palla sotto ogni braccio e cercano di toccare gli altri con le braccia.



Conquistare la palla: tutti tranne 3–4 inseguitori portano palla con i piedi. Cercare di conquistare una palla senza alcun contatto fisico.
- Con bastone e palla da unihockey.
- Tutti palleggiano a terra, tranne gli inseguitori.

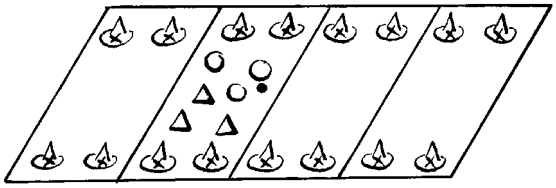


L'irruzione: ad un segnale di partenza gli allievi, portando palla con i piedi o un bastone, o palleggiandola a terra, cercano di attraversare la palestra da un lato all'altro senza farsi toccare da 2–3 inseguitori, che sono in agguato sulla linea centrale. Chi viene catturato deve consegnare la palla e il turno successivo sostituisce il compagno.
- Gli inseguitori cercano di rubare la palla continuando a palleggiare. Se ci riescono, o se l'altro perde la palla, ci si scambiano i ruoli.
- Anche gli inseguitori palleggiano (una palla di colore diverso) e cercano di prendere la palla degli altri senza perdere il controllo della propria. Se ci riescono, o se l'altro perde la palla, ci si scambiano i ruoli.
- Gli inseguitori non cambiano. Dopo due minuti, chi ha eseguito più passaggi da un capo all'altro della palestra? Quale inseguitore ha catturato più avversari?



Ⓖ Applicare continuamente il principio «da 'con l'altro e accanto all'altro' al 'contro l'altro'»!

Palleggiare 3 contro 3: la squadra in possesso di palla cerca di passare attraverso una porta palleggiando. Vietato prendere la palla a due mani e eseguire passaggi senza un rimbalzo a terra. Dopo ogni goal la palla passa alla squadra avversaria. Possibile procedura:
- Ogni gruppo di tre gioca la palla nel proprio campo palleggiando senza interruzioni.
- Idem, ma con diverse squadre sullo stesso campo.
- Gioco 3 contro 3 su diversi campi delimitati.



1.4 Creare dei giochi

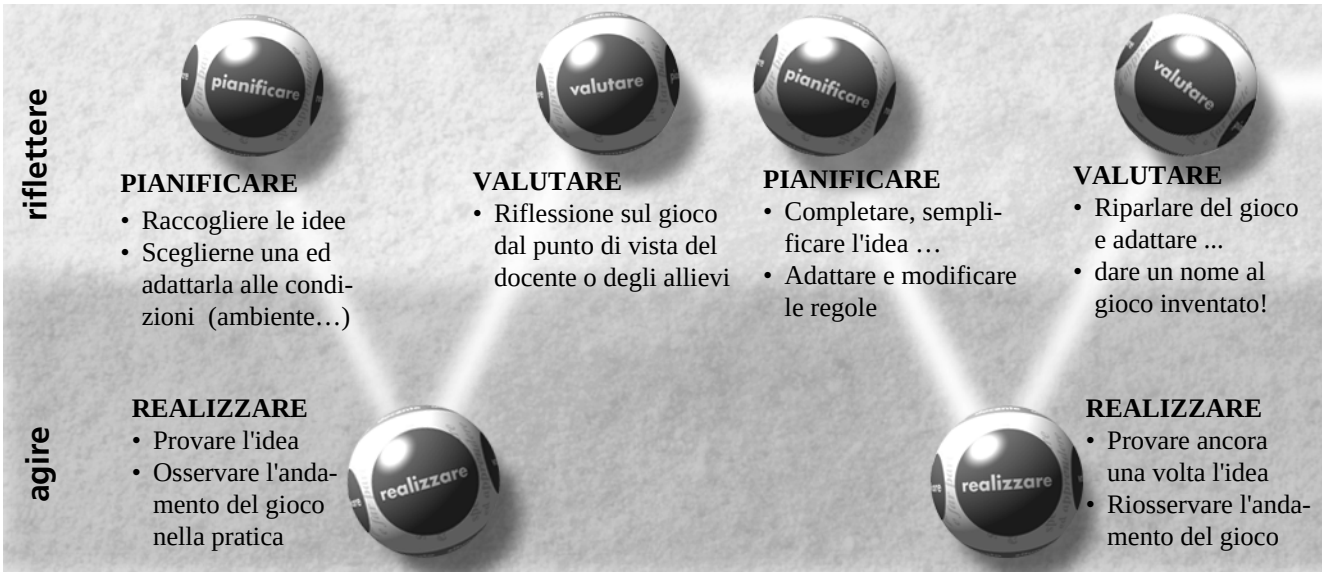
Gli allievi creano da soli i loro giochi

L'insegnamento orientato sul processo nell'educazione al gioco trae origine dalle proposte degli allievi o del docente , ulteriormente elaborate dal gruppo. Modificando una o più variabili della forma di gioco originaria (spazio, dimensioni del terreno di gioco, regole, numero dei giocatori, scelta del materiale, azioni di gioco, tempo) si creano tutta una serie di forme di gioco inaspettate, che rispondono appieno alle esigenze e alle capacità degli allievi. Se danno un nome al *loro* gioco, gli allievi possono poi rigiocarlo ogni volta che ne hanno voglia.

➔ Adattare le strutture dei giochi agli allievi: v. fasc. 5/1, p. 6 ss.

Come procedere: raccogliere l'idea, creare presupposti favorevoli, chiarire eventuali domande, agire in modo cooperativo. L'andamento della lezione potrebbe essere ad esempio come descritto di seguito:

➔ Concepire – realizzare – valutare v. fasc. 1/1, p. 101



Lo scopo di questo insegnamento aperto e reciproco è lo sviluppo della comprensione del gioco. I giocatori devono riconoscere le proprie possibilità, svolgere la propria funzione nel gioco e capire che cosa fanno. Una volta acquisita questa comprensione, i giocatori sono in grado di sviluppare nuove forme di gioco più complesse. Bisogna limitare la riflessione ad un lasso di tempo regionevole rispetto alla durata del gioco effettivo. In tal modo si possono introdurre giochi come quelli illustrati di seguito (➔ v. fasc. 5/4, p. 12) o Tchoukball (➔ v. fasc. 5/4, p. 60) o adattare alla situazione concreta giochi sportivi conosciuti (pallamano, calcio …).

➔ Azione diretta, reciproca, autonoma: v. fasc. 1/1, p. 98

Quando si insegnano giochi sportivi molto noti, si può utilizzare un percorso didattico ben strutturato, in cui chi impara si adatta alle strutture del gioco (➔ v. fasc. 5/4, p. 9).

➔ Imparare e insegnare i giochi: v. fasc. 5/1, p. 7 ss.

1.5 Insegnare e apprendere i giochi

L'insegnamento orientato sul risultato nell'educazione al gioco con la palla prende lo spunto da funzioni che prescindono dalla singola disciplina (ad es. muoversi con la palla, passare, raccogliere …). L'obiettivo «capacità generali con la palla» viene perseguito passando per tre diversi livelli, che vanno costantemente adattati ed applicati ad ogni livello di gioco.

➔ Imparare a giocare: v. fasc. 5/1, p. 7 ss.

1. livello: da soli

Tramite modificazioni dello spazio dove agire, variazioni delle consegne (sempre più esigenti) e collegando diverse tecniche (ad es. palleggiare e tirare), accanto alle capacità coordinative si risvegliano nel giocatore la creatività, la capacità di improvvisare e il piacere di giocare.

L'approccio ad un nuovo gioco è possibile da ogni livello, ad es. anche nel «globale» dal terzo livello.

2. livello: a coppie

Con forme di gioco con il compagno si cura oltre alle abilità relative al gioco di palla, la capacità di orientamento. Si creano modelli di azione che fanno poi da base per l'apprendimento dei giochi sportivi. Dal gioco a due si possono eseguire anche tiri a bersaglio (palloni medicinali, cerchi, clavette, canestri…).

3. livello: in gruppo

Vari gruppi cercano di eseguire autonomamente un determinato compito; a questo scopo viene assegnato a ogni gruppo uno spazio determinato.

Gioco con e accanto agli altri come preparazione al passaggio

Nel secondo e terzo livello coppie o gruppi («insieme») giocano in uno spazio determinato, abituandosi all'attrezzo, al campo di gioco e ai compagni. Nella fase «*accanto*», allievi singoli, coppie e gruppi giocano contemporaneamente, gli uni vicini agli altri, su un unico terreno di gioco. Ognuno guarda per sé e rappresenta contemporaneamente un ostacolo mobile per gli altri giocatori. Si tratta di ostacoli passivi, avversari difficilmente prevedibili, ma certo non minacciosi. Il gioco accanto agli altri stimola la vista periferica, molto importante per tutti i giochi di palla, ma anche nella vita di tutti i giorni (ad es. nel traffico …).

❗ Preparare al «contro gli altri» passando per il «con/accanto»!

- *per me da solo*
- *accanto agli altri*
- *contro gli altri*

- *con gli altri*
- *accanto agli altri*
- *contro gli altri*

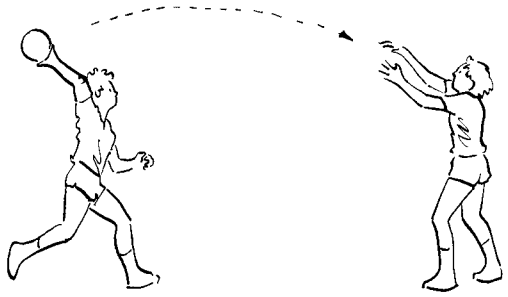
- *con gli altri*
- *accanto agli altri*
- *contro gli altri*

1.6 Giocare insieme con la palla

Riesci a lanciare e riprendere con una certa sicurezza diverse palle, da fermo e in movimento?

La sicurezza nei lanci e nella ricezione della palla è il presupposto per passare a giochi attraenti e impegnativi. Si tratta di un'abilità fondamentale, da allenare a tutti i livelli.

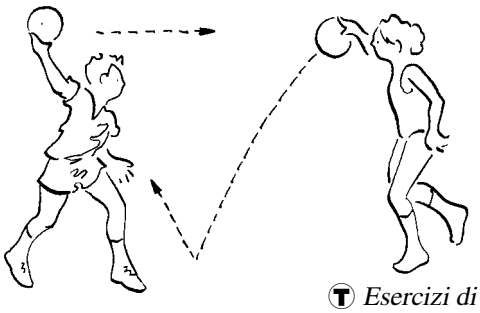
In due con una palla:
- Astuzie: le coppie cercano forme diverse per passarsi la palla.
- Raccogliere a occhi chiusi la palla lanciata dal compagno.
- Lanciare la palla al compagno facendola passare fra le gambe.
- Gioco di reazione: A è rivolto alla parete, a un metro circa di distanza. B, alle sue spalle, lancia la palla contro la parete. A deve reagire prontamente e afferrare la palla dopo il rimbalzo prima che cada a terra.
- Tennis: 2 allievi si passano la palla colpendola con la mano aperta o il pugno dopo averla fatta rimbalzare una volta a terra.
- Le coppie si muovono liberamente per la palestra passandosi la palla con le mani e con i piedi, inventando forme sempre nuove. Variazioni sul tema: cenno prima del passaggio, passaggi in spazio ridotto …
- Passarsi la palla facendola sbattere contro il muro. Chi riesce a fare 20 passaggi senza errori? Le coppie cercano forme sempre nuove di passaggio.
- Far ruotare un cerchio sull'asse verticale. Quanti passaggi si fanno prima che cada a terra?
- Far rotolare un cerchio: quale coppia riesce a fare più passaggi attraverso il cerchio in movimento?



! *Passaggio:* gamba opposta avanti. Portare la palla al di sopra della testa, il gomito precede la palla.

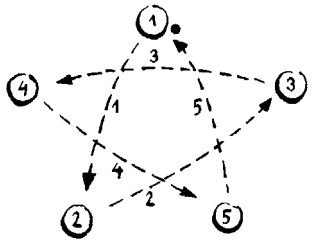
! *Presa:* portare il braccio verso la palla, con pollice e indice che formano un triangolo. Attutire con il braccio la velocità della palla.

In due con due palle:
- Tutti gli allievi palleggiano a terra la palla o la controllano di piede o con il bastone. Guardano un compagno e si scambiano la palla.
- 2 allievi palleggiano la propria palla a terra, chi riesce a prendere quella dell'avversario?
- Reazione: se A fa un passaggio con rimbalzo a terra, B deve passarla direttamente, e viceversa.
- Ogni coppia si passa una palla con le mani e l'altra con i piedi.
- Abilità: lanciare in aria la propria palla, raccogliere quella del compagno posto a 3–4 m di distanza, rilanciargliela e subito dopo riprendere la propria.



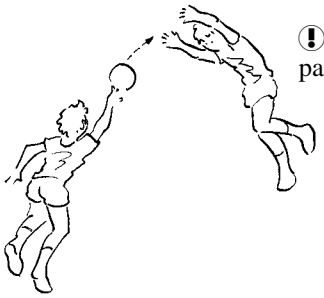
T *Esercizi di abilità con la palla* Eseguire gli esercizi dieci volte di seguito senza errori.

Pentagono: ogni gruppo forma un pentagono. La palla – ma se ne possono usare anche 2, 3, 4 o addirittura 5 – viene passata «saltando» il giocatore più vicino.
- Con i piedi: stoppando la palla prima di passarla, con passaggio diretto, alternando des. sin. …
- Con le mani: una sola mano, due mani, sulla testa …
- I gruppi mostrano agli altri i «propri» esercizi.



Da «insieme» a uno contro l'altro: 2 allievi si muovono liberamente per la palestra passandosi una palla. Quando il docente solleva il braccio, chi ha la palla cerca di proteggerla dall'avversario. Al fischio gli allievi cambiano attrezzo e continuano a giocare insieme, passandosi la palla. Utilizzare diverse palle, bastoni da unihockey …

- Tappetini, spalliere … fungono da porte: chi segna più goal giocando 1 contro 1?

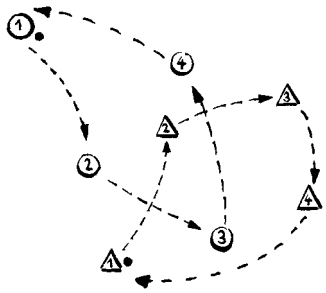


❗ Attenzione a scambiarsi i partner.

Passaggio numerato: 4–6 giocatori sono numerati e si passano la palla secondo un ordine prestabilito: da 1 a 2, da 2 a 3 e così via. Ogni gruppo ha il proprio campo di gioco.

- Tutti i gruppi sullo stesso terreno di gioco. Chi è in attesa di palla indica con la mano dove vuole il passaggio.
- Passaggio in diversi modi (con rimbalzo, diretto …).
- Non è ammesso interrompere il palleggio.
- Con 2 o addirittura 3 palle (anche diverse). Il dribbling è ammesso solo se il giocatore cui passare è ancora in possesso di palla.
- Dopo il passaggio toccare una parete o eseguire una consegna accessoria.
- Ad un segnale lanciare a bersaglio (ad es. a canestro …).
- Un allievo fa il guastafeste e disturba gli altri. Chi commette un errore passa a fare il guastafeste.

❗ Regola dei passi: v. fasc. 5/4, p. 65 ss.

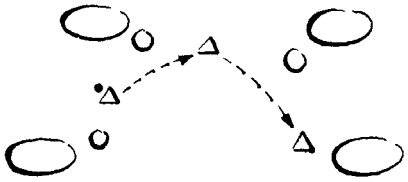


Palla nel cerchio: 3 attaccanti devono toccare più volte possibile con la palla l'interno di uno dei 4 cerchi disposti sul terreno. I 3 difensori cercano di impedirlo mettendosi nel cerchio. Non si può far punto se il difensore ha almeno un piede all'interno del cerchio. Ogni gruppo ha due minuti a disposizione per segnare più punti possibili, poi si invertono i ruoli. Possibili altre varianti di gioco.

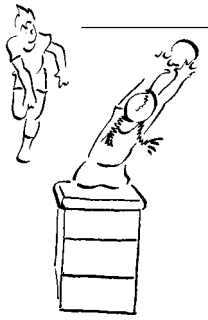
- Gli attaccanti non possono correre tenendo la palla in mano, ma devono farla rimbalzare a terra.
- Si può poggiare la palla a terra solo immediatamente dopo un passaggio.
- Gli attaccanti possono eseguire con la palla in mano un solo passo e non possono palleggiare a terra.
- Continuo scambio di ruolo quando i difensori conquistano la palla. Chi segna per primo 5 punti?
- Si segna un punto quando si raccoglie il passaggio di un compagno stando all'interno di un cerchio che nessun avversario riesce a toccare con un piede

❗ Almeno un cerchio in più rispetto ai giocatori di ciascuna squadra!

➔ Creare, imparare e insegnare giochi: v. fasc. 5/4, p. 8 s.



Palla sul cassone: due squadre una contro l'altra. Si conquista un punto se si riesce a passare la palla ad un compagno di squadra seduto su un cassone, Sono necessari almeno 3 o 4 cassoni, ad uno dei quali viene tolto un elemento. Regole: solo un allievo può stare seduto sul cassone, se arriva un avversario, deve andar via e non può tornare sullo stesso cassone se prima non si è seduto su uno degli altri. Quale squadra arriva per prima a dieci?



❗ Si deve disporre di almeno tre cassoni.

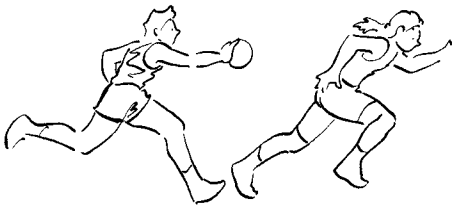
1.7 Toccare con la palla

Passa la palla senza esitazioni.

In ogni forma di inseguimento con la palla si tratta di toccare l'avversario. Il gioco dovrebbe essere come sempre adatto ai presupposti della classe e modificato con l'aiuto degli allievi.

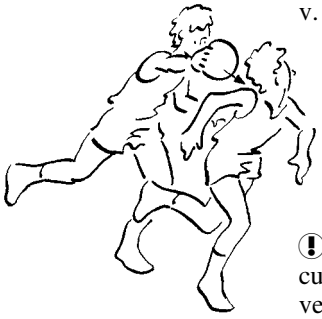
Passa la palla: ogni 10 giocatori 3 palloni da pallavolo, che servono a «toccare» la preda. Chi ha la palla cerca di liberarsene il prima possibile toccando un compagno.

- All'inizio tutti hanno 5 punti e ne perdono uno quando devono prendere la palla.
- Si usano 1 palla da pallavolo, 1 da pallacanestro e un pallone medicinale. All'inizio tutti hanno 10 punti, da cui detrarre, 1, 2 o 3 punti a seconda della palla con cui vengono toccati.
- Gara a squadre con 4 team: i palloni vengono passati a compagni di un altro gruppo. Dopo 2 minuti quale gruppo ha mantenuto più punti?



Inseguimento: in gruppi di 4. 3 inseguitori cercano di toccare con la propria palla un compagno, all'interno di un terreno ben delimitato. Possibile evoluzione:

- Gli inseguitori non possono correre con la palla in mano, ma devono sempre palleggiarla a terra.
- Si può toccare solo dopo aver ricevuto un passaggio.
- Con la palla gli inseguitori non possono palleggiare e devono fare solo un passo.
- I giocatori liberi palleggiano una palla.
- Su ogni terreno di gioco 5 contro 5. Ogni squadra ha la palla per un minuto. Chi tocca più avversari?
- La valanga: iniziano a inseguire 2 allievi. Chi viene toccato si trasforma a sua volta in inseguitore.

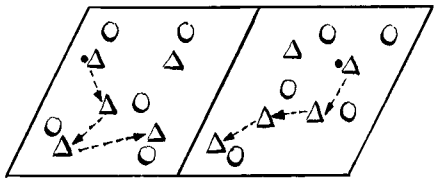


➔ Creare dei giochi: v. fasc. 5/4, p. 8

❗ Giocando senza rimbalzo si cura di più la visione di gioco e la velocità nei passaggi e nelle prese.

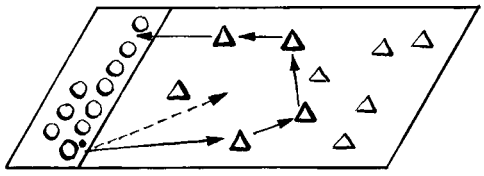
Palla cacciatore: su un terreno di gioco si trovano 4–6 cacciatori e altrettante lepri. I cacciatori cercano di toccare le lepri con la palla. Se ci riescono, la lepre deve eseguire un compito accessorio o paga un punto di penalità. Si cambia ruolo dopo 3 minuti.

- Toccando l'avversario i cacciatori ottengono un punto. Le lepri segnano un punto se passano attraverso un cerchio o toccano un cacciatore che non è in possesso di palla. Durata del gioco: 3 minuti. I cacciatori e le lepri sommano i punti raccolti. Poi si cambia ruolo e alla fine si confrontano i punteggi.



Palla mista: a seconda degli accordi a ogni turno 1, 2 o 3 lepri penetrano insieme nel campo dei cacciatori cercando di toccare 4 cacciatori senza palla. Se una lepre ci riesce e torna nel proprio campo prima che gli altri cacciatori la tocchino con la palla segna un punto. I cacciatori segnano un punto per ogni lepre toccata con la palla. Dopo 10 turni si invertono i ruoli, e alla fine si confrontano i punteggi ottenuti.

- Le lepri che oltre a toccare il cacciatore passano attraverso un cerchio segnano due punti.



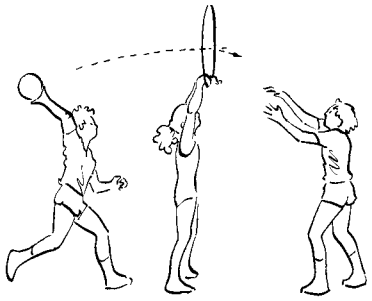
➔ La classe elabora altre varianti e dà loro un nome.

1.8 Giochi in superiorità numerica

Riuscite a sviluppare il vostro gioco in maniera autonoma?

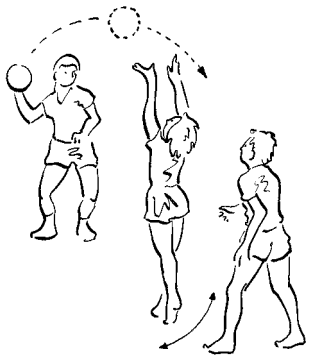
Giocando in superiorità numerica chi è in possesso di palla ha abbastanza tempo a disposizione per orientarsi e per agire in modo adeguato alla situazione. L'insegnamento orientato sul processo viene accentuato con l'attribuizione di determinate consegne.

Colpire al centro 2 con 1: 2 allievi si lanciano un oggetto (frisbee morbido, anello di gomma, pallina di carta …) attraverso un cerchio tenuto alto da un compagno.
- I gruppi decidono quando ruotare nelle posizioni e cambiare l'oggetto che si lancia.
- Si ricercano forme originali di lancio e di presa.
- In un tempo determinato quanti passaggi riescono senza che l'oggetto cada a terra?
- Il gruppo elabora proprie idee su come modificare il gioco!
- Il giocatore al centro si sposta lentamente, costringendo gli altri due ad adattare costantemente la propria posizione.
- Ogni gruppo deve percorrere un tratto determinato eseguendo più lanci possibili attraverso il cerchio.



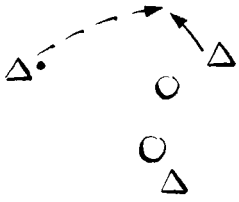
➔ Creare dei giochi: v. fasc. 5/4, p. 8

Ostacolo al centro 2 contro 1: 2 allievi si passano la palla, mentre un terzo, posto al centro, cerca di intercettarla o almeno toccarla.
- I ragazzi decidono autonomamente quando cambiare i ruoli.
- Ridurre, ampliare, ottimizzare il terreno di gioco.
- Giocare con palle diverse.
- Variare il modo di passare la palla: per terra, con i piedi, con la mano più debole, a due mani …
- Gli allievi che passano cercando di lanciarsi la palla attraverso dei cerchi disposti a terra. Il terzo cerca di impedirlo.



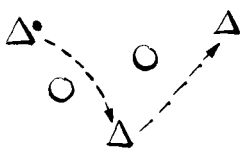
➔ Nelle forme di gioco con i piedi o il bastone da unihockey è opportuno aumentare la superiorità numerica!

Rubapalla 3 contro 2: 3 allievi si passano la palla mentre altri 2 cercano di toccarla o intercettarla.
- I cinque decidono da soli quando scambiarsi le posizioni.
- I gruppi inventano altre regole per segnare punti.
- Si segnano punti solo rispettando accordi presi in precedenza; passaggi con rimbalzo, passando fra due paletti o al di sopra di una corda.



➔ I gruppi giocano in modo autonomo, in caso di conflitto interviene il docente.

Tiro in porta 2 contro 2 con Jolly: gli attaccanti sono sempre in tre, ovvero un allievo fa da jolly e gioca sempre con gli attaccanti contro due difensori. Si possono segnare punti colpendo un oggetto o poggiando la palla in zone definite (= porte).
- Il gruppo decide tipo e numero delle porte.
- Il gruppo decide le regole in modo autonomo sulla base delle esperienze fatte (comportamento, dribbling ammesso o no …?).

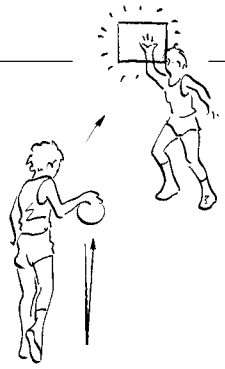


➔ Incoraggiare a fissare o modificare le regole.

1.9 Palla intercettata (rubapalla)

Come liberarsi del difensore avversario?

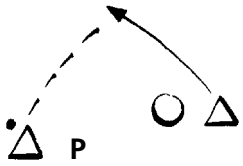
Gli allievi si liberano degli avversari e e si offrono per ricevere il passaggio dai compagni. Liberarsi significa ingannare gli avversari, «sganciarsi» dal difensore, chiedere la palla con cenni delle mani e correrle incontro.



Liberarsi in due: diverse coppie si muovono liberamente per la palestra e si passano una palla. Chi vuole la palla fa un cenno con la mano e si libera. Si possono fare al massimo 2–3 passi con la palla in mano, senza palleggiare.
- In spazi ristretti.
- Con palle diverse (da calcio, pallamano, pallacanestro, pallavolo, unihockey). Le coppie si cambiano la palla quando il docente alza una mano.
- In tre, quattro …

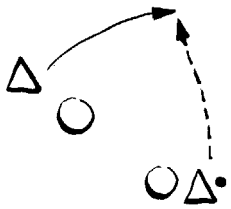
Ⓖ Giocare insieme al compagno accanto a altre coppie: v. fasc. 5/4, p. 9

Marcare/liberarsi/passare in tre: chi passa (P) cerca di servire il compagno, che deve smarcarsi dal difensore e offrirsi al passaggio. Segue il passaggio. Come fa il difensore per impedire i passaggi?
- Riescono 3 passaggi validi di seguito?
- Riescono 5 passaggi nel giro di un minuto?



Ⓖ Impedire i passaggi: tener sotto controllo chi porta palla e il compagno, marcarli in modo stretto.

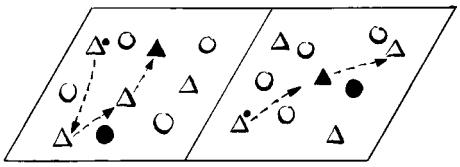
Rubapalla (forma di base): 2 squadre con massimo 5 allievi ognuna. La squadra in possesso di palla cerca di eseguire più passaggi possibile.
Regole: è consentito il palleggio. Con la palla in mano non si possono fare più di tre passi. Rubando la palla non si deve toccare l'avversario. Chi commette fallo deve annunciarlo alzando una mano. La palla può essere trattenuta al massimo per 3 secondi.
- Più facile: un giocatore neutrale aiuta chi attacca.
- Quale squadra riesce a compiere per prima 5 passaggi? Poi si passa la palla ai perdenti e si ricomincia a giocare.
- Per ogni squadra si sceglie un ragazzo che conta i passaggi fatti dalla squadra. Quanti ne riescono nel giro di due minuti?
- Diverse squadre giocano le une accanto alle altre sullo stesso terreno di gioco.
- Rubapalla come variante per pallacanestro, calcio, hockey o frisbee.
- Rubapalla senza palleggiare. Come cambia il gioco?
- Si fa un punto solo dopo un passaggio con rimbalzo.
- Vietato ripassare la palla a chi l'ha appena lanciata.
- Con due palle.



Ⓘ Gruppi piccoli ed equilibrati (nelle prestazioni) consentono un gioco intenso e interessante.

Rubapalla con jolly 2 gruppi con 3–4 giocatori. Ogni squadra si passa la palla il più a lungo possibile. Un passaggio ad un joker scelto prima di iniziare, che gli avversari non conoscono, vale un punto. Non si può avanzare con la palla, è ammesso il palleggio. Quale joker ha ricevuto più passaggi dopo due minuti? Quale squadra scopre il joker avversario?

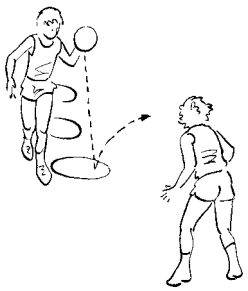
- Ogni squadra ha un nastro che i giocatori si passano l'un l'altro. Ogni passaggio a chi porta il nastro attribuisce un punto.



! *Attacco:* sfruttare al meglio lo spazio, fintare sul difensore avversario e poi offrirsi al passaggio con un cenno della mano. *Difesa:* ognuno copre un avversario.

Rubapalla con le porte: I ragazzi suddivisi in piccoli gruppi si muovono liberamente per la palestra e si passano la palla facendola rimbalzare entro dei cerchi disposti a terra (= porte).

- Quale squadra esegue più passaggi corretti nel giro di due minuti?
- Gioco 2 contro 2/ 3 contro 3 con diversi cerchi. Una squadra cerca di segnare più reti possibili in due minuti di tempo. È permesso palleggiare. L'altra squadra cerca di rubare la palla. Si cambia di posto. Quale squadra ha segnato più reti?
- Come sopra, ma la squadra che conquista la palla può continuare a giocarla. Chi segna 5 reti ha vinto.

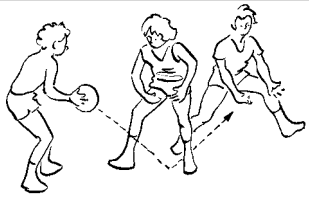


→ Giocare prima uno accanto all'altro, poi contro:
v. fasc. 5/4, p. 9

! Subito dopo averla conquistata mettere la palla a terra, in modo che la squadra all'attacco possa riprendere il gioco.

La porta vivente: regole come prima, ma la palla deve essere giocata in mezzo alle gambe allargate di un compagno di squadra fermo con i piedi a terra.

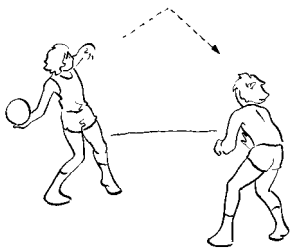
- Si può far passare la palla solo fra le gambe di un compagno designato in precedenza.



→ I nastri aiutano un po' tutti a mantenere uno sguardo d'insieme sul gioco.

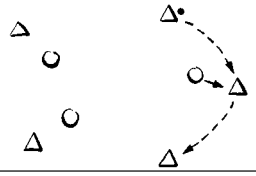
Rubapalla con la parete: 2 squadre giocano una contro l'altra con le regole del rubapalla. Si segna un punto quando si fa raccoglie al volo la palla lanciata dal compagno contro la parete.

- Ogni squadra può segnare punti solo su una parete determinata.
- Punto ottenuto quando la palla prima di essere ripresa rimbalza sulla tavola del canestro.



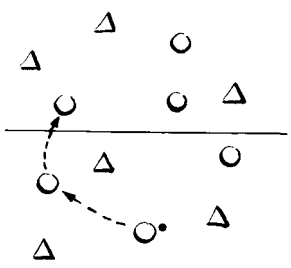
→ Il piacere di giocare è più importante della vittoria: non sempre si contano punti o reti.

Rubapalla in superiorità numerica: gioco 5 contro 3. I 5 attaccanti riescono a passarsi la palla 10 volte senza farla toccare ad uno degli avversari, contrassegnati con un nastro? Gli attaccanti possono far rimbalzare la palla a terra.



Rubaballa con la corda: 2 squadre di almeno 4 giocatori l'una giocano insieme. La squadra in possesso di palla se la passa. Si segna un punto solo se la palla può essere ripresa al di sopra di una corda tesa a due metri di altezza nel senso della lunghezza del terreno. Ogni squadra ha due minuti a disposizione per segnare dei punti. Chi ne ottiene di più?

- Si cambia palla dopo ogni punto segnato.
- Quale squadra riesce per prima a segnare 5 punti di seguito?



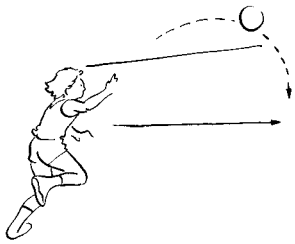
T *Rubapalla:* la classe suddivisa in piccoli gruppi può giocare tre diverse forma di rubapalla.

1.10 Palla sopra la corda

Cerca i buchi nel campo avversario!

Forme di gioco e di esercizio intense migliorano la capacità di prevedere la traiettoria della palla, l'orientamento nello spazio, la precisione dei passaggi, la sicurezza della presa e lo spirito di squadra.

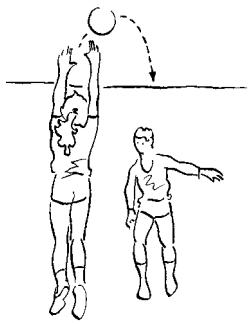
Palla sopra la corda – da soli: tutti gli allievi hanno una palla, la lanciano in aria e la riprendono all'altro lato della corda tesa lungo tutta la palestra.
- A quanta distanza dalla corda si può lanciare la palla riuscendo a raccoglierla nell'altro campo?
- Chi riesce a far rimbalzare la palla a terra andando poi a raccoglierla oltra la corda?
- I giocatori inventano altre regole.



➔ Giocare da soli: v. fasc. 5/4, p. 9

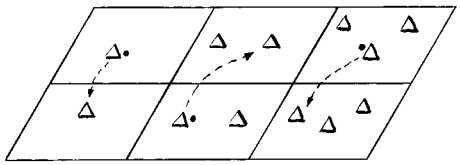
❗ La corda si vede meglio se vi si appendono dei nastri colorati. Altezza: da 2.50 m all'altezza dei canestri da basket.

Palla sopra la corda – a coppie: 2 giocatori si passano la palla al di sopra della corda:
- Quando la palla è alla massima altezza battere le mani.
- Bloccare la palla in salto.
- Lanciare la palla al compagno in salto.
- Dopo il lancio mostrare un numero al compagno, che deve dirlo ad alta voce prima della presa.
- Quanti passaggi a comando (sinistra, destra, a due mani …) si possono fare in un minuto?
- Dopo il lancio eseguire un compito accessorio (ad es. toccare il muro o le linee del campo).
- Si può raccogliere e lanciare la palla solo con due mani e al di sopra delle spalle.

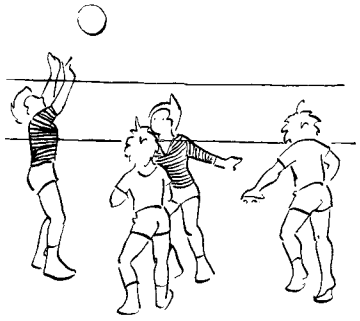


Palla sopra la corda 1:1 / 2:2 / 3:3: segna un punto chi riesce a lanciare la palla facendola cadere a terra nel campo avversario. Se la palla viene bloccata, deve essere immediatamente rilanciata in campo avversario. I giocatori delimitano il campo di gioco usando le linee esistenti. Le linee fanno parte del campo di gioco.
- Dopo aver lanciato la palla si esegue un compito supplementare (ad es. toccare la linea centrale) prima di poter toccare di nuovo la palla.
- Tutti i giocatori di una squadra devono aver ricevuto un passaggio prima che la palla sia rinviata all'altro campo. Nel frattempo gli avversari hanno un compito accessorio (ad es. andare a battere le mani su quelle dei compagni).
- Durante il gioco ogni squadra cerca di tenere in aria nel proprio campo un palloncino.
- Con due palloni.
- Tre contro tre: chi non riesce a bloccare la palla o la lancia fuori esegue un compito accessorio. Chi riesce a «svuotare» il campo avversario?
- Con tre palle: con una si gioca, lanciandola al di sopra della corda. Oltre ad essa ogni squadra ha una palla che viene passata da un giocatore all'altro senza farla cadere a terra. Chi ne è in possesso deve passarla a un compagno prima di poter bloccare quella lanciata dagli avversari.

❗ Sconsigliamo più di 3 giocatori per ogni squadra! Quindi, campi ridotti; giocare di traverso.



➔ Le regole vengono adattate alle esigenze, gli allievi aiutano a rielaborarle continuamente.

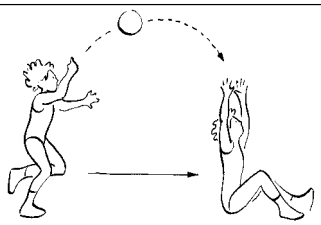


1.11 Non far cadere la palla a terra

Non far cadere la palla per terra

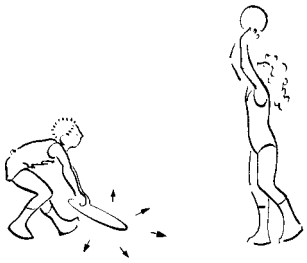
Gli allievi si preparano alla pallavolo in quanto imparano a conoscere l'idea fondamentale del gioco – non far cadere la palla a terra – e sviluppano il senso di orientamento nello spazio e a valutare la traiettoria della palla.

Valutare la traiettoria: ciascuno allievo ha una palla. Lanciarla in aria e riprenderla stando seduti a terra, in salto, dopo aver eseguito un movimento (toccare la parete, battere le mani …).
- Lanciare la palla stando distesi sulla schiena e riprenderla in piedi,o dopo aver eseguito una rotazione sul terreno.



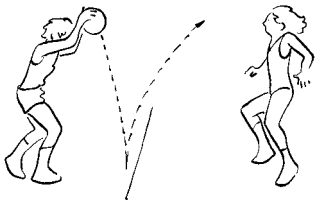
→ Miglioramento della capacità di orientamento.

Cerchi mobili: 2 allievi con una palla, di fronte, a circa 5 metri di distanza. A lancia la palla verso B, B ha in mano un cerchio e tenta di disporlo a terra in modo che la palla vi cada dentro.
- B tiene il cerchio al di sopra della testa a braccia tese e cerca di spostarsi in modo che il passaggio di A passi attraverso il cerchio stesso.



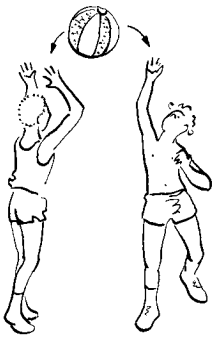
→ Valutare correttamente la parabola della palla.

Rimbalzi: 2 squadre di 2–3 allievi si fronteggiano sulle due metà del terreno. Il giocatore con la palla cerca di scagliarla al suolo sul suo campo in modo che essa vada a finire a terra in campo avversario (punto). La palla può essere giocata da dove è stata bloccata. Non sono ammessi passaggi al compagno.
- Bloccare la palla all'altezza della fronte.



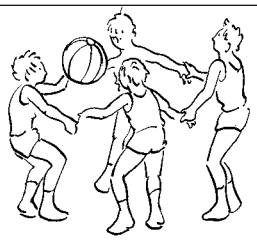
→ Sviluppare insieme le idee degli allievi: ad es. due e due al di sopra di una panca. La palla viene schiacciata a terra con la mano aperta e arriva al compagno dopo il rimbalzo.

A coppie con un palloncino gonfiabile: gli allievi sono suddivisi in coppie che si tengono per mano, ciascuna con un palloncino da mare sgonfio. La coppia percorre la palestra nel senso della larghezza, giunti all'estremità opposta uno dei due può soffiare aria nel palloncino. Andare avanti e indietro fino a quando il pallone non sia completamente gonfio.
- Trasportare il pallone in aria da un parete all'altra della palestra, colpendolo alternativamente. Di quanti colpi ha bisogno la coppia?
- Passarsi la palla con la mano aperta: da fermi, in salto (in alto o in basso), da vicino/da lontano …
- Gioco a uno e uno oltre la corda: quanti passaggi riescono a fare senza bloccare mai la palla?
- Decidere da soli misure del terreno e regole di gioco.



→ Come costruire un pallone: v. fasc. 5/3, p. 34

In gruppo con il pallone da pallanuoto: 4–6 allievi in circolo, tenendosi per mano, cercano di mantenere il palloncino in aria con le mani o con la testa.
- Senza darsi la mano, tenere in aria il più possibile una palla da pallavolo o da pallanuoto usando mani, piedi, testa e cosce.
- 2 con 2 e poi 2 contro 2 al di sopra della corda.

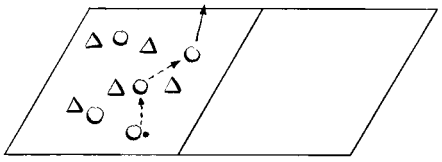


1.12 Tiri a bersaglio

La vittoria appartiene solo a uno o a una squadra, un bel gioco a tutti.

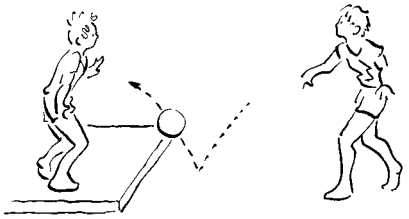
Fungono da porte linee, cerchi, palloni, cassoni … In tutte le forme di gioco le regole vengono introdotte poco per volta e adattate alle capacità degli allievi. I giocatori dovrebbero riconoscere da soli quando commettono fallo e lo segnalano spontaneamente alzando la mano.

Palla sulla linea: massimo 5 giocatori per squadra. Scopo del gioco è quello di poggiare la palla sulla linea avversaria, impedendo contemporaneamente che lo stesso riesca agli avversari.
Possibile evoluzione delle regole:
- Vietato il contatto fisico.
- Vietato spostarsi tenendo la palla in mano (permesso solo il palleggio).
- Vietato il palleggio doppio.
- La palla si può tenere al massimo 3 o 5 secondi.
- Gioco senza palleggio.



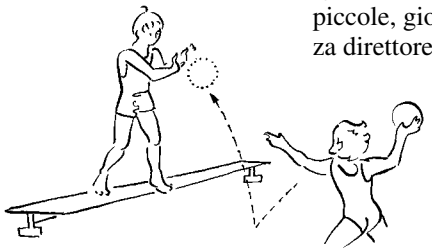
(P) All'aperto disporre delle corde.

Palla sui tappetini: 2 squadre giocano una contro l'altra, cercando di passare la palla al proprio compagno che si trova sul tappetino avversario per fare punto e impedire che gli altri facciano lo stesso. Chi effettua un passaggio riuscito scambia il posto con il compagno sul tappetino.
- Si può passare al compagno sul tappetino soltanto di rimbalzo.

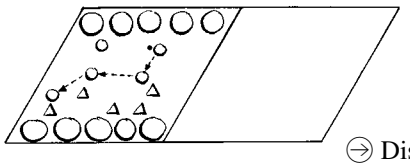


Palla con le panchine: l'idea è la stessa del gioco precedente, ma la palla deve ora essere passata al compagno che si trova su una panchina.
- Passaggio solo facendo rimbalzare la palla a terra.
- Chi viene toccato da un avversario mentre è in possesso di palla non può passarla al compagno sulla panca.
- L'allievo sulla panca deve raccogliere la palla con un secchio di plastica.
- Per ottenere un punto l'allievo sulla panca deve poi segnare un canestro dalla sua posizione.

(T) *Palla con le panchine:* squadre piccole, gioco corretto, con o senza direttore di gara.

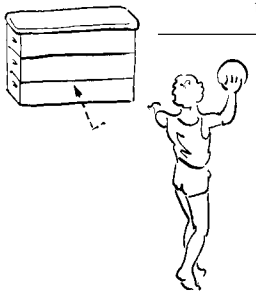


Palla con i cerchi (sulla linea di fondo): massimo 5 allievi per squadra. Lo scopo del gioco è quello di disporre la palla in uno dei cerchi avversari per segnare un punto, senza incassarne dagli avversari. Se un difensore mette un piede nel cerchio, in esso non si possono segnare punti.
- Giocare come a calcio. Si fa punto quando si blocca la palla all'interno del cerchio avversario.



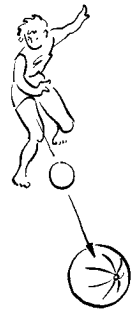
(→) Disporre almeno un cerchio in più dei giocatori per ogni squadra e sfruttare l'intera larghezza del terreno di gioco.

Palla con i cassoni: si affrontano squadre composte da 5 allievi ognuna al massimo. Lo scopo del gioco è toccare di rimbalzo uno dei lati del cassone avversario, impedendo che gli altri facciano lo stesso.
- Gioco con tappetini come porte (appoggiati alla parete), un portiere e una linea che delimita l'area di porta ad una distanza di circa 3 m. Nell'area di porta può stare il solo portiere.



Pallone medicinale come porta: si gioca in gruppi di due, tre o quattro, gli uni contro gli altri. Fungono da porte 3 o 4 palloni medicinali disposti a terra sul terreno di gioco. Si segna un punto quando si colpisce il pallone. Lo stesso gruppo non può tirare per due volte di seguito sullo stesso pallone bersaglio.

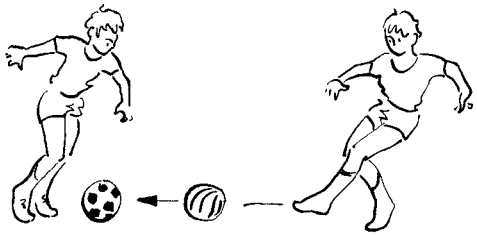
- Come preparazione i gruppi giocano fianco a fianco, e ognuno cerca di fare più centri possibile sui palloni medicinali.



Ⓣ *Torneo di gioco con diverse classi.* Gli allievi giocano diversi giochi con la palla (ad es. palla oltre la corda, palla con i cerchi, palla con i cassoni).

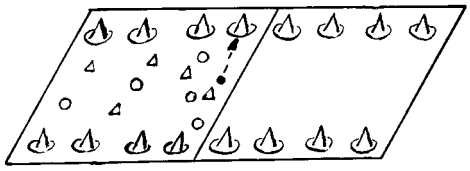
Calcio a bersaglio: 3–5 allievi inseguono giocando con i piedi un pallone da pallacanestro con cui cercano di colpire una palla da calcio. Se ci riescono, si cambiano ruoli e pallone.

- La squadra con i palloni da calcio cerca di colpire i palloni da pallacanestro degli altri durante un minuto. Quale squadra segna più punti?

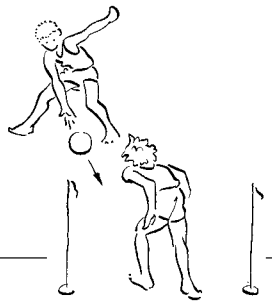


Birilli: 2 squadre di 4–5 allievi una contro l'altra. Sulla linea di fondo delle due metà campo sono disposti 4 coni per parte. Lo scopo del gioco è colpire quelli avversari difendendo i propri.

- Quale squadra colpisce per prima tutti i coni avversari?
- Con due aree di tiro in cui non si può entrare.



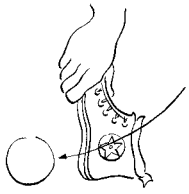
Palla rotolata: ogni squadra di 3–5 allievi cerca di giocare la palla nella porta avversaria (panchina, fra due paletti). La palla viene giocata in modo che non si alza mai da terra e rotola continuamente. La palla deve essere toccata sempre con una mano. Il tocco di piede è ammesso solo se lo stesso giocatore poi rigioca la palla con la mano (sono vietati passaggi e tiri in porta di piede).



Hockey con le scarpe: gli allievi usano una scarpa come bastone da hockey, cercando di tirare una pallina da tennis o da unihockey nella porta avversaria (ad es. la panca …).

Regole:

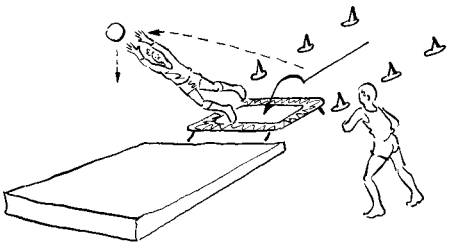
- La palla può essere toccata una volta di piede a patto che poi venga nuovamente colpita con la scarpa dallo stesso giocatore.
- Vietati passaggi e tiri in porta con i piedi.
- Si gioca senza portiere.



Palla con i materassini volante: le squadre segnano un punto quando un giocatore salta dal minitramp, raccoglie al volo il passaggio di un compagno e poggia (non tira!) la palla su un tappetone.

Regole:

- Ammesso un passo con la palla in mano.
- Vietato il palleggio.
- Il difensore non può stare sul materassino o davanti al trampolino (rincorsa libera).
- Vietato rimbalzare più volte sul minitramp (pericolo di infortuni)!



➔ Preparazione per i salti dal minitramp: v. fasc. 3/4, p. 14

2 Giochi sportivi

2.1 Introduzione

Gli allievi di questa età dovrebbero acquisire una certa abilità generale nei giochi con la palla e apprendere le forme basilari dei giochi sportivi, senza però mai tralasciare gli aspetti prettamente ludici. L'approccio dovrebbe essere il più globale possibile. Al centro dell'attività troviamo sempre il gioco, interrotto da fasi di apprendimento che consentono di acquisire gli elementi tecnici come il palleggio a terra, il passaggio al compagno, il tiro in porta, ecc. in condizioni facilitate. La partecipazione degli allievi nelle decisioni su quali elementi allenare, si basa sulle esperienze da loro stessi fatte.

➔ Imparare i giochi con la palla: v. fasc. 5/4, p. 3 ss.

- Il presupposto per giocare le forme elementari dei giochi sportivi è una buona *capacità generale di giocare con la palla*, quale descritta nel capitolo 1 (imparare a giocare con la palla).
- Al centro dell'attenzione troviamo il gioco in cui si deve tirare su un *bersaglio*. La prima cosa che gli allievi vogliono fare è tirare su un certo oggetto (porta, canestro …).
- Il miglioramento della tecnica (ad es. lancio da fermo nel basket; ➔ v. fasc. 5/4, p. 26 s.) avviene nelle tre fasi seguenti: *1. da soli* (ad es. eseguire tiri a canestro analizzando ciò che si fa); *2. a coppie (*applicare l'elemento del tiro nel gioco a due); *3. in gruppo* (ad es. applicazione sotto forma di Streetball). A tutti i livelli si deve fare in modo che gli allievi possano giocare anche gli uni *accanto* agli altri, in modo da ostacolarsi leggermente a vicenda, ma non ancora nell'ambito di un'azione che li vede avversari.
- Si deve imparare il senso, ciò che significa veramente giocare: suddivisi *in piccoli gruppi facilmente controllabili* (2 contro 1, 3 contro 2, 2 contro 2…) gli allievi acquisiscono la capacità di giocare e imparano a prendere le decisioni più adatte in merito all'azione da svolgere in un dato momento (ad es. si deve tirare in porta o sarebbe meglio passare al compagno smarcato?).

➔ Insegnare e apprendere i giochi: v. fasc. 5/4, p. 9 e fasc. 5/1, p. 7 ss.

- Un *comportamento aggressivo in difesa* è assolutamente necessario per esercitarsi a difendere e per apprendere il vero gioco. Nella difesa a uomo si dovrebbero trovare contrapposti giocatori dello stesso livello.

➔ Difesa a uomo: v. fasc. 5/4, p. 24

- Le *regole* fanno parte integrante del gioco, sono ridotte al minimo e vengono costantemente completate ed ampliate nell'evolversi del gioco, di comune accordo con gli allievi. In tal modo possono essere comprese dai giovani, e si possono riconoscere errori personali. Esempio di come potrebbero evolversi le regole nel campo della pallacanestro e della pallamano.
  1. Vietato il contatto fisico
  2. Errore di passi
  3. Vietato il doppio palleggio
  4. Non tener ferma la palla per più di 3 o 5 secondi (gioco a tempo)
  5. Fuori/Rimessa

  Se si gioca sotto *forma di torneo* (ad es. nelle giornate sportive scolastiche), tutti devono utilizzare un sistema di regole codificate.

➔ Regole di gioco: v. fasc. 5/4, p. 65 ss.

- *Fairplay:* giochiamo il più spesso possibile *senza* arbitro. I falli sono annunciati dallo stesso giocatore che li ha commessi alzando una mano.

2.2 Fairplay

Idea di base

Educare alla correttezza o «Fairplay» significa vivere in modo consapevole un atteggiamento che consente di rispettare l'avversario e il compagno, anche se si sta perdendo l'incontro o la gara. Essere corretti, in ultima analisi, è un obiettivo superiore persino alla stessa vittoria.

➔ Giochi con fairplay: v. fasc. 5/4, p. 62;
Tchoukball: v. fasc. 5/4, p. 61;
Cooperazione: v. fasc. 3/4, p. 24 ss.

Presupposti

Alle elementari i bambini sono ambiziosi e vorrebbero sempre vincere. Nella lezione ciò porta sovente a comportamenti impulsivi ed emotivi, che richiedono un certo periodo per essere assimilati.

Obiettivi dell'insegnamento a lungo termine

Gli allievi provano piacere nel gioco e vivono con gioia i successi personali, della squadra e del gruppo.

- Accettano le proprie particolarità e possibilità.
- Vengono a capo di insuccessi sportivi, rispettano le diverse capacità dei compagni e si comportano in modo corretto.
- Imparano a inserirsi nel gruppo e a rispettare le regole.

Comportamenti che indicano correttezza

- Contenersi/ chiedere scusa.
- Darsi la mano.
- Mantenere il proprio umorismo.
- Complimentarsi / applaudire.
- Incoraggiare a far meglio.
- Trattare amichevolmente l'avversario prima e dopo la gara.
- Accettare le decisioni dell'arbitro.
- Indicare spontaneamente i falli personali (alzando la mano).

Educare alla tolleranza e al dominio di sé

- Riconoscere che l'arbitro può anche sbagliare.
- Mostrare che in alcuni casi non si può stabilire chi ha ragione. In occasioni simili l'arbitro decide e una delle due squadre deve saper cedere ed accettare.
- Accettare gli errori commessi dal compagno ed incoraggiarlo a far meglio la prossima volta.
- Accettare i limiti delle proprie capacità di prestazione.

Apprezzare l'avversario

- Rallegrarsi per avversari dello stesso livello, che consentono una competizione equilibrata.
- Formare squadre allo stesso livello (ad es. per un trimestre).
- Far annotare agli allievi squadre equilibrate.

Il docente come esempio

Anche per quel che riguarda la correttezza il docente è un esempio, non solo nello sport, ma in tutti i settori della vita!

Relativizzare il risultato

- Il miglioramento delle prestazioni personali spesso è più importante del rango ottenuto in classifica.
- Chi sa accettare e analizzare la sconfitta pone la prima pietra per la vittoria futura.
- La gioia per aver vinto non deve risolversi in una provocazione degli avversari.

Scegliere forme che non invitino a imbrogliare

- Evitare competizioni in cui i perdenti vengono esclusi.
- Prevedere un bonus per chi ammette subito un fallo.
- Scegliere forme organizzative poco conflittuali, dare indicazioni chiare, essere equi.
- Non dare dei compiti in cui gli allievi potrebbero trarre dei vantaggi eseguendoli in maniera imprecisa o scorretta.

Conoscenza delle regole

- Gli allievi dovrebbero conoscere le bene le regole di gioco, e se necessario modificarle.
- Sperimentare di persona il ruolo dell'arbitro.
- Il giocatore annuncia da solo il fallo commesso alzando la mano.
- Responsabili del gioco sono i giocatori, e non l'arbitro!

Suggerimenti in merito alla correttezza (ASS Associazione Svizzera per lo sport 1995)

2.3 Squadre e tornei

Problemi nella formazione dei gruppi

Lasciar scegliere ai ragazzi non è sostenibile dal punto di vista pedagogico. Come si sentono i più deboli, quando ogni volta devono vivere l'umiliante procedura di rimanere per «ultimi», rendendosi conto che nessuno li vuole come compagni e che un'eventuale sconfitta verrà loro imputata? Per questi motivi il docente deve scegliere altre forme di suddivisione in gruppi.

➔ Formazione dei gruppi: v. fasc. 1/1, p. 103

Formazione dei gruppi a caso

- Gioco dell'atomo: tutti si muovono al suono della musica. Quando la musica si blocca il docente grida un numero (ad es. «3») e gli allievi vicini si raggruppano di conseguenza (ad es. a gruppetti di 3).
- Scegliere una carta: dopo aver eseguita una consegna motoria, ad es. toccare tutte e 4 le pareti, i ragazzi estraggono una carta dal mazzo. Chi ha lo stesso seme sta nella stessa squadra.
- Inseguimento a valanga: gli allievi catturati vanno a prendere un nastro colorato dal docente. Chi ha lo stesso colore gioca nella stessa squadra.
- Suddivisione sulla base del colore della maglia o di altri elementi puramente casuali.

Formazione delle squadre

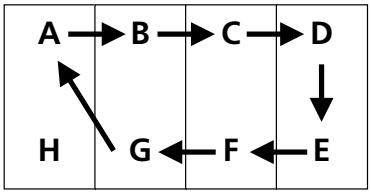
- Quando si affrontano due squadre abbastanza equilibrate, i ragazzi sono esposti ad una situazione di concorrenza che riescono a gestire. Il risultato del gioco rimane incerto.
- Per sviluppare uno spirito di squadra è importante far giocare insieme gli stessi allievi per qualche tempo. Le squadre si danno un nome ed eventualmente creano una propria tenuta. Si possono affrontare fra loro anche in diverse discipline.

✎ Disegnare e preparare da soli la tenuta di gioco.

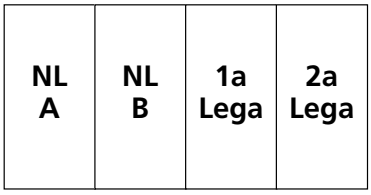
- Non verbale: i ragazzi scelgono i gruppi che rimarranno insieme per il trimestre senza parlarne prima. Il processo di formazione è finito solo quando ogni bambino si è trovato il suo gruppo, ci si sente a suo agio e tutti sono contenti.
- Scelta segreta: 4 capitani decidono le squadre basandosi sul registro di classe, mentre gli altri si riscaldano.
- Liste dei gruppi: alcuni allievi elaborano delle proposte su come creare delle squadre equilibrate per il trimestre successivo. Le proposte vengono poi provate e discusse. La migliore viene applicata nei mesi seguenti.

Forme di torneo

- *Torneo a rotazione:* i ragazzi sono suddivisi in un numero pari di squadre, ognuna delle quali gioca contro tutte le altre. Dopo ogni partita si annotano i punti segnati. Tutte le squadre, ad eccezione di una «d'angolo», che gioca sempre sullo stesso terreno, dopo ogni partita si spostano di un terreno di gioco in senso orario.
- *Torneo con diverse leghe:* due squadre formano una lega e giocano per la promozione o la retrocessione nelle altre leghe. Dopo ogni turno (a tempo) i vincitori vengono promossi e i perdenti retrocedono. I vincitori della massima lega e i perdenti di quella più bassa rimangono al proprio posto.



Torneo a rotazione



Torneo con diverse leghe

2.4 Il guastafeste

Un giovane appassionato di calcio vorrebbe mostrare durante la lezione a scuola i pezzi di bravura che ha imparato nell'allenamento con il suo club. Se gli viene impedito, il docente agli occhi di questo allievo diventa un imperdonabile guastafeste. Se gli si consente di dare libero sfogo alla sua arte – e il ragazzo gioca come è abituato a fare nella società, magari emulando i divi della TV – nonostante le arie da star, agli occhi di quelli che non sanno giocare (bene come lui) diventa lui stesso un guastafeste.

Questa situazione, neanche troppo rara nella realtà quotidiana, mostra come sia soggettivo e aleatorio il ruolo del «guastafeste». Nella nostra ottica un impegno eccessivo uccide il gioco esattamente come il disfattismo. Per gli allievi il guastafeste è il docente che li costringe a fare «giochi noiosi» affiancando loro compagni di squadra «inutili». Cosa può farci il giovane calciatore di belle speranze se i suoi compagni di squadra se ne stanno sul campo disposti a casaccio? In tal caso deve andare a segnare i goal da solo. O no? Il quadretto illustra anche due cause piuttosto frequenti del fallimento dei giochi sportivi a scuola. Un gioco fra «professionisti incalliti» e «comparse incapaci» presenta innanzitutto due livelli di gioco troppo diversi, e in secondo luogo vede i non esperti praticamente costretti a battersi in una impari competizione. «Comparse di secondo piano» che non hanno speranze di influenzare il gioco, con l'andare del tempo finiscono con il rifiutarsi di giocare. Di seguito riportiamo alcuni suggerimenti per evitare problemi del genere:

- Un gioco è interessante e ha senso per i partecipanti se l'esito è aperto e i giocatori si battono in modo concorrenziale, ad armi più o meno pari. Concorrenza in questo ambito non vuol dire che dispongono tutti delle medesime capacità, ma piuttosto che tutti hanno una opportunità di prender parte al gioco. Per cui: provare in gruppi sulla base di prestazioni eterogenee (i più forti svolgono a volte funzioni di insegnamento), giocare in gruppi omogenei (si dividono i più o meno forti e si fanno giocare fra loro).
- Tramite *osservazione* e *colloqui* con il guastafeste cercare di scoprire le cause del comportamento distruttivo. Non fare la paternale, ma cercare delle possibilità per sfruttare le qualità dell'allievo nell'interesse della classe intera!
- Il guastafeste può dirigere delle unità di allenamento nell'ambito di un gruppo. Nel far ciò può mostrare quello che sa fare (ad es. dribbling, palleggi …) e insegnare qualche trucco agli altri.
- Attribuire al guastafeste dei compiti e fissare dei limiti. Esempio: attribuirgli un ruolo da regista per la sua squadra. Non deve insultare i compagni, ma guidarli. Sono vietati i tiri in porta troppo forti. Cambiarlo se non gioca più volentieri.
- Smascherare gli idoli (televisivi) che non danno il buon esempio nel campo della correttezza, proporre altri esempi positivi.
- Se il docente rispetta il guastafeste e gli fa delle critiche costruttive, pian piano l'allievo modifica il propri atteggiamento nei confronti dei compagni di squadra e degli avversari.

➔ Tensione dell'agone: v. fasc. 5/1, p. 2

3 Pallacanestro

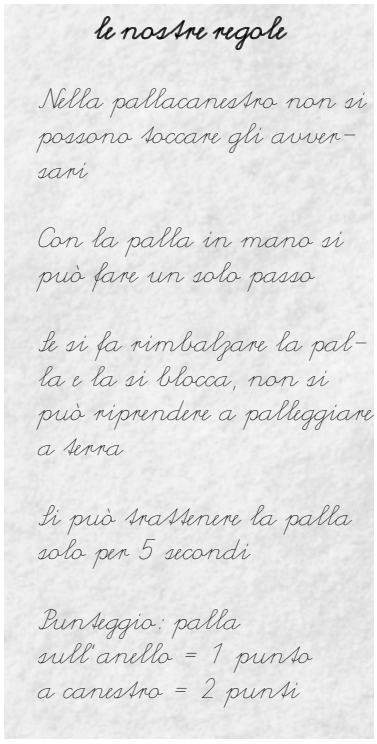
3.1 Pallacanestro, ma come?

Idea di base
Da giochi di preparazione con la palla alla pallacanestro adattata all'età.

Presupposti
In una classe ci sono molti ragazzi che vorrebbero giocare a pallacanestro. Forse nel tempo libero qualcuno di loro già fa qualche tiro con gli amici o gioca a streetball, o magari ci si vuole preparare per un piccolo torneo regionale. Per poter giocare a pallacanestro sono necessari presupposti tecnici e la conoscenza delle regole elementari. La classe dovrebbe già avere accumulato diverse esperienze descritte nel capitolo 1 e saper giocare forme varie come inseguimenti, rubapalla, palla sulla linea, sul cassone e così via con le regole specifiche della pallacanestro.

➔ Creare i presupposti necessari: v. Imparare i giochi con la palla 5/4, p. 3 ss.; regole di gioco: v. fasc. 5/4, p. 65 ss.

Obiettivi dell'insegnamento
Gli allievi:
- giocano a basket con regole semplificate, in parte concordate fra loro
- riconoscono i falli tecnici commessi e li segnalano alzando la mano
- analizzano il gioco con il docente e fissano obiettivi per l'allenamento
- migliorano la percentuale al tiro allenandosi con costanza
- imparano vari tipi di arresti, il piede perno, il tiro da fermo e il tiro a canestro abituandosi a usarli in situazioni di gioco
- con varie forme di gioco e di esercizio in piccoli gruppi migliorano la tecnica con la palla, la visione di gioco e l'atteggiamento tattico.



Creare buoni presupposti per apprendere
La pallacanestro fa piacere quando si centra il canestro, per cui si deve allenare con una certa intensità il tiro. Allo scopo sono necessari diversi canestri. Se dovessero mancare in palestra, si possono usare altri contenitori (ad es. cesti per i rifiuti) fissati ai paletti per il salto in alto. I palloni dovrebbero essere ben gonfi, magari più piccoli e leggeri di quelli regolamentari.

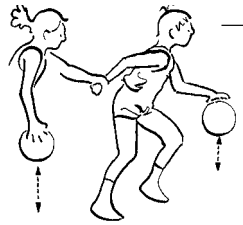
Suggerimenti per organizzare la lezione
- La cosa principale è giocare. Il gioco viene interrotto da sequenze di apprendimento in cui si allenano, in condizioni facilitate (da soli, in piccoli gruppi insieme e contro gli altri), elementi tecnici e tattici (ad es. tiro da fermo, a canestro, smarcarsi, marcare).
- Fondamentali sono i tiri a canestro e l'abilità con la palla.
- In attacco si applica uno schema libero, per cui i giocatori possono muoversi ovunque sul terreno di gioco. In seguito si può anche assegnare a ciascuno una determinata posizione.
- I giocatori in difesa devono essere attivi e non ammucchiarsi sotto canestro. In tal modo imparano come comportarsi nel gioco 1 contro 1, ovvero a porsi sempre fra avversario e il proprio canestro. In ciascuna squadra ognuno gioca con/contro un avversario, per il quale è responsabile (marcatura a uomo).

3.2.1 Dal palleggio al passo del pivot

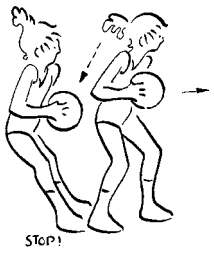
Impariamo gli arresti e a palleggiare facendo perno su un piede

Nella pallacanestro, chi riceve un passaggio cerca di tirare a canestro, passare ad un altro compagno, o di avanzare con la palla. Dopo il palleggio o dopo un passaggio ci si ferma con un arresto a uno o due tempi. Si palleggia facendo perno su un piede per fintare o proteggere la palla dall'avversario.

Palleggio siamese: 2 allievi si tengono per mano e con quella libera palleggiano una palla ciascuno.
- 1 guida, l'altro segue; diverse velocità.
- Saltellando su una gamba, all'indietro ecc.
- Ogni allievo cerca di palleggiare in una direzione.
- Gli allievi stessi cercano un contatto diverso.



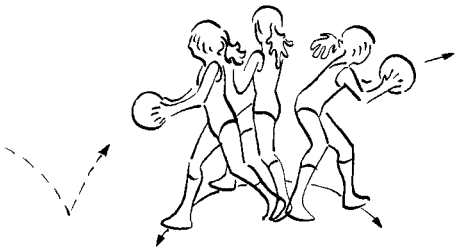
Arresti: tutti gli allievi hanno un pallone:
- Palleggiare avanzando con passi scivolati dopo una partenza «discorde». Se la gamba sinistra è davanti, si palleggia con la destra. Si deve fare attenzione che la gamba sinistra e la palla toccano terra allo stesso tempo.
- Arresto a due tempi dal passo scivolato. Dopo l'ultimo rimbalzo bloccare subito la palla e prenderla al petto a due mani (posizione fondamentale).
- Ritmizzazione: arresto a due tempi dopo tre palleggi con passo scivolato: «Tam - tam - tam (3 passi con la sinistra avanti e contemporaneo palleggio di destro) - ta (appoggio a destra) - tam (appoggio della sinistra).»
- Palleggio libero, arresto a due tempi nella posizione fondamentale davanti a un cerchio, lanciarsi la palla in aria, riprenderla e ricominciare a palleggiare.
- Arresto a un tempo: palleggiando, gli allievi cercano di arrestarsi con tutte e due le gambe contemporaneamente.



(!) *Arresto a due tempi:* dal palleggio con la mano destra si appoggia prima il piede destro, poi il sinistro.
La gamba posteriore è detta *d'appoggio*, quella anteriore è libera.

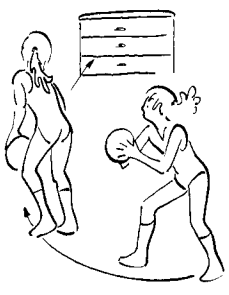
(!) *Arresto a un tempo:* eseguito con i due piedi contemporaneamente. Si tratta di un arresto considerato come un solo passo e consente un secondo passo o la scelta del piede da usare come perno (piede perno).

Piede perno da soli: gli allievi palleggiano, poi eseguono un arresto a due tempi e bloccano la palla. Con un perno operano un cambio di fronte in modo da poter eseguire un passaggio sulla parete. Quindi riprendere la palla e continuare a palleggiare
- Ricezione della palla con arresto a due tempi.
- Gli allievi palleggiano, di tanto in tanto eseguono un arresto a uno o due tempi, fanno un passo sul piede perno e prendono contatto visivo con uno dei quattro compagni. Gli passano la palla, si avviano verso di essa e dopo aver ricevuto il passaggio di ritorno continuano a palleggiare.



(→) Piede perno: il piede su cui si ruota (si fa perno) deve rimanere sempre a terra, l'altro può essere mosso in qualunque direzione.

Passo sul piede perno a due: gli allievi palleggiano, a un segnale si arrestano a uno o due tempi davanti a un cassone, palleggiano sul piede perno, prendono contatto visivo con un compagno per scambiarsi la palla.
- A palleggia il pallone, B lo segue senza pallone. A si ferma con un arresto a un tempo e con il piede perno si dispone con fronte verso B. A sua volta B indica con un cenno dove vuole il passaggio. Solo ora A può eseguire il passaggio. Senza interruzioni.



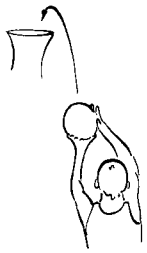
(→) Esercitare il passo sul piede perno in varie forme di gioco: v. fasc. 5/4, p. 11 ss.

3.2.2 Il tiro da fermo

Si eseguono tiri da fermi precisi?

Il tiro da fermo a una mano si usa per i tiri liberi, mentre nelle fasi di gioco si usa da media o lunga distanza dal canestro. Dopo un rimbalzo (pallone che torna in campo dopo aver battuto sullo specchio del canestro) viene usato a volte anche vicino al canestro.

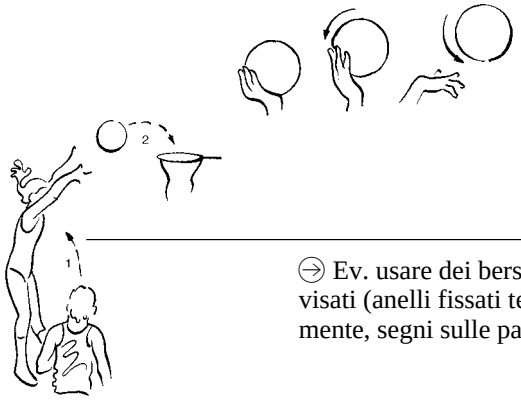
Eseguire un tiro ragionato: gli allievi palleggiano vicino a un cerchio, vi si arrestano dentro a uno o due tempi e tirano a canestro. Si riesce meglio
- Se al momento del lancio si sta diritti e si lancia con le sole braccia, o se il corpo si distende a partire dalle ginocchia?
- Dando alla palla un effetto in avanti o indietro?
- Con un tiro a una o a due mani?



➔ Apprendimento del movimento con esperienza dei contrasti: v. fasc. 1/4, p. 16

Tiro da fermo: 2 allievi controllano a vicenda un elemento caratteristico del tiro da fermo indicato dal docente e segnalano al compagno «giusto» o «sbagliato»:

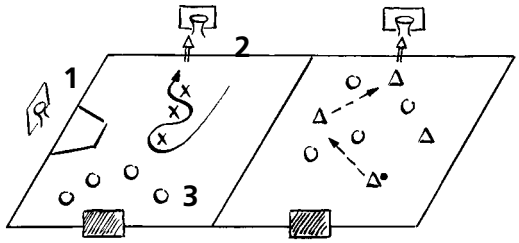
- La palla ha un *effetto all'indietro?*
- Il tiro viene eseguito con una *distensione del corpo,* con una leggera inclinazione in avanti?
- Il *gomito* del braccio che lancia indica il canestro?



Esercitare i tiri da fermo: 2 allievi palleggiano e si passano la palla sotto canestro, accanto a altre coppie. Eseguono dei tiri da fermo a canestro quando questo è libero. Rimbalzo e spostarsi verso un altro canestro.

➔ Ev. usare dei bersagli improvvisati (anelli fissati temporaneamente, segni sulle parti ecc.).

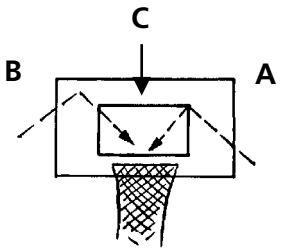
Alternare fasi di gioco e tiri a canestro: 2 allievi formano una coppia; uno di loro gioca insieme ad altri (massimo 5 contro 5) in una metà della palestra, l'altro prova i tiri a canestro nell'altra. Quando fa due centri in ognuna delle stazioni si ha un cambio volante di posto. Le stazioni sono: 1 tiro libero; 2 slalom palleggiando, arresto a un tempo e tiro da fermo; 3 tiri da fermo con palle diverse (morbide, da volley, da tennis …)



Tiro da fermo
(conclusione di destro):

Gomito che guarda verso il canestro

Distensione del corpo
Il polso si muove in avanti
Effetto all'indietro della palla



❗ *Ausili alla mira:*
A Da corta distanza (circa. 3 m) di lato
B Da media distanza di lato
C Dal davanti con rimbalzo sullo specchio

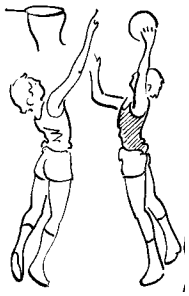
Ⓣ Caratteristiche del movimento per il tiro da fermo (= caso ideale).

3.2.3 Forme di gioco sotto un canestro

Divertirsi a giocare con gli altri, anche senza direttore di gara

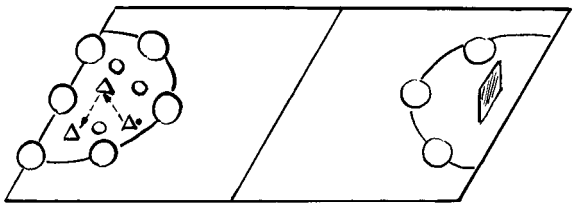
Se si vuole che gli allievi in piccoli gruppi possano giocare da soli a streetball con un canestro, devono essere in grado di accorgersi se commettono fallo di passi, di palleggio o contro l'avversario.

Streetball a coppie: due gruppi di 2 o 3 allievi, con un pallone ciascuno, giocano gli uni accanto agli altri in uno spazio ridotto, con un canestro. Ogni gruppo gioca per sé; sono consentiti passi sul piede perno.
- Come sopra, ma senza palleggio.
- 4 coppie giocano insieme in uno spazio ridotto.
- A un segnale si modifica il terreno di gioco (ampliandolo / riducendolo).
- A un segnale i giocatori si spostano su un altro terreno continuando a giocare.
- Dopo ogni canestro la squadra si dispone dietro la linea di fondo e parte verso il canestro opposto.



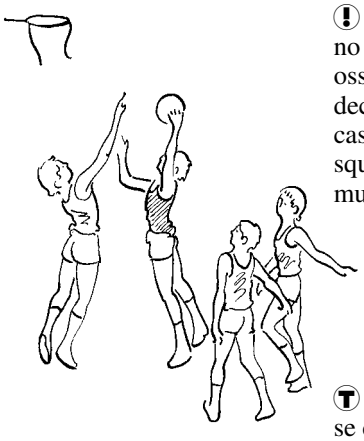
Ⓐ I giocatori sono sempre in movimento e chiedono palla con un cenno al compagno.

Dalla palla nel cerchio alla pallacanestro: massimo 5 allievi per squadra, giocano gli uni contro gli altri. Gli attaccanti hanno 3 minuti di tempo . I difensori cercano di difendere i cerchi con i piedi (dove c'è un piede non si può segnare) o di intercettare i passaggi. Se la palla viene presa da un difensore l'attaccante ha una rimessa dal lato. Si devono rispettare le regole sui passi e sui falli. Dopo 3 minuti si invertono le posizioni.
- I tre cerchi sulla linea di fondo vengono tolti; gli attaccanti cercano di segnare canestri o di mettere la palla nei cerchi sulla linea di tiro.
- È vietato anche palleggiare.
- Quando si intercetta un passaggio si invertono i ruoli.



Ⓔ I cerchi fanno sì che i difensori si muovano e non si ammucchino sotto il canestro. In tal modo si semplifica il tiro a canestro per gli attaccanti.

Streetball: 2 gruppi di tre giocano su un canestro. Possibili regole:
- Prima di tirare a canestro la palla deve essere stata toccata da almeno due giocatori della squadra in attacco (ovvero si deve eseguire almeno un passaggio).
- Dopo ogni canestro la palla passa alla squadra avversaria.
- Prima di riprendere il gioco dopo canestro, fallo o fuori, la palla deve essere «controllata» (toccata) da un difensore avversario.
- Quando i difensori conquistano la palla (quindi anche durante il gioco) possono giocarla oltre la linea dei tre punti. Gli attaccanti non devono ostacolarli.
- Dopo ogni fallo o palla fuori, la squadra avversaria riceve la palla dietro la linea dei tre punti.



Ⓔ *Correttezza:* tutti i falli vengono indicati da chi li commette. Un osservatore può segnare i punti e decidere in caso di contrasti (in caso di dubbio la palla va alla squadra in difesa). Non svolge comunque le funzioni di arbitro.

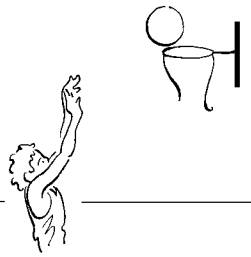
Ⓣ Torneo di streetball con diverse classi.

3.2.4 Il tiro in corsa

Impariamo il tiro in corsa

Con il tiro in corsa, detto impropriamente anche «in terzo tempo» si cerca di arrivare il più possibile vicini al canestro, per poggiarvi la palla dentro in sospensione.

Hot shot: tutti gli allievi palleggiano per la palestra, si fermano in un cerchio libero e tirano a canestro da fermi.
- Arresto a due tempi e passi su un piede perno.
- Contare i centri: quanti centri pensi di poter fare con dieci tiri o nel giro di due minuti?



→ Rifarsi a quanto già si conosce: il ritmo dell'arresto a due tempi = ritmo del tiro in corsa! v. fasc. 5/4, p. 25

Tiri in corsa con slancio a due tempi: presentare una chiara rappresentazione del movimento. Mostrare lo svolgimento, spiegarlo o commentare una serie di immagini. Posizione fondamentale a circa 5m dalla parete. Si parte con un passo a sin. (destrorsi) con palleggio di destra, ricezione a due mani (i piedi sono sollevati dal suolo), passo des, passo sin con stacco e tiro a canestro. Considerare il tipico ritmo della rincorsa («tam - ta - tam»). Apprendimento graduale:
- Partenza da un trampolino Reuther a circa 4 m dalla parete: due passi (des, sin), stacco e tiro a canestro. Caratteristiche: ritmo («ta – tam»), sollevare il ginocchio della gamba destra.
- Palleggiare in posizione avanzata a sinistra, facendo attenzione che il palleggio con la destra sia coordinato con l'appoggio del piede sinistro. Arrivati a un segno (circa 3–4 m dal canestro) partire per il tiro in corsa e andare a canestro.
- Dal palleggio, arrivati a un segnale sul terreno, eseguire i passi (esagerandoli) continuando a palleggiare e quindi lanciare a canestro in salto.
- Controllo dell'apprendimento: chi sa fare un tiro in corsa, da fermo, dal palleggio. Attenzione a: il ritmo e la sequenza dei passi sono giusti? Il gomito dell'arto di tiro guarda verso il canestro? La palla ha un effetto all'indietro?

→ Ausili all'orientamento (segni sul terreno, coni…) aiutano a valutare correttamente la distanza dal canestro.

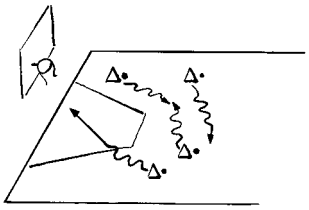
→ Tecnica di lancio e immagini: v. fasc. 5/4, p. 29

Ⓣ 2 tiri eseguiti correttamente partendo dal palleggio di destro (conclusione di destro) e due di sinistro (conclusione con la sinistra, sequenza dei passi des, sin, des).

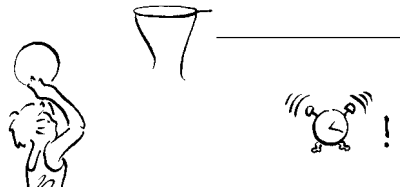
Diverse forme di tiro in corsa: eseguire un tiro in corsa dalla sinistra con la mano sinistra.
- *Tiro sottomano:* far partire la palla tenendo la mano che tira sotto di essa, anche a due mani.
- *Powermove:* eseguire il salto sui due piedi.
- *Tiro di abilità*: dopo l'ultimo palleggio portare la palla intorno al corpo in senso antiorario (destrorsi) prima di tirare a canestro.

→ Ausili per la mira: v. fasc. 5/4, p. 26

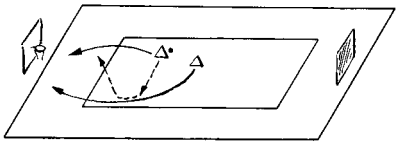
Scelta di tempo per il tiro in salto: ogni allievo ha un pallone e palleggia all'esterno del trapezio che è stato attribuito a ciascuno. Di tanto in tanto interrompere il palleggio e partire per un tiro a canestro in corsa. Importante: partire solo quando lo spazio è libero.
- 1–2 difensori disturbano gli attaccanti.



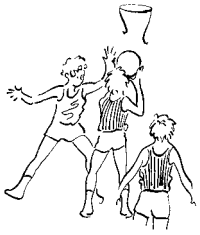
Tiro in corsa sotto stress: quanti canestri pensi di poter fare con un tiro in corsa in un minuto? Dopo ogni centro si deve cambiare canestro.
- Chi riesce a segnare 5 canestri prima del docente o di un compagno indicato in precedenza?



Tiro in corsa a coppie: le coppie si muovono sul campo da pallavolo, palleggiando e passandosi una palla. Di tanto in tanto si lanciano a canestro con un tiro in corsa, recuperano il rimbalzo e tornano nel campo di pallavolo.

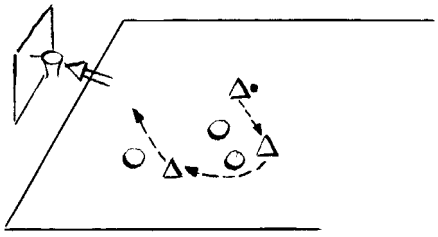


2 contro 1 su un canestro: 2 attaccanti cercano di concludere a canestro nel giro di pochi secondi, superando un difensore. Dopo 5 attacchi i giocatori si scambiano i ruoli.
- Quali trucchi possono aiutare in attacco o in difesa?



⊕ Concludere efficacemente una situazione di gioco piuttosto ricorrente.

Pallacanestro offensiva: 3 allievi per squadra giocano su un canestro. I difensori devono tenere le mani dietro la schiena; possono toccare con le mani solo il rimbalzo (palla che ricade dopo aver toccato il tabellone o l'anello di metallo del canestro), per impossessarsi della palla e ripartire a loro volta in attacco.
- 2 giocatori neutrali aiutano gli attaccanti offrendosi per un triangolo.
- Difesa normale, ma la regola dei tre secondi vale anche per i difensori, che possono stare nel trapezio solo per appunto 3 secondi.
- Ogni fallo è un punto per gli attaccanti e una rimessa dal lato.



⊕ Aiutare l'attaccante per facilitargli l'accesso a canestro.

Tecnica del tiro: gli allievi curano un punto caratteristico del movimento.
- Dalla posizione fondamentale portare la palla in alto con l'arto di tiro sotto e l'altra mano lateralmente.
- Il gomito del braccio che tira guarda il canestro.
- Al momento del tiro la mano esegue un movimento verso il basso dando un *effetto all'indietro* che aumenta la stabilità del pallone in aria.

⊕ *Aiuti per la mira:* nel tiro in corsa mirare alla linea nera verticale del tabellone più vicina alla palla.

Tiro in corsa (conclusione di destro con la mano destra):

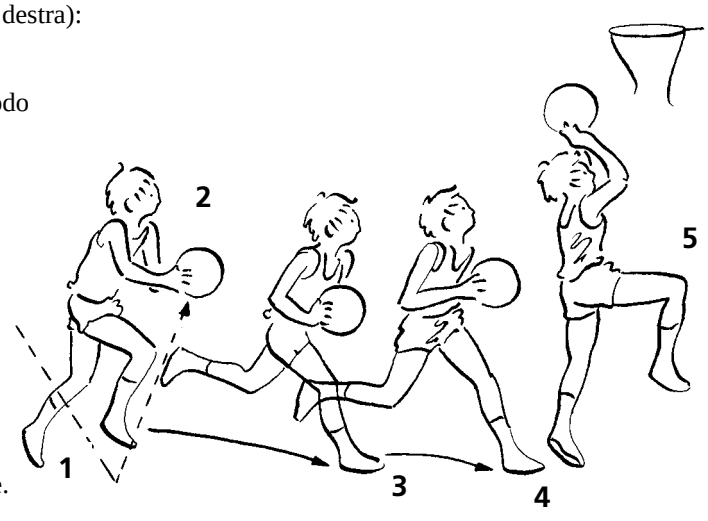
1 eseguire un palleggio con la mano destra in modo che la palla tocchi terra contemporaneamente all'appoggio del piede sinistro.

2 afferrare la palla poco davanti al corpo

3 appoggio di destro …

4 e iniziare il movimento ascensionale con il sinistro

5 flessione del ginocchio des. nello stacco, distendere completamente il braccio des. che lascia la palla alla massima elevazione.



4 Pallamano

4.1 Pallamano, ma come?

Idea di base
Da semplici passaggi a una pallamano dinamica e spettacolare.

Presupposti
Nella classe ci sono diversi allievi che vorrebbero imparare a giocare a pallamano, magari per prepararsi ad un torneo amichevole o scolastico. Per poter giocare a pallamano a livello scolastico, sono necessari determinati presupposti tecnici e la conoscenza delle regole basilari. La classe ha già fatto esperienze variate nei campi descritti nel capitolo dedicato ai giochi con la palla e gli allievi sono in grado di giocare forme di gioco (rubapalla, palla sulla linea nel cassone, nel cerchio) applicando le regole specifiche della pallamano (falli, passi e palleggio).

➔ Creare i necessari presupposti: v. fasc. 5/4, p. 3 ss.; *Regole:* v. fasc. 5/4, p. 65 ss.

Obiettivi dell'insegnamento
Gli allievi:
- giocano con piacere a pallamano, con regole semplificate
- analizzano il gioco con il docente e si pongono degli obiettivi
- imparano i tiri in appoggio e in elevazione e li esercitano
- giocano alternandosi anche nel ruolo del portiere
- migliorano la tecnica con la palla, la visione di gioco e la tattica.

La palla adatta
Solo dei palloni gonfi ma non duri, con una circonferenza fino a 48 cm, consentono ai bambini di imparare a maneggiare correttamente la palla.

Suggerimenti per organizzare la lezione
- La cosa principale è giocare. Il gioco viene interrotto da sequenze di apprendimento in cui si allenano, in condizioni facilitate, gli elementi tecnici. In tal modo il livello del gioco aumenta costantemente.
- Innanzitutto si impara a «segnare le reti»; poi viene il «non subire reti»,
- In attacco si gioca liberamente, cercando di smarcarsi e spostarsi nelle zone di terreno libere. Se la via verso la porta è libera ci si deve infilare nello spiraglio e lanciarsi verso la rete. In un secondo momento si possono attribuire agli attaccanti posizioni precise: 3 giocatori giocano arretrati, 2 alle ali e 1 sulla linea di tiro libero avversaria.
- In difesa si deve badare che i giocatori attuino una difesa attiva, non limitandosi a disporsi sulla linea dell'area di porta, anche se magari sul momento questa può sembrare la soluzione più efficace. I giocatori devono imparare come comportarsi nelle situazioni di gioco uno contro uno, ovvero a disporsi sempre fra l'avversario e la propria porta. Con l'andare del tempo si introduce la copertura a uomo. Ogni allievo di una squadra sceglie uno degli avversari e si occupa di lui in difesa. La difesa a uomo viene praticata dapprima a tutto campo, poi nella propria metà campo e infine nella sola area di porta.

➔ Procedimento Globale – Analitico – Globale («**G-A-G**»): v. fasc. 5/1, p. 13

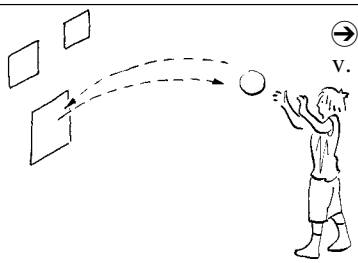
➔ Una difesa offensiva corrisponde al bisogno dei bambini di conquistare la palla.

4.2.1 Il tiro

Il tiro deve essere rapido e preciso

La forma di base viene utilizzata per passaggi precisi e tiri in porta, e su essa si basano altri tipi di tiro. Gli allievi imparano a tirare e si esercitano in condizioni facilitate (ad es. 2 contro 1).

Apprendimento del tiro: gli allievi lanciano la palla in varie stazioni su diversi bersagli.
- Colpire riquadri disegnati su spalliera o parete.
- Colpire una clavetta messa su una panca.
- Colpire oggetti appesi nello specchio della porta.
- Spingere in avanti alcuni oggetti colpendoli con la palla (scatole di cartone vuote …).
- Colpire campanelle appese agli anelli.

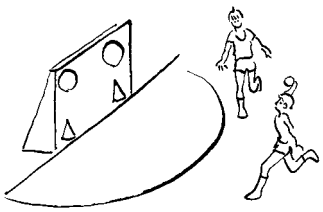


→ Forme giocate per i tiri: v. fasc. 4/4, p. 28 ss.

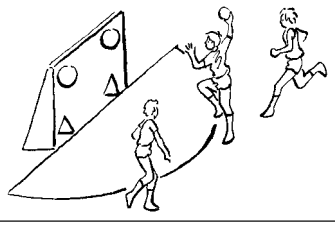
Eseguire in modo cosciente il tiro di base: Il docente o o un allievo mostrano la tecnica corretta. Si descrivono i punti caratteristici del movimento.
- Gli allievi eseguono il movimento lentamente e con poca forza, tirando contro la parete, prima da fermi e poi con una rincorsa a tre passi.
- 2 allievi si osservano a vicenda, scegliendo un particolare tecnico per volta, e comunicando al compagno che esegue se il movimento è corretto o meno.

→ *Il tiro normale:* ampio caricamento, far passare la palla al di sopra della testa, gamba opposta avanzata.

Tiri in porta a coppie: 2 allievi si passano la palla da fermi e in movimento. Quando si presenta l'occasione (c'è spazio per tirare), chi ha la palla tira su un bersaglio (pallone pesante, cono, cerchio appeso al muro …). L'altro recupera la palla e si ricomincia.
- Tutti i bersagli si trovano nello specchio della porta e si tira da oltre la linea dell'area di porta.
- Si può rendere il compito più difficile ricorrendo a «difensori passivi» (cassoni …).

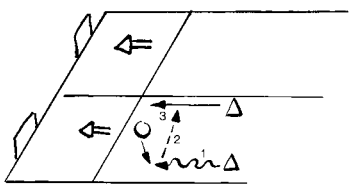


Tiri in porta in tre: gli allievi si muovono a gruppi di tre, passandosi la palla secondo una sequenza stabilita (da A a B, a C …). Quando si libera lo spazio davanti alla porta uno tira e un altro va a riprendere la palla. Dopo ogni tiro si deve cambiare la porta, sempre continuando a passarsi la palla.



→ Tirare solo se si ha spazio libero per farlo.

Gioco 2 contro 1: si gioca su quattro campi. Due attaccanti cercano di segnare su una porta formata con un tappetino difesa da un uomo di movimento e dal portiere, senza superare per il tiro una linea concordata in precedenza. L'importante è che il giocatore in possesso di palla attiri su di sé il difensore con una finta, liberando in tal modo il compagno.
- 2 contro 1 con la porta: due attaccanti cercano di segnare utilizzando una sola metà della linea di tiro libero, in una porta difesa dal portiere cercando di chiudere gli attacchi il più rapidamente possibile, Cambio dopo 5 attacchi.
- 3 contro 2 sull'intera linea di tiro libero.



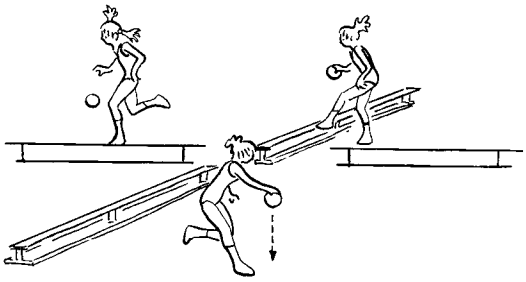
! Importante per gli attaccanti: spostarsi verso la porta (rendersi pericolosi), attirando un difensore e smarcando in tal modo un compagno. Passaggio al compagno meglio piazzato per il tiro.

4.2.2 Tiro in elevazione

Impariamo le tecniche di tiro più comuni

I giocatori imparano lo spettacolare tiro in tuffo. La parte essenziale della sequenza di movimento è «lanciare quando si è in aria». Per una difesa efficace è importante una buona posizione, che a sua volta richiede un veloce gioco di gambe.

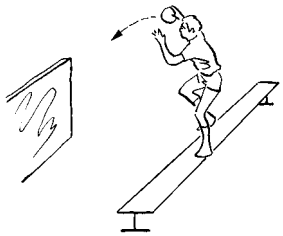
Forme di gioco con la palla e le panche:
- Correre in senso antiorario saltando al di sopra delle panchine disposte in croce, palleggiando a terra. Al fischio prendere la palla in mano e saltare in equilibrio sull'asse della panchina (ad es. atterrando su un piede solo o su tutti e due, o con una rotazione in aria di 180°).
- Stare in equilibrio su una panchina e palleggiare; anche con due palle.
- Stando in equilibrio raccogliere un passaggio.
- Inseguimento sulle panche: tutti gli allievi palleggiano; 3–4, con palle di diverso colore, cercano di catturare i compagni continuando a palleggiare. Chi viene preso riceve la palla di colore diverso e passa a inseguire. Chi si ferma su una panchina non può essere catturato, ma non ci possono essere più di due allievi sulla stessa panca. Se ne arriva un terzo, quello arrivato per primo deve scappare via.
- «Scappiamo»: 1 allievo palleggia intorno alle panche disposte in croce, tocca l'allievo più all'esterno di un gruppo seduto su una delle panche e gli dice: «scappa!». Il gruppo fa il giro della croce palleggiando, chi si risiede per ultimo ricomincia il gioco.



⚽ Concordare sensi di rotazione e precedenze.

Tiro in elevazione con panca: salto dalla panca e tiro in elevazione contro un tappetino o la spalliera.
- Gli allievi provano a saltare di destro, di sinistro e a piedi uniti.
- Tiro dopo il salto e nel punto più alto.

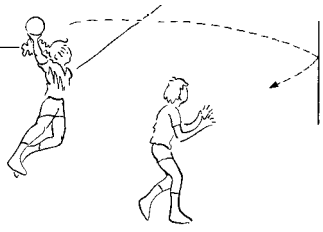
Per migliorare l'immagine del movimento mostrare serie di immagini e spiegare il movimento:
- Destrorsi: salto con il sinistro.
- Nel salto la mano che non lancia è volta in avanti.
- Lanciare la palla nel punto più alto.



❗ Imporre atterraggi morbidi.

⚽ Inizialmente disporre dei tappetini nella zona di atterraggio.

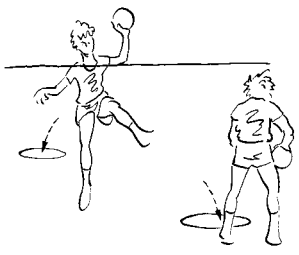
Tiro contro il muro: la squadra A lancia la palla in elevazione oltre una corda tesa nel senso della lunghezza della palestra. La squadra B cerca di impedire che le palle che rimbalzano sul muro rotolino al di sotto della corda. Quanti punti segna la squadra A in due minuti? Scambiarsi le posizioni.



➔ Tchoukball: v. fasc. 5/4, p. 61

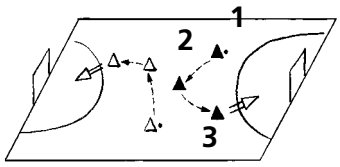
⚽ Attenzione, palle che rotolano!

Palla sulla corda con i cerchi: ogni allievo ha una palla. La classe è divisa sui due lati di una corda tesa nel senso della lunghezza. Gli allievi provano tiri in elevazione al di sopra della corda, cercando di mandare la palla in un cerchio disposto sul pavimento. Chi riesce quante volte in un tempo dato?
- Punteggio a squadre: sommare i punteggi dei singoli allievi di ciascuna metà classe.



Tiro in elevazione a tre: in gruppi di tre gli allievi si muovono liberamente fra le linee di tiro e si passano la palla secondo un ordine prestabilito (A a B, a C …). Quando si libera uno spiraglio, chi ha la palla tira in porta. Il compagno recupera la palla. Dopo ogni tiro si deve cambiare porta.

- Altri «difensori passivi» (cassoni, paletti …) rendono le cose più difficili per gli attaccanti.

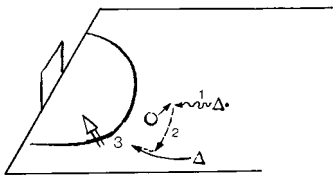


Ⓐ Con il tuffo diminuire la distanza dalla porta o passare al di sopra di un avversario.

2 contro 1 con tiro in elevazione: 2 giocatori, su una metà della linea di tiro cercando di segnare, disturbati da un difensore. L'importante è che chi porta palla cerchi di attirare su di sé il difensore con una finta, per liberare il compagno.

- 3 contro 2 sull'intera linea di tiro.

.

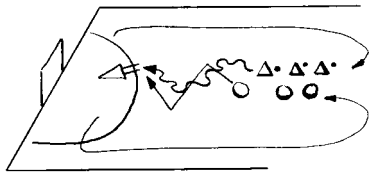


Ⓣ *Tiro in elevazione:* si può usare nel gioco? I caratteri tipici del movimento sono riconoscibili? (= rispondenza all'ideale).

1 contro 1 con tiro in porta: con le mani dietro la schiena il difensore si muove velocemente in una metà della palestra, cercando di disporsi sempre fra l'attaccante e la porta e di impedirgli di tirare a rete. L'attaccante vuole concludere l'azione il prima possibile con un tiro in elevazione.

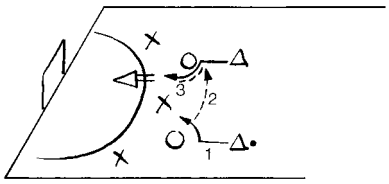
- Il difensore può usare le mani e mentre corre all'indietro cerca di disturbare l'attaccante nel palleggio. Non appena l'avversario si prepara a tirare, il difensore si blocca e cerca di intercettare il tiro con le mani.

Ⓘ *Difesa: spostandosi velocemente* disporsi sempre fra l'attaccante e la porta. In caso di tiro in porta cercare di bloccare la palla.



2 contro 2: in una metà della palestra si gioca 2 contro 2 con il portiere. Ogni difensore cerca nel proprio settore (ad es. segnato con due coni) di impedire all'avversario di segnare, mettendosi nella posizione migliore, ma senza contatto fisico.

- Per rendere le cose più difficili, il difensore deve tenere le mani dietro la schiena.
- 2 contro 2, con i difensori che possono muoversi liberamente dappertutto.
- Scambiarsi le posizioni dopo tre tentativi riusciti di difesa.



Tiro in elevazione:

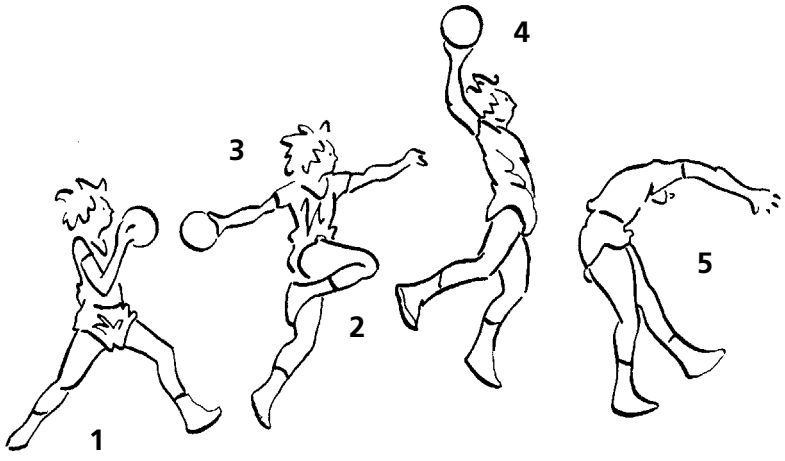
1 Rincorsa veloce (1–2 passi)

2 Rafforzare lo stacco con il ginocchio (portarlo in alto lateralmente)

3 Caricare e con la mano opposta indicare la porta

4 Inarcamento e tensione del corpo, lancio nel punto più alto

5 Flettere il corpo in avanti e toccare terra ammortizzando la caduta



4.2.3 Il portiere

Il portiere può influenzare il risultato più dei suoi compagni di squadra!

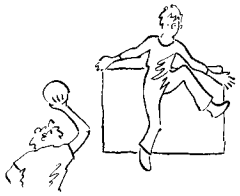
Per stare in porta è necessaria una certa dose di coraggio. Se il portiere non è abituato, o magari ha paura, è importante che i compagni al tiro adeguino il gioco. In casi del genere, ad esempio, si dovrebbe tirare in porta solo con la mano più debole, o con tiri di astuzia più che di potenza.

Velocità di reazione: esercizi a coppie:
- Il portiere alza le mani in aria tenendo gli occhi chiusi. Quando «sente» la palla lanciatagli da breve distanza, cerca di afferrarla.
- Il portiere è rivolto alla parete e cerca di parare la palla lanciata dal compagno posto alle sua spalle facendola rimbalzare sul muro. Man mano si riduce la distanza dalla parete.
- Come sopra, ma con le braccia dietro la schiena: intercettare la palla con il corpo o le gambe.
- Il portiere è seduto a terra a gambe divaricate tese, con le mani sulle ginocchia, palme verso l'alto. Non appena percepisce la palla che un compagno fa cadere da sopra la testa, cerca di afferrarla.

Ⓐ Importante è muoversi sempre rapidamente verso la palla.

.

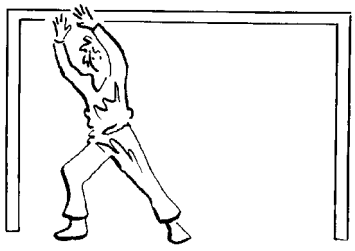
Tiro al tappeto 1 contro 1: il portiere cerca di impedire che il compagno al tiro colpisca un tappetino da 3–4 metri di distanza.
- Tirare solo con il braccio più debole.
- Le coppie inventano delle regole per dar vita a delle vere e proprie gare.



Ⓔ Se l'allievo ha paura, usare delle palle morbide. Chi sta in porta può decidere con quali palle e da quale distanza si tira.

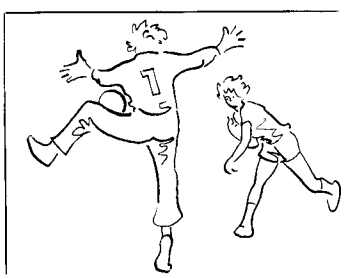
Parare nel modo corretto: 4–8 allievi stanno in colonna na con una palla ciascuno. Da breve distanza eseguono dei tiri precisi dove il portiere arriva con le mani. Importante per il portiere: parare la palla nella posizione fondamentale con dei movimenti rapidi.
- Tiri precisi da media distanza nell'angolo in alto a sinistra della porta. Importante per il portiere: dalla posizione fondamentale spingere con forza con la gamba sinistra e parare la palla a due mani.
- Tiri precisi da media distanza nell'angolo in basso a sinistra. Importante per il portiere: dalla posizione fondamentale come prima spinta con la gamba sinistra e parata di mani o di piede.
- Tiri da lontano alternati, a destra in alto, in basso, a sinistra in alto, in basso …

Ⓐ Metafora per illustrare la posizione fondamentale: una pantera in agguato.



Ⓔ Chi tira lascia al portiere il tempo di assumere la posizione fondamentale (braccia leggermente sollevate di lato, gambe leggermente divaricate, ginocchia leggermente flesse).

Ottenere un record: gli allievi provano a segnare tirando da una distanza predeterminata. Chi ci riesce passa in porta.
- Quale portiere riesce a parare più tiri consecutivi?
- Portiere con handicap: può parare solo con i piedi, con le mani …
- I giocatori elaborano nuove regole.



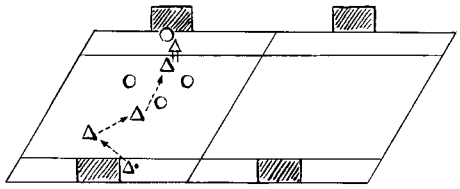
4.2.4 Varianti della pallamano

Giocano tutti – nessuno fa da semplice spettatore!

Non è detto che alcuni allievi debbano restare in attesa del proprio turno appoggiati alle spalliere o alla parete! Le forme esposte di seguito consentono a tutti di giocare contemporaneamente nella stessa palestra.

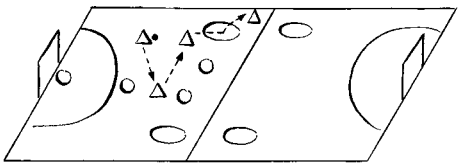
Pallamano con i tappetini: 4 squadre di 5 allievi ciascuna al massimo giocano su terreni ricavati dividendo in due la palestra trasversalmente. Come porte si usano tappetini appoggiati alle pareti (o se disponibili le spalliere). La linea di tiro viene segnata con del nastro adesivo colorato o con una corda.

- Senza portiere e senza linea di tiro, ma si può segnare soltanto di rimbalzo.

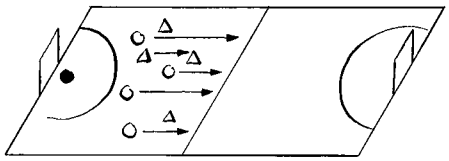


Pallamano con bersagli aggiuntivi: 4 squadre nella stessa palestra. A due a due si affrontano su una metà campo con una sola porta (il portiere è neutrale e resta a lungo fra i pali) e due cerchi all'altra estremità. Si ottiene un punto segnando una rete o con un passaggio che rimbalza dentro uno dei cerchi e viene poi recuperato da un compagno di squadra.

- Prima di tirare per segnare il punto tutti i giocatori della squadra devono aver toccato la palla.

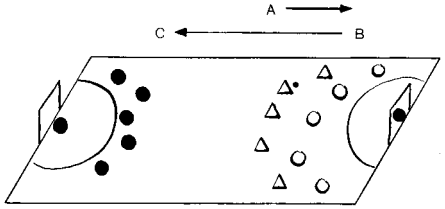


Street-Handball: 4 squadre; due giocano su una metà campo con regole concordate in anticipo, con una porta sola. Quando i difensori intercettano la palla si ricomincia a giocare dalla linea centrale, invertendo i ruoli.



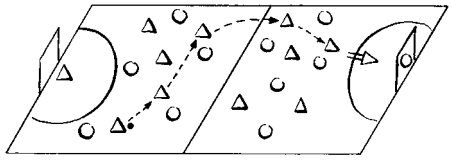
Pallamano brasiliana: si gioca con tre squadre. La squadra A in attacco contro B. Dopo un tiro in porta o se si perde la palla giocano B contro C e così via. Due portieri rimangono sempre in porta.

- La palla perduta può essere recuperata entro la linea centrale.
- La squadra in difesa deve mettere a disposizione il portiere, creando una situazione di superiorità numerica per gli attaccanti (ad es. 5 contro 4).

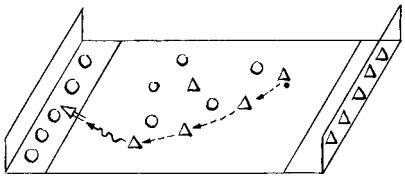


Pallamano a zone: 2 squadre. Si gioca 10 contro 10 con un portiere per ogni squadra. Ogni squadra ha 5 attaccanti e 5 difensori. Gli attaccanti devono restare nella metà campo avversaria, i difensori nella propria. Dopo un certo numero di reti si cambia.

.



Pallamano con porte giganti: 2 squadre. Si gioca 5 contro 5 con in più 5 portieri per ogni squadra, che coprono l'intera parete di fondo della palestra, fino a un'altezza di due metri. L'area di tiro viene delimitata con una linea. Dopo un certo numero di reti si invertono i ruoli.



Ⓣ Un torneo di pallamano con diverse classi.

5 Calcio

5.1 Calcio, ma come?

Idea di base
Dalla palla che rotola a terra a un calcio impegnativo su campi ridotti.

Presupposti
«Oggi giochiamo a calcio?» Ogni docente conosce bene la domanda. Il calcio è molto amato, anche se spesso nell'ambito scolastico crea dei problemi. Notevoli differenze di livello tecnico nell'ambito della classe, ragazze che non vogliono giocare insieme ai maschi (per evitare di stare a guardare), rituali e fanatismo (voglia di vincere a tutti i costi, soprattutto per le «star»), alcuni si interessano *solo* per il calcio, ecc.

➔ Creare i presupposti necessari tramite i giochi con la palla: v. fasc. 5/4, p. 3 ss.
Regole: v. fasc. 5/4, p. 65 ss.

Le regole sono semplici e le porte presto piazzate. Pertanto gli allievi possono giocare in maniera autonoma e senza direttore di gara.

Obiettivi dell'insegnamento
Gli allievi:
- imparano giocando a controllare la palla,
- apprendono i principali elementi tecnici e tattici del gioco,
- divisi in piccoli gruppi giocano in modo corretto e autonomo.

Abbastanza palloni e gruppi piccoli
Per fare in modo che gli allievi diventino presto «artisti» si devono mettere a disposizione abbastanza palloni per esercitarsi. Se i gruppi sono piccoli, il gioco è intenso. Per far ciò spesso si deve suddividere la palestra in 2–4 campi nel senso trasversale. Come porte si usano attrezzi come elementi di cassone, panchine, tappetini o coni.

Suggerimenti per organizzare la lezione
- Le forme di gioco dovrebbero consentire a tutti di giocare contemporaneamente in una normale palestra. Come detto, è auspicabile avere tante squadre e campi piccoli. Sono consigliabili regole semplificate per rendere il gioco scorrevole.
- Insegnamento con la classe divisa: un gruppo gioca autonomamente e il resto degli allievi lavorano con il docente.
- Usando nel gioco gruppi di prestazione, ogni allievo si trova ad affrontare avversari che può contrastare efficacemente. In questo modo anche le ragazze giocano volentieri a calcio!
- Buoni giocatori possono essere utilizzati come allenatori, arbitri, registi. Non possono segnare reti direttamente, oppure vale la regola: se segna qualcun altro su loro passaggio la rete vale il doppio.
- Parlare continuamente di temi come rispetto degli altri, passaggi ai più deboli, paura dei tiri (troppo) forti, sconfitte …
- Di tanto in tanto modificare le regole del calcio introducendo nuove forme di gioco, altre regole o palle diverse (morbide, da tennis, da rugby …).

Divieto e non nuove frontiere della pedagogia: nel 1898 i docenti criticavano duramente il calcio.

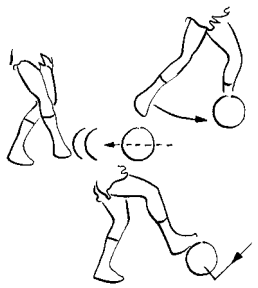
Caricatura tratta da:
Die Ballspiele. Dortmund 1983.

5.2.1 Passare e ricevere la palla

Ti accorgi dei giocatori liberi?

Per dar vita nel gioco ad una vera collaborazione, si deve esercitare intensamente il passaggio e la ricezione del pallone. Contemporaneamente i giocatori imparano ad orientarsi sul terreno e a passare la palla ai compagni che si sono smarcati e la «chiamano».

Passaggi contro il muro: gli allievi si trovano a 2–3 m dalla parete e tirano la palla contro di essa.
- Cercano di inviare la palla contro il muro in diversi modi. Ci riescono di destro *e* di sinistro?
- Provare le forme proposte dai compagni.
- Senza interruzioni, di interno e di esterno.
- Stoppare la palla con la pianta del piede o di interno.
- Lanciare la palla e bloccarla con la pianta.
- Lanciare la palla contro il muro e dopo il rimbalzo frenarla con il piede, la coscia, il petto, la testa e poi stopparla con il piede.
- Muoversi liberamente per la palestra tirando il pallone contro le pareti. Dopo ogni rimbalzo cambiare parete. Quanti passaggi riescono in un minuto?

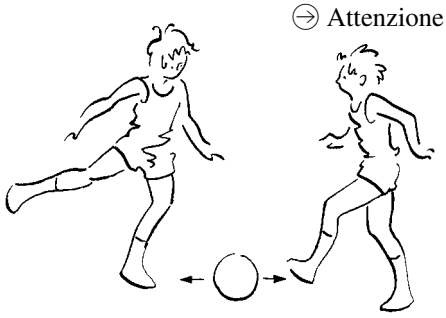


Ⓐ *Passaggi di interno e di esterno di piede:* Gamba d'appoggio accanto alla palla, ginocchio leggermente flesso, piede della gamba che gioca in fuori, a circa 90°. La superficie che colpisce è quella interna o esterna del piede. Il tronco viene tenuto leggermente in avanti.

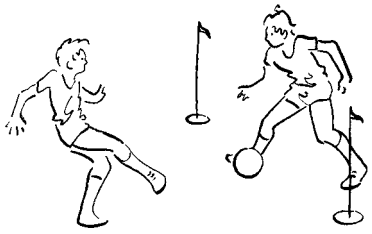
Ⓐ *Stoppata:* con la pianta del piede o con un movimento all'indietro dell'interno del piede.

Passaggi a coppie: 2 allievi di fronte, a 3–5 m di distanza, si passano la palla a vicenda.
- Stoppare di interno il passaggio eseguito di interno o di esterno del piede.
- Passaggi diretti.
- Stoppare il passaggio con un piede e rinviare immediatamente la palla al compagno con l'altro piede.
- Rinviare nelle mani del compagno la palla che questi ha fatto rotolare verso di noi, senza fermarla.
- Ripassare al compagno, senza farle toccar terra, la palla che ci lancia. Quante volte in un minuto?
- Prendere con il petto o la coscia la palla lanciata dal compagno e ripassargliela al volo o dopo un solo rimbalzo a terra.

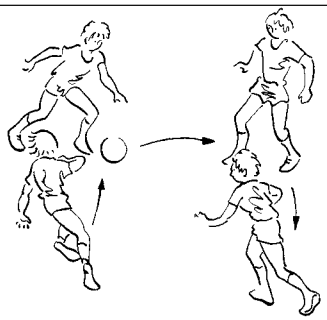
Ⓐ Attenzione alla bilateralità!



Passaggi attraverso una porta: 2 allievi si muovono liberamente per la palestra e si passano la palla attraverso delle porte (due coni, due paletti …). Stoppare la palla di interno e continuare con la palla al piede.
- Ricevere il passaggio senza stoppare la palla.
- Quante reti si segnano in due minuti? Cambiare porta dopo ogni passaggio riuscito.
- 2 contro 2 su tutte le porte. Il punto è valido quando il compagno riesce a bloccare la palla dopo che ha superato la linea di porta.



Giocare in quattro: 4 allievi sono numerati da uno a quattro e si passano la palla secondo un ordine prestabilito, continuando a muoversi liberamente.
- Da fermi, disposti in quadrato: passaggi di prima.
- 3 allievi disposti a triangolo, ognuno con un pallone: triangolazione con un compagno che si sposta all'interno del triangolo (situazione di stress).
- 3 allievi a triangolo si passano la palla. Uno, al centro, cerca di conquistare il pallone. Cambio se riesce.



Ⓐ Variare le dimensioni del terreno di gioco.

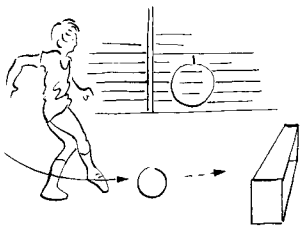
5.2.2 Tiri in porta

Cerca di tirare la palla in porta in diversi modi!

Lo scopo ultimo del calcio è di effettuare tiri in porta riusciti, segnando una rete. Gli allievi provano a tirare in porta di interno e di esterno, con il collo del piede e di testa.

Percorso di tiro: all'esterno del campo di pallavolo si predispongono diverse porte di piccole dimensioni (tappetini, elementi di cassone, coni, cerchi appesi alle spalliere, spazio fra le pertiche …). Gli allievi si muovono palla al piede nel campo di pallavolo, stoppano la palla, prendono la rincorsa e tirano a bersaglio di interno, esterno e di collo.

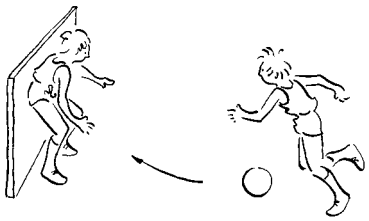
- Ognuno conta i punti che riesce a ottenere in tre minuti. Chi riesce a migliorare il punteggio in un secondo turno? Quanti punti si segnano con il piede più debole?
- Allenamento a stazioni con tiri con breve rincorsa.



Ⓘ *Tiro in porta:* lieve inclinazione in avanti. Gamba di appoggio accanto al pallone. Rincorsa laterale rispetto alla palla. Colpire la sfera di interno, esterno o collo.

Rigori: suddivisi in coppie, gli allievi si fronteggiano nel ruolo di attaccante e portiere. Il portiere controlla una porta larga 2–3 m (tappetino …). L'attaccante cerca di segnare tirando alternativamente di destro e di sinistro. È il portiere che decide se si tira di interno, esterno o collo.

- Chi segna più reti con 5 tiri?
- Tiro diretto su palla fatta rotolare dal portiere.
- Colpo di testa se la palla viene lanciata in alto.
- Far cadere il pallone dalla mano e tirare in porta di collo, di prima o dopo un rimbalzo a terra.

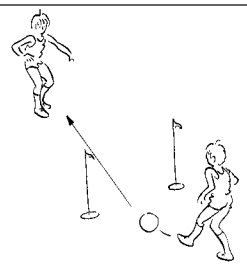


Ⓘ Tutte le forme proposte sono adatte anche all'aperto.

Ⓘ Colpo di testa: v. fasc. 5/4, p. 39

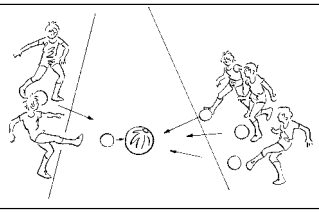
Tiro attraverso una porta: dietro una linea su ogni lato di una porta si trova un allievo che tira il pallone al compagno facendolo passare attraverso una porta. Chi ci riesce più volte?

- Gli allievi cercano di colpire la palla al volo superando la porta.
- In tre con il portiere: chi segna va in porta. Quale portiere esegue più parate?



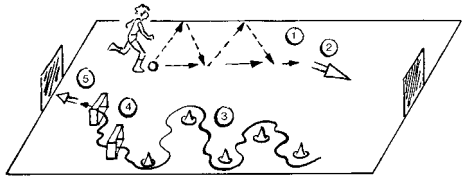
La carambola: 2 squadre si fronteggiano disposte dietro una linea di tiro e cercano di spingere un oggetto (pallone medicinale, pallone gonfiabile, pallone da fisioterapia) oltre la linea avversaria, spingendolo con palloni che possono essere tirati solo di interno.

- Quale squadra segna per prima 5 punti?



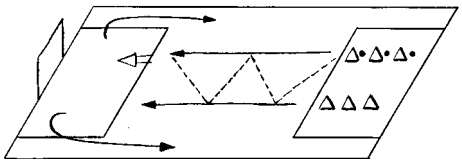
Percorso tecnico: gli allievi si spostano palla al piede in senso orario e svolgono i seguenti compiti:

1 Correre lungo la parete continuando a tirare la palla contro di essa.
2 Tiro in porta su un tappetino (2 clavette …).
3 Slalom fra i coni, palla al piede.
4 Giocare la palla attraverso due elementi di cassone.
5 Tiro in porta su un tappetino (2 clavette …).



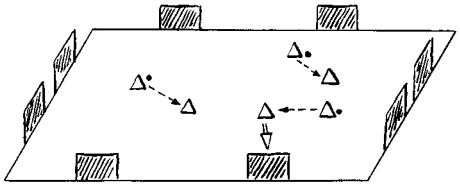
Passaggi in due con tiro in porta: suddivisi in coppie, gli allievi corrono nel senso della lunghezza passandosi il pallone. A partire da una linea uno dei due può tirare in porta. Si torna indietro lungo le pareti e si cambia lato prima di ricominciare.

- Si devono evitare, palla al piede, ostacoli o difensori passivi.
- 2 contro 1: prima di tirare in porta si deve evitare un difensore avversario.



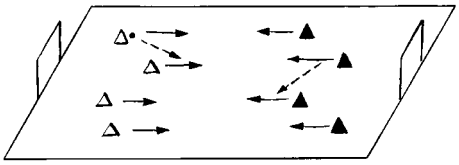
Tiri su porte diverse: su uno spazio delimitato, diverse coppie giocano una accanto all'altra con vari bersagli (tappetini, porte fatte con paletti …). Ci si passa la palla muovendosi e al momento opportuno si tira in porta dopo aver ricevuto il passaggio o direttamente.

- Quante reti si riescono a segnare in 2 minuti, cambiando la porta dopo ogni tiro?
- Con portieri.
- Determinati ostacoli (elementi di cassone …) rendono i passaggi al compagno più difficili.



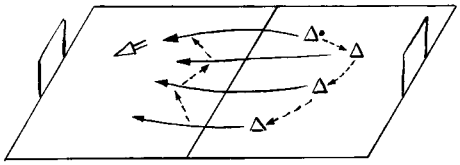
Incrocio: gruppi di 3–4 allievi con un pallone ciascuno giocano su due porte. Dopo ogni tiro si cambia la direzione dell'attacco, anche se non si è riusciti a segnare. Lo spostamento sul lato opposto dovrebbe avvenire con diversi passaggi fra compagni.

- Con alcuni compagni che disturbano. Se uno di loro riesce a intercettare il passaggio, inverte il ruolo con chi ha perduto la palla.
- Con portieri.



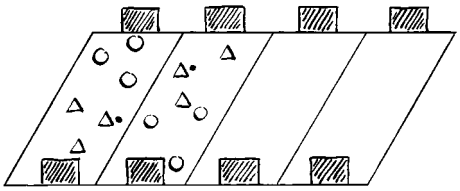
⚽ Tirare solo se la traiettoria è libera!

Cambio di ritmo: gruppi di 3–4 allievi con un pallone ciascuno, si passano la palla in una metà campo. A un segnale visivo devono tirare il prima possibile sulla porta del campo opposto, ma possono farlo solo dopo che tutti hanno toccato palla almeno una volta.



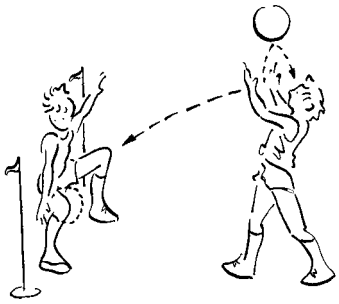
3 contro 2 con portiere: su diversi campi si gioca 3 contro 3, con uno dei difensori in porta. Gli attaccanti si trovano quindi in superiorità numerica (3 contro 2). Per fare le porte si usano tappetini o coni.

- 4 contro 3 con portiere su un campo piccolo.



Colpo di testa: un allievo lancia la palla in aria e la indirizza di testa su una porta difesa dal portiere. Dopo 5 tentativi si invertono i ruoli.

- Un terzo compagno lancia la palla al compagno che tira in porta di testa.
- Come sopra, ma con una leggera rincorsa prima del colpo di testa.
- Colpo di testa in elevazione: eseguire dopo uno stacco su entrambi i piedi.



❗ Usare palloni leggeri e morbidi.

⊖ *Colpo di testa:* prendere la palla con la fronte. Stabilizzare la nuca e sottolineare il colpo spingendo in avanti il tronco.

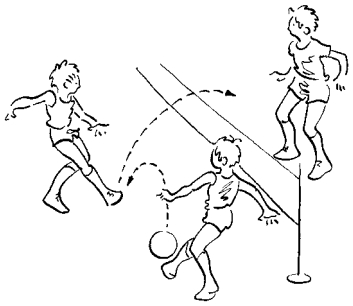
5.2.3 Varianti del gioco del calcio

Tutti vogliono giocare, nessuno deve stare a guardare!

Giocare a calcio in piccoli gruppi consente di far partecipare tutti, anche se lo spazio a disposizione è ridotto. Giochi del genere permettono agli allievi un costante contatto con la palla, con conseguente miglioramento della tecnica e del comportamento tattico.

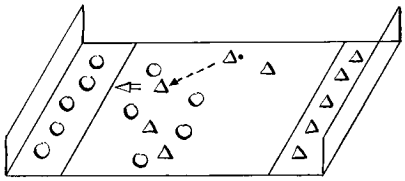
Tennis con i piedi: Gioco 2 contro 2 (3 contro 3) al di sopra di panchine o di una corda tesa a 50–100 cm di altezza. Ogni squadra può toccare la palla al massimo tre volte, prima di rimandarla in campo avversario. Fra due tocchi la palla può toccare una sola volta il terreno. La battuta viene eseguita facendo rimbalzare la palla a terra una sola volta. Conquista il punto solo la squadra in battuta.

- Più facile: il primo tocco di palla può essere fatto anche con le mani.
- Come preparazione: in gruppo, passarsi la palla facendola prima rimbalzare una volta a terra.
- Lo stesso giocatore può toccare la palla più volte.
- Squash con i piedi 1 e 1: la palla viene giocata a turno dai due giocatori, al di sopra della linea (a 30–50 cm di altezza) contro la parete.

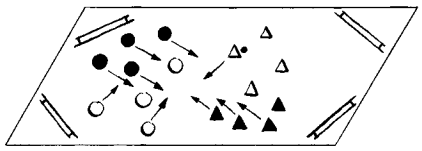


⊖ Adeguare le regole di gioco alle capacità dei ragazzi e adattarle costantemente insieme a loro. Si può giocare anche con palloni in plastica.

Calcio con più portieri: il terreno di gioco consiste di due aree di tiro e di una zona centrale. Ogni squadra è costituita per metà da portieri e per l'altra metà da giocatori di movimento. I portieri non possono lasciare l'area di tiro, gli altri possono giocare in tutte e tre le zone. La porta è larga quanto il campo di gioco. A ogni rete si invertono i ruoli

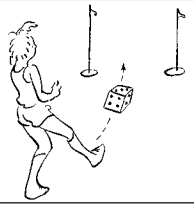


Calcio caotico: si gioca in tutta la palestra, con quattro panche rivoltate su un fianco come porta agli angoli. 4 squadre di 3–5 giocatori ognuna giocano contemporaneamente sulle due porte disposte in diagonale due incontri diversi.

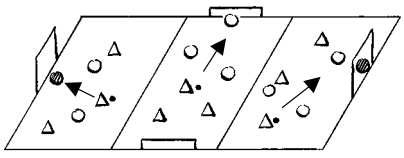


⊖ Disporre le panchine anche in modo tale che si possa fare goal da entrambe i lati (il gioco è più movimentato).

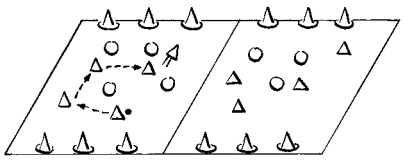
Calcio con i dadi: si gioca su metà palestra. 4 squadre di 3–5 allievi, con porte fatte con tappetini o paletti e usando un dado di gommapiuma. Se si invia il dado in porta, si deve vedere che numero indica. Quale squadra segna più punti?



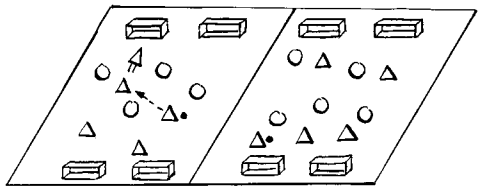
Calcio a sei squadre: terreno di gioco: palestra suddivisa in tre zone , in ognuna delle quali si gioca 3 contro 3. Sui campi all'esterno si ha un solo portiere neutrale e si può tirare solo dalla linea di tiro della pallamano. Sul campo centrale si gioca con due porte fatte con i tappetini, senza portiere.



Calcio birilli su ogni metà palestra si affrontano due squadre di 3–5 giocatori. Le porte sono costituite da tre clavette disposte lungo le pareti della palestra. I giocatori cercano di abbattere i birilli avversari tirando di precisione.

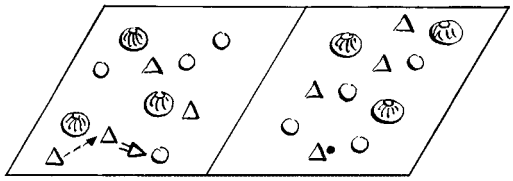


Calcio con il cassone: il terreno di gioco è metà palestra, dove giocano due squadre di massimo 5 giocatori, senza portiere. Come porta si prendono due elementi di cassone distanziati di 3–4 m. Per segnare un punto si può far passare la palla nelle cornici, da entrambi i lati.



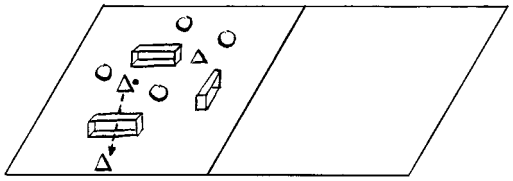
Calcio con «porte mobili»: terreno = metà palestra, squadre di massimo 5 giocatori. Porte: 3–5 palloni medicinali disposti sul terreno di gioco. Ogni volta che si colpisce un pallone medicinale si segna un punto. Il gioco continua, senza mettere la palla al centro del campo. Non si possono segnare due «reti» di seguito sullo stesso pallone medicinale.

- Come preparazione ogni squadra prova per sé.

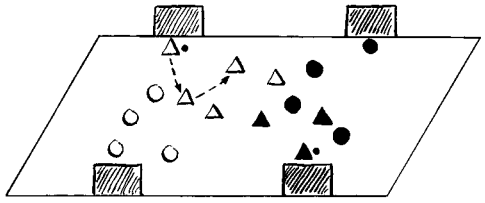


Calcio a quattro porte: il terreno di gioco è la metà della palestra, dove si affrontano due squadre di massimo 5 giocatori. Le porte sono 4–5 elementi di cassone disposti sul terreno di gioco. Quale squadra ottiene per prima 5 punti?

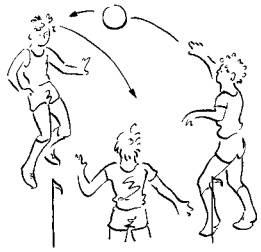
- Vale come rete solo il passaggio fatto ad un compagno attraverso l'elemento di cassone e stoppato.



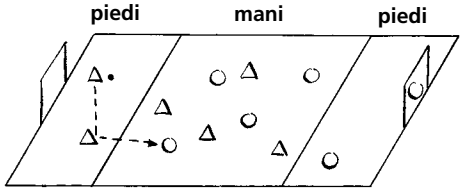
4 squadre su 4 porte: su tutta la palestra, usando come porte tappetini o paletti, con squadre di 4–6 allievi e 2–3 palloni. Ogni squadra difende una porta e cerca di segnare punti in una delle altre 3. Si contano per ogni squadra solo le reti subite nella propria porta. Quale squadra subisce meno reti avversarie?



Pallamano di testa: su ogni metà palestra due squadre di massimo 5 giocatori ognuna giocano a pallamano di testa, con una palla da pallamano o da calcio piuttosto leggera. Si segna un punto quando la palla viene inviata di testa in rete o sulla parete avversaria (larga circa 5 m), su passaggio di un compagno di squadra.
Regole: si gioca senza la linea dell'area di tiro, con la palla in mano si possono fare massimo tre passi …

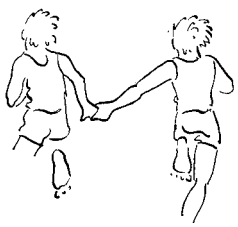


Calcio con le mani: 2 squadre si affrontano su un terreno di gioco diviso in tre settori. Nella zona centrale la palla può essere giocata solo con le mani (regole della pallamano), nelle zone a fondo campo solo con i piedi. Come porte si possono usare quelle da pallamano, panchine, tappetini, coni … Si gioca con o senza portiere.



Calcio a coppie: 2–3 coppie di allievi che si tengono per mano formano una squadra che ne affronta un'altra.

- Come preparazione due coppie si allenano ad eseguire passaggi.
- Gli allievi a coppie tengono un copertone di bicicletta o una cordicella.
- Gli allievi inventano delle regole speciali.



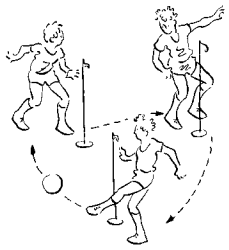
Ⓣ Organizzare un allenamento di calcio con più classi.

5.2.4 Circuito tecnico, anche sotto forma di gara

Collaborando si riesce a eseguire le consegne con minor fatica.

Suggerimenti per le gare:
- Per formare i terzetti si può anche ricorrere a dei giochi. Ad es. gli allievi si muovono palla al piede. Quando il docente chiama un numero, si riuniscono in gruppi corrispondenti alla cifra indicata. Ripetere la procedura con diversi numeri.
- Ogni gruppo ha un pallone, due gruppi per stazione. In tal modo si possono far lavorare fino a 24 allievi contemporaneamente.
- Ad ogni stazione vengono attribuiti dei punti e stabilito un vincitore. Vince la classifica globale chi ha la posizione migliore dopo aver sommato i ranghi (posizione migliore = meno punti!).
- Prima della gara consentire un passaggio di prova sul circuito.
- Riportare i risultati su un tabellone.
- Allo scadere del tempo regolamentare si può terminare il goco iniziato, che vale ai fini della classifica.
- Far capire ai ragazzi che per avere successo ci si deve allenare con costanza. Ripetere la gara e confrontare i punteggi.

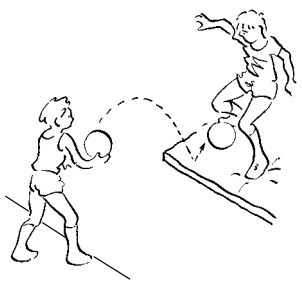
Stazione 1: passaggi in triangolo presso ogni paletto si dispone un allievo. La palla deve essere passata in senso orario o antiorario, al di fuori del triangolo di paletti. La distanza fra i paletti è di 3m circa. Concordare cosa succede se la palla passa all'interno del triangolo.
Punteggio: un giro eseguito correttamente (il pallone passa all'esterno dei paletti) = 1 punto.



Ⓔ *Materiale:* 6 paletti, 2 palloni.

Ⓔ *Scopo: passaggi* precisi.

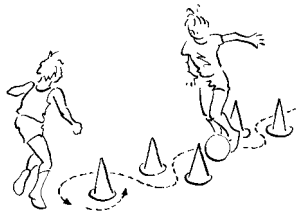
Stazione 2: stop 1 allievo si trova su un tappetino; un compagno gli lancia la palla da una distanza di tre metri circa, senza farla rimbalzare a terra. L'allievo sul tappetino cerca di stoppare la palla all'interno dello stesso. Dopo ogni tentativo riuscito ci si scambia di ruolo. Più difficile: stoppare la palla in un cerchio o un copertone di bicicletta.
Punteggio: pallone stoppato sul tappetino senza che tocchi il pavimento = 1 punto.



Ⓔ *Materiale:* 2 tappetini, 2 palloni, ev. camere d'aria di bicicletta.

Ⓔ *Scopo:* stoppare palle alte.

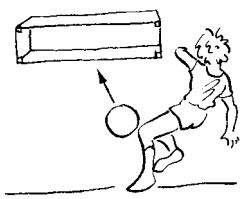
Stazione 3: slalom si deve avanzare palla al piede facendo lo slalom fra 5 coni (clavette), per poi passare al compagno. I coni sono posti a intervalli di 2 m. Concordare cosa fare se si fa cadere un cono.
Punteggio: per ogni percorso riuscito senza errori = 1 punto.



Ⓔ *Materiale:* 10 coni (clavette). 2 palloni.

Ⓔ *Scopo:* migliorare la condotta di palla.

Stazione 4: tiri in porta a partire da una linea tracciata sul terreno si deve tirare il pallone attraverso un elemento di cassone poggiato per terra vicino alla parete (più difficile: sistemare l'elemento su un tappetino). Ogni gruppo ha un pallone a disposizione, ci si alterna al tiro massimo dopo tre tentativi.
Punteggio: se si fa passare la palla attraverso l'elemento di cassone = 1 punto.



Ⓔ *Materiale:* 2 elementi di cassone, 2 palloni.

Ⓔ *Scopo:* precisione nei tiri in porta.

Ⓣ *Circuito tecnico:* gli allievi rilevano chiari progressi dopo ogni sequenza di esercizi.

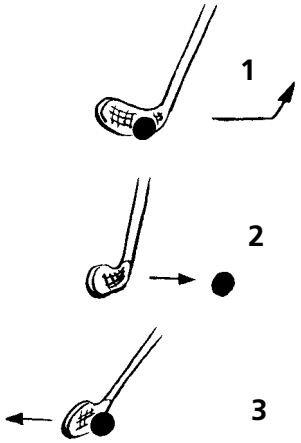
6 Unihockey

6.1.1 Passaggio e ricezione della pallina

Riesci a passare e a ricevere la pallina con una certa sicurezza anche in movimento?

L'unihockey può essere praticato senza troppo materiale in ogni palestra. L'importante è che tutti gli allievi abbiano a disposizione una pallina e un bastone. Passaggio e ricezione della pallina da fermi e in movimento, sono elementi centrali dell'unihockey e vanno migliorati costantemente.

Passaggi con elementi di cassone: tutti gli allievi hanno una pallina e si muovono liberamente fra elementi di cassone disposti sul terreno.
- Tirare sul cassone e riprendere a condurre la palla.
- Su quanti cassoni si riesce a eseguire un passaggio nell'arco di un minuto? Dopo ogni passaggio cambiare cassone.
- Da fermi, diversi passaggi verso un cassone.
- Gli allievi si muovono per la palestra e tirano su oggetti scelti liberamente disposti lungo le pareti.
- A coppie, si aggirano ostacoli passandosi la pallina non appena uno dei due accelera il ritmo e si libera per ricevere il passaggio (indicare con il bastone dove si vuole il passaggio).
- Alcuni allievi, all'interno degli elementi di cassone, cercano di impedire con il bastone i passaggi dei compagni. Se ci riescono cambio di ruolo.
- 1 e 1/ 1 contro 1: 2 allievi aggirano gli elementi passandosi la pallina. Ad un cenno del docente passano a giocare uno contro l'altro cercando di segnare sugli stessi elementi. Ad un ulteriore cenno riprendono a giocare insieme, passandosi la palla.



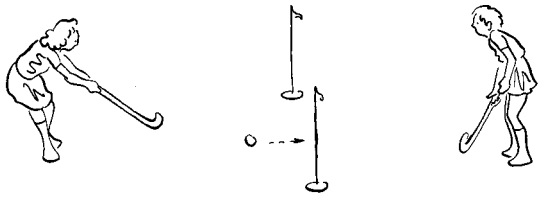
➔ Forme di gioco preparatorie: v. fasc. 5/4, p. 6 ss.;
Regolo: v. fasc. 5/4, p. 66.

❗ *Passaggio accompagnato*(1)*:* avviene senza interruzione rispetto alla conduzione della pallina, a seguito di una leggera accelerazione.

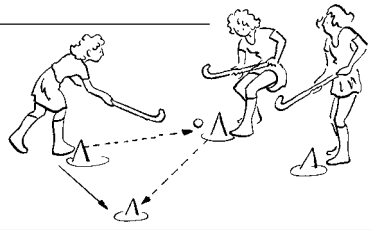
❗ *Passaggio battuto*(2)*:* il movimento di caricamento del bastone viene eseguito a contatto con il terreno.

❗ Ricezione (3): inclinare leggermente la pala del bastone verso la pallina e bloccarla smorzandone la velocità con un movimento all'indietro.

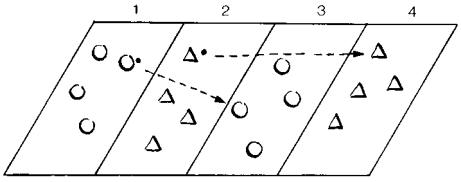
Passaggi attraverso una porta: 2 allievi disposti frontalmente, a circa 5m di distanza, si passano la pallina attraverso una porta.
- Alternare passaggi sul lato del dritto e del rovescio.
- Bloccare la pallina con il bastone o con il piede.
- Giocare con due palline contemporaneamente.
- Passaggi attraverso un elemento di cassone o simili.
- Passaggi liberi, in movimento, attraverso varie porte. Quanti passaggi vengono effettuati in un minuto, cambiando porta dopo ogni passaggio riuscito?



Passaggi in quadrato: tre allievi disposti ai vertici di un quadrato si passano la pallina. Dopo il passaggio ognuno corre nell'angolo libero. Importante: giocare la pallina tenendo la pala piatta, indicare con il bastone dove si vorrebbe ricevere il passaggio.
- Possibili anche passaggi sulla diagonale.



Passaggi a zona: si gioca sull'intera palestra, suddivisa in quattro zone uguali, con due squadre su due zone ognuna (una squadra nelle zone 1 e 3, l'altra in quelle 2 e 4). Scopo del gioco è quello di lanciare la pallina ai compagni attraverso la zona avversaria, senza uscire dal proprio territorio. Quale squadra esegue più passaggi validi nel tempo di due minuti?
- Preparazione: giocare la palla attraverso la zona avversaria suddivisi in coppie.

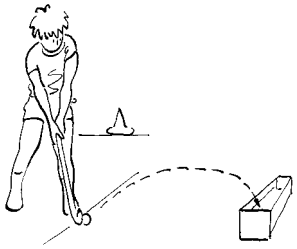


6.1.2 Segnare reti

Scegli la tecnica di tiro più adatta!

Il tiro può essere considerato una forma più dinamica del passaggio, con un movimento più rapido e violento. All'inizio è indicato il ***tiro spazzato***, in quanto il bastone rimane a contatto del terreno. Si dovrebbe esercitare il tiro anche dal lato del rovescio!

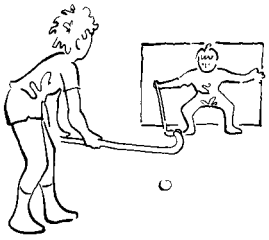
Esercizi di tiro: ogni allievo ha una pallina, e da dietro una linea cerca di inviarla su un bersaglio (clavetta, tappetino, riquadro disegnato con nastro sulle spalliere, elemento di cassone, cerchio, cono …). Dopo il tiro si recupera la pallina e si passa ad un altro bersaglio.
- Ci si muove liberamente all'interno del campo di pallavolo e si tira in corsa contro un bersaglio.
- Quanti centri pensi di poter fare nel giro di due minuti?



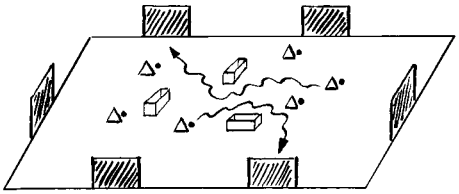
! *Tiro spazzato :* la palla viene colpita dopo un movimento di caricamento. Il bastone scivola sempre sul terreno.

! *Tiro di polso:* la palla viene colpita improvvisamente dal giocatore che la conduce, per mezzo di una rotazione del polso.

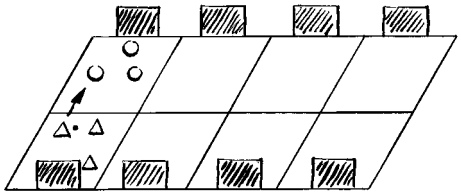
Tiri in porta: a coppie, gli allievi si alternano a difesa di una porta larga 1–2 m (paletti, coni, tappetini…). L'allievo in attacco cerca di segnare eseguendo un tiro spazzato o di polso.
- La tecnica del tiro viene esercitata sia dal lato del dritto che da quello del rovescio.
- Chi segna più reti con 5 tiri?
- Tiro eseguito direttamente sulla pallina fatta rotolare dal portiere verso il compagno.



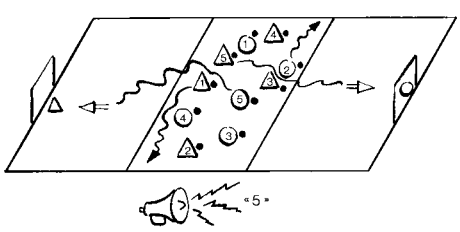
Tiro dopo un dribbling: gli allievi aggirano degli ostacoli (elementi di cassone disposti a terra) e tirano in porta. L'importante è tirare solo uno per volta, altrimenti si aspetta e si cerca un'altra porta.
- Con o senza portiere.
- Facendo prima rimbalzare la palla sul cassone.
- A coppie, tiro al volo dopo una triangolazione.



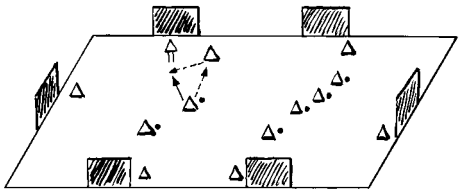
Hockey a respingere: ogni squadra (max. 4 allievi) ha una metà campo che non può lasciare (non c'è contatto con l'avversario). Il giocatore che stoppa la palla deve cercare di segnare una rete nella porta avversaria tirando dallo stesso punto:
- 1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3.
- Prima del tiro in porta la palla deve essere giocata una o due volte fra compagni di squadra.
- Con «disturbatori»: un allievo per ogni squadra può andare nel campo avversario a disturbare il gioco.



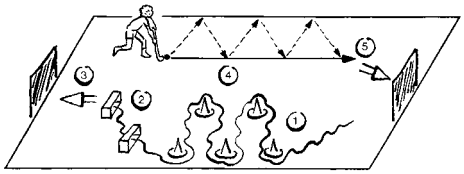
Chiamare un numero: gli allievi sono suddivisi in due squadre e numerati. Tutti si muovono liberamente nella zona centrale del terreno di gioco. Quando viene chiamato un numero («4») gli allievi corrispondenti partono in direzione della porta avversaria sistemata all'estremità del terreno di gioco e difesa da un portiere, per cercare di segnare una rete. Quale squadre segna per prima cinque reti?



Tiro dopo triangolazione: alle pareti della palestra sono sistemate delle porte (tappetini, paletti …). Accanto a ogni porta è disposto un giocatore, mentre gli altri si muovono per la palestra. I giocatori in movimento triangolano con il compagno e tirano poi in porta.
• Con un portiere.

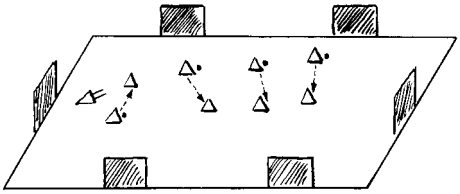


Percorso con i tiri: gli allievi si muovono in senso orario, eseguendo i compiti esposti di seguito:
1 Condotta della pallina intorno a vari coni.
2 Tirare la pallina attraverso due elementi di cassone.
3 Tiro in porta.
4 In movimento, eseguire tre passaggi contro il muro.
5 Tiro in porta.
• Quante reti si segnano in 5 minuti?



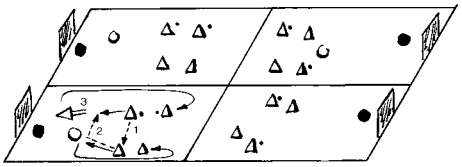
Tiri in porta a due: 2 allievi si muovono per la palestra passandosi una pallina. Chi si trova libero e in posizione favorevole davanti ad una porta (tappetino disposto sulla parete) esegue un tiro. Recuperare la pallina, continuare con i passaggi e poi tirare su un'altra porta.
• Giocare intorno a ostacoli disposti sul terreno (elementi di cassone e simili).
• 2–4 giocatori come «disturbatori».
• 3–4 allievi per gruppo.

⇒ Accanto agli altri



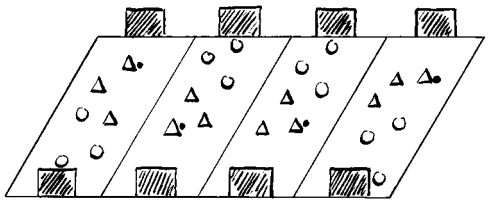
Tiri in porta 2 contro 1: su un campo dividendo in quattro la palestra, due attaccanti cercano di tirare in porta (materassino disposto sul lato corto del campo) dopo aver superato un difensore. L'azione inizia quando il difensore o il portiere invia la palla verso gli attaccanti.
• I ruoli rimangono invariati per un certo periodo.
• Con o senza portiere.
Importante:
1 Attaccare in movimento e cercare una conclusione rapida.
2 Chi conduce la pallina cerca di attirare il difensore in modo da liberare il compagno per il tiro.
3 Se il difensore lo marca in modo poco deciso, l'attaccante cerca di concludere con un tiro in porta.

⇒ Contro gli altri



⇒ Quali trucchetti inventano i difensori per non essere superati dagli avversari?

3 contro 2 più portiere: su un campo pari ad un quarto della palestra si gioca 3 contro 2 più il portiere (ev. 2 contro 2) con porte piccole (coni, tappetino).
• Le reti sono valide se segnate con un tiro diretto su passaggio di un compagno.
• Reti dopo una triangolazione valgono il doppio.
• Non ci si può spostare conducendo la pallina e chi ha la palla non può essere attaccato (usare frequenti triangolazioni fra compagni).

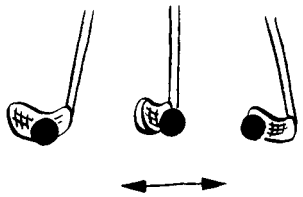


6.1.3 Aggirare un difensore

Riesci a liberarrti dei difensori e a tirare in porta?

Aggirando lateralmente i difensori si hanno migliori possibilità di passare e tirare in porta. Presupposto essenziale è saper guidare la pallina con una certa sicurezza.

«Scambiare» la palla: la pallina viene portata a sinistra con il lato sinistro della pala, poi a destra con il destro, di nuovo a sinistra e così via.
- Il più veloce possibile (spingere e non colpire!).
- Staccare lo sguardo dal bastone: gli allievi devono riportare i numeri che il docente mostra loro.
- Dare un determinato ritmo.
- Iniziare a muoversi lentamente con la pallina.



➔ Esercizi per la condotta della pallina: v. fasc. 5/4, p. 6/7

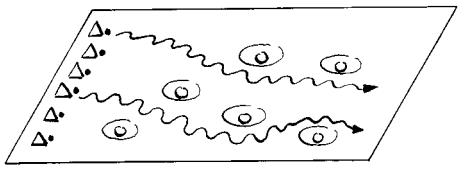
Guidare – seguire: 2 allievi uno dietro l'altro, conducono la palla con il bastone. Quello dietro cerca di ripetere tutto quello che fa il compagno.
- A un segnale ottico fermarsi e dribblare sul posto.
- Quando chi precede rallenta il ritmo, significa che vuole il cambio dal compagno.
- Cambio di ruoli ad un segnale del docente.

Aggirare un ostacolo: gli allievi evitano un cerchio. Quando ci si trovano davanti eseguono una finta a su un lato e lo aggirano dal lato opposto.
- In alcuni cerchi si trova un difensore che cerca di rubare la palla agli attaccanti usando il bastone.
- Chi perde il controllo della pallina passa a difendere nel cerchio.
- 3–5 difensori disturbano chi avanza con la pallina. La pala del bastone dei difensori resta sempre a terra. 1 contro 1: chi riesce a mettere la pallina in uno dei due cerchi che il difensore deve proteggere?

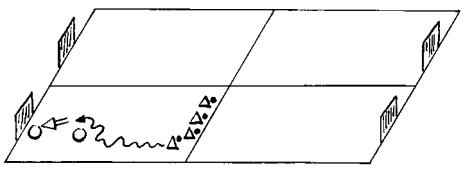
➔ Spostare la pallina a sinistra con la pala, poi portarla con il lato opposto a destra, per aggirare il difensore. Coprire la pallina con il corpo.

❗ La pala del bastone del difensore resta a contatto con il terreno!

La corsa nel bosco: gli allievi della squadra A sono dentro dei cerchi disposti in tutta la palestra. I giocatori della compagine B cercano di attraversare il terreno di gioco senza che la pallina venga toccata dagli avversari. Quanti passaggi riescono in due minuti? Si invertono i ruoli.
- Quanti tentativi sono necessari a ciascuna squadra per trasportare tutte le palline oltre «la foresta di bastoni» senza che vengano toccate?



1 contro 1: 3–4 allievi cercano, uno dopo l'altro, di superare un avversario e di tirare in porta, su un terreno ridotto. Dopo il tiro ci si rimette in fila dietro i compagni.
- Più facile per chi attacca: il difensore deve tenere il bastone al contrario (con la pala in alto) o può muoversi solo su una linea.
- Più difficile: con il portiere.



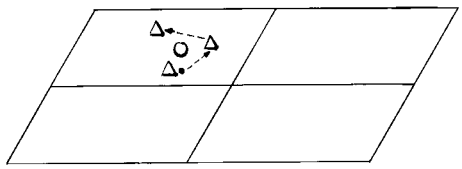
6.1.4 Varianti dell'unihockey

Tutti vogliono partecipare al gioco!

Nel gioco su campo ridotto e in superiorità numerica, i ragazzi imparano ad agire in modo adeguato alla situazione di gioco. Molte delle forme di gioco proposte in questa pagina possono esser adattate ad altri sport.

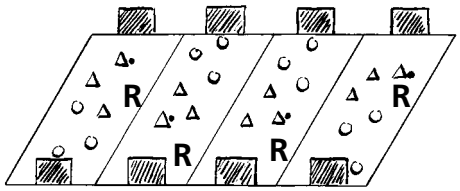
Rubapalla 3 contro 1: 3 giocatori si dispongono a triangolo e si passano la pallina, mentre un quarto, disposto all'interno del triangolo, cerca di intercettare i passaggi usando il bastone e conquistare la palla. Chi perde la pallina passa al centro.

- I tre esterni possono giocare la pallina solo direttamente, senza fermarla prima di passare.



3 contro 3 con regista: terreno di gioco. Un quarto della palestra. Porte: tappetini. Due giocatori di movimento attaccano contro due difensori e un portiere per segnare una rete. Gli attaccanti vengono aiutati da un regista R neutrale.

- Anche il portiere partecipa alle azioni d'attacco. Se segna una rete essa vale due punti.



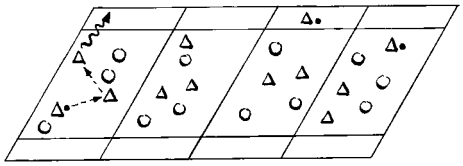
Gioco con i cerchi: 3 attaccanti cercano di mettere la palla in uno dei quattro cerchi difesi da tre avversari. I difensori possono impedire le reti tenendo un piede dentro un cerchio: dopo due minuti si invertono i ruoli. Quale squadra segna più punti?

- Sotto forma di rubapalla, con un jolly che gioca sempre in attacco.

Ⓘ Attaccare in superiorità numerica facilita i vari compiti e rende il gioco più scorrevole.

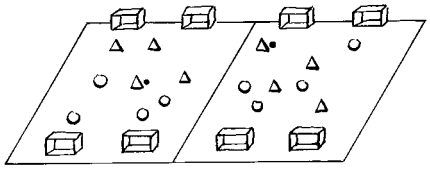
Palla sulla linea: si gioca su un quarto della palestra, 3 contro 3. Gli allievi in possesso di palla cercano di condurla dietro la linea avversaria controllandola.

- Un jolly gioca sempre insieme alla squadra in attacco.
- Ogni squadra cerca di far pervenire un passaggio ad un attaccante posto dietro la linea avversaria. Quale squadra riesce a compiere per prima 5 passaggi?



Hockey con il cassone: su ogni metà palestra si affrontano due squadre di 4–5 giocatori. Le porte sono costituite da due elementi di cassone distanti 3–4 m fra loro. Si gioca senza portieri.

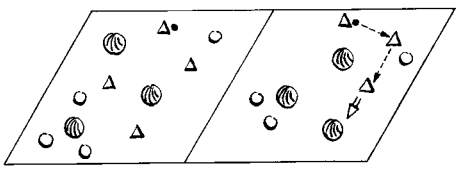
- 3 contro 3 su 3 o 4 campi.



Ⓘ Eventualmente ruotare le porte di 90°, per spostare il gioco e sfruttare meglio lo spazio.

Hockey con il pallone medicinale: su ogni metà della palestra due squadre di 3–4 allievi e una di riserva. Porte: 3–5 palloni medicinali disposti sul terreno di gioco. Se vengono colpiti si segna un punto. Il gioco è continuo, senza rimesse. Non si possono segnare due punti consecutivi sullo stesso pallone medicinale. Vince chi segna per primo 5 punti. I perdenti vengono di volta in volta sostituiti dalla squadra in attesa.

- Come preparazione giocare accanto agli altri e di tanto in tanto tirare su un pallone medicinale.



Ⓣ Torneo di unihockey con altre classi.

7 Pallavolo

7.1 Pallavolo – ma come?

Idea di base
Dalla palla sopra la corda alla pallavolo scolastica 3 contro 3.

Presupposti
La maggior parte degli allievi vorrebbero imparare a giocare a pallavolo. Hanno già una certa sicurezza e la padronanza del gioco con la palla sopra la corda e sanno già come maneggiare un pallone, come descritto nel capitolo 1 (apprendere i giochi con la palla).

➔ Creare i presupposti necessari: v. fasc. 5/4, p. 16 ss.;
Regole: v. fasc. 5/4, p. 67

Obiettivi dell'insegnamento
Gli allievi:
- imparano ad osservare la traiettoria della palla, a spostarsi verso di essa e a posizionarsi frontalmente alla direzione in cui vogliono giocarla;
- imparano il passaggio alto (palleggio) e basso (bagher);
- giocano 1 e 1 / 1 contro 1; 2 e 2 / 2 contro 2, 3 e 3 / 3 contro 3;
- imparano a difendere insieme un campo di gioco;
- esercitano la costruzione con tre tocchi di palla.

➔ I singoli obiettivi rispondono alle esigenze di un apprendimento metodico della pallavolo.

Creare buoni presupposti per apprendere
Se si tende per tutta la lunghezza della palestra una corda o una rete (altezza minima 2,15 m) si possono esercitare a rete e giocare diverse squadre o giocatori singoli alla volta. Palloni leggermente sgonfi facilitano le cose per i principianti, mentre non si deve necessariamente ricorrere a quelli più piccoli e leggeri, pur se più maneggevoli.

Pallavolo 2 contro 2
Impianto: rete disposta per lungo ad almeno 2,15 m di altezza. Campo di gioco di almeno 4 m per 8 m.
Battuta: la palla viene messa in gioco di palleggio dal giocatore a destra, che può essere in campo o dietro la linea di fondo.
Quando si riconquista la palla i giocatori cambiano posizione in campo (rotazione).
Nota: cercare di giocare tutte le palle di palleggio.

Pallavolo 3 contro 3
Impianto: rete disposta per lungo ad almeno 2,15 m di altezza, campo di almeno 6 m per 9 m.
Battuta: la palla viene messa in gioco dal giocatore che si trova dietro a destra, con un servizio dal basso da eseguire da dietro la linea di fondo.
Quando si riconquista la battuta la squadra ruota di una posizione in senso orario.
Nota: cercare di costruire il gioco con tre tocchi di palla.

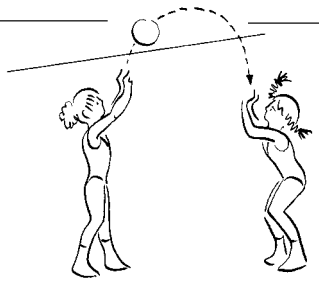
Varianti per facilitare il gioco (secondo MEIER/NUSSBAUM, 1994)
Battuta: La battuta può essere eseguita a due mani dal basso, o la palla viene messa in gioco con il palleggio dall'interno del campo di gioco.
Ritmo di gioco: in uno dei tre tocchi la palla può essere bloccata per poi essere rigiocata di palleggio:
- Si rinforza la difesa se si consente di bloccare al primo tocco (si possono «parare» le battute avversarie).
- Si rinforza l'attacco se si può bloccare e rigiocare la palla al terzo tocco.
- Se la palla può essere bloccata al secondo tocco, la difesa può anche non essere troppo sicura, e l'attacco risulta non troppo pericoloso per gli avversari.

7.2.1 Palleggio

Impariamo a palleggiare le palle alte

Un palleggio sicuro è il primo presupposto per un attacco efficace. Gli allievi imparano il palleggio tramite attività globali e lo applicano poi nel gioco 1 contro 1.

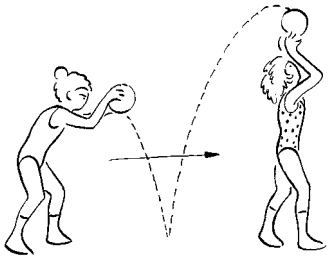
Palla oltre la corda 1 e 1: 2 giocatori palleggiano fra di loro il più possibile per 30 secondi.
- Quanti passaggi sono da considerare un buon risultato? Cercare di migliorarlo costantemente.
- Quale coppia esegue più palleggi? Come giocano? Gli allievi vedono insieme come fare per eseguire il compito nel miglior modo possibile. Ad esempio mettersi vicini alla rete, oppure prendere la palla all'altezza della testa e rimandarla al compagno …



(!) Altezza minima della rete per gli esercizi di palleggio 2.15 m.

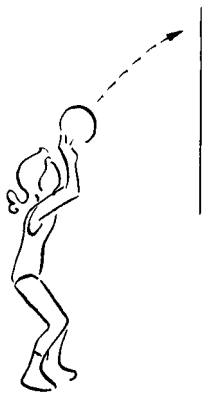
(→) Dei nastri colorati rendono la corda meglio visibile.

Palla all'altezza della fronte: gli allievi lanciano la palla a terra a due mani e la raccolgono con due mani all'altezza della fronte.
- «Quando la blocchi immagina di essere un nano.»
- «Quando prendi la palla immagina che sia una maschera da sub che stai sistemandoti sul viso.»
- «Lancia la palla sulla linea e riprendila da seduto o dopo una mezza rotazione.»



(→) Tenuta delle mani ed esecuzione del movimento corrette: v. fasc. 5/4, p. 50

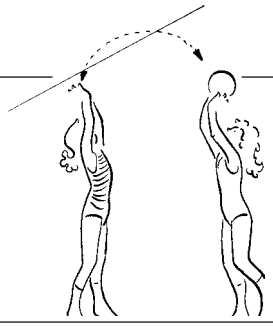
Palleggio alla parete: gli allievi sono disposti di fronte alla parete e tengono il pallone al di sopra della testa. Flettono le ginocchia e poi lanciano la palla in alto contro la parete distendendo il corpo e le braccia.
- Gli allievi lanciano la palla in aria al di sopra della testa (a circa 50 cm), flettono le ginocchia e portano le mani sopra la testa, tenendole vicine. Quando la palla tocca le mani si distendono in alto – avanti e giocano la palla in alto contro la parete.
- Da circa un metro di distanza giocare la palla contro il muro senza interruzioni, a 0.5–1 m al di sopra della testa.
- Chi riesce per 20 secondi senza errori?
- Chi sono i tre che riescono più a lungo?
- Prestare attenzione alla distensione del corpo e alla posizione di braccia e mani: un compagno controlla l'esecuzione del movimento (v. p. 50).
- La palla viene giocata in alto e in basso.
- Chi riesce a palleggiare 20 volte senza errori può aumentare la distanza dalla parete.



(→) *Ausilio:* lanciare la palla in alto con una tavoletta.

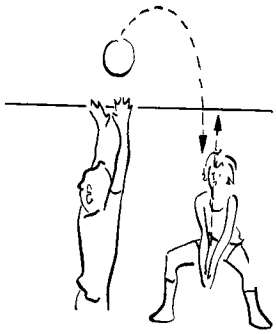
Giochi di abilità di palleggio: gli allievi palleggiano più volte al di sopra della testa:
- In ginocchio, allungati, seduti, percorrendo un tragitto, ruotando lentamente sul proprio asse …
- Dopo ogni tocco battere le mani …
- Mentre si palleggia eseguire un'addizione con i numeri che il docente segnala man mano. Risultato?
- Palleggiare a diverse altezze.
- Palleggio alto: prima di ogni tocco lasciar rimbalzare la palla a terra.

(!) Attenzione ad ammortizzare (usando i polsi), giocando la palla morbida e senza fare rumori.



Palleggio al di sopra della corda: gli allievi lanciano la palla in aria, palleggiano oltre la corda e la bloccano.
- Bloccare la palla sopra la testa.
- Chi riesce a palleggiare per 10 volte e a prendere la palla senza farla cadere?
- Prima di bloccare la palla palleggiarla in aria.

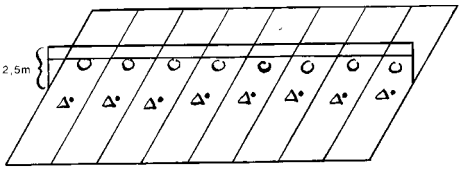
1 e 1 alla corda: A lancia la palla dal basso a B, che se necessario si sposta sulla palla, si posiziona con la fronte rivolta a A e gli ripassa la palla di palleggio.
- Quale coppia riesce a farlo per 5 volte di seguito senza che la palla cada a terra?
- Dopo il lancio A si sposta di 1–3 m in una nuova posizione, e B deve palleggiare sui di lui.
- A e B si passano la palla senza interruzioni.
- Le coppie si passano la palla saltellando (palleggio in elevazione).
- Dopo aver palleggiato ogni allievo esegue un determinato movimento.



Ⓘ Palleggiare stando sempre rivolti al compagno!

Ⓣ *Palleggio:* 20 volte senza errori con tre partner diversi.

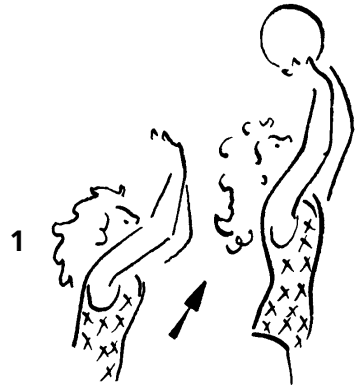
Pallavolo 1 contro 1: 2 allievi si affrontano a rete cercando di palleggiare in modo che l'altro non riesca a rimandare la palla in campo avversario. Terreno di gioco lungo 6 m e largo 2 m.
- Per facilitare: gli allievi bloccano la palla, la lanciano in aria e la palleggiano nell'altro campo, oppure eseguono un passaggio alto sulla testa prima di palleggiare oltre la rete.
- Dopo 3–4 minuti ogni perdente può sfidare per il prossimo turno uno dei vincitori.
- Si gioca su 3 punti. Il vincitore viene sostituito e svolge compiti di arbitro, allenatore o osservatore.



➔ Regole della pallavolo: v. fasc. 5/4, p. 66

➔ Rotazione e tornei minori: v. fasc. 5/4, p. 22

Palleggio:



Posizione di partenza (**1**):
- Posizione bassa
- Mani sopra la fronte
- Gomiti a larghezza di spalle

Lancio della palla (**2**):
- Distensione di braccia e corpo nella direzione dove si invia la palla
- «Gioco morbido e silenzioso»

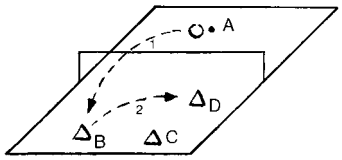
Posizione di braccia e mani:
- Palme e dita formano una superficie concava
- Pollice e indice formano un triangolo
- I polsi sono piegati all'indietro
- Dita aperte e leggermente tese

7.2.2 Costruzione con tre tocchi di palla

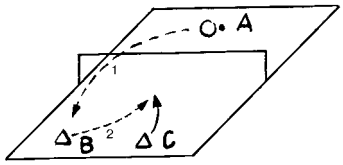
Impariamo a costruire su tre tocchi e la applichiamo nelle fasi di gioco

L'ideale per costruire il gioco sono tre tocchi di palla. Lo scopo del gioco è quello di inviare la palla in campo avversario in modo che cada a terra. In tutti gli esercizi presentati il primo tocco può essere eseguito sia di palleggio (anche rudimentale) o di bagher (forma più difficile).

Ricevere la palla giocandola in avanti: a gruppi di 4. A gioca la palla di palleggio oltre la corda. B o C prendono la palla di palleggio o di bagher e la giocano al centro del campo, dove si trova D, che cerca di prenderla al di sopra della testa. La palla viene nuovamente inviata ad A.
Importante: chi vuole prendere la palla grida «mia», si pone frontalmente rispetto a D e cerca di giocare alto e preciso.

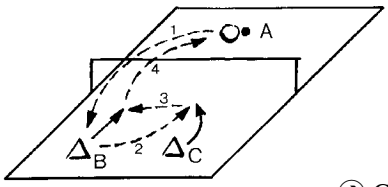


Chi non riceve corre in avanti: in gruppi di 3. A palleggia la palla oltre la rete, dove si trovano B e C. Chi dei due non esegue la ricezione grida «a me», corre verso il centro della rete, si volta verso chi riceve, ne osserva il tocco e si sposta in modo da bloccare la palla al di sopra della testa.
- Il giocatore a rete palleggia una volta al di sopra della testa prima di bloccarla.



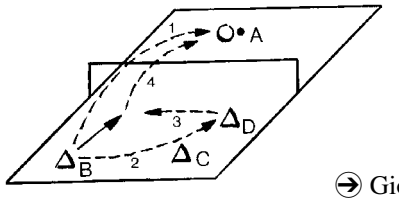
(!) Chi non riceve grida «a me» e corre al centro della rete.

Costruzione 2 e 2: a gruppi di tre. A lancia oltre la corda dove si trovano B e C. Chi dei due non riceve si sposta sulla palla, si mette in posizione per l'alzata e gioca la palla parallela alla corda, in modo che il compagno possa prenderla vicino alla corda e palleggiarla comodamente nell'altro campo.
- Quante volte B e C ci riescono su 10 battute di A?
- Gioco 2 e 2: 2 allievi formano una squadra, e giocano con un'altra coppia. Quale gruppo di 4 allievi riesce a costruire senza errori, per tre volte di seguito usando tre tocchi?



(➔) Gioco 2 contro 2:
v. fasc. 5/4, p. 48;
Regole: v. fasc. 5/4, p. 66

Costruzione 3 e 3: gruppi di 4. 2 allievi (B, C), sono arretrati, uno (D) vicino alla corda, l'altro (A) lancia la palla. A inizia palleggiando la palla oltre la rete. B (o C) riceve di palleggio o di bagher e passa la palla in avanti a D, che a sua volta la gioca parallela alla rete su B o C. B (o C) corre a rete e gioca la palla su A di palleggio (con palleggio in elevazione).
- Più difficile: B, C e D difendono su una linea. Se B (o C) riceve di palleggio o di bagher, D grida «a me» si sposta a rete sulla destra e palleggia parallelamente alla rete su B o C. B o C avanzano a rete e palleggiano nell'altro campo su A. Se D esegue la ricezione, è la volta di B di avanzare a rete.
- Gioco 3 e 3: costruire con tre tocchi di palla.
- Gioco 3 contro 3: non si può rinviare la palla direttamente nel campo avversario.



(➔) Gioco 3 contro 3:
v. fasc. 5/4, p. 48;
Regole: v. fasc. 5/4, p. 66

(T) *Gioco 3 e 3:* Costruire il gioco con 3 tocchi. La palla cambia campo per 5 volte senza errori. Gruppi composti a caso.

7.2.3 Il bagher

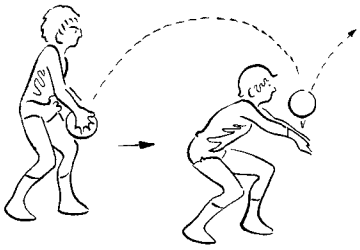
Impariamo il bagher per le palle basse

Con il bagher si prendono palle basse e veloci che non potrebbero essere giocate di palleggio.

La statua: a coppie. Un allievo fa la statuina e si fa sistemare dal compagno nella posizione corretta per seguire il bagher. Va bene la tenuta di braccia, tronco e gambe?
- Migliorare la rappresentazione del movimento usando magari delle immagini o un video.

➔ Corretta posizione di partenza e tenuta di braccia e gambe: v. fasc. 5/4, p. 53

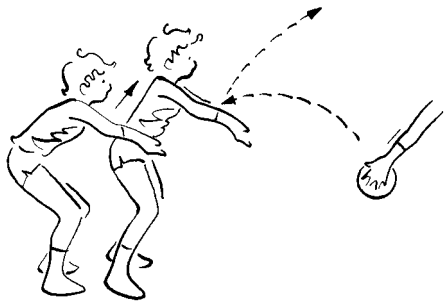
Far cadere la palla sulle braccia: gli allievi lanciano la palla dal basso a circa due metri di altezza, si abbassano sulle ginocchia e la fanno poi ricadere sugli avambracci tenuti distesi. Prima del contatto con la palla unire la mani (con i pollici paralleli fra loro) e piegare leggermente i polsi verso il basso.
- Lanciare la palla senza eccessiva precisione, spostarsi sotto di essa e farla ricadere sugli avambracci.



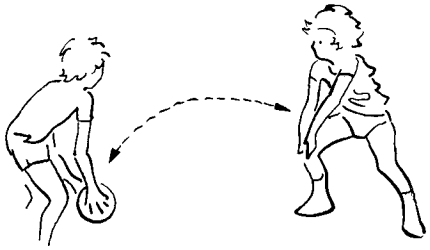
Lanciare la palla in aria con il bagher: gli allievi si lanciano la palla a due mani in verticale , si abbassano sulle ginocchia, si distendono verso la palla e la giocano contro la parete tenendo le braccia distese.
- Chi riesce a prendere per 10 volte di seguito la palla che rimbalza dalla parete?
- Dopo aver lanciato in aria la palla si eseguono compiti accessori: battere le mani destro la schiena, toccare terra con ambedue le mani, toccare una determinata linea sul terreno...
- Gli allievi giocano la palla alla parte di bagher senza interruzioni (senza farla rimbalzare a terra).
- Gli allievi fanno rimbalzare la palla di bagher, eseguendo un compito accessorio: si spostano da una parete all'altra, ruotano sul proprio asse, si siedono e si rialzano…

➔ Se fanno male le braccia lanciare (e rilanciare) la palla da breve distanza a mezza altezza. Usare magliette con le maniche lunghe. Eseguire gli esercizi per brevi periodi o usare palloni morbidi.

Bagher sul compagno: A e B sono distanziati di 3–4 m. A lancia la palla su B dal basso, con una parabola ad arco di media altezza. B, nella posizione di partenza, poco prima di toccarla si distende verso la palla e la rimanda di bagher verso A. Dopo 5 esecuzioni corrette si invertono i ruoli.
- Un allievo osserva in un compagno uno dei punti caratteristici del movimento (v. p. 53) e gli comunica se il tentativo è «riuscito/non riuscito».
- Ausilio per distendere le gambe: sedersi su una panchina e rimandare la palla al compagno alzandosi e tenendo le braccia distese.
- Ausilio per chi tiene le braccia troppo alte: bloccare una palla di gommapiuma fra braccia e tronco.

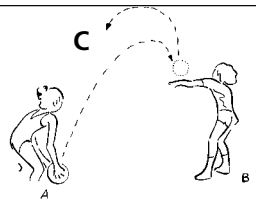


Passaggi precisi: A ha i piedi dentro un cerchio e lancia la palla a B, a 4 m circa di distanza. B esegue un bagher preciso su A, in modo che questi possa prendere la palla tenendo almeno un piede dentro al cerchio. Quale coppia riesce a eseguire per prima 15 passaggi?
- A lancia a B una palla dopo l'altra, senza eccessiva precisione. B si sposta sulla palla rimanendo sempre in posizione frontale rispetto ad A ed esegue passaggi su di lui, per poi tornare nella posizione iniziale.
- Stesso esercizio, ma B si distende sul ventre e può alzarsi solo quando A lancia la palla in aria per eseguire il palleggio.
- A lancia la palla corta, lontano da B, che deve eseguire in bagher basso con scivolata. Come fare per eseguirli al meglio?



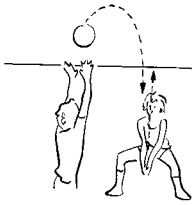
Ⓖ Bagher basso con successiva scivolata in avanti.

Orientare il corpo: a gruppi di tre. A lancia la palla a B, leggermente corta, B si sposta, si gira verso C e esegue un bagher su di lui. C prende la palla o la gioca direttamente di palleggio su A o B. Dopo 5 bagher si cambiano le posizioni.



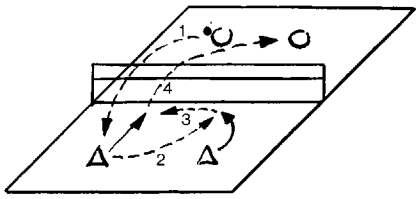
Ⓔ B gioca la palla di bagher alta, in modo che C possa prenderla al di sopra della testa.

1 contro 1 con il bagher: la palla proveniente dall'altro campo viene giocata di bagher alta, per poi essere bloccata dallo stesso giocatore senza che cada a terra. Poi la palla viene lanciata in aria e rinviata in campo avversario di palleggio.



Ⓖ Prima insieme, e solo in seguito uno contro l'altro.

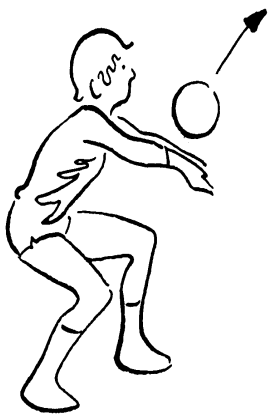
2 contro 3 con il bagher: chi si trova più vicino alla palla esegue un bagher, inviando la palla alta e leggera in avanti. Il compagno va a rete e palleggia parallelamente alla rete sull'altro, che a sua volta rimanda la palla in campo avversario di palleggio.
- Elaborare ed eseguire altre combinazioni.

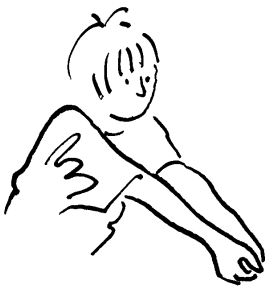


Bagher:

Posizione di partenza:
- Posizione bassa
- Piedi divaricati
- Peso del corpo sulle piante
- Braccia unite

Tocco di palla:
- Braccia distese
- Colpire la palla con gli avambracci
- Distensione di tutto il corpo





Posizione di braccia e mani:
- Pollici paralleli (una mano chiusa a pugno senza stringere, l'altra la avvolge).
- Braccia (gomiti) distese.
- Spalle in avanti.

8 Giochi di rinvio

8.1 Costruire da soli racchette da GOBA

I giochi di rinvio (tennis, badminton ...) hanno una lunga tradizione. Già all'epoca del Rinascimento si giocava al «jeu volant» (volano). I giochi di rinvio sono molto diffusi come attività per il tempo libero. È quindi interessante insegnarli ai bambini. Una possibilità è ad esempio il «GOBA».

⊖ «GO and BAck» – un gioco di rinvio fondamentale.

GOBA è indicato per la scuola e il tempo libero

✎ Costruirsi da soli gli attrezzi per giocare.

- L'attrezzo può essere costruito durante le ore di attività manuali.
- Praticamente da subito il gioco è variato e interessante.
- È facile da realizzare; basta una corda piuttosto lunga.
- Ragazze e ragazzi possono giocarlo insieme senza problemi.
- Colpire la palla è abbastanza facile, visto che la racchetta costituisce un ampliamento della superficie della mano.
- GOBA viene giocato con entrambe le mani (tutti e due i lati) e pertanto è un valido contributo all'educazione motoria in generale (bilateralità).
- GOBA è un gioco per il tempo libero e può essere realizzato in cortile.

Costruiamo una racchetta

Cosa serve

- Compensato o truciolato, ma anche vecchi pezzi di legno o resti dello spessore di circa 12 mm.
- Per ciascun bambino 20 viti (lunghe circa 10 mm) e 20 rondelle.
- 1 nastro elastico per ogni bambino, largo 1 cm e lungo 70 cm.
- Attrezzi: seghetto, punteruolo, giravite, colori e pennelli.

Come fare

- Per disegnare il profilo della racchetta appoggiare sul legno la mano con le dita allargate. Tracciare una linea a circa 2 cm di distanza. All'altezza del polso unire il profilo con una linea leggermente concava.
- Ritagliare la racchetta usando il seghetto.
- Appoggiare la mano sulla racchetta e segnare i punti di fissaggio dell'elastico. Prima asola: prima e dopo il pollice (fra l'attaccatura del dito e la prima nocca) 2. asola: prima e dopo l'indice, 3. asola, prima del medio e dopo l'anulare, 4. asola: punto di fissaggio prima e dopo il mignolo. Polso: l'elastico dovrebbe avere pressappoco la larghezza del polso.
- Con il punteruolo bucare il legno in corrispondenza dei punti di fissaggio e fissare l'elastico con le viti e le rondelle.
- Dopo aver provato per un po' a giocare, colorare la racchetta.

Indicazioni per l'insegnamento

- Dall'esperienza globale a forme puntuali di apprendimento.
- Dal colpo di controllo (lanciare la palla facendola prima rimbalzare a terra) al rinvio al volo.
- Aumentare man mano la distanza dal compagno.
- Passare da palle lente (in gommapiuma) a altre sempre più veloci.
- Passare dal colpo controllato ai rinvii ben piazzati.

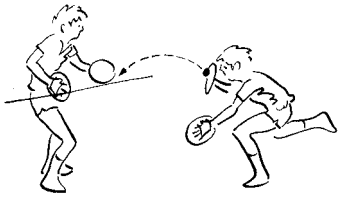
❗ Con lievi adattamenti questi principi valgono per tutti i giochi di rinvio!

8.2 Dal GOBA al Mini-Tennis

Giochiamo a GOBA usando tutte e due le mani

Come giocare a **GOBA** (= **GO** and **BA**ck dell'oggetto): con palle diverse (di gommapiuma, da tennis, da ping pong); in campi piccoli (larghi 2–3 m e lunghi 8–12 m); al di sopra di una rete o una corda tese ad almeno un metro di altezza. Tutte le forme possibili anche con racchette da tennis.

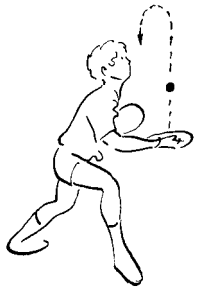
Giochiamo a GOBA: 2 allievi si passano la palla al di sopra di una corda tesa a un metro di altezza cercando di tenerla in gioco il più possibile.
- Gli allievi concordano un campo di gioco (usare le righe della palestra o disegnarle) e giocano insieme e contro l'altro.



Ⓐ Far decidere agli allievi le regole o riprendere quelle della pallavolo o del tennistavolo.

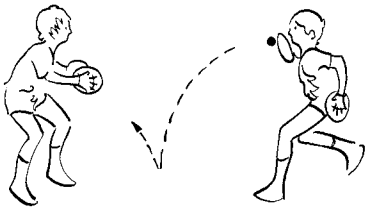
Ⓑ Se possibile all'aperto; disegnare le righe a terra con il gesso.

Sentire la palla: lanciare la palla in alto con la racchetta, lasciarla cadere a terra e rilanciarla in aria con l'altra racchetta.
- Tenerla in aria senza farla cadere.
- Palleggiarla in aria stando seduti, distesi …
- Lanciare la palla in aria, correre a toccare una linea e poi riprenderla e rilanciarla in aria prima che faccia un secondo rimbalzo a terra.
- Chi riesce a lanciare la palla il aria, fare una rotazione completa e poi riprenderla prima che tocchi terra?
- Da breve distanza, lanciare la palla contro la parete, farla rimbalzare una sola volta e rigiocarla contro la parete con l'altra mano.
- Come sopra, ma giocare a volo la palla contro la parete.

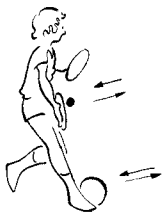


A coppie, gioco sicuro e controllato: passarsi la palla da breve distanza.
- Cosa è più facile: colpire la palla direttamente o farla prima rimbalzare a terra?
- Più facile: lanciare la palla inviata da compagno in alto, farla cadere a terra e poi rilanciarla nell'altro campo.
- In due minuti quante volte si riesce a giocare la palla oltre la rete?

Ⓐ Da insieme a contro.

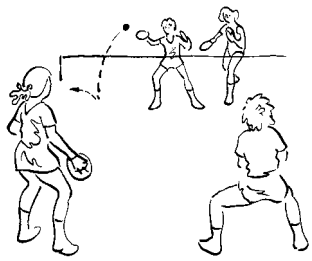


GOBA – ma come! 2 allievi, a distanza media, si passano una palla morbida al di sopra di una corda.
- Contemporaneamente passarsi una palla da calcio.
- Davanti a ogni giocatore c'è un cerchio. Chi manda per primo la palla nel cerchio del compagno?
- Quale coppia riesce a passarsi le due palle contemporaneamente per 10 volte di seguito?



Ⓐ Consegne supplementari aumentano l'intensità e migliorano la coordinazione.

Giochiamo il doppio: 2 contro 2. Le regole vengono stabilite dagli allievi. Possibile evoluzione del gioco:
- I due compagni colpiscono senza ordine preciso.
- I partner devono colpire la palla alternandosi.
- Battuta dalla linea di fondo.
- Sono ammessi passaggi al compagno ecc.



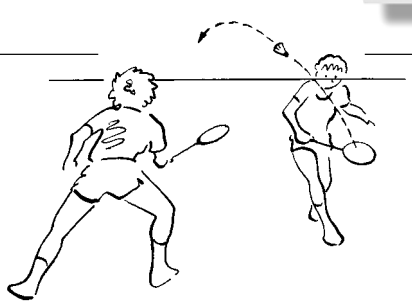
➔ Creare dei giochi: v. fasc. 5/4, p. 8

8.3 Badminton

Qual è la differenza fra volano e badminton?

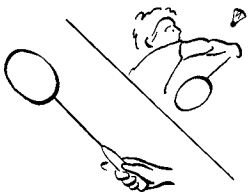
In primo piano abbiamo un'esperienza globale del gioco del badminton, interrotta da fasi di esercizio destinate a migliorare in modo mirato singoli elementi del gioco (battuta, clear ...).

Giochiamo a volano: gli allievi, a coppie, si lanciano un volano.
- Quale coppia riesce a fare 20 passaggi o a tenere in aria il volano per 20 secondi senza farlo mai cadere?
- Chi riesce a variare la potenza dei colpi, giocando palle lunghe e corte?
- Quale coppia riesce a eseguire le consegne precedenti anche giocando con la sinistra?



→ *Impianto:* rete o corda tesa in palestra nel senso della lunghezza a un'altezza di 1,55 m.

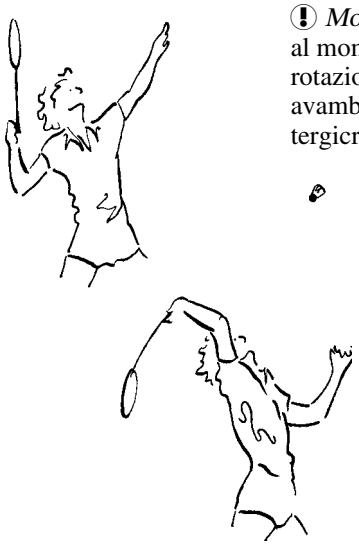
Lanciare il volano da soli: con l'impugnatura universale lanciare in aria il volano di rovescio (rov.). Importante: il gomito precede la racchetta.
- Lanciare in aria il volano di dritto (dr.).
- Lanci alternati dr./rov.
- Lanciare il volano più volte di seguito a poca distanza dal soffitto.
- Chi riesce a riprendere il volano lanciato in aria senza farlo rimbalzare sulla racchetta?
- 4–6 allievi formano in cerchio. Uno lancia il volano al centro e chiama per nome un altro, che deve andare a riprenderlo per lanciarlo in aria e così via.



! *Impugnatura (universale):* tenere il palmo aperto parallelo alla superficie verticale del manico, stringere senza forzare (impugnatura a martello»).

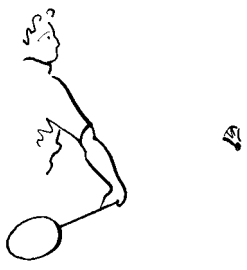
Giocare al di sopra della testa (Clear): 2 allievi si passano il volano muovendosi in modo da toccarlo davanti al corpo al di sopra della testa. Il volano dovrebbe volare alto e lontano.
Importante:
- Posizione di partenza: peso sul piede posteriore.
- Portare in avanti anche e gomito.
- Movimento dell'avambraccio («tergicristallo»).

A*usili didattici:*
- Lanciare il volano contro dei nastri legati agli anelli.
- Il giocatore A si trova nella posizione iniziale. B gli lancia un volano alto, che A deve giocare con un clear alto e lontano.
- A coppie, giocare palle lunghe e alte, sempre facendo attenzione ai movimenti.
- Variare la forza del colpo e la lunghezza.
- I giocatori cercano di tenere l'avversario a fondo campo, giocando clear molto lunghi.



! *Movimento dell'avambraccio:* al momento del colpo si ha una rotazione in avanti dell'intero avambraccio (= «movimento a tergicristallo»).

Giocare con il compagno: lanciare il volano al compagno con un corretto movimento del gomito.
- Modificare distanza e traiettoria.
- Lanciarsi a vicenda delle palle difficili.
- Dopo il colpo toccare le linee o la rete.
- «Fisarmonica»: dopo ogni colpo i due giocatori si avvicinano di un passo, poi tornano indietro.
- Si tengono in gioco due volani.



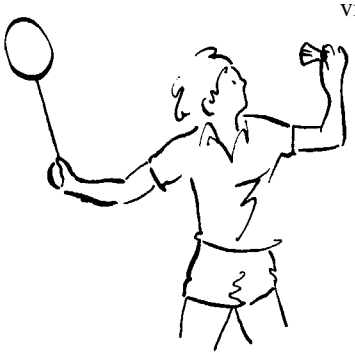
! *Uso del gomito:* il gomito precede la racchetta nella direzione del colpo.

Mettere in gioco il volano (la battuta): gambe leggermente divaricate lateralmente dietro la linea di battuta. Il peso è sulla gamba di dietro e la mano avanti tiene il volano. Far cadere il volano e colpirlo con la racchetta, portando il peso sul piede davanti. Il volano dovrebbe volare al di sopra dell'avversario o appena dietro la linea di servizio.

Importante:
- Il gomito precede la racchetta.
- Sostenere il movimento della battuta spostando le anche in avanti e con il movimento dell'avambraccio.

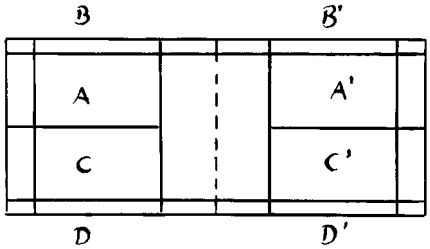
Ausili didattici:
- Eseguire la battuta contro la parete.
- Ritmizzare: «1» lasciar cadere il volano, «2» colpirlo.
- Precisione: condurre la testa della racchetta lungo una linea disegnata sul terreno.
- Alternare colpi contro la parete con i due lati della racchetta.
- Giocare il volano molto alto sul compagno, che tiene la racchetta in aria.
- Alternare battute mirando su tappetini disposti a 4 m o a 7 m di distanza.
- A e B eseguono 10 battute, cercando di inviare il volano fra la linea di servizio lunga per il doppio e la linea di fondo.
- A cerca di eseguire battute tecnicamente corrette a occhi chiusi. Dopo la battuta, sempre tenendo gli occhi chiusi, descrive al compagno dove secondo lui dovrebbe trovarsi il volano.

(!) Attenzione al gomito e al movimento dell'avambraccio.



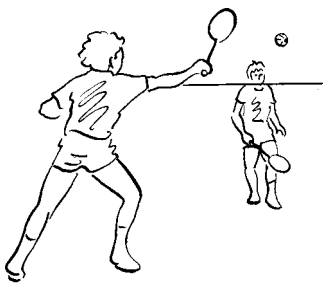
2 e 2; 2 contro 2: il volano, come nel tennistavolo, deve essere colpito alternativamente dai due compagni di squadra. Si gioca su metà del campo da doppio. Dopo ogni colpo A deve lasciare il campo per far posto a B.
- A e B si tengono per mano, reggendo nell'altra la racchetta. Si gioca su metà campo da doppio. I giocatori devono colpire il volano alternativamente.
- Doppio con una racchetta per ogni coppia. Dopo ogni colpo la si deve passare al compagno.
- Gioco 2 contro 2 con un volano. Non ha importanza quale dei due compagni colpisce il volano. Il gioco è più efficace se i due giocano affiancati o uno dietro l'altro?

(→) Introduzione al doppio.



(→) Elaborare da soli le regole di gioco.

Giocare contro qualcuno: due allievi giocano uno contro l'altro su metà campo (ev. delimitare il campo usando le righe disegnate in palestra). Scopo del gioco è riuscire a prendere l'iniziativa mettendo in difficoltà l'avversario.
- Tornei con diverse leghe: due allievi formano una lega e giocano per promozione/relegazione. Dopo ogni turno (a tempo) chi vince viene promosso, chi perde retrocede. Il vincitore della massima lega e il perdente di quella più bassa rimangono al proprio posto.



(→) *Principi del gioco:* gioca volani lunghi e corti! Se possibile colpisci sopra la testa! Anticipa il gioco! Attacca! Dopo un colpo, spostarsi rapidamente al centro del campo.

(→) Tornei con rotazioni o a leghe: v. fasc. 5/4, p. 22

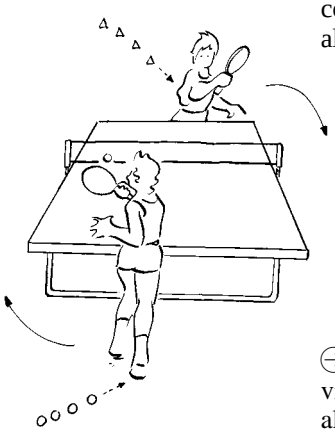
8.4 Tennistavolo

Per il tennistavolo sono necessarie capacità di reazione e velocità!

Il tennistavolo, o anche ping pong, è un'attività per il tempo libero molto diffusa. Forse gli allievi si avvicinano ad esso per la prima volta propria a scuola. Tutte le forme di gioco e di esercizio possono essere svolte con la classe su 2–3 tavoli.

Il carosello: massimo 12 allievi per ogni tavolo, suddivisi sulle due estremità. Gli allievi giocano la palla in campo avversario uno dopo l'altro e cambiano subito lato. Chi commette un errore è eliminato e deve svolgere un compito accessorio (un percorso, un compito di coordinazione con pallina e racchetta). La finale fra i due allievi rimasti per ultimi viene giocata su due punti.

- Punteggio: chi esce per primo riceve un punto, il secondo due e così via. I punti dei diversi turni possono essere sommati. Dopo quattro turni chi ha più punti?
- 3 «vite»: prima di essere eliminato ogni giocatore ha tre vite a disposizione. Due volte gioca con la racchetta (una volta con la mano destra, una con la sinistra) la terza con la mano (giocare una volta la pallina con il palmo della mano). La successione degli «stili» è a scelta.
- Carosello con promozione/retrocessione: chi viene eliminato per primo passa al tavolo «più basso», il vincitore di ogni tavolo «viene promosso». Il cambio deve avvenire contemporaneamente.



⊖ Le racchette possono essere costruite nell'ora di attività manuali.

⊖ Se ci sono più tavoli , gli allievi corrono intorno a uno e sugli altri giocano singolo e doppio.

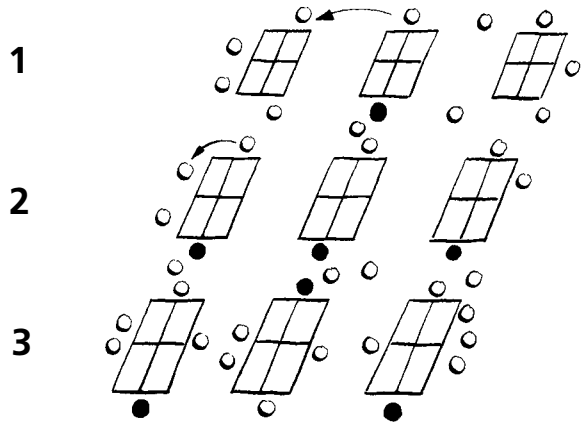
➔ Regole: v. fasc. 5/4, S. 67

Carosello gigante: su più tavoli si giocano diverse varianti. la scelta della tecnica è libera o viene determinata in anticipo. Esempi:

1 Carosello senza eliminazione: il docente o un allievo sicuro nel gioco rimane in campo e rinvia la pallina. Lo scopo del gioco è di compiere il giro intero (tutti gli allievi toccano la palla una volta) senza commettere errori.

2 Carosello gigante con battuta: 3 allievi a un tavolo eseguono battute, mentre sull'altro campo si alternano i compagni. La palla rinviata dal compagno viene poi giocata con la racchetta in alto, in modo da poterla bloccare con la mano.

3 Carosello nel labirinto: 3 tavoli, ciascuno con un allievo che non ruota. Gli altri si spostano senza ordine prestabilito da un tavolo all'altro per giocare.



Torneo dei giochi di rinvio: per ogni gioco di rinvio si affrontano due coppie. Dopo quattro minuti si cambiano gli avversari e il gioco.

- Il tabellone degli incontri con 10 coppie numerate da uno a dieci. A ogni turno di gioco i vincitori conquistano 2 punti, gli sconfitti 0. Al primo turno si affrontano la coppia 10 – 1, 9 – 2 e così via. Ai turni successivi si cambia, seguendo la stessa logica.

	Ping Pong	Ping Pong	GOBA	Minitennis	Badminton
1. turno	10–1	7–4	6–5	9–2	8–3
2. turno	7–2	6–3	5–4	8–1	10–9
3. turno	4–3	5–2	10–8	7–9	6–1
4. turno	9–4	8–5	7–6	1–3	10–2
5. turno	3–9	10–6	2–1	5–7	4–8
6. turno	10–5	2–8	1–9	4–6	3–7
7. turno	2–6	1–7	9–8	3–5	10–4
8. turno	8–7	9–6	10–3	2–4	1–5
9. turno	6–8	4–1	3–2	10–7	5–9

9 Altri giochi

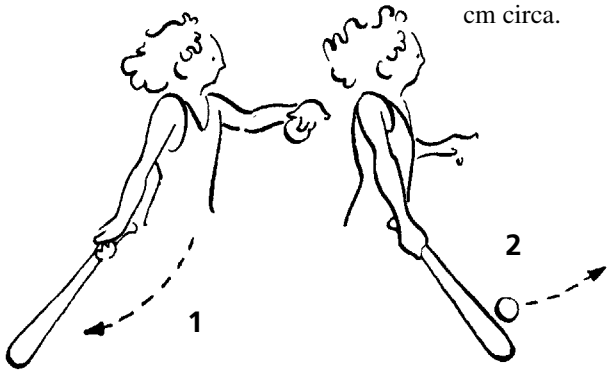
9.1 Colpisci la palla

Impariamo a colpire la palla!

La sequenza «dalla palla bruciata al baseball» mostra come si può arrivare a comprendere un gioco complesso partendo da una semplice idea di gioco. Nel volume 4 si affronta soprattutto la tecnica dei lanci ed una forma di gioco basilare. La lezione dovrebbe essere svolta all'aperto.

Colpire e correre: la tecnica del colpo prevede una posizione di partenza con lo sguardo a 90° rispetto alla direzione del colpo. La palla e il bastone vengono tenute davanti al corpo con le braccia tese. Mentre una mano lancia la palla leggermente in alto, contemporaneamente l'altra oscilla il bastone in basso (1). Poi la palla che sta cadendo viene colpita leggermente di lato dal basso verso l'alto (2).

- Esercitarsi a tre con un bastone e tre palline: ognuno va a prendere la palla, va a toccare un paletto (a 20 m circa) e torna indietro.
- Quale terzetto riesce a compiere più percorsi validi nel giro di tre minuti?
- In tre con una palla: un allievo colpisce e corre intorno al paletto. I due sistemati sul terreno raccolgono la palla e la fanno rotolare oltre la linea di lancio. Chi arriva prima dietro la linea stessa, il battitore o la palla?
- Come sopra: i due sul terreno cercano di toccare il battitore con la palla.
- Come sopra, ma 3 contro 3. Un giocatore della squadra che attacca colpisce la palla e cerca di compiere un percorso. Se ci riesce segna un punto. Se non ci riesce o viene toccato con la palla, la squadra in difesa ottiene un punto. Si cambia posizione ad esempio dopo 9 lanci.



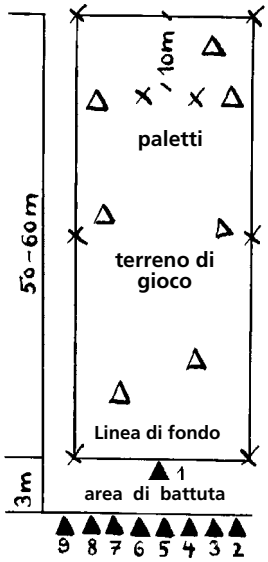
Una palla da tennis o di gommapiuma del diametro di 9 cm circa.

Come mazza usare: mazza da baseball, racchette da GOBA, da tennis, clavetta e simili.

Costruire mazze da baseball con bottiglie vuote:
v. fasc. 7/5 p. 9

Forma basilare di gioco: 1 giocatore della *squadra in attacco* colpisce la palla e fa un giro intorno a due paletti per poi tornare sulla linea di fondo. Se vede che la palla supera la linea prima di lui, può fermarsi vicino a un paletto. Se la palla recuperata dalla *squadra in difesa* supera la linea mentre lui è in corsa fra due paletti deve rimettersi in fila dietro ai compagni in attesa. Punteggio: 1 percorso = 1 punto per chi attacca. Palla presa al volo = 1 punto per la difesa. Si cambia dopo 5 minuti o 10 battute. Al termine si confrontano i punti ottenuti.

- Ogni volta possono partire insieme al battitore due o più compagni di squadra. Se tutti i componenti di una squadra sono fuori (in corsa o accanto ai paletti) e non c'è nessuno alla battuta, si invertono le posizioni fra le squadre.
- Presso lo stesso paletto si possono fermare al massimo due giocatori.
- La squadra in difesa blocca la corsa degli avversari inviando la palla in un cerchio. Può segnare punti ulteriori toccando gli avversari con la palla.
- Le squadre inventano altre variazioni sul tema.



Squadra in attacco

Evoluzione delle regole: all'inizio i difensori possono correre con la palla in mano, poi solo senza.

Palla bruciata: v. fasc. 5/3, p. 33; Baseball: v. fasc. 5/5, p. 50

9.2 Giochi di abilità con tre palle

In tre tappe impari i giochi di abilità con tre palle

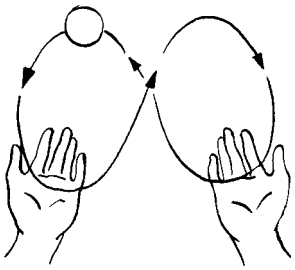
Chi non vorrebbe saper fare giochi con 3 palle? Questo «apprendimento programmato» è indicato per attività autonome. Preparazione: preparare palline da giocoliere e predisporre tre stazioni con la descrizione degli esercizi.

Costruirisi da soli palline da giocoliere

Cosa serve: 4 palloncini piccoli per ogni pallina, mangime per uccellini (80 g per ogni pallina), imbuto, vaschetta, nastro adesivo, forbici e bilancia.

Come fare: la cosa migliore è lavorare in due. Inserire l'imbuto nei palloncini e versarvi dentro il mangime, mettendosi su una scatola di cartone per evitare che il mangime cada a terra. Quando il palloncino è abbastanza pesante (80 g), tagliare l'imboccatura a 1 cm circa e chiudere con 2-3 strisce di nastro adesivo. Allargare l'imboccatura del secondo palloncino facendoci entrare il primo, quindi tagliare alla base la parte sporgente. Visto che il palloncino è elastico, si forma un buco circolare ma l'involucro rimane aderente. Per evitare che rimanga aria all'interno, si gonfia leggermente e poi si fa uscire l'aria premendo a partire dal basso. Procedere allo stesso modo con gli altri due palloncini, facendo in modo che il primo, ripieno di mangime, non sia più visibile.

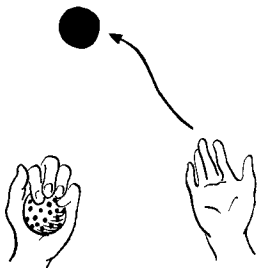
1. Giochi di abilità con una pallina: tieni le mani all'altezza dell'ombelico con le palme rivolte in alto. Lancia la pallina da una mano all'altra disegnando in aria un otto. Lancia la palla dal centro del corpo e raccoglila a lato. Riportala al centro e rilanciala.
- Prova a eseguire la forma di base a occhi chiusi, camminando o correndo.
- Lancia la pallina disegnando la traiettoria a otto vista sopra passando al di sotto del ginocchio sollevato.



Ⓘ **Consigli per questo programma:** leggi attentamente le istruzioni e allenati a ogni stazione! Passa alla successiva solo quando hai superato il **controllo dell'apprendimento!**

Controllo 1: lanciare la palla con una traiettoria a otto per 10 volte senza commettere errori.

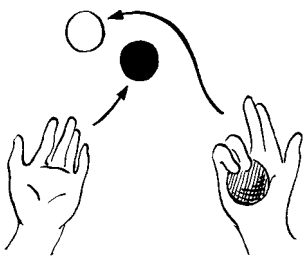
2. Scambiarsi due palline: con la destra lancia la pallina in alto nella traiettoria a otto. Quando la palla è nel punto più alto lancia anche con la sinistra e poi riprendi le palline scambiando le mani.
- Inserisci un certo ritmo, sottolineando le varie fasi dicendo ad es. «uno –due – presa – presa!».
- Nella mano destra tieni già una terza pallina mentre lanci le altre due.



Controllo 2: scambiare le palline da una mano all'altra 10 volte di seguito senza errori.

3. Giochi di abilità con tre palline: tieni due palline nella destra e una nella sinistra. Inizia con la destra («uno»), poi segue la pallina a sinistra («due») e alla fine la terza, di nuovo con la destra («tre»). Cerca di concentrarti per riprendere le prime due palline, lasciando cadere a terra la terza.
- Chiudi gli occhi e immagina la sequenza.
- Riprendi anche la terza pallina.

Ausili: una porta basculante (garage o magazzino degli attrezzi) permette di far rotolare le palline lentamente e senza interruzioni. Un compagno può guidare le palline che tu lanci.



Controllo 3: lanciare le tre palline una dopo l'altra, destra, sinistra, destra, e raccoglierle una dopo l'altra. Tre volte di seguito senza errori.

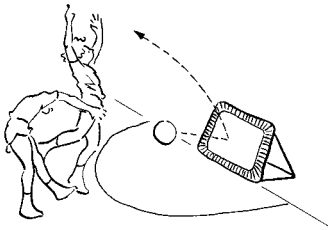
Ⓣ *Con tre oggetti da giocoliere:* 20 volte senza errori, avendo a disposizione tre tentativi.

9.3 Tchoukball

Giocando in difesa, concentrati sulla palla che rimbalza!

Il tchoukball è un gioco senza contatto fisico, ottimo per l'insegnamento coeducativo. Vengono allenati con una certa intensità lancio/presa della palla e vista periferica. Il nome tchoukball è onomatopeico e viene dal rumore fatto dalla palla quando batte sulla rete elastica.

Preparazione al tchoukball: 2 allievi si passano la palla facendola rimbalzare sulla rete e poi cambiano bersaglio.
- Come prima, ma è vietato palleggiare a terra e si possono fare solo tre passi con la palla in mano.
- A gioca la palla sulla rete in modo che per B sia difficile riprenderla. Se nonostante ciò ci riesce, A si congratula con lui.
- A e B variano i tiri sulla rete: forte/piano, alto/basso, da fermi/in salto …
- Tchouk-rubapalla 2 contro 2: si fa punto quando il compagno riesce a riprendere la palla dopo il rimbalzo a rete fuori della zona proibita.



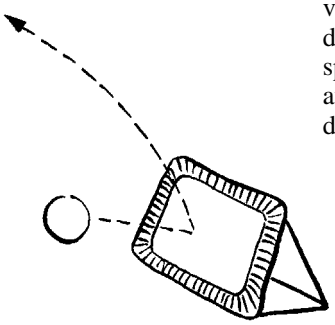
Ⓘ La *rete per il tschoukball* è sistemata su una linea di fondo , con davanti un semicerchio di 3 metri di raggio che forma una cosiddetta «zona proibita» dove non si può entrare. Per delimitarla si possono anche disporre dei tappetini. La rete apposita può essere sostituita con superfici regolari disposte obliquamente.

Tchoukball 3 contro 3 con una rete: la squadra A lancia la palla da pallamano sulla rete cercando di non farla raccogliere agli avversari prima che tocchi terra. La squadra B non può assolutamente ostacolare gli avversari, ma cerca solo di raccogliere la palla al volo. Se ci riesce la squadra A ottiene un punto, e la palla passa agli altri. All'inizio del gioco o dopo un punto la palla viene messa in gioco dalla linea di fondo accanto alla rete.

Possibile evoluzione del gioco:
- Non si può palleggiare a terra.
- Si può trattenere la palla massimo 3 secondi.
- Per concludere un attacco la squadra A ha a disposizione massimo 3 passaggi (eccezione: all'inizio e dopo un punto 4 passaggi).

Punti aggiuntivi per l'avversario
- Un giocatore non colpisce la rete o il telaio.
- Un giocatore riprende o tocca la palla nuovamente dopo averla lanciata a rete.
- Dopo aver toccato la rete la palla cade fuori del campo o nella zona proibita.

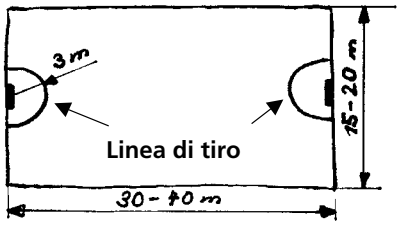
Errore: gli errori (ad es. si perde la presa o si palleggia a terra) vengono puniti con un tiro libero per la squadra avversaria, battuto nel punto in cui si commette fallo. Si può tirare a rete dopo almeno un passaggio.



Ⓢ La Carta del tchoukball: lo scopo principale di ognuno dovrebbe essere il bel gioco, evitando i conflitti. Ogni giocatore rispetta gli altri, sia compagni che avversari, sia i più forti sia i più deboli.

Ⓣ Su un prato il tchoukball è particolarmente spettacolare.

Tchoukball con 2 reti: ambedue le squadre possono segnare punti indifferentemente sulle due reti, ma non si può tirare per più di tre volte di seguito sulla stessa rete. Dopo ogni punto la squadra che prende la palla la rimette in gioco a lato della rete. Può poi tirare su una rete qualunque, ma solo dopo che la palla ha superato una volta la metà campo.



9.4 Giochi di Fairplay

Un comportamento corretto e cooperativo giova a tutti

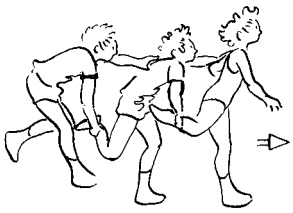
Gli allievi imparano che le consegne possono essere eseguite anche insieme agli altri. Si impegnano per il gruppo, si adeguano e hanno riguardo degli altri.

Il nodo di Gordio: 4–8 allievi in cerchio, con le braccia distese in avanti. Ognuno dà la mano a due compagni diversi il gruppo cerca poi, scavalcando o strisciando sotto alle braccia, di sciogliere il nodo senza mai lasciare la presa delle mani.

➔ Giochi di inseguimento cooperativi: v. fasc. 4/4, p. 8;
Cooperazione: v. fasc. 3/4, p. 24 ss.;
Fairplay: v. fasc. 5/4, p. 21.

La staffetta su una gamba: 4–8 allievi in colonna, con la mano sinistra appoggiata alla spalla e la destra che regge il piede destro del compagno davanti. Quale gruppo riesce a saltellare da una riga all'altra senza che la colonna si sciolga?

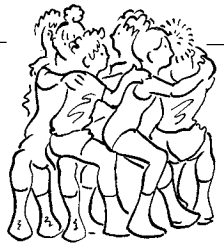
- Tutti in piedi, con il piede sinistro nell'incavo del ginocchio del compagno che segue. Il gruppo prova a saltellare ritmicamente fino a una parete.
- Anche come staffetta.



➔ Fa sempre piacere fare esperienze gradevoli in gruppo!

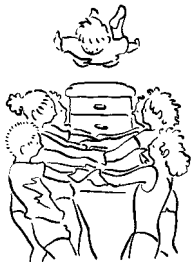
Il sedile: 4–8 allievi in circolo, diminuendo le distanze fino a trovarsi spalla a spalla. Tutti ruotano di 90° sulla destra e si avvicinano ancora, fino a toccarsi le scarpe. A un segnale tutti si siedono sulle ginocchia del compagno dietro e si muovono ritmicamente in cerchio.

- Ci riesce anche l'intera classe?



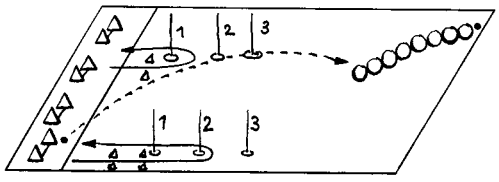
Prova di coraggio: 1 allievo si lascia cadere da un cassone – in avanti o all'indietro – irrigidendo il corpo. I compagni sono disposti in doppia fila frontale davanti al cassone tenendosi per i polsi e riprendono chi si lancia.

- Gli aiutanti sono disposti di fronte e si tengono per le mani. Trasportano un compagno da una parte all'altra della palestra sollevando ed abbassando ritmicamente le braccia.



⚽ Aiutando attenti alla postura: ginocchia leggermente flesse, schiene diritta, muscoli leggermente contratti in anticipo.

Palla in Alaska: 2 squadre. 1 allievo della squadra A lancia una palla (da rugby, da pallamano) da dietro una linea sul terreno di gioco. Contemporaneamente i compagni di squadra a coppie, tenendosi per entrambi le mani, devono girare intorno al primo di tre paletti disposti in fila, tornare indietro, ripartire per il secondo, tornare e girare intorno al terzo, prima che si senta il grido «Palla in Alaska»! Al primo paletto si ha un punto, al secondo due, al terzo tre. La squadra B nel frattempo raccoglie la palla lanciata sul terreno, si dispone in colonna e inizia a passarsela (o a farla rotolare) fra le gambe divaricate, dal primo all'ultimo. Quando questi riceve la palla grida «Palla in Alaska»! Si cambia dopo 5 turni.



9.5 Giochi di confronto e lotta

Azzuffarsi rispettando sempre le regole di correttezza

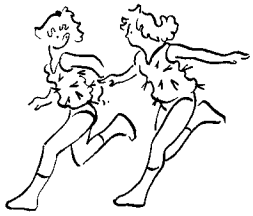
Potersi azzuffare nel rispetto di regole ben definite consente agli allievi di scoprire i propri limiti sotto sforzo fisico e mentale e di sentire il contatto diretto con i compagni. Giochi del genere possono inoltre dare lo spunto per affrontare un discorso interdisciplinare su aggressioni e violenza.

La lotta per le calze: 2–5 allievi sono distesi o seduti su un quadrato formato con i tappetini (o in uno spazio delimitato su un prato), senza le scarpe e con le calze. A un segnale cercano di togliersi le calze a vicenda e di gettarle al di fuori del campo di gioco. Vince chi rimane per ultimo con almeno una calza. Ogni gruppo determina le regole della lotta (ad es. non si può girare il piede o pestarlo). Un osservatore punisce chi le viola facendogli togliere una calza.
• A coppie o in gruppo.

Tutte le forme sono adatte anche all'aperto.

Togliere orologi, monili e anellini.

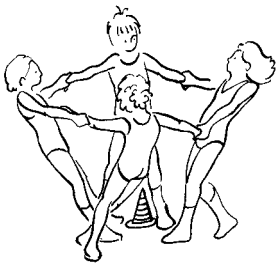
Caccia al trofeo: tutti gli allievi hanno 5 mollette da bucato che fissano ai vestiti dove meglio credono. Al via tutti cercano di impossessarsi del maggior numero possibile di trofei e di fissarseli addosso. Dopo 3 minuti chi ha più di 5 mollette?
• 1 contro 1 su tappetini cercano di rubarsi le mollette a vicenda.



Bulldog inglesi: 2 allievi iniziano a inseguire gli altri. Per catturalri devono sollevarli da terra e poi gridare «1–2–3 bulldog inglese». Chi viene preso si trasforma a sua volta in inseguitore. Chi riesce a restare libero per più di 3 minuti?

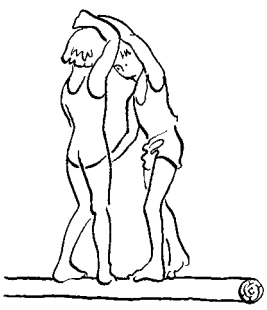
Sollevare e trasportare in modo corretto!

Lotta in circolo: diversi allievi formano un circolo tenendosi per mano. Al centro si trova una pila di oggetti (ad es. coni). Gli allievi iniziano a tirarsi a vicenda cercando di portare il compagno che hanno di fronte a toccare la «torre» facendola cadere. Il responsabile del «terremoto» esegue un compito concordato all'inizio o riceve un punto di penalità.
• 5–7 allievi intorno a un tappetino, con le stesse regole. Chi mette per primo il piede sul tappetino?



Si giocava originariamente in Serbia, con una torre fatta con i berretti.

Spodestare dal trono: a coppie. Gli allievi si dispongono di fronte su un asse (tronco d'albero), si danno una mano, o tutte e due, e cercano poi di far cadere a terra l'avversario. Vince chi ci riesce per due volte. I vari perdenti possono sfidare uno dei vincitori per il turno successivo.
• Gli allievi tengono in mano ognuno un pallone medicinale e cercano di far perdere l'equilibrio all'altro spingendolo con esso.
• Gli allievi tengono in mano un cuscino ciascuno e cercano di far cadere l'avversario con colpetti ben calibrati e precisi.



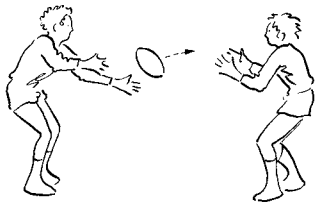
Lottare: v. fasc. 3/4, p. 22 ss.; Duello con le spinte: v. fasc. 4/4, p. 33

9.6 Dalla palla lampo al rugby

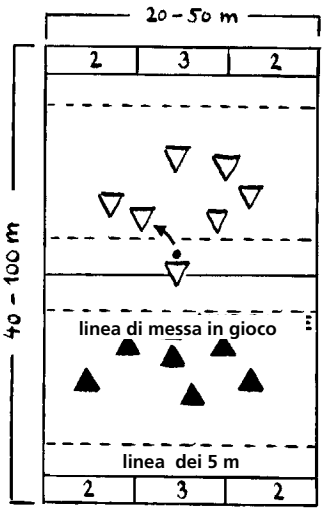
La palla lampo è un gioco di corsa molto intenso che si può facilmente sviluppare in una forma adatta alla scuola del rugby. Sin dall'inizio si deve esigere il rigoroso rispetto delle regole di correttezza concordate.

Portare la palla in avanti potendola giocare solo all'indietro non è facile!

Passaggi: si formano due squadre equilibrate. La squadra A cerca di passarsi la palla il più spesso possibile senza farla toccare o conquistare agli altri. Quante volte ci riescono? Si invertono i ruoli.
- La palla può essere giocata solo con due mani.
- Il giocatore che porta palla, se viene toccato da un avversario al tronco, deve passarla dopo massimo 3 passi o 2 secondi a un compagno.

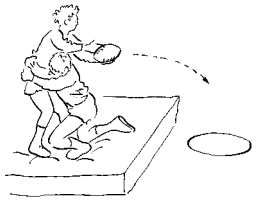


Palla lampo: 2 squadre di 4–6 giocatori. Gli attaccanti cercano di portare la palla dietro la linea di fondo avversaria o di toccare con essa la parete. Vietato il contatto fisico! Regole:
- La palla può essere portata in tutte le direzioni, ma passata solo all'indietro (massimo sulla stessa linea).
- Con un colpetto alla schiena chi è in possesso di palla viene costretto a passarla dopo massimo 3 passi o 2 secondi.
- Dopo una violazione delle regole (passaggio in avanti, contatto con l'avversario, tocco di piede) si batte un calcio libero sul posto. La palla deve essere giocata all'indietro. Gli avversari devono rimanere ad almeno 5 m di distanza.
- Se l'avversario è bloccato nella propria area dei 5 metri si conquista un calcio libero.
- Il calcio d'inizio si fa dalla linea centrale passando la palla al compagno attraverso le gambe divaricate.



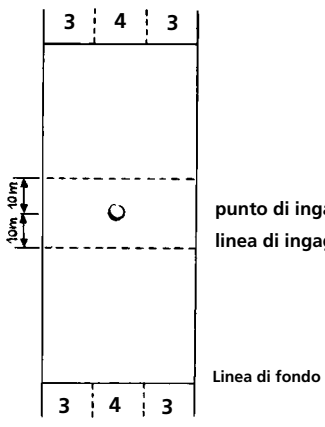
➔ I giocatori possono introdurre anche proprie regole: Creare giochi: v. fasc. 5/4, p. 8

Presa alta/presa bassa: a coppie. L'attaccante vuole mettere la palla in un cerchio disposto alle spalle di un difensore avversario che si trova su un tappetino. Il difensore cerca di impedirglielo placcandolo al tronco (presa alta) o alle gambe (presa bassa).



⚽ Rugby: ci si abitua ad un comportamento corretto.

Rugby scolastico: 2 squadre di 6–10 elementi giocano una contro l'altra. Gli attaccanti cercano di portare la palla dietro la linea di fondo avversaria (3/4 punti) o di lanciarcela con i piedi (1 punto). Regole:
- La palla può essere portata o calciata in tutte le direzioni, ma il passaggio con le mani è ammesso solo all'indietro (fino alla stessa altezza).
- Con la presa alta o bassa si costringe l'avversario a liberarsi del pallone.
- I tiri liberi (il giocatore bloccato fa cadere la palla, la palla tocca terra, falli sull'avversario …) si calciano da dove è avvenuto il fallo. Distanza: 5 m.
- Il calcio d'inizio si fa dalla linea centrale passando la palla al compagno attraverso le gambe divaricate.



🌳 Il gioco si dovrebbe fare su un campo all'aperto (pericolo di cadute)

10 Principali regole di gioco

Pallacanestro

Contatto fisico:
Non è consentito impedire all'avversario di muoversi allungando braccia o gambe, disturbarlo toccandolo (trattenerlo, spingerlo, picchiarlo), correre alla cieca (ad es. lanciarsi dribblando contro i difensori avversari).

Regola dei passi:
Chi riceve la palla da fermo non può fare con essa più di un passo. Eccezione: passo eseguito facendo perno su un piede tenuto fisso a terra. Chi riceve la palla mentre è in movimento o la trattiene dopo un palleggio non può fare più di due passi (contatti al suolo) con la palla in mano. Prendere contatto col terreno contemporaneamente con ambo i piedi conta come un passo.

Dribbling doppio:
Se il palleggio a una mano viene interrotto non si può riprendere.

Regola dei 3 secondi:
Il giocatore in attacco – con o senza palla – non può restare per più di 3 secondi nel trapezio compreso fra linea di fondo e linea di tiro libero. La restrizione non vale in caso di tiro a canestro fino a quando la palla non viene riconquistata da un attaccante.

Regola dei 5 secondi:
I giocatori in attacco non possono tenere la palla per più di 5 secondi senza palleggiare se attaccati da un difensore avversario.

Palla fuori campo:
La palla o il giocatore che la porta tocca la linea laterale o il terreno al di fuori del terreno di gioco.

Piede:
Non si può giocare o difendere la palla intenzionalmente con il piede.

Passaggio indietro:
Non è consentito rilanciare la palla all'indietro nella propria metà campo.

Rimessa – Tiro libero – Rimessa dal fondo:
Rimessa (dalla linea laterale): dopo un'infrazione. *Tiro libero:* 2 tiri liberi dopo fallo tecnico o fallo personale su un giocatore al tiro. *Rimessa dal fondo:* dalla linea di fondo dopo un canestro.

Punteggio:
I canestri segnati durante il gioco valgono 2 punti, ad eccezione di quelli su tiro da dietro la linea dei 3 punti. Ogni tiro libero realizzato vale un punto.

Pallamano

Contatto fisico:
Non è permesso ostacolare il giocatore avversario con braccia e gambe, strappargli la palla dalle mani o fargliela cadere a terra, trattenerlo, afferrarlo o spingerlo.

Passi:
I giocatori di movimento possono compiere al massimo 3 passi portando la palla.

Dribbling doppio:
Una volta interrotto, il palleggio a terra a una mano non può essere ripreso.

Regola dei 3 secondi:
La palla può essere trattenuta per 3 secondi al massimo.

Piede:
È proibito toccare la palla con la parte della gamba al di sotto del ginocchio o col piede.

Area di porta:
Gli attaccanti possono tuffarsi nell'aria di porta e tirare mentre si trovano in volo. Altrimenti solo il portiere può stare in questa zona. Se un giocatore entra deliberatamente o esegue un passaggio indietro al portiere viene concesso un rigore agli avversari. All'interno di tale area la palla può essere giocata solo dal portiere.

Portiere:
Può entrare e uscire dall'area di porta solo senza la palla. All'esterno dell'area è soggetto alle stesse regole degli altri giocatori.

Rimessa dalla porta:
Se la palla attraversa completamente la linea di fondo dopo essere stata toccata dagli attaccanti avversari o dal portiere, si effettua una rimessa dall'area di porta.

Tiro libero:
Si batte dal punto in cui è stata commessa infrazione o dalla linea di tiro libero per falli commessi fra la linea di tiro libero e l'area di porta. L'avversario deve essere ad almeno 3 metri di distanza.

Rimessa da fuori:
Quando la palla attraversa completamente le linee laterali del campo viene assegnata una rimessa contro la squadra che l'ha toccata per ultima. Se un difensore è stato l'ultimo a toccare la palla prima che esca dal fondo gli avversari hanno una rimessa dall'angolo. La regola non si applica al portiere nella sua area.

Calcio

Contatto fisico:
È proibito trattenere, afferrare, picchiare, spingere saltare addosso, fare lo sgambetto entrare sulle gambe e appoggiarsi sull'avversario.

Tocco di palla:
La palla non può essere giocata con le mani o con le braccia.

Rimessa laterale:
Se la palla supera la linea laterale si ha una rimessa a due mani da eseguire al di sopra della testa stando al di fuori del terreno di gioco. *Indoor:* non esiste fallo laterale vista la presenza di bande laterali.

Rimessa dal fondo:
Si ha quando la squadra in attacco lancia la palla oltre la linea di fondo avversaria o se la palla finisce nella rete avversaria direttamente su calcio da centro campo, rimessa laterale, rimessa dal fondo o punizione indiretta. *Indoor:* Rimessa con le mani ad opera del portiere. La palla non può comunque superare la metà campo.

Area di rigore:
Nella propria area di rigore il portiere può giocare la palla sia con le mani sia con i piedi. *Indoor:* l'area di rigore corrisponde all'area di porta del campo di pallamano.

Calcio d'angolo (Corner):
Quando la palla prima di uscire dalla linea di fondo è stata toccata per ultimo da un difensore.

Calcio di punizione diretto:
Se si commette un fallo o la palla viene giocata intenzionalmente con le braccia o le mani si ha un calcio di punizione diretto per gli avversari.

Calcio di punizione indiretto:
Si ha punizione indiretta se la palla viene bloccata da un giocatore seduto o disteso a terra o se si fa ostruzione su un avversario senza palla. *Indoor:* quando la palla finisce sul soffitto.

Rigore (Penalty):
In tutti i casi in cui la squadra in difesa commette in area un fallo che porterebbe ad un calcio di punizione diretto. Eccezion fatta per chi batte il rigore ed il portiere avversario nessun giocatore può trovarsi all'interno dell'area al momento del rigore.

Distanza dalla palla:
Per le punizioni, i rigori, le rimesse, i calci d'angolo, almeno 9.15 m. *Indoor:* 3 m.

Unihockey

Contatto fisico:
È proibito trattenere, spingere con le mani o caricare da dietro un avversario. Non si può bloccare la strada all'avversario.

Gioco di mano, braccia o testa:
Non è consentito giocare la palla con la mano, il braccio o la testa.

Uso scorretto del bastone:
Nel preparare il tiro non si può portare l'estremità del bastone più in alto dei fianchi. Non è permesso giocare la palla con il bastone ad un'altezza superiore a quella delle ginocchia, picchiare l'avversario con il bastone, trattenerlo per il bastone o lanciare il proprio.

Gioco di piede:
La palla può essere toccata una volta con il piede se poi il gioco prosegue con il bastone. Un passaggio intenzionale di piede non è consentito. Le reti segnate di piede non sono valide.

Gioco a terra:
Il contatto con il terreno è autorizzato solo con i piedi, un ginocchio o la mano che tiene il bastone. Non è consentito gettarsi su un tiro o saltare per intercettare la palla.

Bully:
All'inizio del gioco e dopo ogni rete si ha un ingaggio a centro campo. Due giocatori avversari si fronteggiano tenendo i bastoni paralleli sulla sinistra della palla, che non possono toccare prima del fischio dell'arbitro.

Portiere:
Deve sempre avere una parte del corpo nell'area di porta e non può trattenere la palla per più di 3 secondi. Il rilancio viene fatto con la mano e non può superare la metà campo se la palla non viene toccata da un altro giocatore. Il portiere gioca senza bastone.

Punizione:
Il tiro di punizione si batte dove si è commesso il fallo. Si può tirare direttamente in porta. I giocatori avversari devono trovarsi ad una distanza di almeno 2 metri. Si deve attendere il fischio dell'arbitro per tirare.

Terreno di gioco/Porta:
Terreno: palestra con panche sistemate come banda agli angoli. Porta: parallele o porta da Unihockey. Area di porta: trapezio della pallacanestro davanti alla porta.

Pallavolo 3:3

Tocco di palla:

Una volta messa in gioco (servizio), la palla può essere giocata toccandola brevemente con ambedue le mani o le braccia o con altre parti del corpo. Ciascuna squadra ha a disposizione al massimo tre tocchi (lo stesso giocatore non può toccare due volte di seguito la palla eccezion fatta se il primo tocco è il muro) per rimandare la palla oltre la rete in campo avversario.

Errori:
La palla non deve cadere a terra nel proprio campo, non deve toccare ostacoli posti al di sopra o a lato del terreno di gioco (eccezione: la palla si rigioca se tocca attrezzi appesi al soffitto) e non deve cadere a terra dopo che è stata toccata. Le linee fanno parte del terreno di gioco.

Gioco a rete:
I giocatori non possono toccare la rete e la linea centrale. La palla può toccare la rete, eccezion fatta per la battuta. I giocatori possono sporgere le mani in campo avversario al di sopra della rete soltanto immediatamente dopo il tocco di palla.

Battuta:
Secondo un turno prestabilito uno dei giocatori lancia o batte la palla oltre la rete in campo avversario. Non si può eseguire muro sulla battuta.

Squadre:
Ogni squadra è composta da 3 giocatori.

Dimensioni del terreno di gioco:
6 x 9 m. Altezza delle rete: 2.15 m.

Durata:
Una squadra vince il set se arriva a 25 con almeno due punti di vantaggio sull'avversaria. Sul 26 a 26 basta un punto di vantaggio per vincere. Si aggiudica la partita la squadra che vince due set. Nota: a scuola si gioca a tempo determinato (ad es. set di 10 minuti).

Giochi di rinvio

Badminton

Regole per la battuta:
- Il volano deve essere colpito sotto il livello dei fianchi.
- La testa della racchetta deve trovarsi completamente sotto la parte inferiore della mano che tiene la racchetta.
- Il volano deve essere giocato dietro la linea di servizio (1.98 m dalla rete) e cadere nella zona di servizio avversaria.
- Nel singolo i giocatori servono e ricevono stando sulla parte destra del campo sullo zero a zero o quando il punteggio di chi serve è pari; se è dispari si serve da sinistra. Dopo ciascun punto si cambia lato.

Punteggio:
- Può far punto solo chi serve.
- Se chi serve fa un errore il servizio passa all'avversario, senza punti.

Errori:
- Quando il volano cade a terra al di fuori del campo (le righe fanno parte del campo), viene giocato sotto la rete o contro di essa o tocca un giocatore.
- Quando un giocatore tocca la rete con la racchetta o con il proprio corpo.
- Non è errore, e il colpo è quindi valido, se il volano tocca la rete e cade in campo avversario (sul servizio nella zona di servizio avversaria).

Tennistavolo
- Un set finisce a 21. Sul 20 a 20 si continua a giocare fino a quando uno dei due giocatori non abbia due punti di vantaggio sull'altro.
- Dopo 5 battute il servizio passa all'avversario. A partire dal 20 a 20 si cambia servizio ad ogni punto.
- Se la pallina tocca la rete il servizio può essere ripetuto all'infinito.
- Il servizio può essere molto corto, rimbalzare sulla linea laterale ed essere piazzato su tutto il tavolo e sugli spigoli.
- Nel doppio invece il servizio deve essere fatto in diagonale.
- Nel doppio la pallina viene giocata alternativamente dai due compagni di squadra.
- Nel doppio la squadra che ha eseguito 5 battute cambia le posizioni dei giocatori.

Bibliografia / Ausili didattici

AUTORENTEAM SLS:	Fairplay – Eine Praxisanleitung für die Schule. Bern: Schw. Landesverband für Sport 1995.	Suggerimenti ed esempi pratici sul tema del Fairplay
BAUMBERGER, J.:	Handball spielen lernen. Schweizerischer Verband für Sport in der Schule. Bern 1990.	Intriduzione della pallamano a scuola
BAUMBERGER, J.:	704 Spiel- und Übungsformen im Handball. Schorndorf 1999.	Una formazione di base valida per tutti i giochi sportivi
BRUGGMANN, B. (Red.):	1009 Spiel- und Übungsformen im Fussball. Schorndorf 1998[6].	Grande scelta di giochi
BUCHER, W. (Red.):	1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf 2001[3].	Presentazione di discipline sportive (ancora) poco conosciute
BUHOLZER, O./JEKER, M.:	Spielerziehung. Bern: Schweizerischer Handballverband 1988[2].	Collana per l'educazione generale ai giochi con la palla
DÖBLER, E. u. H.:	Kleine Spiele. Berlin: Volk und Wissen 1992.	Tutta una serie di piccoli giochi
FERRARI, I. / NUSSBAUM, P.:	Volleyball kinderleicht. SVSS. Bern 1996.	Sequenze d'insegnamento preparatorie per i principianti
FINNIGAN, D.:	Alles über die Kunst des Jonglierens. Köln 1988.	Libro sul jonglage
FLUEGELMAN, A. / TEMBECK, S.	Die neuen Spiele 1 + 2. Mülheim 1992[24].	Giochi senza vincitori né vinti
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1993[6].	1012 giochi di diversi temi, in particolare per il tempo libero
KELLER, R.:	Ballspielen lernen. Zürich: SABE 1991.	Per riscoprire giochi antichi
MEIER, M./NUSSBAUM, P.:	Volleyball für Kinder. Stans: Schweizerischer Volleyballverband 1994.	Introduzione strutturata alla pallavolo per principianti
MÜLLER-ANTOINE, M.:	Spiele rund um die Welt. Köln: UNICEF 1992.	Giochi da tutto il mondo
ORLICK, T.:	Kooperative Spiele. Weinheim und Basel: Beltz 1991[4].	I bambini giocano tutti insieme e non uno contro l'altro
VARY, P.:	1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball. Schorndorf 2001[6].	Idee per un'introduzione metodica alla pallacanestro
VARY, P.:	137 Basisspiel- und Basisübungsformen für Basket-, Fuss-, Hand-, Volleyball und Hockey. Schorndorf 1996.	Una concezione dei giochi universalmente valida
ZINGG, C.:	Badminton «Alles Clear». SVSS. Bern 1995.	Manuale di badminton

Videocassette:

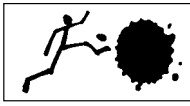
SFSM:	Filmreihe «Sport in der Schule» zu den Themen Fussball, Handball, Basketball, Volleyball, Tischtennis, GOBA, Badminton.	
	• Badminton federleicht.	Lehrfilm Badminton
	• Jonglieren – probieren.	Jonglieren – einfach gemacht

Indirizzi:

• SFSM (Scuola federale dello sport Macolin)	Prestito di libri, videocassette, ecc.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ **www.sportmediathek.ch**



Edizioni ASEF Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.

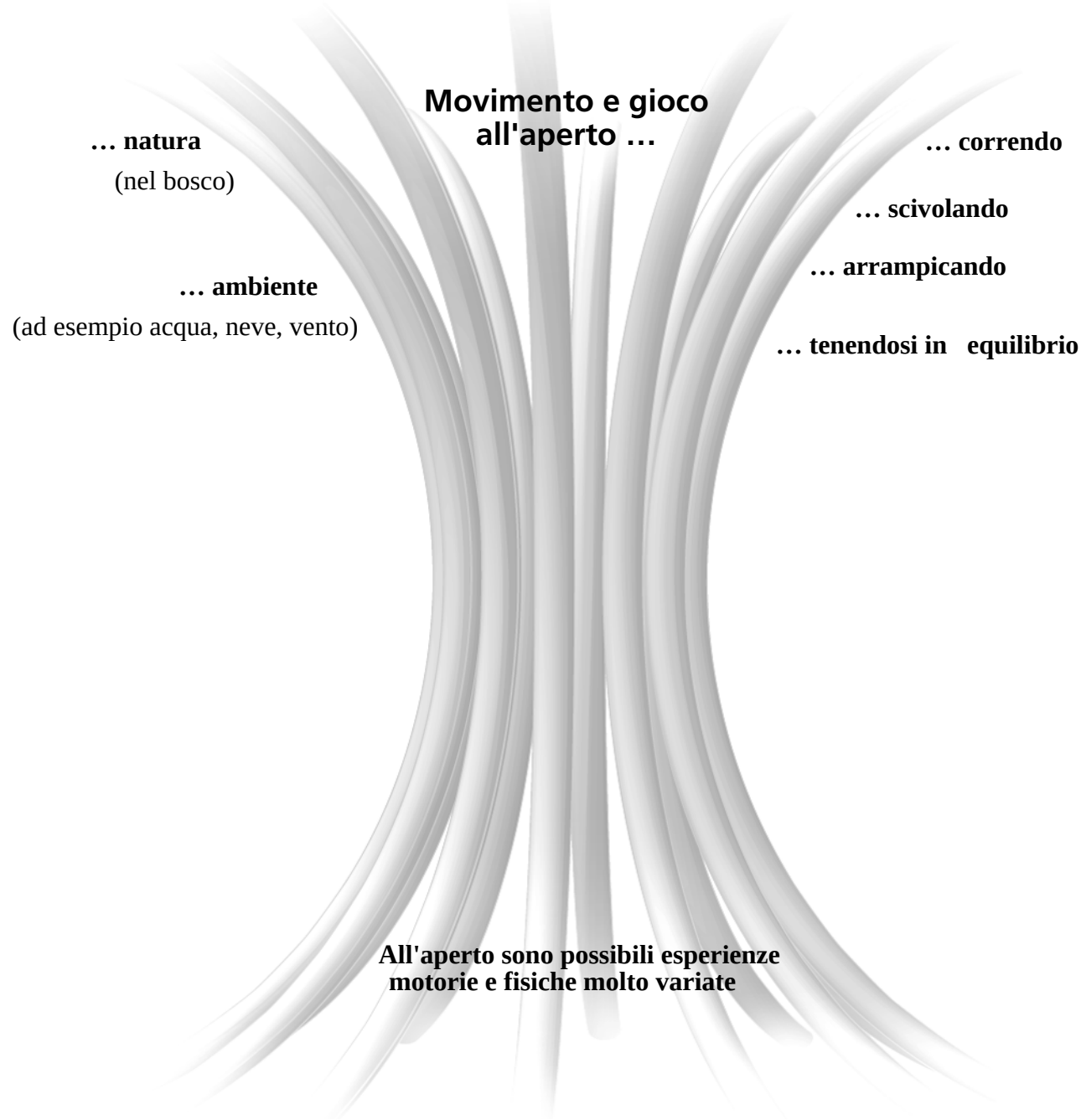
6

Fascicolo 6 Volume 4

All'aperto

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Sguardo d'insieme sul fascicolo 6



I bambini hanno occasione di muoversi e di giocare nella natura e imparando un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente.

Accenti nel fascicolo 6 dei volumi 2 a 6

- Sperimentare le particolarità del movimento all'aperto
- Giocare con materiali semplici
- Scoprire e affinare forme di gioco e di movimento adatte alle stagioni
- Scoprire l'ambiente circostante

Scuola dell'infanzia

- Scoprire gli spazi di movimento dell'ambiente circostante
- Sperimentare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- Scoprire svariate opportunità di movimento e di gioco in tutti i campi della vita
- Imparare all'aperto le capacità fondamentali per le forme di movimento
- Sviluppare la sensibilità per un comportamento corretto in rapporto alla natura

1. – 4. anno

- Sperimentare la molteplicità di movimento, gioco e sport all'aperto
- Applicare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- La natura come spazio per muoversi, giocare, fare sport
- Applicare all'aperto le forme di movimento, di gioco e di sport proprie di altri settori
- Apprendere un comportamento rispettoso della natura

4. – 6. anno

- Imparare ed accettare i limiti della pratica sportiva all'aperto
- Eseguire forme di gioco, esercizio e gare, da soli, a coppie o in gruppo
- Conoscere all'aperto gli sport tradizionali e gli altri
- Pianificare, svolgere e valutare insieme campi sportivi, escursioni in bicicletta, forme di resistenza

6. – 9. anno

- Scoprire lo sport all'aperto come opportunità di «Sport per la vita»
- Scegliere uno sport da soli o insieme e praticarlo con obiettivi
- Eseguire in modo ottimale all'aperto alcuni sport
- Organizzare manifestazioni polisportive o combinate

10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* contiene consigli e suggerimenti sui temi seguenti: consigli per lo sport all'aperto; abbigliamento, materiali, protezione dell'ambiente ecc.

Libretto dello sport

Indice

Introduzione 2

1 Sport nella natura
1.1 Proteggi la natura – vivila 3
1.2 Indicazioni di carattere generale

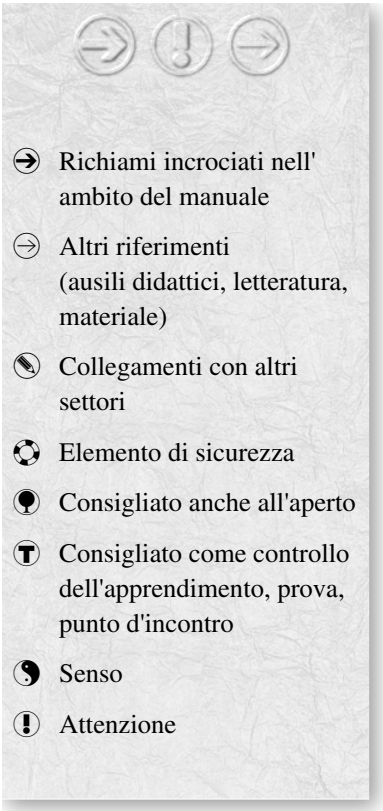
2 Dintorni – Campi – Bosco
2.1 Frisbee, ma come? 5
2.2 Lanciare e prendere il frisbee 6
2.3 Giochi d'avventura nel bosco 8
2.4 Arrampicare nel bosco 9
2.5 Corsa d'orientamento con la sporta della spesa 10
2.6 CO nel cortile della scuola e nel bosco 11
2.7 Giochi di lancio da tutto il mondo 12

3 Su ruote e rotelle
3.1 In due su una tavola a rotelle 13
3.2 La bicicletta come attrezzo sportivo 14
3.3 Pattini Inline 16

4 Acqua
4.1 Sicurezza in acqua e nuotando 17
4.2 Forme di animazione in piscina 18

5 Neve e ghiaccio
5.1 Snowboard 19
5.2 Sci 20
5.3 Sciare come esperienza di gruppo 21
5.4 Sui pattini 22

Bibliografia / Ausili didattici 24



Introduzione

Sport all'aperto

All'aperto gli allievi vogliono soprattutto giocare, correre, saltare, lanciare, arrampicarsi, rotolare, scivolare, nuotare, affrontando con gioia situazioni che li impegnino. Le pagine che seguono tengono conto di tali esigenze.

Sensi: v. fasc. 1/4, p. 3/4 e fasc. 6/1, p. 2/3

Nell'insegnamento all'aperto il docente è organizzatore e consigliere ancor più di quanto lo sia in palestra durante la normale attività. Pianificando e vivendo l'attività insieme agli allievi può dare continui impulsi per organizzare in modo attivo il tempo libero. I partecipanti dovrebbero realizzare che le attività sportive, soprattutto all'aperto, costituiscono una necessaria compensazione alla vita di tutti i giorni e contribuiscono al benessere di ciascuno.

Facendo sport si devono abituare gli allievi a comportarsi in modo rispettoso della natura. Il docente deve sfruttare in modo mirato le opportunità per un insegnamento interdisciplinare (uomo e ambiente …).

Vale sempre la pena di accettare le bizze del tempo e le sfide della natura, organizzando quante più ore possibile di attività all'aperto. Proprio quando il tempo è brutto, infatti, gli allievi hanno occasione di fare esperienze spesso intense (ad es. bagnarsi completamente sotto la pioggia, sentire una piacevole spossatezza) o di rafforzare lo spirito di gruppo (ad es. aiuto e sostegno reciproci nel risolvere un compito particolarmente difficile).

In questo fascicolo 6 riportiamo una scelta di attività da svolgere all'aperto, ma anche molti altri esempi contenuti in altri fascicoli possono essere realizzati su un prato, nel bosco, su sentieri … Alcuni sono contrassegnati con il simbolo «sport all'aperto».

Altri suggerimenti sono contenuti infine negli altri volumi della collana.

1 Sport nella natura

1.1 Proteggi la natura – vivila

Idea di base

Gli allievi vivono movimento, gioco e sport anche in mezzo alla natura. Imparano ad apprezzare le attività fisiche all'aria aperta e a comportarsi in modo rispettoso dell'ambiente.

Obiettivi a lungo termine dell'apprendimento

Gli allievi:

- vengono stimolati ad una attività all'aperto,
- apprendono e vivono un comportamento rispettoso della natura
- riconoscono che il movimento all'aperto aumenta benessere e distensione,
- curano la camerateria nell'ambito della classe tramite le attività all'aperto,
- grazie ad un insegnamento interdisciplinare sviluppano una coscienza ecologica nei confronti dell'uomo e di flora e fauna in generale.

Indicazioni su come pianificare e condurre la lezione

Chi con la propria classe lascia l'aula di scuola, si trova confrontato ad una situazione piuttosto diversa; l'ambito di azione degli allievi si amplia di molto e stimola la loro fantasia ampliando il bisogno naturale di movimento e di gioco. Lo stimolante compito del docente consiste nel lasciare uno spazio di libertà pur ponendo dei limiti e agendo secondo principi pedagogici.

(!) Lasciare un certo ambito di libertà, ma indicare chiaramente i limiti.

Di seguito riportiamo alcuni punti che possono tornare utili nell'organizzazione di attività all'aperto.

(→) Pianificare, svolgere e valutare attività sportive all'aperto: v. fasc. 6/1, p. 5 ss.

Ricognizione:	Esaminare di persona vie di accesso, luoghi di ritrovo, posti per giocare…
Informazione:	Genitori, direzione istituto, autorità scolastiche …
Equipaggiamento:	Portare vestiti adatti e contro la pioggia.
Farmacia:	Mai dimenticare la scatola del pronto soccorso (incl. set di emergenza per le allergie)!
Gruppi:	Per attività impegnative dovrebbero restare insieme almeno tre bambini. Nessuno è mai da solo.
Punto di raccolta:	Stabilire un posto noto a tutti come punto di incontro o di rientro. Accordarsi sull'ora di rientro (portare l'orologio!).
Segnali:	Concordare un segnale per inizio, fine, raccolta …
Protezione natura:	Attenzione alle colture, riconoscere e rispettare zone protette e bellezze naturali.
Regole del gioco:	Delimitare i confini e indicare le zone da evitare. Comunicare inizio, durata e fine di un gioco. Stabilire segnali per l'inizio e la fine. Stabilire le regole e determinare il punto di incontro.
Sicurezza:	Che cosa potrebbe risultare pericoloso? Che cosa si deve fare in caso di incidente? Il numero 111 dà informazioni sul pronto intervento medico nella regione.

1.2 Indicazioni di carattere generale

Nelle attività all'aperto si deve prestare particolare attenzione alle caratteristiche individuali degli allievi. Nel periodo della fioritura ad esempio molti bambini soffrono di raffreddore da fieno e di asma; stando al sole alcuni reagiscono in modo particolarmente sensibile. È importante che il docente informi sulle attività che si svolgeranno, richiami l'attenzione dei bambini su eventuali problemi e sappia quali di loro deve controllare in modo particolare.

Per molte attività all'aperto valgono delle regole di comportamento che i ragazzi devono imparare. Il rispetto delle regole della circolazione, o di quelle della prudenza quando si praticano sport quali lo snowboard, lo sci, il pattinaggio sul ghiaccio o il nuoto, deve essere un fatto acquisito.

➔ Per procurarsi le regole per sci, snowboard, pattinaggio e in piscina: v fasc. 6/4, p. 24

È importante rispettare particolari situazioni se si vuole avere dei bei ricordi della gita all'aperto. Il docente ad esempio deve sapere se in una zona c'è il pericolo di rabbia, se l'escursione attraversa una zona infestata dalle zecche, se la corsa di resistenza si tiene in una giornata con valori di ozono normali.

Zecche

In principio il pericolo di morsicature di zecche sussiste da aprile fino a ottobre, in tutte le regioni, fino a 1200 metri di altezza. Esse si annidano nel sottobosco in attesa della preda che passa di là, che riconoscono dall'odore. Una puntura di zecca spesso non si sente neanche, perché in un primo momento l'animaletto secerne una sostanza anestetizzante. Le zecche sono più diffuse a inizio estate. Dopo essere stati per qualche tempo nel bosco si dovrebbero ispezionare con cura abiti e tutto il corpo alla ricerca di eventuali zecche. Prima vengono eliminate, minore è il rischio che trasmettano delle malattie. La cosa migliore è prendere l'insetto con una pinzetta vicino alla pelle e tirarla fuori con delicatezza e senza ruotare. In seguito si disinfetta la puntura. Se nella zona ci sono zecche infette si dovrebbe andare dal medico entro tre giorni (➔ Bibliografia: v. fasc. 6/4, p. 24).

Per ridurre al minimo i rischi, nel bosco rispettare i seguenti punti:

- Non andare nel bosco o ai margini dello stesso a piedi nudi, con scarpe aperte o con le gambe nude.
- Indossare abiti chiari con tessuto liscio, stretti su braccia e gambe.
- Infilare i pantaloni nelle calze.
- Ev. spruzzare un prodotto contro gli insetti su calze, pantaloni e maniche.

Ozono

I quotidiani pubblicano i valori relativi all'ozono del giorno precedente. Di regola concentrazioni maggiori di ozono si hanno in un periodo di bel tempo con temperature massime intorno ai 25 gradi. Nel bosco le concentrazioni sono leggermente minori, all'interno di edifici sono pari al 15–50% dei valori esterni.

Possibili effetti:

Se si supera il valore limite delle immissioni di 120 microgrammi per m^3 di aria, le persone più sensibili possono accusare leggeri bruciori agli occhi o lievi attacchi di tosse. La capacità di prestazione può diminuire, ma in genere gli effetti sono molto diversi da persona a persona.

A cosa bisogna fare attenzione?

- Prevedere per la mattinata carichi durevoli di elevata intensità.
- Se si avvertono bruciore agli occhi, tosse, difficoltà di respirazione, mal di testa o sintomi di stanchezza non si deve proseguire lo sforzo, ma ridurre o cessare l'attività.

Rispettando queste regole di comportamento si possono assolutamente evitare effetti spiacevoli, e si può praticare senza problemi una moderata attività sportiva all'aperto.

2 Dintorni – Campi – Bosco

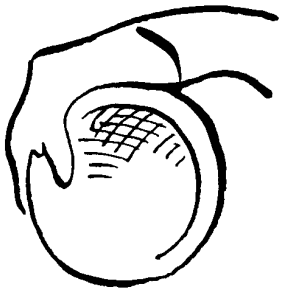
2.1 Frisbee, ma come?

Idea di base
Il Frisbee – il disco volante – può essere molto divertente quando si impara a lanciarlo e riprenderlo con una certa abilità e consente diverse attività con o contro il compagno.

Presupposti
Il Frisbee ha un carattere molto stimolante e crea subito una atemosfera di gioco. I dischi di plastica sono leggeri, occupano pochissimo spazio e possono quindi essere portati con sé ovunque (nella gita in bicicletta, al campo o in piscina).

Caratteristiche in volo
- L'elemento decisivo per la fase di volo dell'attrezzo è la spinta impressa. Più il frisbee gira veloce, più sarà stabile la sua traiettoria. La rotazione viene conferita all'attrezzo con un rapido e secco movimento del polso.
- In aria il frisbee ha la tendenza a inclinarsi nella direzione delle rotazione, quindi al momento del lancio deve essere tenuto leggermente inclinato nella direzione contraria. I destrorsi quindi tengono il frisbee verso la sinistra in basso. Più è veloce e forte il lancio, maggiore deve essere l'inclinazione.

Lancio dorsale
- *Impugnatura:* il pollice si trova sulla parte superiore del disco, le altre dita intorno al bordo.
- *Lancio:* l'importante è il piegamento del polso, con il frisbee che dovrebbe toccare l'avambraccio. Nella posizione di partenza, la spalla del braccio che lancia punta nella direzione voluta; poi il braccio viene portato in avanti di fronte al corpo, contemporaneamente il polso si distende rapidamente, per imprimere al frisbee la rotazione necessaria.
- *Presa:* la più facile e sicura è la cosiddetta «presa a sandwich», in cui si cerca di prendere l'attrezzo fra la due mani, con le dita distese. Più interessanti e eleganti sono le prese ad una mano in cui il frisbee vola nella mano tenuta aperta con le dita distese. Spesso la difficoltà non risiede nel movimento di presa vero e proprio, ma piuttosto nel calcolare la traiettoria; il frisbee vola sempre nella direzione del lato più basso, va a sinistra se il bordo sinistro è più basso.



Indicazioni per la lezione
- Consentire un'attività di scoperta e di soluzione di problemi
- Da lanci precisi e prese sicure al gioco con e contro gli altri.
- Su un prato: giocare con il frisbee alcuni giochi di palla che tutti conoscono, come palla intercettata o palla sulla linea.
- Sul terreno: tiro a bersaglio, combinare lancio e corsa.

2.2 Lanciare e prendere il frisbee

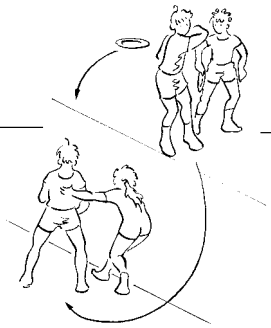
In che modo riesci a lanciare e riprendere il frisbee?

Gli allievi fanno le prime esperienze con il frisbee. Bisogna disporre di un frisbee per ogni 2 (ev. 4 allievi). Principio: passare dal lancio preciso e dalla ricezione sicura a forme applicate di gioco.

Lanciare – riprendere: A e B si passano il frisbee. Devono scegliere la distanza che consenta loro di fare passaggi precisi.
- Far scegliere liberamente come lanciare e riprendere.
- Rovescio: mostrare presa e movimento di lancio.
- Il frisbee vola meglio con più o meno rotazione? Vola meglio se il lancio è stato fatto con inclinazione sulla destra o sulla sinistra?
- Scoprire, mostrare agli altri e apprendere diversi sistemi di lanciare e riprendere.
- Lanciare con l'altra mano, chiudere un occhio durante la presa, eseguire una consegna supplementare prima di riprendere il frisbee …
- Quale coppia riesce a eseguire più passaggi e ricezioni corrette nel giro di un minuto ...?

⊖ Se ci sono più di due allievi per ogni frisbee: stessa organizzazione che per l'esercizio «staffetta» descritto di seguito.

Staffetta: 4–6 allievi formano una squadra divisa in due sezioni che si fronteggiano. Il lanciatore segue il frisbee e si posiziona in coda alla fila opposta.
- Quale gruppo esegue per primo 50 ricezioni? Quale gruppo riesce a fare più ricezioni con 50 lanci?
- Dopo il lancio il frisbee deve passare attraverso un cerchio tenuto da un compagno prima di poter essere bloccato.

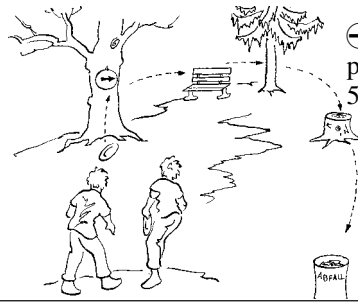


Ricezione con handicap: B è seduto o disteso davanti ad A. A lancia il frisbee davanti a B in modo che questi possa raccoglierlo appena prima che cada a terra.
- A ha un frisbee. B si trova a circa 5 metri di distanza e gli volta la schiena. A grida il nome di B e contemporaneamente lancia il frisbee. B si gira e cerca di afferrarlo.
- I due allievi cercano di passarsi il frisbee in corsa.

Fisarmonica con i cerchi: A e B si fronteggiano a una distanza di circa 3 metri. Per poter prendere il frisbee devono tenere almeno un piede all'interno del cerchio. Dopo quattro lanci e ricezioni di seguito senza che il frisbee cada a terra allontanano il cerchio di una larghezza (diametro).
- Dopo cinque minuti quale gruppo è arrivato più lontano del docente e del suo compagno?

Golf con il frisbee: Sul piazzale o nel bosco si sistemano dei bersagli (albero, cestini, panchine …). Gli allievi devono toccarli con il frisbee usando meno lanci possibile. Il primo lancio si fa dalla linea di partenza, poi man mano si prosegue dal punto in cui esso è caduto a terra. Il percorso è terminato quando sono stati colpiti tutti i bersagli.

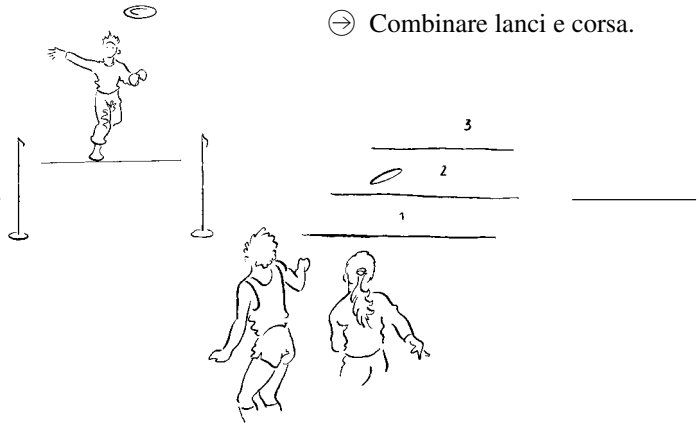
- Golf a coppie: due allievi lanciano il frisbee alternandosi.



➔ Prendere la palla: v. fasc. 4/4, p. 8; Palla intercettata: v. fasc. 5/4, p. 14

Tiro a bersaglio: Da una linea di fondo gli allievi cercano di colpire un bersaglio con il frisbee (anelli, porta fatta con due paletti ecc.).

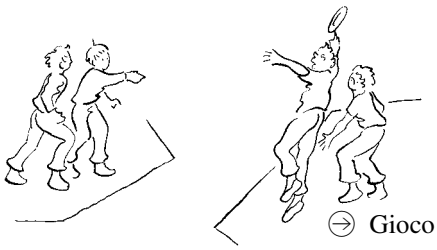
- Si cerca di abbattere delle clavette allineate su una panchina.



Ⓐ Combinare lanci e corsa.

Lancio in lungo a zone: Suddivisi in gruppi di tre gli allievi provano a segnare più punti possibile, lanciando il frisbee da dietro una linea di fondo. La zona più lontana da diritto a 3 punti, le altre rispettivamente 2 o 1. A turno, tutti i componenti la squadra eseguono lanci, organizzandosi in modo autonomo per recuperare i frisbee e riportarli indietro. Quale gruppo ottiene più punti nell'arco di tre minuti?

Frisbee-Volley: Gioco con squadre di minimo 2, massimo 6 allievi, disposte ciascuna sul proprio campo. Lo scopo del gioco è lanciare il frisbee in campo avversario cercando di farlo cadere a terra, nonostante i difensori cerchino di riprenderlo. Si ottiene un punto se il frisbee cade a terra o se il lancio avversario è fuori del terreno di gioco.



Ⓐ Gioco con 2 o 3 frisbee.

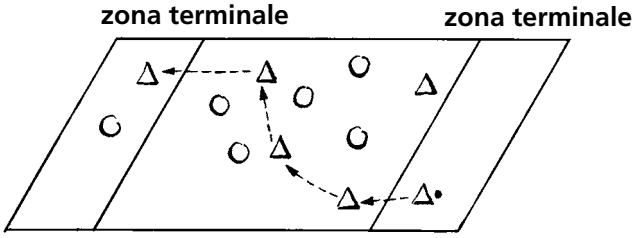
Lotta per il frisbee: 2 squadre di massimo 5 giocatori, impegnati in un gioco simile a quello con la palla, con le seguenti regole:

- Non è ammesso alcun contatto fisico con l'avversario; i difensori devono rimanere a distanza di un braccio da chi lancia.
- Non si può camminare con il frisbee in mano. Sono ammessi solo passi sul posto (come nel basket).
- Se il frisbee cade a terra, esce fuori del campo o viene intercettato a terra dall'avversario, il passaggio si considera sbagliato, e il possesso del disco passa all'avversario.

Ⓐ Preparazione per il gioco «Ultimate», da fare con il frisbee.

Ultimate: 2 di massimo 6 giocatori. Scopo del gioco è passare il frisbee ad un compagno di squadra che si trova nella cosiddetta zona terminale avversaria. Valgono le regole viste per il gioco precedente. Si gioca senza arbitro. Le infrazioni vengono segnalate da chi le commette!

- *Più facile*: se il frisbee cade a terra può rimetterlo in gioco il giocatore che lo tocca per primo con la mano.



⚽ Spostare soltanto la mano verso il frisbee!

2.3 Giochi d'avventura nel bosco

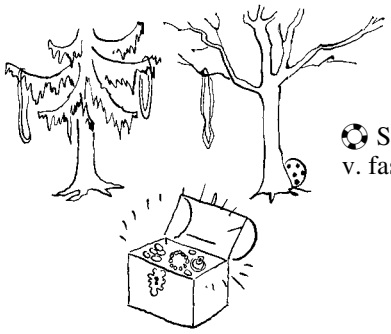
Gioco e sport nel bosco; un'avventura avvolta nel mistero …

Il bosco è terreno ideale per giochi di nascondino, inseguimento e caccia. Le storie avventurose stimolano la fantasia e gli oggetti più diversi invitano a giocare.

Cercare le pigne: Per due minuti i ragazzi cercano quante più pigne possibile, che poi vengono usate per giocarci:
- Lanciare una pigna in aria e riprenderla in diversi modi.
- Numeri da giocoliere con due o addirittura tre pigne.
- Tiri a punti cercando di colpire alberi o pietre.
- «Palla intercettata» con le pigne, in gruppi poco numerosi.

(!) Zecche: v. fasc. 6/4, p. 4

Caccia al tesoro: 4 squadre appendono nel bosco, ai rami degli alberi o sui cespugli, 10 nastri ciascuna con il proprio colore. A questo punto inizia la seconda parte del gioco, in cui ogni squadra deve cercare di recuperare il più possibile di nastri avversari. Chi ne trova uno deve sistemarlo alla cintura e correre verso il traguardo, mentre gli altri cercano di rubarglielo. Chi ci riesce lo fissa a sua volta alla cintura. Chi lo ha appena perduto non può recuperarlo. Quale squadra riesce a portare al traguardo più nastri delle squadre avversarie?

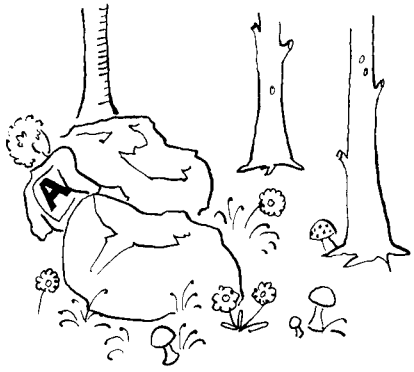


(⚽) Sicurezza nel bosco: v. fasc. 6/4, p. 3

Caccia al leone: In un campo di gioco prestabilito giocano 4 gruppi (3 di 4 allievi ciascuno, che formano gruppi di cacciatori, e uno di una decina di allievi che fanno i leoni). Il campo di ogni gruppo di cacciatori è delimitato con nastri o simili. I leoni devono essere catturati e portati al campo, mentre quelli rimasti liberi possono liberarli durante il tragitto toccandoli. Quale gruppo ha catturato più leoni dopo cinque minuti di caccia?

(→) Stabilire con i ragazzi le regole di gioco: ad es. i leoni sono addormentati quando i cacciatori sciolgono loro un laccio delle scarpe.

Scarabeo: *Preparativi:* 4 squadre decidono una parola segreta (sostantivo, non parole straniere), con tante lettere quanti sono i membri del gruppi. Ogni lettera viene scritta a grandi caratteri su un foglio di carta (ogni squadra usa un colore diverso). Alla fine le lettere vengono fissate a pettorali o alle magliette. *Gioco:* I giocatori delle quattro squadre si suddividono in una zona di bosco determinata in precedenza. Il docente manda due volte un segnale: 2 minuti dopo la partenza e due minuti prima del controllo finale. Nel periodo di tempo fra i due segnali le lettere devono essere ben visibili sul dorso, prima e dopo bisogna invece nasconderle. Nel lasso di tempo fra i segnali i gruppi cercano di scoprire e annotare quante più lettere possibili delle altre squadre. Vince il gruppo che riesce a comporre più parole segrete avversarie.

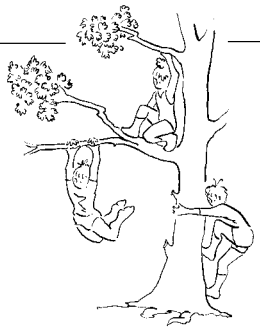


(☽) Scarabeo al crepuscolo, con le torce elettriche!

2.4 Arrampicare nel bosco

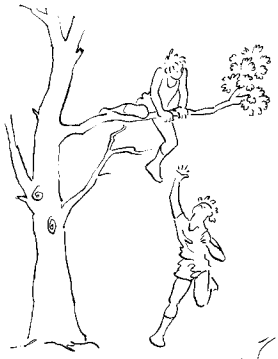
Giocare insieme agli altri e scherzare come le scimmiette!

Arrampicandosi, gli allievi sollecitano tutto il corpo, Ad esempio si attiva tutto il cinto scapolare, spesso un po' negletto. Per ragioni di sicurezza si deve vietare di arrampicarsi oltre due metri di altezza.

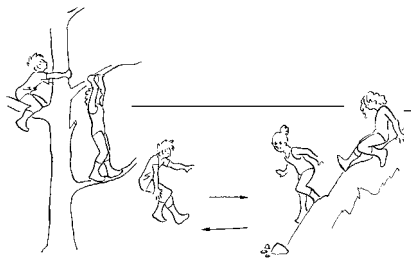


La scimmie: chi riesce …
- entro 20 secondi, ad appendersi ad un ramo che può essere raggiunto da terra?
- entro 30 secondi, a sedersi o a mettersi in piedi su un ramo o un tronco?
- saltando da terra, a oscillare su un ramo e lanciarsi poi in una zona prestabilita?
- da un ramo (ev. con una corda) a lanciarsi su una zona prestabilita?

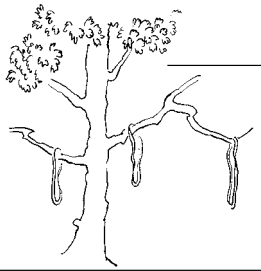
➔ Arrampicarsi in palestra: v. fasc. 3/4, p. 8 s.



Inseguimento in sospensione: chi ad esempio è appeso a un ramo o sta in piedi su un tronco a terra non può essere catturato. Gli inseguitori possono rimanere al massimo per 5 secondi presso lo stesso allievo, Chi viene catturato diventa a sua volta inseguitore.
- Su ciascuno degli spazi prestabiliti può mettersi in salvo un solo giocatore. Se arriva un altro, il primo deve lasciare il rifugio.
- Tutti i ragazzi, tranne 3, si trovano su oggetti diversi. Ad un segnale devono lasciare il posto in cui si trovano e salire su un altro rifugio mentre i cacciatori, dopo uno sprint attorno ad un paletto cercano di catturarli prima che si mettano in salvo.

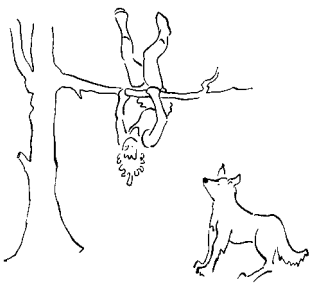


Cambiare posto: la classe è divisa in diversi gruppi, sistemati in posti diversi. A un segnale ogni gruppo cambia posizione. Quale gruppo arriva per primo nel nuovo posto?



A caccia di trofei: la classe forma due squadre, il team A in un lasso di tempo prefissato, appende quanti più nastri possibili agli alberi e ai cespugli di una zona stabilita. Subito dopo il team B cerca di raccogliere il più velocemente possibile i nastri. Quanto tempo ci vuole per prendere tutti i nastri? Cambiare i ruoli.

➔ Mentre una squadra sistema i nastri, gli altri possono giocare fra loro ad es. «Palla intercettata» in piccoli gruppi.



Pantere e scimmie: le scimmie giocano sotto gli alberi o ai piedi della collina dove abitano. A una distanza di 20–50 metri si trovano in agguato altrettante pantere, che al segnale del docente scattano per catturare le scimmie. Queste possono mettersi in salvo saltando su un ramo, mentre le pantere non possono lasciare il terreno o entrare in una determinata zona riservata alle scimmie. Ogni volta che si tocca una scimmia le pantere ricevono un punto. Si invertono i ruoli dopo ogni partita
- All'inizio ci sono solo 2 pantere. Chi viene catturato diventa pantera. Chi sono le ultime tre scimmie?

2.5 Corse di orientamento con la sporta della spesa

Idea di base

Il docente organizza una corsa d'orientamento che presuppone scarsi preparativi e richiede quindi poco tempo. I ragazzi imparano a predisporre i punti in modo corretto e a riportarli su schizzi e cartine.

Scelta del terreno e organizzazione

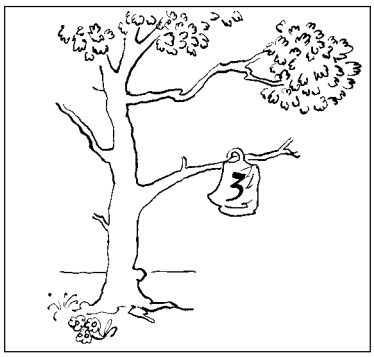
In un terreno adatto alla CO il docente sceglie un punto di ritrovo centrale (ad es. capanna, radura), da dove organizzare e guidare la gara. I corridori partono su un percorso a stella in tutte le direzioni per predisporre o per trovare i punti. Eseguito il compito tornano al punto di ritrovo. All'inizio dell'' istruzione sulla CO si fanno esercizi con tutta la classe (marcia guidata con la carta), poi suddivisi in piccoli gruppi e infine a coppie. Man mano che aumenta la capacità degli allievi aumentano le distanze fra punto di ritrovo e punti.

➔ Bibliografia sulla corsa d'orientamento:
v. fasc. 6/4, p. 24

✎ Introduzione nei rudimenti della lettura della carta e degli schizzi.

Materiale

- *Punti*: su un saccheto per la spesa viene scritto con un pennarello indelebile il numero del punto (rovesciare i sacchetti con scritte o disegni).
- *Parola d'ordine*: in ogni sacchetto (= Punto CO) ci sono dei bigliettini con scritta la parola d'ordine corrispondente o tanti oggetti uguali («prove» da riportare al punto di ritrovo). Se nei sacchetti si trovano indovinelli, tessere di puzzle domande, i gruppi svolgendo la consegna possono guadagnare dei punti accessori.
- *Materiale per appunti:* prevedere carta, cartoncino e matite per disegnare degli schizzi o segnare la descrizione del percorso.
- *Schizzi:* distribuire copie di un piano incompleto. Gli allievi lo finiscono con le informazioni che ritengono importanti per trovare i punti.
- *Carte*: si possono usare carte 1:25'000 o quelle da CO.



Sacchetti di plastica appesi agli alberi

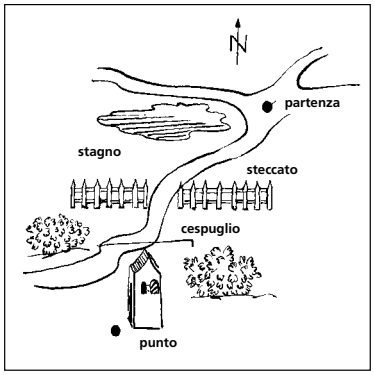
Esercitazione

- Ogni gruppo dispone il proprio punto in un posto caratteristico posto a 100–400 m dal punto di ritrovo (non nasconderlo, non pericoloso per chi arriva, attenzione alle coltivazioni …).
- Tornare al punto di ritrovo.
- Chiedere a un altro gruppo a trovare il punto.
- Cercare i punti degli altri gruppi riportando alla base le «prove».
- Valutazione della consegna e della posizione scelta per il punto.
- Ogni gruppo può toccare tutti i punti, tranne quello da esso predisposto.
- Ogni gruppo riordina il punto che ha predisposto.

Consegne:

- Descrivere per iscritto il percorso da fare per raggiungere il punto (direzione, distanza, posto, numero del punto).
- Riportare i punti su uno schizzo o su una carta.
- Disegnare uno schizzo del percorso che porta al punto (v. ill.).
- Memorizzare il tragitto verso un punto e percorrerlo senza la carta.
- Toccare tutti i punti riportati sulla carta senza tornare ogni volta alla base.

✎ Preparare uno schizzo della situazione.



Esempio di schizzo del tracciato

2.6 CO nel cortile della scuola o nel bosco

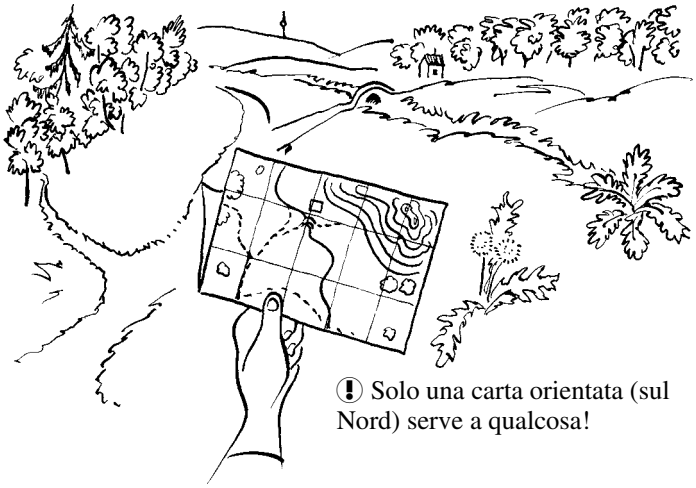
Impariamo a orientarci sul terreno con l'aiuto di una carta.

A questo livello gli allievi imparano a usare la carta per vedere dove si trovano. Nelle lezioni dedicate all'ambiente i ragazzi imparano i presupposti fondamentali per potersi orientare nel bosco.

Tenere la carta in modo corretto: Gli allievi sono in cortile e tengono in mano una cartina che riproduce l'areale della scuola. La carta va girata ora fino a quando corrisponde con la realtà (orientare la carta).

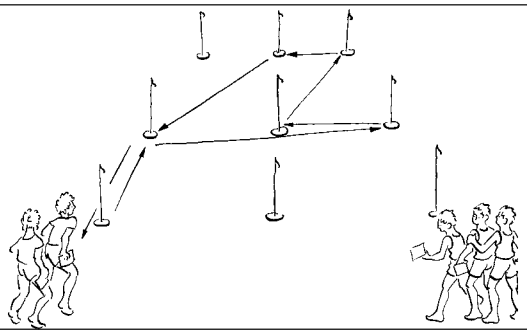
- Il docente raccoglie tutte le carte e poi le lancia in aria. Gli allievi devono correre a raccoglierne una ciascuno e orientarla nuovamente.
- Il punto dove ci si trova viene segnato con il pollice sulla carta (che va eventualmente ripiegata). I ragazzi si spostano a caso nell'areale e cercano di trovarsi sempre dietro una carta orientata; ovvero ogni volta che cambiano direzione devono spostarsi intorno alla carta, mentre il pollice continua a segnare il punto dove si trovano e la direzione di marcia.
- Sulla carta sono segnati diversi punti che i ragazzi devono raggiungere.

.



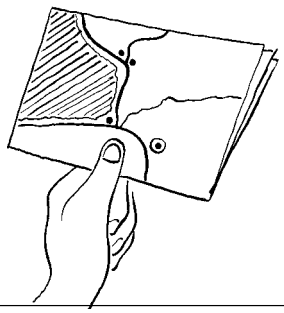
(!) Solo una carta orientata (sul Nord) serve a qualcosa!

Staffetta con orientamento: su un campo, (ev. in palestra) si disegna un quadrato utilizzando nove paletti. La classe viene divisa in 4 gruppi. Ciascun membro di un gruppo riceve una carta (diversa da gruppo a gruppo) con sopra riportato un percorso attorno a sei paletti. I membri dello stesso gruppo partono uno dopo l'altro, quando vengono toccati dal compagno che li precede. Prima non possono guardare la carta. Quale squadra impiega meno tempo?



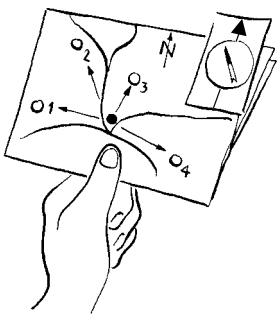
Corsa mirata: sotto la guida del docente gli allievi percorrono una strada che passa davanti a diversi oggetti sul terreno. A ogni sosta gli allievi devono orientare la carta (se possibile cartine da CO), stabilire il punto in cui ci si trova (pollice) e confrontare l'oggetto sul terreno con quello segnato sulla carta.

- Su un circuito si predispongono vari punti. Sul percorso si muovono gruppi di tre allievi, che cercano i punti, per poi riportarli sulla carta.



(!) Confrontare spesso la carta con il terreno, non fare marce interminabili. Per variare ogni tanto fare un gioco.

CO a stella con bussola: tenere la carta in modo che il punto dove ci si trova guardi verso la persona e la direzione di marcia se ne allontani. La bussola viene poggiata sulla carta, con il lato lungo parallelo alla direzione da percorrere. Poi l'allievo gira tenendo la carta fino a quando la freccia che indica il Nord sia nella stessa direzione della punta rossa dell'ago della bussola. Ora che carta è orientata possiamo partire per raggiungere i vari punti del percorso (verificare con la freccia sul fondo della bussola).



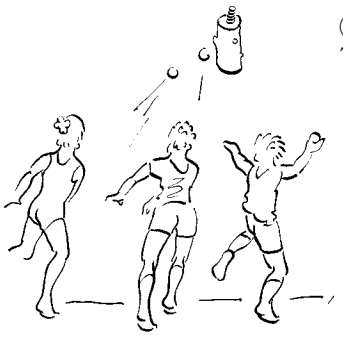
(T) Corsa d'orientamento in tre.

2.7 Giochi di lancio da tutto il mondo

Chi conosce giochi provenienti da altri paesi? Chi ce li fa vedere?

I giochi provenienti da altri paesi sono spesso occasione per fare interessanti esperienze e suscitano animate discussioni. I ragazzi stranieri possono mostrare giochi tipici di altre culture e giocarci con tutta la classe.

Stöcklen: 4–8 allievi formano un gruppo. Ogni membro dello stesso gruppo mette su un ciocchetto di legno di 30–40 cm (Ø 15–20 cm) o su un cono una moneta. Seguendo un ordine sorteggiato, ognuno può poi cercare di colpire il bersaglio lanciando una pallina da tennis o una pietra. Chi ci riesce può prendersi tutte le monete cadute a testa in su. Le altre monetine vengono nuovamente sistemate sul tronchetto e si ricomincia dal giocatore successivo. Chi riesce a prendere più monete?



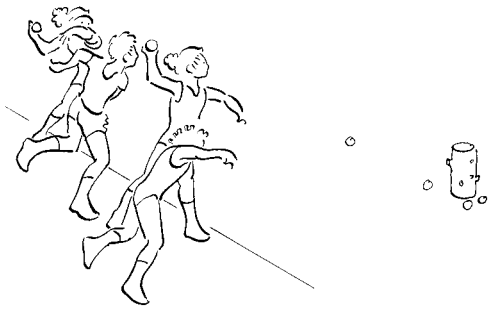
✎ Spunti interculturali: v. fasc. 7/4, p. 7 s.

Plotschanie: 4–8 allievi per ciascun gruppo. Ogni gruppo gioca con un tronchetto di legno, predisposto ad una certa distanza da una linea di lancio. Da vicino al tronchetto, ogni allievo del gruppo lancia una pietra cercando di avvicinarsi alla linea, Chi si avvicina di più può iniziare il gioco. Chi colpisce il tronchetto ottiene 10 punti. S nessuno colpisce il bersaglio, chi ci è andato più vicino prende 5 punti. A ogni turno si cambia l'ordine di lancio. Si arriva fino a 50, 75 o 100 punti. Chi vince può lanciare il proprio sasso il più lontano possibile e viene portato fino ad esso e di nuovo sulla linea di tiro da chi ha segnato meno punti di tutti!

- Cosa si prova a portare il compagno? Come si comporta il gruppo mentre il vincitore fa questo originale «giro d'onore»?
- Chi perde trasporta uno dopo l'altro tutti gli altri!
- Gli allievi inventano altre regole di gioco originali.

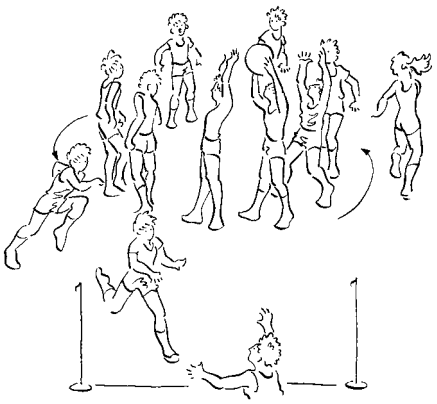
.

→ Plotschanie, viene dai Balcani.



✎ Questa forma di gioco, inusuale per noi, potrebbe farci riflettere sul significato di termini come vittoria o sconfitta.

Pelota: 2 squadre di 8–15 allievi ciascuna. La squadra A si dispone su una linea di fondo e si prepara a partire di corsa. I membri della squadra B formano un cerchio. disponendosi a un metro circa l'uno dall'altro. Al segnale di partenza i giocatori A iniziano a correre il più velocemente possibile intorno alla squadra B. Allo stesso momento i giocatori di B iniziano a passarsi all'indietro al di sopra della testa un pallone da pallavolo. Ad ogni presa il giocatore grida il totale dei passaggi. Una volta terminato il giro intorno alla squadra B, gli allievi della A tornano alla linea di partenza. Chi la oltrepassa per ultimo grida «Stop!». I giocatori della B possono giocare solo la palla in quel momento in aria, aggiungendola al totale. I punti vengono annotati. Si cambia ruolo dopo 3–5 turni. Quale squadra ottiene più punti?



✎ Pelota, viene dall'Argentina.

3 Su ruote e rotelle

3.1 In due su una tavola a rotelle

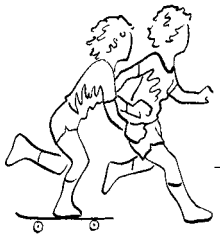
Camminare, usare la tavola e aiutarsi a vicenda

Due bambini si dividono una tavola. Uno dei due ci sale sopra, l'altro spinge, tira, aiuta, assicura. Per svolgere le consegne è indispensabile una buona collaborazione. Fissare regole di comportamento e di sicurezza prima di iniziare.

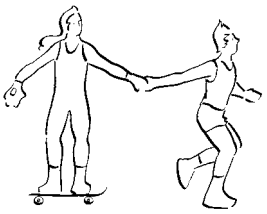
Percorso a spinta: le coppie si avviano insieme sul percorso prestabilito; chi è a terra spinge con prudenza il compagno, in piedi sulla tavola.
- Chi sta sulla tavola può spingersi 10 volte con un piede, poi deve passare la tavola al compagno e prosegue a piedi. Chi è a terra eventualmente assicura il compagno dandogli la mano.

➔ Gareggiare con lo skateboard: v. fasc. 3/4, p. 21

Passo cadenzato: l'allievo sulla tavola cerca di andare alla stessa velocità del compagno che corre, dandosi una spinta ogni 2, 4, 6 … passi del compagno.
- Trovare o scoprire forme proprie per muoversi con un certo ritmo.



Giochi di abilità sulla tavola: L'allievo sulla tavola assume una posizione a scelta (ad es. seduto, in piedi, su una gamba sola …) l'altro lo spinge o lo traina in giro.
- L'allievo sulla tavola si mette «in guardia» come uno schermidore e tende un braccio avanti. Il compagno lo prende per il braccio teso e lo porta a rimorchio.
- L'allievo sulla tavola riceve una spinta e mentre si muove cerca di fare delle acrobazie; passaggio a una posizione inginocchiata, bilancia, salto, salto con rotazione … Il compagno riesce poi a ripetere l'acrobazia appena vista?
- Chi riesce a spingere il compagno fino a una linea di partenza, dosando la forza in modo che si avvicini il più possibile ad un'altra linea di arrivo, o a una zona «bersaglio»?



Gli allievi si mostrano l'un l'altro le cose che sanno fare.

Bob-Slalom: un allievo si siede sulla tavola e il compagno lo spinge a zig-zag, in avanti o all'indietro.
- Il «pilota» può scegliere liberamente il percorso.
- Chi spinge decide la direzione premendo leggermente sulla spalla del compagno.
- Stando in piedi …
- Sotto forma di gara (ad es. slalom parallelo).

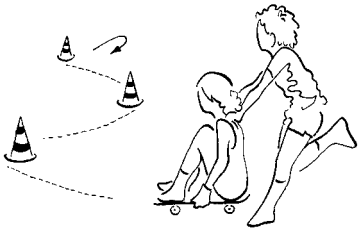
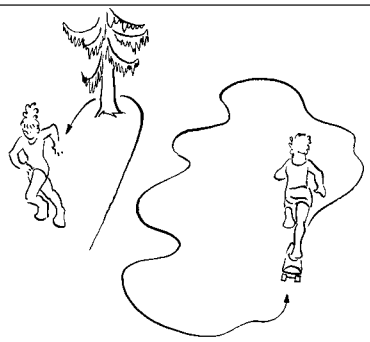


Tavola e corridore: l'allievo sulla tavola percorre un circuito, il corridore cerca di arrivare a un determinato traguardo e poi raggiungere l'arrivo prima del compagno. Scambiarsi i ruoli.
- Gli allievi cercano delle alternative alla corsa a piedi.
- Gli allievi sono sullo stesso percorso (ad es. intorno ad uno stagno) e si alternano sulla tavola.



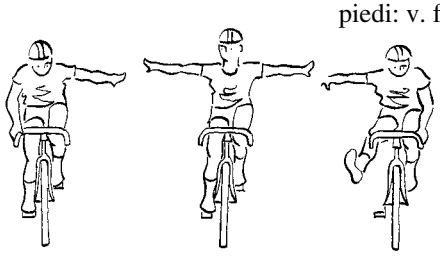
Non esercitarsi su strade trafficate.

3.2 La bicicletta come attrezzo sportivo

Chi riesce a passare sotto la cordicella o a raccogliere la borraccia da terra …?

Per buona parte dei ragazzi la bicicletta è un oggetto di tutti i giorni, per andare a scuola o per il tempo libero. Nella lezione di educazione fisica imparano a usare e controllare ancora meglio questo mezzo di trasporto, che si trasforma sempre più in attrezzo sportivo.

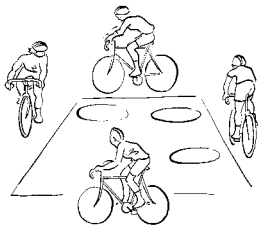
Acrobazie in bicicletta: su un piazzale o su una stradina isolata con buona visibilità, i ragazzi provano delle acrobazie, inventandone di nuove e mostrandole ai compagni:
- Provare diversi modi di andare in bicicletta; con rotazione delle braccia, senza mani, con le mani alla nuca, con un piede sul manubrio continuando a pedalare con una sola gamba, spostandosi con i glutei al di sopra della ruota posteriore, cercando di toccare il pedale con una mano …
- Provare diversi modi di scendere di sella, facendo sempre attenzione alla bilateralità (eseguirli da ambedue i lati).



✎ La bicicletta come mezzo di locomozione: v. fasc. 7/4, p. 10 s.

➔ Combinare bicicletta e corsa a piedi: v. fasc. 4/4, p. 17

Uno è di troppo: in un terreno delimitato si dispongono dei cerchi (uno in meno rispetto agli allievi). Gli allievi si muovono in bicicletta per il terreno. Ad un segnale scelgono un cerchio e cercano di occuparlo mettendoci dentro la ruota anteriore. Chi rimane senza cerchio deve eseguire un compito accessorio (ad es. un giro del terreno) o viene penalizzato di un punto.



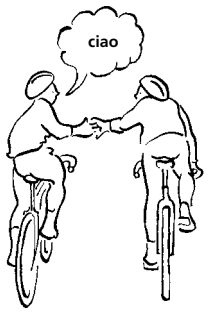
Scendere di sella: in un terreno delimitato gli allievi cercano di far toccare terra al compagno, dosando attentamente velocità e frenate.
- Stop and go: ridurre la velocità fino a fermarsi completamente e ripartire senza toccare terra con il piede.
- Chi riesce a stare fermo 10" senza toccare terra?
- 5–7 allievi cercano di circondare una «lepre» per farla scendere di sella o uscire dal campo di gioco. Chi riesce e resistere più a lungo?

⚽ Le mani rimangono sul manubrio, e gli allievi fanno attenzione a non urtarsi fra loro.

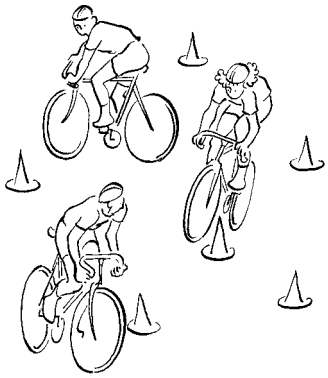
La cavalcata dei cosacchi: gli allievi cercano di sollevare da terra degli oggetti (borracce, pigne …) senza fermarsi.
- Gli allievi cercano di passare sotto una cordicella elastica tenuta da due compagni o fissata a dei paletti. Chi riesce ad abbassarsi più di tutti?

➔ Valutare correttamente il rischio.

Lavoro di squadra: su un piazzale gli allievi girano liberamente in bicicletta. Quando due si incontrano si danno la mani.
- 2 allievi cercano di passarsi a vicenda un frisbee o una palla, usando le mani o i piedi. Chi fa cadere l'oggetto, deve ad es. fare un giro del piazzale.
- A coppie, quante volte ci si passa un oggetto nel giro di un minuto?
- A coppie, gli allievi inventano forme cooperative e le mostrano poi ai compagni.



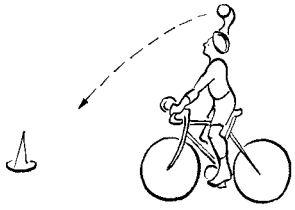
Dal giardino a ostacoli allo slalom: su un terreno delimitato sono disposti diversi ostacoli formati da pezzi di legno, pigne, vasetti di jogurt, bottigliette di plastica:
- Tutti girano liberamente. Chi scende di sella, esce dal terreno di gioco o tocca un ostacolo deve eseguire un compito aggiuntivo fuori del terreno.
- Fare uno slalom: suddivisi in piccoli gruppi, il più possibile vicini uno dietro l'altro, con una mano sola sul manubrio …
- Superare gli ostacoli – disposti su una linea retta a distanza di un metro circa l'uno dall'altro – in modo che la ruota davanti passi a sinistra e quella dietro a destra degli stessi. Aumentare la velocità e cercare di superare più ostacoli possibili con un percorso fluido e continuo.



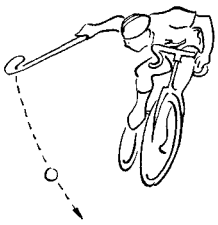
⊖ Gli allievi inventano consegne supplementari e altre forme di slalom.

Linea retta: gli allievi provano ad andare dritti su una retta, una tavola o seguendo il bordo del marciapiede. L'importante è guardare lontano davanti a sé e non a terra.
- Altalena: se si mette un pezzo di legno sotto la tavola il passaggio diventa più difficoltoso.

Tiro al bersaglio: gli allievi provano a colpire un bersaglio (ad es. secchio) in corsa lanciando un oggetto (ad es. pigne, palline da tennis).
- In corsa, usando il bastone da unihockey o il piede, tirare in porta una palla posta in un punto chiaramente delimitato.

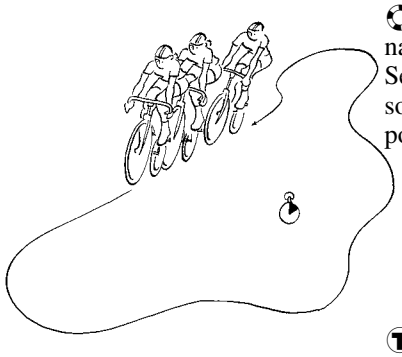


Bike-Polo: 4–6 allievi formano una squadra, che ne affronta un'altra su un terreno di gioco di grandi dimensioni (ca. 20x40 m). Lo scopo del gioco è fare goal in una porta usando pallina e bastone da unihockey.
Regole: non c'è portiere, non si può tirare se non si hanno ambedue i piedi a contatto con i pedali; vietato toccare con il bastone i compagni o le biciclette.
- Preparazione: da soli, portare palla, a coppie, passarsela. Chi riesce a passare la palla al compagno attraverso le ruote della propria bicicletta?
- Calcio in bicicletta con porte improvvisate.



⚽ Se tutti usano il primo rapporto, la velocità risulta automaticamente ridotta. Provare la frenata controllata. Se si tiene il bastone con la destra, frenare con la sinistra, ovvero con il freno davanti!

Corsa di resistenza su circuito: 2–4 allievi formano un gruppo, che prova a percorrere in un tempo determinato ad es. 5 giri.
- Quale gruppo si avvicina di più al tempo previsto?
- In ogni gruppo si trova un «battistrada» con un computer da bicicletta. Per 5 giri cerca di mantenere una velocità più costante possibile. Quale è stata la velocità media?
- Quanti chilometri percorre la classe su un circuito in una mezz'ora? Confrontare con valori precedenti.
- Confronto con un'altra classe, o forse anche con un gruppo di genitori …



⚽ Scegliere un tratto con buona visibilità e poco trafficato. Segnare e assicurare il percorso (ev. in collaborazione con la polizia).

Ⓣ Giro in bicicletta nelle immediate vicinanze.

3.3 Pattini Inline

Che sensazione hai sui pattini a rotelle? Fai il confronto con quelli da ghiaccio

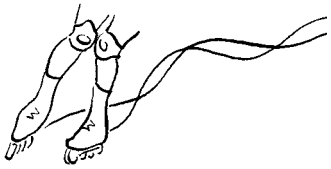
I pattini a rotelle possono senza dubbio trovare uno spazio nella lezione di educazione fisica, ma non devono portare a corse incontrollate. Visto che le cadute sono inevitabili, sono obbligatori casco e protezioni per gomiti, polsi e ginocchia.

Con due bastoni: gli allievi provano a spingersi in avanti usando solo la doppia spinta di bastone, come nello sci di fondo.
- Percorrere un tratto spingendosi con i bastoni.
- Anche su una gamba sola.
- Gare e staffette.

➔ Per altre forme di esercizio e di gioco v. fasc. 6/4, p. 22 s.

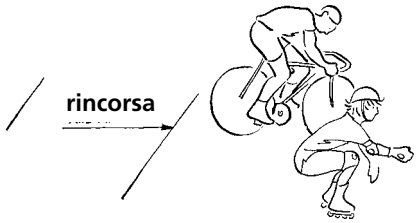
➔ Usare bastoni da sci di fondo vecchi.

Serpentine: chi riesce a muoversi, in avanti o all'indietro, senza mai sollevare i pattini da terra?
- È possibile anche fare delle curve piuttosto strette?
- I pattini vengono tenuti paralleli.
- Chi può mostrare ai compagni altri metodi di progressione?

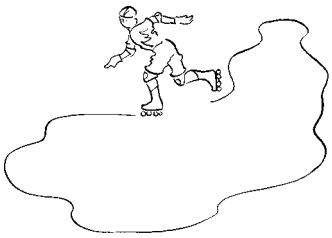


➔ Accelerare tramite movimenti a serpentina delle gambe.

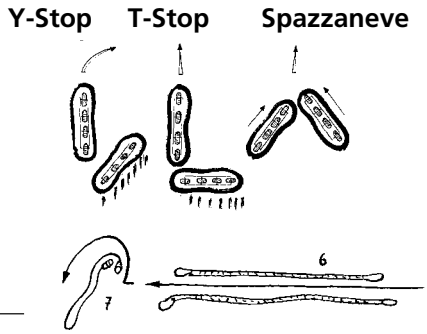
Start'n'Roll: prendere la rincorsa per una decina di metri e poi lasciarsi trasportare il più lontano possibile. Chi raggiunge quale linea di demarcazione?
- Eseguire un gioco di abilità; posizione raccolta, distendere una gamba in avanti o indietro …
- Chi arriva più lontano dopo la stessa rincorsa, la bicicletta, i pattini o la tavola a rotelle?



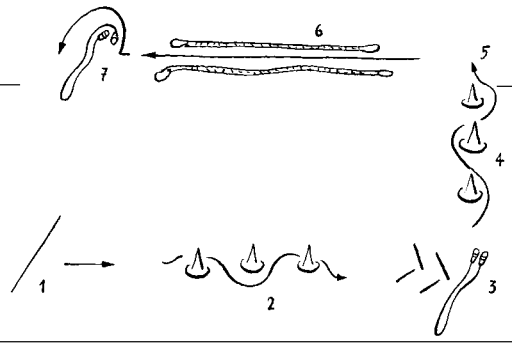
Corsa sulla linea: dopo una breve rincorsa, chi riesce a seguire una linea o una corda distesa sul pavimento con andamento irregolare, tenendo sempre i pattini ai due lati della linea o della corda?
- Anche all'indietro, magari con un compagno senza pattini che spinge con prudenza.
- Rincorsa in avanti; seguire la linea o la corda su un piede solo.



Frenate: ci cono diversi modi di fermarsi con i pattini Inline. Quale funziona meglio?
- *Frenata a Y:* un piede (quello che frena) viene messo dietro la gamba d'appoggio a 45° rispetto alla direzione di marcia e caricato progressivamente. Eseguire un giro completo per compensare la rotazione.
- *Frenata a T* il piede che frena viene posto a 90° dietro la gamba d'appoggio e si trascina a terra (= effetto frenante).
- *Frenata a spazzaneve* inclinare all'interno alternativamente il pattino destro e il sinistro.



Percorso per i pattini: un percorso su cui si può esercitare quanto appena appreso, ad es. 1: partenza, 2: slalom in avanti , 3: «frenata a spazzaneve» prima della cordicella, 4: slalom all'indietro, 5: cambio e pattinare in avanti, 6: pattinare su una gamba sola fra due corde, 7: saltare a piedi uniti oltre una cordicella o simili. Elaborare forme di gara.



4 Acqua

4.1 Sicurezza in acqua e nuotando

Idea di base

Per garantire la sicurezza quando si è in acqua o si nuota è indispensabile che gli allievi conoscano i pericoli e che il docente sia conscio della responsabilità che si assume.

(!) Per ottenere le regole per i bagnanti: v. fasc. 6/4, p. 24

Presupposti

L'insegnamento regolare del nuoto va fatto in piscina. Per pianificare, realizzare e valutare la lezione si può utilizzare il manuale di nuoto. Le indicazioni che riportiamo di seguito aiutano a svolgere in tutta sicurezza una lezione «particolare» in ambiente acquatico.

→ Manuale di nuoto: v. fasc. 6/4, p. 24

Nuotare all'aperto e in acque libere

Per il docente è importante scegliere un posto che gli consenta di tenere la classe sempre sotto controllo. Tutti gli allievi devono sapere dove trovare l'insegnante e dove possono andare, quali accordi rispettare, quali compiti devono eseguire. Per motivi di sicurezza è assolutamente necessario che i bambini siano sempre in coppia quando si spostano.

- Consentire l'accesso a acque conosciute e adatte agli allievi.
- In acque aperte organizzare una assistenza con battelli e accompagnatori.
- Nuotare nel fiume solo dopo una preparazione adeguata: rispettare sempre le indicazioni della SSS (Società svizzera di salvataggio).
- Per il controllo della prestazione (test) preferire sempre le piscine con vasca, in quanto il nuotatore può essere osservato meglio.

→ Rispettare le disposizioni di sicurezza cantonali.

Tuffarsi in acqua

Docenti e allievi devono rispettare le regole generali di sicurezza e quelle specifiche del lido o piscina in cui si trovano.

- Assicurarsi che l'acqua sia abbastanza profonda.
- Prevenire collisioni fra chi si tuffa e chi nuota.
- Evitare di inarcare la schiena al momento di entrare in acqua (sovraccarico della colonna vertebrale).

Immersioni

Chi si immerge deve essere costantemente controllato

- Mai da soli, e anche in gruppo mai per lunghi tratti.
- Evitare di immergersi in caso di malore, anche lieve.
- Evitare un'eccessiva respirazione prima di immergersi (iperventilazione).
- Non fare test di nuoto in immersione in acque aperte.

Importante

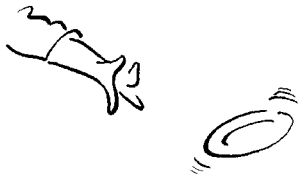
- Chiarire i presupposti personali: qualcuno ha particolarmente paura? Un allievo è stato male recentemente? Che cosa sanno fare gli allievi?
- Ricognizione: dove si trovano ausili al galleggiamento e dispositivi di salvataggio? Accesso? Dove trovo il bagnino, il pronto soccorso, il telefono?
- Quali accordi voglio prendere con i miei allievi?

4.2 Forme di animazione in piscina

Ci rinfreschiamo un po' in acqua!

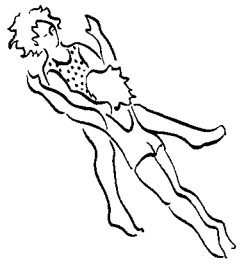
In una calda giornata di inizio estate l'elemento acqua può essere al centro della lezione. Per vivere intensamente questi momenti è necessaria una coscienziosa preparazione, un'organizzazione accurata e idee valide.

Giochi sulla riva: considerando i presupposti ambientali e personali, sulla riva si possono fare numerosi giochi, come ad esempio frisbee intercettato, ultimate, palla intercettata o palla sopra la corda. Naturalmente senza mai arrecare fastidio agli altri bagnanti.



➔ Frisbee: v. fasc. 6/4, p. 6 ss.

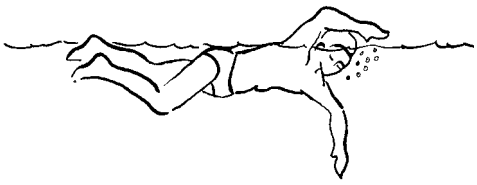
Nuotare cooperando: chi riesce a …
- nuotare in due (tre, quattro) tenendosi per mano?
- nuotare al di sotto di un compagno?
- nuotare in due uno dietro l'altro, con quello dietro che tiene le caviglie dell'altro?
- nuotare in due (tre, quattro) uno dietro l'altro, scegliendo una forma originale?
- inventare diverse forme per trascinare il compagno?
- trasportare qualcuno?
- trascinare qualcuno con la presa fronte–nuca tenendo le braccia tese?



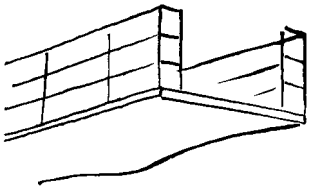
Nuoto di trasporto con la presa di sostegno alle spalle

Nuoto di salvataggio con la presa fronte–nuca

Nuoto coordinato: cercate …
- di nuotare a rana con le braccia e crawl con le gambe!
- di nuotare a crawl con le braccia e a rana con le gambe!
- di nuotare tenendo entrambe le mani fuori dell'acqua!
- di nuotare tenendo un piede fuori dell'acqua!



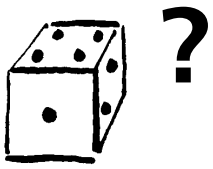
Tuffi: chi riesce …
- ad afferrare in volo la palla lanciata dal compagno?
- a lanciare in volo la palla su un bersaglio?
- a eseguire in volo due rotazioni complete?
- mentre è in volo a tener le mani sulla testa, sul petto e sui glutei prima di immergersi?



Alea iacta est: lanciare il dado, eseguire il compito corrispondente, uscire dall'acqua e lanciare nuovamente, ad es:

1 1 vasca crawl il più lentamente possibile
2 1 vasca crawl con le pinne
3 1 vasca a rana
4 1 vasca gambe crawl, braccia a rana
5 1 vasca crawl con un pallone da pallanuoto
6 1 vasca battuta di gambe a crawl con tavoletta

- Gara: dopo ogni vasca percorsa si può lanciare il dado. Quale gruppo di 3 allievi arriva prima a 100?
- Chi esegue per primo 4 volte lo stesso compito?



➔ Scrivere le consegne su un grande foglio e concordare le regole di gioco.

Ⓣ Nuotare 500 m senza fermarsi o 24-ore di Triathlon: v. fasc. 4/4, p. 35.

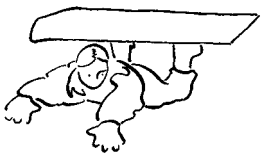
5 Neve e ghiaccio

5.1 Snowboard

All'inizio sembra tutto molto difficile!

Lo snowboard rappresenta una affascinante combinazione di movimento, tecnica e gioa di vivere! Gli allievi imparano a fare le prime curve e a cadere correttamente. ⓘ Ad ogni modo vanno rispettate determinate regole di comportamento (per procurarsele: v. fasc. 6/4, p. 24).

Cadute: Una volta fissato lo snowboard gli allievi provano a sedersi e rialzarsi.
- *Cadute frontali:* ammortizzare l'urto con pungi, avambracci e cosce, e distendere il corpo in avanti. Tenere la tavola in alto.
- *Cadute sulla schiena:* abbassarsi e ammortizzare la caduta con glutei, pugni, avambracci e schiena. Arrotondare la schiena, mento contro il petto e sollevare la testa dalla neve.



⚽ Indossare protezioni alle ginocchia e ai polsi.

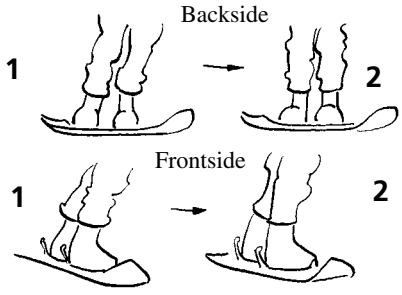
⚽ Cadendo portare subito le gambe in alto. Non appoggiarsi sulle dita o le ginocchia.

Posizioni di base per i primi tentativi di scivolata:
- Fissare entrambi gli attacchi. Assumere una posizione eretta, con il peso ripartito equamente sui due piedi. Flettere leggermente le ginocchia.
- Come sopra, tenendo le braccia distese all'altezza delle spalle («aeroplano») . Ruotare il tronco a sin. o a ds. spostando la tavola sulla neve.
- A e B senza snowboard: B spinge A alle anche, lo tira per le braccia. Cambio di ruolo. Controllare a vicenda la posizione di base.
- Scivolare dolcemente su un leggero pendio che sfocia su un ampio spazio libero, come sopra, ruotare il tronco verso ds. o sin. per iniziare una curva verso la montagna. Aiuto: qualcuno accompagna l'allievo all'interno della curva e avvia la rotazione dal braccio avanzato (teso).

Ⓖ Curve a monte: iniziare la virata con il tronco senza contro rotazione a fine curva.

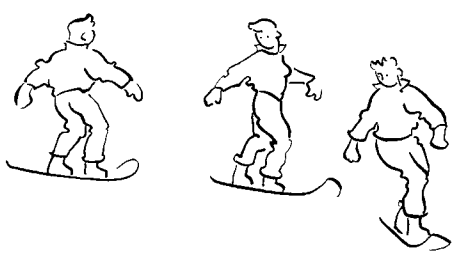
⚽ Scelta del terreno: leggera pendenza con contropendenza.

Derapare sulla linea di pendio – derapare sulle traverse: in posizione Backside (schiena alla montagna) su un leggero pendio, stare il più eretti possibile appoggiando sui talloni. Lentamente raddrizzare la tavola, fin quando inizia a scivolare di traverso (derapare). Più facile se ci si appoggia alle mani del compagno.
- Frontside (Viso alla montagna) in posizione eretta sulle punte dei piedi. Raddrizzare lentamente lo snowboard per iniziare a derapare.
- Nelle traverse: dosando il peso del corpo derapare lentamente in avanti o indietro.



1 = Spigolare
2 = Derapare

Curvare: in posizione eretta, con le braccia distese, eseguire le curve (di base) con una accentuata rotazione del tronco.
- Prima della curva, mantenendo il corpo eretto, abbassarsi (ginocchia in avanti), sollevarsi e contemporaneamente ruotare il tronco, inclinarsi verso il centro della curva (spalla avanti) e terminare la curva con una flessione (di ginocchia e caviglie).
- Man mano derapare meno e dare più spigoli.



Ⓣ Gli allievi vivono una giornata di sport sulla neve.

5.2 Sci

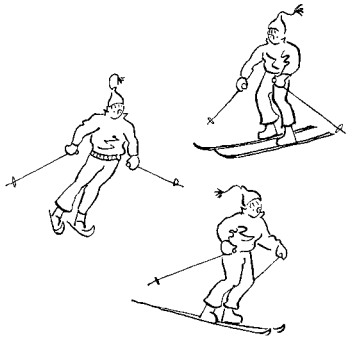
Padroneggi davvero i tuoi sci?

Gli allievi provano gli elementi fondamentali dello sci, svolgono consegne di movimento che consentono loro di registrare con immediatezza dei feedback che contribuiscono a migliorare la tecnica. (!) Rispettare le regole per chi scia (per procurarsele: v. fasc. 6/4, p. 24).

Posizione di base: «Sciando cerca di sentire la pressione delle linguette dello scarpone sulle tibie. Le senti distintamente?»
- «Scia cercando di esercitare una pressione sulla pianta dei piedi. Immagina di dover premere lo sci sotto la neve!»
- «Scia arrotondando la schiena.»
- «Esegui alcune curve inclinato all'indietro, poi in avanti, poi in posizione corretta.»

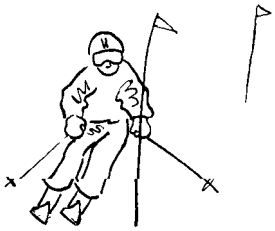
(!) *Posizione di base:* ginocchia in avanti, corpo e sci alla larghezza delle anche.

Posizione delle anche: «Sulle traverse scia in modo che l'ombelico guardi a valle.»
- «Immagina di aver sulla pancia un faretto che illumina la zona a valle.»
- «A ogni curva tendi in avanti il braccio all'interno.»
- «Superata la linea di pendio spingi leggermente in avanti lo sci all'interno della curva.»
- A coppie, da fermi o anche su una traversa: «Ciascuno prende, oltre ai suoi, i bastoni del compagno. Cercate di tirare in basso il compagno in alto, rispettivamente di resistere alla trazione esercitata dal compagno in basso.»



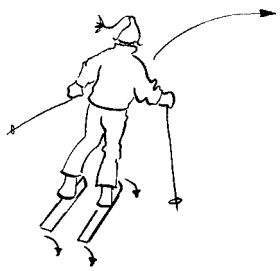
(!) *Posizione anche / contro rotazione:* una volta superata la linea di pendio si deve avanzare l'anca all'interno della curva.

Tagliare le curva: «Cerca di mantenere sempre tutti e due gli sci a contatto con la neve. Prova con curve prima larghe e poi strette.»
- «Scendi su una traversa (poi sulla linea di pendio) e prova a esercitare pressione sugli spigoli a monte. Ci sei riuscito se avvii una curva verso monte e se vedi distintamente la traccia dei tuoi spigoli sulla neve!»
- In due su terreno piatto e aperto: «Il compagno esegue curve larghe. Seguilo e osserva se curva senza derapare!» Si può eseguire lo stesso esercizio in posizione raggruppata.



(!) *Spostare il baricentro lateralmente:* si spigola con gli sci iniziando la curva. Se possibile resistere alla crescente pressione sullo spigolo interno dello sci esterno.

Arrotonda le curve: «Cerca di chiudere una curva facendo pressione sugli spigoli interni di entrambi gli sci. Arriva poco oltre la linea di pendio, nella seconda parte della curva aumenta la pressione sugli spigoli premendo le ginocchia in avanti, abbassandoti lentamente per poi risollevarti.»
- «Esegui curve di raggio medio–ampio e sottolinea il movimento dicendo: prima metà della curva: alto, seconda metà: basso–alto.»
- «Rimani eretto il più a lungo possibile (immagina di salutare uno spettatore che conosci nella tribuna a valle), poi abbassati e infine rialzati.»



(!) *Movimenti verticali:* abbassarsi solo al momento di superare la linea di pendio e risollevarsi dopo.

(→) Utilizzare le famiglie di movimenti simili fra snowboard e sci. Esercitarsi in gruppi misti.

5.3 Sciare come esperienza di gruppo

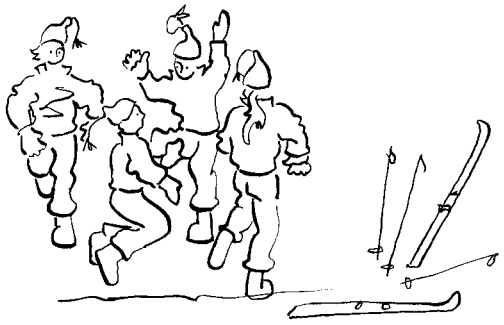
Quale gruppo svolge il compito meglio o più rapidamente?

Dopo il riscaldamento di formano gruppi di 4 o 5 allievi, guidati da un capogruppo. Ogni gruppo riceve un compito da eseguire tutti insieme, tenendo conto di punti di forza e debolezze dei singoli componenti.

➔ Riscaldarsi, anche in gruppo.

In cerchio è più divertente: Docente e allievi formano un cerchio, senza gli sci.

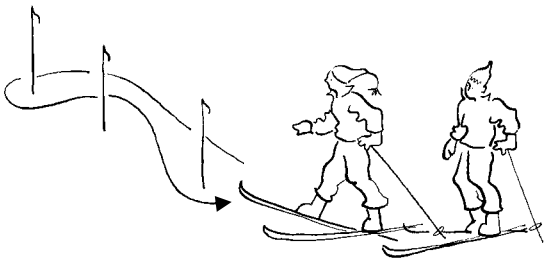
- La corsa dei cavalli: Il docente o un allievo guidano il gruppo: «Via»: galoppare e battere le mani sulle cosce; «Ostacolo»: salto in alto; «Ponte di legno»: battere le mani; «Curva»: inclinarsi di lato; «Tribune»: gesti di gioia e di saluto al pubblico.
- Massaggiare spalle, schiena, cosce e ginocchia del compagno a destra.
- A gambe divaricate al massimo, aprire e allacciare nuovamente gli scarponi del vicino.
- Eseguire 1/4 di rotazione e sedersi sulle ginocchia dell'allievo che sta dietro. Il gruppo riesce a muoversi?



Slalom in gruppi : Alla base di un pendio di media pendenza si trovano diversi gruppi di 5 allievi ciascuno. Al segnale il primo allievo di ogni gruppo risale una parte del pendio. All'altezza prestabilita (ev. segnalata con un picchetto) pianta il proprio bastone, ci gira intorno e scivola di nuovo in basso per mettersi in coda al proprio gruppo; si toglie un guanto e lo lancia a un compagno che deve a sua volta risalire la china, piantare il bastone, fare lo slalom fra i bastoni e ripetere le operazioni. Quale gruppo finisce per primo (quando l'ultimo allievo lancia il guanto al primo)?

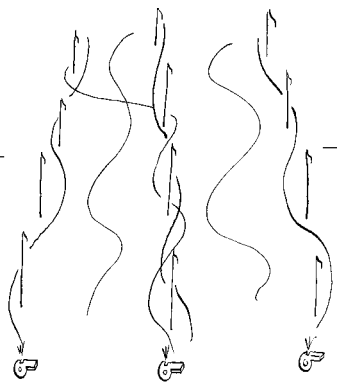
- Slalom parallelo, in avanti o all'indietro: un allievo scende sul percorso, dopo l'ultima porta si toglie uno sci e grida la marca dello stesso per dare il via in questo modo al compagno successivo.
- Un allievo scende alla cieca (con il berretto calato sugli occhi), guidato attraverso le porte dello slalom dalle grida dei compagni. Quale gruppo riesce a guidare per primo al traguardo il proprio compagno?
- Tutti i gruppi si trovano in basso: l'allievo in coda a ogni gruppo lancia il dado per il compagno che parte per primo. Questi deve risalire un numero di porte corrispondente a quello uscito (4 porte se esce il 4), percorrere lo slalom e tirare a sua volta il dado per il compagno seguente.
- Quale gruppo raccoglie per primo tutti i propri bastoni e lancia in aria uno degli allievi?

(!) Previo accordo con i responsabili delle piste, delimitare chiaramente il terreno di gioco.



Slalom: con i paletti da slalom si predispongono tre file verticali. Gli allievi cercano un percorso fra i paletti.

- A coppie: seguire esattamente il tracciato scelto dal compagno che precede.
- 3 squadre: il primo di ogni squadra scende su uno dei tre percorsi. All'ultima porta è fissato un fischietto con il quale si può dare il via al compagno seguente.



(!) Accordarsi con i responsabili della pista!

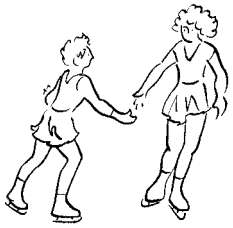
(T) Slalom parallelo: si confrontano due allievi per volta.Chi vince ottiene un punto. (ev. formare gruppi omogenei).

5.4 Sui pattini

Scivolando sulle lame sottili, nonostante il freddo senti certamente caldo!

Non appena si forma il ghiaccio, tutti i bambini vorrebbero pattinare o giocare a hockey. Forse è possibile prenotare per la lezione una parte della pista. Se si pattina su ghiaccio naturale vanno rispettate determinate regole (per procurarsele: v. fasc. 6/4, p. 24).

L'incontro: Gli allievi pattinano liberamente. Quando si incontrano si danno la mano e percorrono un breve tratto insieme, per poi separarsi e cercarsi un altro compagno.
- A ogni incontro gli allievi eseguono un «giro di giostra».

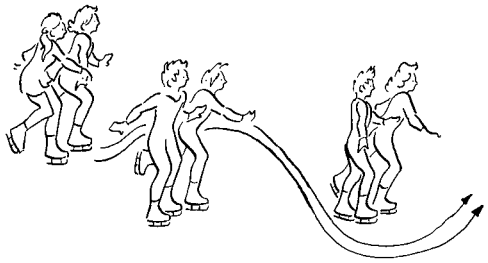


(!) I principianti si aiutano con la banda. Dai primi passi «a papera» (piedi a 90°) ai primi prudenti scivolamenti.

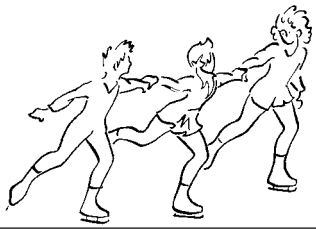
⚽ Indossare i guanti.

Eilà!: gli allievi possono mostrare agli altri ciò che sanno fare. Chi padroneggia particolarmente bene un certo movimento diventa specialista (allenatore) per una figura: passo incrociato, all'indietro, piroette, aeroplano ecc. Chi vuole imparare un certo movimento si allena per un po' con il compagno specialista.
- Come vi è sembrato il vostro allenatore?
- Alla fine della lezione chi ha imparato qualcosa?

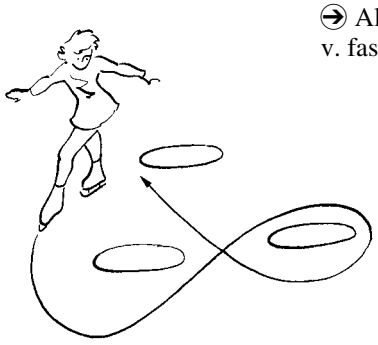
Polonaise: gli allievi formano due colonne, e quelli che stanno alla stessa altezza formano una coppia. Il gruppo intero avanza lentamente o sta fermo (distanza fra le coppie di 3 m). Gli ultimi due fanno lo slalom fra le coppie fino alla testa alla colonna, e così via.
- Gli ultimi due passano fra le braccia tenute in alto delle singole coppie fino alla testa della colonna.
- I primi si staccano dalla colonna, la percorrono in senso inverso passando sotto le braccia dei compagni e poi si fermano in coda.



Tiro a tre: in mezzo c'è l'artista, che cerca di eseguire diverse impegnative consegne:
- Farsi trainare a bassa o alta velocità, andare su un piede solo, a occhi chiusi, cambiare spigolo, provare un numero di abilità.
- Un allievo va avanti, gli altri lo seguono cercando di ripetere i suoi movimenti.



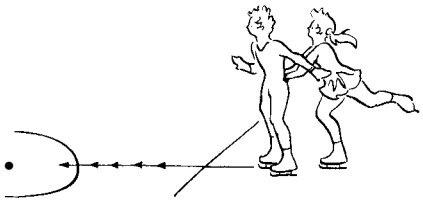
Arresto al cerchio: sul ghiaccio sono disposti diversi cerchi (ad es. vecchi copertoni di bicicletta):
- Girare intorno ai cerchi.
- Superare i cerchi facendo un passo all'interno degli stessi.
- Prendere la rincorsa e saltare oltre i cerchi.
- Andare verso un cerchio, frenare, mettere ambedue i piedi dentro, uscire di nuovo. Per frenare: spazzaneve, spazzaneve con un solo pattino, frenata da hockey (con i pattini di traverso).
- Gioco: gli allievi sono suddivisi in coppie, che tengono un cerchio. Una o due coppie sono gli inseguitori e cercano di catturare le altre. Se ci riescono si scambiano i ruoli.



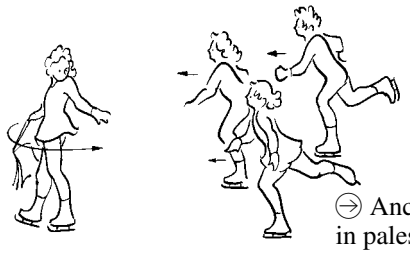
➔ Altre forme di inseguimento: v. fasc. 4/4, p. 6 ss.

Curling con compagno: un allievo spinge un gno fino a una linea e poi lo lascia andare delicatamente. Questi scivola il più lontano possibile, senza frenare. Vince chi invia la «pietra» (il compagno) il più vicino possibile al cerchio che funge da bersaglio.

- Scivola anche chi spinge, perché il compagno ha gli occhi bendati.
- Quale coppia scivola più lontano di tutte?



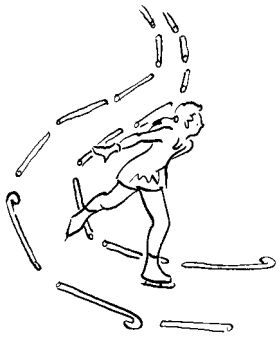
Leggere il giornale: 4–8 allievi stanno su una li- un altro, da solo, si trova 20 m circa davanti volgendole spalle ai compagni (legge il giornale). Il gruppo cerca di avvicinarsi senza farsi scoprire. Chi legge può girarsi all'improvviso, e chi viene sorpreso in movimento deve tornare sulla linea di partenza. Chi arriva a toccare il «lettore« ne prende il posto per il turno successivo.



→ Anche come gioco di reazione in palestra o all'aperto.

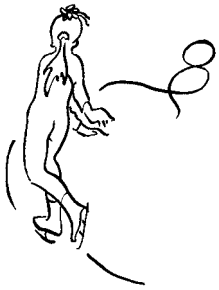
Percorso con bastoni: sul ghiaccio sono disposti versi paletti o bastoni da hockey.

- Percorrere il sentiero (i bastoni sono disposti in modo da delimitare un percorso): su un piedi solo, all'indietro …
- Muoversi lungo i bastoni (sono disposti uno dietro l'altro a formare una linea irregolare): il più vicino o il più velocemente possibile, senza slancio, su un piede solo, all'indietro …
- Scivolare lungo i bastoni tenendoli sempre in mezzo ai pattini. Chi ci riesce anche senza mai sollevare i pattini da terra? (Propulsione tramite un movimento a serpentina delle gambe). Anche all'indietro?
- Saltare al di sopra dei bastoni, con stacco su un solo piede o su entrambi, con una mezza rotazione in aria, con rincorsa diagonale …



I portatori: disporre il berretto, un nastro, un fazzoto o simili sulla testa. Pattinare in avanti, all'indietro, frenare, abbassarsi sulle ginocchia, su un piede solo, passi incrociati in avanti o indietro, senza mai perdere l'oggetto …

- Mentre si pattina prendere un oggetto lanciato da un compagno: a due mani, con una mano sola, dietro la schiena, poco prima che cada, in salto …
- Da fermi, lanciare un oggetto davanti a sé e andare a raccoglierlo il più lontano possibile prima che cada a terra.
- In movimento, da un punto delimitato lanciare davanti a sé un oggetto e raccoglierlo al volo il più lontano possibile.
- Giochi di inseguimento.
- Palla intercettata, palla sulla linea …



→ Altre forme di gioco e di esercizio. Skating Inline: v. fasc. 6/4, p. 16

Bibliografia / Ausili didattici

BILL, D., KASPAR, Y.:	Spiele auf dem Eis. Thun: Ott-Verlag 1993.	Numerosi spunti per docenti che inegnano spesso sul ghiaccio.
BUCHER, W.:	1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.	Esempi pratici per pattini, skateboard e bicicletta.
BUCHER, W.:	1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf 2001[3].	Esempi pratici per Mini-Tennis, Baseball, Rugby, ecc.
BUCHER, W. (Hrsg):	1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf. Schorndorf 1997[4].	Suggerimenti per la pratica di sci, snowboard e sci di fondo.
COMM. FED. SPORT (CFS)	Manuale di nuoto. Berna: CFSM 1995[3].	Manuale per docenti che insegnano anche nuoto.
COMM. FED. SPORT (CFS):	Educazione fisica nella scuola, Libro 9, Giochi e attività sportive all'aperto. Berna: CFSM 1980.	Esempi pratici per l'insegnamento all'aperto.
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1993[6].	Suggerimenti per giochi cooperativi.
GUNTERN, F. / ITEN, G.:	Karten lesen – Wege finden. Zürich: SABE 1994.	Preziosi ausilisul tema «Orientamento nello spazio».
MUTTI, H.U.:	OL auf dem Schulareal / Einführung in den Orientierungslauf-Sport. Bauma: OL-Materialstelle 1991.	Utilissime idee per organizzare la lezione sulla CO.
SUVA:	Vorsicht bei Zeckenstich. Luzern 1993.	Con una carta delle zone esposte al pericolo delle zecche.
UNICEF:	Spiele rund um die Welt. Köln: Kommitee für UNICEF 1992[2].	Giochi provenienti da altre culture.

Videocassette:

SFSM:	Schwimmen; Serie 1: Wassergymnastik 1994. Schwimmen; Serie 2: Schwimmarten 1994. Diverse Skifilme; Snowboard 1994.	Der Katalog der ESSM informiert über den aktuellen Stand der vorhandenen Medien.

Indirizzi di contatto:

• Materiale per CO	• Per chidere in prestito materiale per la CO
• SFSM (Scuola federale dello sport Macolin)	• Prestito di libri e ausili didattici specializzati in sport
• Ufficio per la prevenzione degli infortuni	• Regole per praticare lo sci e lo snowboard in tuttasicurezza.
• Schw. Snowboard-Verband	• Regole relative allo snowboard
• SEV (Schweiz. Eislauf-Verband)	
• FSN (Federazione svizzera di nuoto)	• Per richiedere manuali, corsi e simili
• IAN (Interassociazione per il nuoto)	• Per richiedere materiale sui test di nuoto, corsi, ecc.
• SSS (Società Svizzera di Salvataggio)	• Regole su come comportarsi in acqua e sul ghiaccio, corsi di nuoto di salvataggio, ecc.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ **www.sportmediathek.ch**

Edizioni ASEF Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.

7

Fascicolo 7 Volume 4

Problematiche globali

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Uno sguardo d'insieme sul fascicolo 7

Gli allievi scoprono altri modi di vivere
il movimento, il gioco e lo sport.

Accenti nel fascicolo 7 dei volumi 2 a 6

- La salute
- I disabili nella società
- Aspetti interculturali dell'educazione motoria
- Progetti nella lezione
- Occasioni e feste

Scuola dell'infanzia

- Una scuola sana, una scuola in movimento
- I disabili nella società
- Aspetti interculturali
- Progetti nella lezione
- Occasioni e feste

1. – 4. anno

- Una scuola sana, una scuola in movimento
- Andicap e sport
- Aspetti interculturali dell'educazione motoria e sportiva
- Progetti nella lezione
- Occasioni sportive e feste

4. – 6. anno

- Essere sani – rimanere sani
- Andicap e sport
- Aspetti interculturali dell'educazione sportiva
- Progetti
- Occasioni e feste
- Campi sportivi

6. – 9. anno

- Salute
- Sicurezza
- Aspetti sociali nell'insegnamento dello sport
- Occasioni e feste
- Campi sportivi itineranti
- Sport extra scolastico

10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* contiene informazioni e suggerimenti su temi di interesse generale.

Libretto dello sport

Indice

Introduzione

1 Scuola sana – scuola in movimento
1.1 Scuola e salute 3
1.2 Movimento come principio per l'insegnamento e per la vita 4

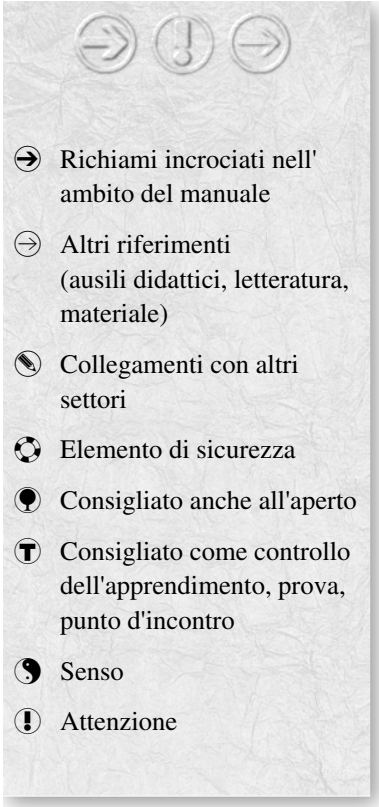
2 I disabili e lo sport
2.1 Praticare sport insieme 6
2.2 Esempi pratici 6

3 Aspetti interculturali
3.1 Esempi «da tutto il mondo» 7

4 Progetti nella lezione
4.1 Contenuti ed obiettivi 9
4.2 Pianificare – Realizzare – Valutare 9
4.3 La bicicletta come mezzo di locomozione e attrezzo sportivo 10

5 Manifestazioni e feste sportive
5.1 Giornate sportive 12
5.2 Gare e stazioni 13
5.3 Foglio di punteggio 15

Bibliografia / Ausili didattici 16



Introduzione

Lo sport nella scuola si presenta con tutta una serie di interessanti sfaccettature. I fascicoli 2–6 di questa collana di manuali affrontano in modo esaustivo diverse tematiche. Questo fascicolo 7 offre impulsi per un insegnamento interdisciplinare e articolato su attività svolte in forma di progetto.

Nel capitolo «Scuola sana – scuola in movimento» si possono trovare dei consigli su come aiutare gli allievi a sviluppare con l'andar del tempo una coscienza individuale in merito alla propria salute. Nella scuola si dovrebbe vivere il movimento inteso come principio valido per tutta la vita. Collegando poi nell'ambito della lezione di educazione fisica il movimento con altre materie si può arricchire l'attività scolastica quotidiana nel suo complesso. Una scuola in movimento è il primo passo per aiutare gli allievi a svilupparsi e a sfruttare al meglio le proprie capacità di prestazione.

I contatti con i bambini disabili tramite il gioco ed il movimento sono facilitati. Stando insieme in allegria – scegliendo forme accessibili sia agli uni che agli altri – diminuisce la paura del «diverso». Alcuni suggerimenti in proposito sono presentati nel capitolo «I disabili e lo sport».

In molte classi la quota di allievi provenienti da altre culture è molto elevata; gli spunti contenuti nel capitolo «Aspetti interculturali» offrono impulsi su come integrare e coinvolgere anche questi allievi in un ruolo più attivo.

Nella futura vita professionale la capacità di svolgere attività in seno ad un gruppo e quella di procurarsi rapidamente determinate informazioni rappresentano qualità fondamentali. Nel capitolo «Progetti nella lezione» sono descritti basi e principi importanti per dare vita ad un insegnamento articolato in vari progetti da realizzare con la classe. Come esempi di applicazione pratica citiamo per tutti il tema «La bicicletta come attrezzo sportivo e mezzo di locomozione.»

In ogni scuola si dovrebbero organizzare regolarmente delle manifestazioni sportive. Nel capitolo dedicato a questo argomento presentiamo un possibile schema di giornata sportiva organizzata in diverse gare a gruppi. Le varie classi durante l'ora di educazione fisica dovrebbero avere la possibilità di prepararsi a questi appuntamenti in cui misurarsi fra loro.

1 Scuola sana – scuola in movimento

1.1 Scuola e salute

Un buono stato di salute si vede non solo dal corpo, ma anche dall'atteggiamento che l'essere umano ha nel suo complesso, da come si pone in relazione agli altri e da come si comporta nei confronti dell'ambiente. Secondo l'organizzazione mondiale della sanità (OMS), la salute è uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale e non la semplice assenza di malattie o disturbi.

➔ Salute:
v. fasc. 7/1, p. 2 ss.

SAGAN (1992) rileva che non sono le sole pratiche salutistico–sportive come ad esempio correre regolarmente o alimentarsi in modo sano ad avere importanza notevole per la salute, ma soprattutto comportamenti psico sociali come stima di sé e senso di comunanza. In un insegnamento orientato verso la globalità vanno integrati senza dubbio gli aspetti dell'educazione alla salute.

Benessere psicofisico

- Consentire agli allievi di praticare essi stessi una «scuola in movimento».
- Offrire loro ambiti per sperimentare e praticare liberamente i movimenti di base come correre, saltare, lanciare, stare in equilibrio, arrampicare, oscillare, ruotare, volare…
- Consentire in ogni stagione esperienze di movimento, di gioco e di sport.
- Introdurre le cosiddette discipline Life–Time (giochi di rinvio, streetball, pattinaggio Inline…), che possono essere praticate anche al di fuori della scuola.
- Mostrare l'andamento dell'apprendimento e delle prestazioni (libretto dello sport).
- Sviluppare la capacità di percezione e consentire esperienze corporee.

✎ Scuola in movimento
v. fasc. 7/1, p. 4 ss.

➔ Libretto dello sport:
v. fasc. 7/1, p. 14

➔ Percezione del corpo:
v. fasc. 2/4, p. 3 ss.

Benessere sociale

- Realizzare attività comuni come campi, feste dello sport, tornei di giochi …
- Curare una pratica sportiva basata sulla partnership (acrobazie con partner, giochi di squadra, New–Games, CO con partner, Triathlon a squadre ecc.).
- Aiutarsi ed assicurarsi a vicenda nella ginnastica agli e con gli attrezzi.

➔ Giochi Fairplay:
v. fasc. 5/4, p. 61

➔ Cooperare:
v. fasc. 3/4, p. 24 ss.

Alimentazione

- Collegamenti con la lezione di storia: come ci si nutriva nelle diverse epoche storiche?
- Presentare alcuni principi di scienza dell'alimentazione.
- Realizzare un «libro di ricette» della classe e di tanto in tanto dar vita ad un «incontro culinario».
- Far prendere coscienza delle abitudini alimentari, sia buone sia sbagliate.
- Cercare uno sponsor per offrire a tutti una mela durante la ricreazione.

Tensione e distensione

- Mostrare agli allievi il loro comportamento sotto stress.
- Far vedere il benefico alternarsi di tensione e distensione, ad esempio con esercizi di rilassamento dopo un carico di lavoro piuttosto intenso.

➔ Imparare a distendersi:
v. fasc. 2/4, p. 22 ss.

1. 2 Movimento come principio per l'insegnamento e per la vita

Per uno sviluppo armonico e globale di ragazzi e giovani, le esperienze variate di movimento costituiscono un presupposto indispensabile. L'attività motoria a scuola non deve limitarsi all'educazione fisica, ma va considerata anche nell'organizzazione delle altre lezioni. Un atteggiamento attivo e vivace, in questo caso imparare anche muovendosi, è importante ai fini dell'apprendimento nella scuola elementare. Anche dal punto di vista dell'educazione alla salute, poi, il movimento fa parte della realtà quotidiana a scuola: stare seduti troppo a lungo o in posizioni sbagliate spesso porta a posture sbagliate o a problemi di schiena.

✎ Stare seduti stanca: v. fasc. 7/1, p. 2

Le aule sono anche spazi di movimento

- Nel pianificare la lezione si deve tener conto anche del bisogno di movimento degli allievi e non pretendere che stiano seduti per più di 20 minuti.
- Consentire e tollerare attività in movimento: far prendere dal singolo il materiale e non distribuirlo, offrire diversi posti dove lavorare ecc.
- Offrire agli allievi diversi palloni medicinali, per starci seduti per un po' di tempo, o per rilassare i muscoli della schiena.
- Consentire ai ragazzi di assumere diverse posizioni per lavorare; diverse opportunità per stare seduti, a cavalcioni sulla sedia, sedersi o allungarsi a terra, stare in piedi o camminare.
- Adattare periodicamente sedie e banchi alla statura degli allievi.
- Ove possibile inclinare il piano del tavolo.

✎ Di tanto in tanto alzarsi in piedi: v. fasc. 7/1, p. 3; ulteriore bibliografia in argomento: v. fasc. 7/4, p. 16

Pause di movimento nella lezione

- Quando gli allievi iniziano ad agitarsi, consentire loro di muoversi e arieggiare l'aula.
- Fare eseguire agli allievi movimenti per sgranchirsi e sciogliersi.
- Dare delle impegnative consegne di movimento: giochi di abilità con fazzoletti di stoffa …
- Eseguire danze popolari (ad es. ➔ Alewander, v. fasc. 7/4, p. 8) o canzoni che implichino dei movimenti.
- «All'ippodromo»: i bambini sono inginocchiati in cerchio. La docente commenta un'immaginaria corsa di cavalli mentre gli allievi riproducono i rumori degli zoccoli battendo le mani sulle cosce. Le varie fasi sono ad esempio: partenza (battere velocemente), ponte in legno (battersi sul petto), salto (slancio delle braccia in alto), il fossato con l'acqua (battere le mani), la tribuna (esultare), la dirittura d'arrivo (battere velocemente).

Imparare in movimento

Consentire di affrontare in modo attivo la materia da imparare, ad esempio:

- Lingua: giochi di ruolo, sillabazione delle parole con saltelli ritmici…
- Matematica: riprodurre con la cordicella elastica le figure geometriche, o disegnarle in cortile usando gessi, metro e cordicelle; per correggere da soli il proprio lavoro andare a vedere il disegno corretto appeso alla parete …
- Uomo e ambiente: disegnare su un foglio di 5 x 5 m, sistemato sul pavimento, una cartina del Cantone e andare alla scoperta delle diverse località camminando o saltando dall'una all'altra.

✎ Introdurre il movimento nell'apprendimento cognitivo.

Movimento in cortile durante la ricreazione

- Tenere in classe vari attrezzi che gli allievi possono usare durante la ricreazione: palloni, materiale per giochi di abilità, racchette da mini-tennis, indiaca, trampoli …
- Installare in cortile attrezzature varie come canestri, porte per calcetto/disco su ghiaccio, tavoli da ping pong, rete per il minitennis, parete d'arrampicata.
- Disegnare in cortile diversi campi da gioco: tavola e mulino, dama, scacchiere ecc.
- Creare degli spazi in cui gli allievi possano muoversi, costruire e giocare liberamente: campi di calcio, materiale vario come vecchi pneumatici e tavole di legno, zone dove ritirarsi in tranquillità, posti dove sedersi …
- Presentare nella lezione di educazione fisica dei giochi che possono poi essere praticati durante la ricreazione.

✎ Un nuovo volto al cortile: v. fasc. 7/4, p. 16

Raggiungere la calma: silenzio e distensione

- Già M. MONTESSORI ha scoperto la intima predisposizione e il bisogno del bambino a lavorare in silenzio e calma. Si tratta di un silenzio che non deve essere imposto, in quanto è il bambino stesso che lo cerca. In via di principio ogni bambino dovrebbe avere almeno per una mezz'ora al giorno l'opportunità di lavorare da solo in silenzio.
- Eseguire regolarmente delle brevi pause (circa 5 minuti) con giochi volti a stimolare la capacità di percezione. Ad esempio, si divide la classe in due gruppi; gli uni si muovono liberamente, gli altri osservano come sono vestiti i compagni. Dopo un po' il gruppo che osserva si gira da una parte e gli altri, senza farsi vedere, si scambiano alcuni capi di vestiario. A questo punto gli altri si girano nuovamente e devono indovinare quali sono i cambiamenti.

➔ La percezione del corpo: v. fasc. 2/4, p. 3 ss.; Rilassamento: v. fasc. 2/4, p. 22 ss.

L'ora di educazione fisica parte della «scuola in movimento»

- Sviluppare le capacità coordinative e condizionali prestando particolare attenzione alla muscolatura che tende ad accorciarsi o a indebolirsi.
- Motivare i ragazzi ad una pratica sportiva anche al di fuori della scuola, ad es. far partecipare la classe ad un torneo di gioco, o invitare gli allievi ad esercitarsi regolarmente nel tempo libero con esercizi di abilità, l'arrampicata, la corsa, il nuoto, un programma di allenamento a casa (➔ 24 ore di triathlon: v. fasc. 4/4, p. 35).

➔ Migliorare le capacità coordinative e condizionali: fasc. 2/4, p. 10 ss.

2 I disabili e lo Sport

2.1 Praticare sport insieme

I bambini, disabili e non, fanno sport tutti insieme! Nell'attività ludico sportiva ognuno può trarre vantaggio dall'altro ed essere aperto e disponibile. Offrendo delle attività comuni si consente un importante scambio di esperienze.

➔ I disabili e lo sport: v. fasc. 7/1, p. 6

Si potrebbe anche pensare di coinvolgere un gruppo ospite di una casa protetta delle vicinanze in una lezione di educazione fisica, in una festa sportiva o addirittura nel campo scolastico della classe. Sono gli stessi allievi che potrebbero prendere contatto con i responsabili della casa, per chiarire le esigenze e stabilire una sorta di programma quadro.

Quando si pratica sport con disabili è importante star loro vicini ed assisterli. In particolare nella ginnastica agli attrezzi l'aiuto ed una scelta adeguata di esercizi rivestono importanza decisiva ai fini della motivazione. Consegne interessanti ed un ambiente rilassato costituiscono un importante punto di partenza per confrontarsi attivamente con l'attrezzo. Anche discipline sportive tradizionali come ad esempio nuoto, pallacanestro, minitennis, staffetta, possono essere praticate tutti insieme a patto di stabilire delle regole particolari.

2.2 Esempi pratici

Il cantiere del movimento

Diversi attrezzi scelti singolarmente vengono collegati in un percorso. Combinandoli liberamente si viene a creare una sorta di ragnatela sempre diversa. Gli allievi cercano un proprio percorso che li conduce ai vari attrezzi. Cercare un cammino individuale e consegne di movimento adeguate stimolano soluzioni motorie individuali:

- Spostandosi fra i vari attrezzi non si deve toccare terra.
- Cercare la strada verso un attrezzo ad occhi chiusi, guidati da un compagno.
- Un bambino disabile ed uno normale sono legati con una cordicella e svolgono insieme il percorso agli attrezzi.

❗ Adeguare l'azione richiesta all'handicap che ci si trova di fronte.

Combinazione minitrampolino parallele per ipovedenti

Davanti ad un minitrampolino sono disposte nel senso della lunghezza due parallele, sistemate a circa mezzo metro di distanza fra loro. Fra di esse sono disposte due panche, che costituiscono una sorta di passerella che termina sul trampolino (le due panche e il telone del minitrampolino si trovano allo stesso livello). Le sbarre delle parallele servono da guida e danno sicurezza durante la rincorsa; quando finisce la sbarra si deve saltare (segnale tattile). Una volta eseguito il salto il bambino disabile viene aiutato da un compagno che lo prende per mano. Tornando alla posizione di partenza si devono eseguire diverse consegne di movimento alle parallele.

3 Aspetti interculturali

3.1 Esempi «da tutto il mondo»

Impariamo forme di movimento e di gioco provenienti da altre culture.

Gli aspetti comuni e le particolarità delle diverse culture possono essere vissuti con la danza, nel gioco e nel movimento. Ciò facendo si cerca di favorire una migliore comprensione reciproca.

In alcuni casi, soprattutto nei grandi agglomerati, i bambini stranieri vengono riuniti in classi particolari. Si potrebbe ad esempio invitare una di queste classi di alloglotti o di integrazione per un pomeriggio di movimento. Allo scopo ognuno prepara, spiega agli altri e poi esegue con loro i giochi o le danze preferite del proprio paese d'origine (Svizzera inclusa).

I giochi e le danze che riportiamo di seguito sono adatti anche per gruppi di una certa dimensione, non hanno bisogno di grandi spiegazioni e si possono fare subito.

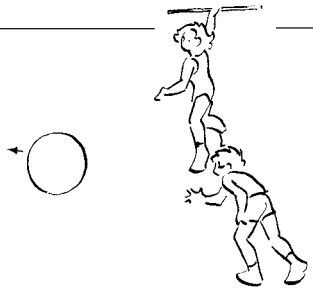
✎ Aspetti interculturali: v. fasc. 7/1, p. 7

Gioco dei numeri tibetano: i bambini, suddivisi in piccoli gruppi, cercano di elaborare una strategia per imparare a memoria i cinque numeri (1 = tschhig, 2 = ni, 3 = sum, 4 = schi, 5 = na). Il docente scandisce per tre volte i numeri, poi i gruppi hanno del tempo a disposizione per assimilarli. Quando inizia il gioco i bambini si muovono liberamente per il locale, poi il docente dice un numero e gli allievi formano del gruppi corrispondenti, ad esempio al «sum» (= 3) gruppi di tre, per poi tornare a muoversi liberamente.

- Il gioco viene praticato anche in Angola: 1 = mosi, 2 = vali, 3 = tatu, 4 = gualla, 5 = talu.
- Da noi si conosce il «gioco dell'atomo» (➔ v. fasc. 5/4, p. 22).

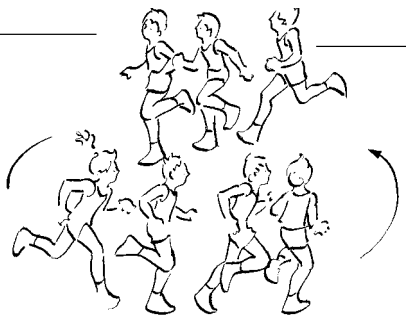
✎ Come contano i bambini negli altri paesi?

Gutera Uriziga, un gioco di dadi del Ruanda: gli allievi scelgono un direttore di gara. Ogni giocatore ha un bastoncino lungo circa 1,5 m (oppure un sasso, o una pallina), il direttore di gara un cerchio. I giocatori si dispongono su una linea fianco a fianco pronti al lancio. Il direttore di gara si trova ad un'estremità della fila ad una quindicina di metri, e fa rotolare il cerchio parallelamente ai giocatori, che cercano di far passare il bastone attraverso di esso. Chi ci riesce ottiene un punto. Dopo qualche passaggio vince chi ha ottenuto il maggior numero di punti.



✎ Giochi di lancio da tutto il mondo: v. fasc. 6/4, p. 12

Gioco di corsa indiano: tutti gli allievi corrono finché vogliono in una certa direzione o in cerchio. Quando uno di loro cambia direzione, anche gli altri devono seguirlo. Chi si stanca, può riposarsi lungo una linea prestabilita, per poi ricominciare da capo. Il gioco finisce quando tutti corrono per un periodo di tempo prestabilito (ad es. un minuto) nella stessa direzione.

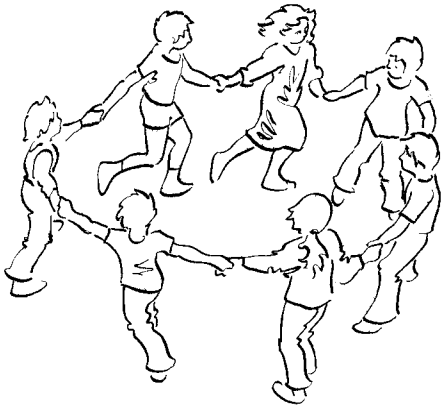


✎ Quali giochi di corsa ed inseguimento giocano gli altri bambini?

Mayim-Mayim: Danza della pioggia israeliana da eseguire in cerchio tenendosi per mano (Mayim = acqua).

1–10 preparazione
Parte A:
1–4 Passo incrociato con la gamba destra davanti alla sinistra (1), passo laterale a sin. passo incrociato des. dietro la sin. (3) con saltello sul piede sinistro (4).
5–16 = ripetere 3 volte 1–4,
Parte B:
1–4 4 passi avanti verso il centro del cerchio, iniziando di des. e sottolineando il primo passo con un lieve saltello, dal secondo al 4 passo sollevare le braccia.
5–8 4 passi a des., iniziando a des. con un lieve saltello; abbassare le braccia.
9–16 Ripetere la parte B.
Parte C:
1–4 Rotazione a sin. 1/4 di cerchio e passi des., sin. des., passo finale sin. con 1/4 di rotazione verso il centro del cerchio.
5–12 battere 8 volte con il piede des. Il sin. poggia alternativamente 4 volte in avanti incrociato e 4 volte sulla sinistra.
13–20 = 5–12, ma a volte incrociando la gamba sinistra battere 4 volte le mani.

✎ Com'è il clima negli altri pae- Che tempo fa?



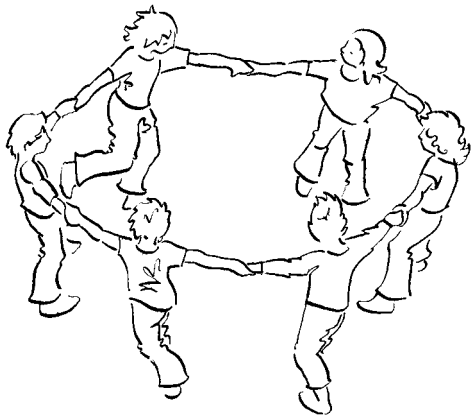
ⓘ Musica: Kögler SP 23035 o FK 1475

Alewander: Danza per bambini (CH), a coppie, in cerchio guardando verso il centro. Ci si tiene per mano all'altezza delle spalle.
1–8 Preparazione
Parte A: Passeggiata in cerchio
1–16 15 passi avanti in senso anti orario (iniziare a sin.), ultimo passo des. accanto a sin.
17–32 15 passi avanti in senso orario (iniziare a sin.), ultimo passo des. accanto a sin.
Parte B: avanti e indietro
1–4 4 passi (iniziando a sin.): bambine in av. verso il centro (a braccia aperte), bambini ind. (braccia raccolte).
5–8 4 passi (iniziando a sin.): bambine ind. (a braccia aperte), bambini in av. verso il centro (braccia raccolte).
9–16 = 1–8, ma scambiandosi i ruoli
17–32 = 1–16
Parte A: Passeggiata in cerchio
Parte C: Le coppie si avvicinano
1–16 16 passi per mano des. (iniziare di sin. tenendosi per la mano des. all'altezza delle spalle, rotazione in senso orario).
17–32 16 passi per mano sin. (iniziare di sin. tenendosi per la mano sin. all'altezza delle spalle, rotazione in senso anti orario).
Parte A: Passeggiata in cerchio
Parte B: avanti e indietro
Parte A: Passeggiata in cerchio

➔ Danzare: v. fasc. 2/4, p. 32 ss.

ⓘ Musica: Alewander, CD: Kindertänze, Pan-Verlag.

❗ All'inizio si può danzare con la sola parte A (ascoltare soltanto le parti B e C).



4 Progetti nella lezione

4.1 Contenuti ed obiettivi

Realizzare in un team un obiettivo comune

Con questo tipo di insegnamento si stimola un apprendimento autonomo e fatto con gli altri. La classe, suddivisa in diversi gruppi sulla base dei diversi interessi, realizza nella massima autonomia possibile un progetto (un'idea). Il docente svolge un ruolo di «accompagnatore», assiste gli allievi in posizione piuttosto defilata e offre loro sostegno se necessario, nella realizzazione delle «loro» idee. Le esperienze fatte dai partecipanti sono importanti almeno quanto il prodotto finale, e devono quindi essere valutate. In tal modo gli allievi imparano a valutare realisticamente le proprie capacità e possibilità. Si pongono degli obiettivi, pianificano sequenze di allenamento, subordinano al gruppo i propri personali interessi e valutano i risultati ottenuti.

4.2 Pianificare – Realizzare – Valutare

- *Scelta dei temi nella formazione dei gruppi:* il docente stabilisce le condizioni quadro (ad es. ambito temporale, grandezza dei gruppi ecc.) ed eventualmente una idea comune a tutti (ad es. realizzare esercizi da mostrare in una serata con i genitori). Esse vengono poi presentate agli allievi ed eventualmente precisate e modificate con loro. Nel corso della discussione tutti i partecipanti hanno modo di presentare i propri interessi (ad es. streetball, Hip–Hop, giochi di abilità, acrobatica …). Al termine gli allievi riportano su un foglio di carta uno o due temi e cercano un compagno con gli stessi interessi. Una volta costituiti in tal modo i gruppi – che non potranno poi essere cambiati – ciascuno prepara una presentazione del proprio progetto.

✎ Meglio scegliere i temi e formare i gruppi al di fuori della lezione. Ev. consentire di scegliere fra diversi temi.

- *Pianificazione e preparazione del lavoro:* ogni gruppo prepara un progetto di base che contiene ad esempio: tema, obiettivi (che cosa vorremmo poter fare al termine…) piano di lavoro, eventuali aiutanti, materiale necessario. Il docente approva i progetti e sostiene i diversi gruppi.

✎ Mettere il concetto di fondo per iscritto, tenere un diario.

- *Lavoro sul progetto:* prima di ogni lezione i gruppi annunciano quello che intendono fare e annotano l'obiettivo parziale da raggiungere. Durante l'intera lezione i gruppi lavorano in modo autonomo, mentre alla fine si fa il punto per vedere dove ci si trovi con il lavoro previsto. Che cosa bisogna fare come prossimo passo? Che cosa funziona e cosa no, nel nostro lavoro attuale? Si rispettano gli accordi? Lavoriamo tutti insieme al raggiungimento dello scopo?

⊖ Il docente rimane nell'ombra , cercando di trovare il giusto equilibrio fra assistenza e sostegno, eccessivo sostegno e inutili «coccole».

- *Presentazione dei risultati (azione):* La presentazione dei risultati rappresenta un momento importante del progetto. È possibile sotto forma di rappresentazione per i genitori, dimostrazione delle abilità apprese, formazione reciproca sui contenuti affrontati dai vari gruppi ecc.

➔ Per alcune idee: v. fasc. 7/1, p. 9

- *Rassegna e valutazione*: Il gruppo ed infine l'intera classe riflette su alcuni aspetti del lavoro come ad esempio: cosa è ben riuscito, cosa meno bene? Cosa abbiamo imparato, cosa ci manca ancora? Perché? Che cosa dovremmo cambiare la prossima volta che realizziamo un progetto?

Ⓣ Un progetto impostato sul «movimento».

4.3 La bicicletta come mezzo di locomozione e attrezzo sportivo

Il tema «bicicletta» è particolarmente indicato per un apprendimento interdisciplinare e sotto forma di progetto. Al centro dell'attenzione troviamo ambiti come l'educazione stradale, la bici come attrezzo sportivo, la manutenzione e le riparazioni, posizioni e pareri in merito alla problematica ambientale, la bicicletta nel corso del tempo, la lettura della carta per quando si svolgono escursioni o giri in bicicletta, conoscenze tecniche…

I temi riportati di seguito potrebbero essere affrontati nell'ambito di una «settimana in bicicletta» o sotto forma di corso (ad es. un pomeriggio alla settimana per un trimestre), ma sono possibili anche numerose altre forme organizzative, come ad es. una corsa d'orientamento in bicicletta o un incontro con specialisti (meccanico, esperto di traffico, poliziotto, corridore ciclista).

Educazione stradale

Con esercizi teorici e pratici si illustra e si prova il comportamento nel traffico. Attenzione particolare va attribuita ad una guida corretta, alla conoscenza delle regole della strada e alla dotazione prevista per legge. Una bicicletta utilizzata nel traffico deve avere una dotazione corretta.

In particolare si parla del comportamento da tenere quando si è in due, in un piccolo gruppo o con tutta la classe e si accenna all'abbigliamento e a come fissare correttamente gli oggetti trasportati. Particolarmente importante è parlare dell'uso del casco, illustrandone le ragioni. Quando ci si trova in una scuola di una certa ampiezza, ci si potrebbe chiedere se non valga la pena di acquistare una dotazione per l'intera classe (informazioni presso: upi, Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni, Casella postale, 3001 Berna).

Bicicletta con dotazione corretta:

- Luci (davanti bianca, dietro rossa)
- Freni sulle ruote sia anteriore che posteriore
- Catarifrangente sia davanti sia dietro
- Pedali con catarifrangenti
- Campanello
- Dispositivo antifurto
- Vignetta valida

Lista di controllo per gite in bicicletta

Pianificare:

- Controllare e migliorare la tecnica di guida degli allievi.
- Esercitare insieme ai ragazzi le regole della strada e semplici riparazioni.
- Prima di eseguire la gita eseguire personalmente una ricognizione del percorso in bicicletta.
- Evitare strade molto trafficate e ampie; utilizzare sentieri e piste ciclabili.
- Controllare che le biciclette siano in condizioni adeguate.
- Esercitare e controllare le capacità dei ragazzi sulla bicicletta.
- Prevedere eventuali problemi di trasporto.
- Coinvolgere degli accompagnatori.
- Suddividere e istruire accuratamente i gruppi.
- Imporre l'uso del casco.

Realizzare:

- Andare in piccoli gruppi.
- Ogni gruppo viene guidato da un accompagnatore.
- Ogni gruppo è fornito di carta, materiale per le riparazioni e cassettina di pronto soccorso.
- I gruppi tengono una distanza adeguata e si ritrovano in un punto stabilito in precedenza.
- Procedere in gruppi numerosi solo in casi di emergenza: a partire da 10 persone, procedere affiancati due a due.
- Prima delle tappe più impegnative inserire delle pause per concentrarsi: indossare abiti più caldi (giacca a vento o simili), ricordare le regole della circolazione e i comportamenti fondamentali (ad es. divieto di sorpasso, no assoluto alle gare …).
- Il bagaglio va assicurato con attenzione e controllato da parte del responsabile.

Percorso per biciclette (ciclopiste)

In collaborazione con il docente gli allievi progettano e realizzano nell'areale della scuola un percorso per le biciclette. Le varie stazioni vengono illustrate tramite apposite tavole, per cui le attività possono essere eseguite da soli e senza spiegazioni da parte di altri. Magari si può prevedere un tempo massimo per il percorso, con penalità in secondi per errori tecnici.

➔ Idee per un percorso e forme di gioco con la bicicletta: v. fasc. 6/4, p. 15 s.

Il percorso casa – scuola

Ragazzi e docenti esaminano la questione disegnando i vari percorsi fatti dagli allievi su una piantina della città, specificando il mezzo usato; a piedi, in bicicletta, con mezzi di trasporto pubblici. Usando un questionario si possono coinvolgere anche altre classi. Per ottenere un percorso il più diretto e sicuro possibile si può predisporre una lista con i desideri dei ragazzi da sottoporre poi all'attenzione del competente ufficio cittadino, della polizia o delle autorità scolastiche.

Tecnica e conoscenze

Quando si insegnano le conoscenze basilari tecnico-fisiche, si potrebbe parlare ad esempio di come funziona la trasmissione delle forze fra ruota dentata e catena. Oltre alle nozioni teoriche far provare nella pratica quanto diverse siano le distanze percorse con una pedalata a seconda dei rapporti utilizzati.

Fra le nozioni basilari rientrano la conoscenza del nome e del funzionamento delle singole parti di una bicicletta, e il saper distinguere fra i diversi tipi di biciclette (rampichino, bici da corsa …). Inoltre i ragazzi imparano le nozioni fondamentali sull'ottimale posizionamento di sella e manubrio: ad esempio, la sella va posizionata in modo tale che con il tallone si possa comodamente raggiungere il pedale nel suo punto più basso.

Riparazioni

Nella manutenzione della propria bicicletta rientra anche l'eliminazione di piccoli difetti. Gli allievi imparano a pulire le ruote, a oliare e ingrassare le parti mobili, a controllare la pressione degli pneumatici o a riparare una camera d'aria forata.

➔ Per le riparazioni: v. «Das grosse Fahrradbuch», fasc. 7/4, p. 16.

Festa della bicicletta

Il punto saliente di una settimana porebbe essere una festa della bicicletta, ad es.:

- Servizio di riparazione per le biciclette;
- Giornata della pulizia delle bici per tutta la scuola;
- Mercatino della bicicletta (acquisto e scambio);
- Esposizione di bicicletta con possibilità di provare modelli particolari;
- Corsa di orientamento in bicicletta con quiz e percorso impegnativo;
- Esposizione sulle attività svolte durante la settimana e sui risultati ottenuti.

5 Manifestazioni e feste sportive

5.1 Giornate sportive

Idea di base

Giornate di questo genere dovrebbero offrire agli allievi un ampio spettro di attività motorie, che tengano conto dei diversi sensi che si possono ad esse attribuire. In gara vengono sollecitate aspetti dell'apprendimento sociale, dello spirito di squadra e del lavoro nell'ambito di un gruppo. Le forme di gioco sono concepite in modo che ogni allievo riesca a dare il massimo per contribuire alla prestazione della propria squadra**.**

Sensi: v. fasc. 1/4, p. 3/4

Obiettivi: gli allievi

- *si muovono* nel modo più variato possibile;
- *si incontrano* in una squadra e risolvono insieme i compiti motori;
- *vivono* una piacevole atmosfera di gara e provano piacere dinanzi a compiti di movimento stimolanti.

Gli allievi vivono una bella giornata di sport.

Organizzazione e punteggio

- La gara si suddivide su 10 stazioni disposte nel cortile o in palestra. Ogni stazione è sorvegliata da un adulto, che fa in modo che ogni gruppo possa trovare il campo di gioco in condizioni ottimali.
- Di volta in volta ad ogni stazione si trovano impegnati due gruppi di cinque; ciascun gruppo fa annotare il risultato ottenuto sul foglio di punteggio (→ v. fasc. 7/4, p. 15) e passa alla stazione successiva.
- Ad ogni stazione prima della gara si ha una breve fase di prova.
- Per ogni stazione si hanno a disposizione 10 minuti di tempo.
- Al termine della gara si stabilisce per ogni stazione la classifica parziale. Le posizioni in classifica delle singole stazioni vengono poi sommate fra loro, e la squadra che ha il minore totale vince.
- La gara dura due ore circa e vi possono partecipare non più di un centinaio di allievi.

Una volta elaborato il concetto generale della giornata, le attività alle singole stazioni possono ovviamente essere modificate a piacimento.

Formazione delle squadre

I docenti formano in anticipo gruppi di cinque allievi provenienti da classi diverse. Ogni gruppo si sceglie un nome e decide il colore della propria tenuta, magari ispirandosi a personaggi dei fumetti!

Tingere da soli la propria tenuta di gioco !

Suggerimenti per un programma di contorno

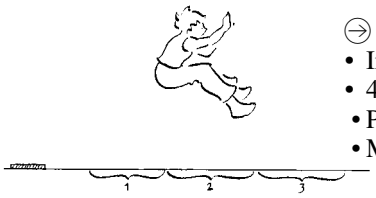
- All'inizio della giornata di gare tutti i partecipanti cantano insieme una canzone «inno dei giochi» imparata in anticipo, o eseguono una danza.
- Nel periodo fra la fine delle gare e l'annuncio dei vincitori i ragazzi possono consumare uno spuntino.
- La mattinata si chiude facendo tutti insieme dei New Games.
- Durante la pausa di mezzogiorno in palestra si tiene uno «Show», con la partecipazione di varie classi (danza, teatro, canto, numeri di abilità …).
- Nel pomeriggio si partecipa tutti insieme a un piccolo torneo di giochi.

→ Manifestazioni e feste sportive: v. fasc. 7/1, p. 11 s.

5.2 Gare e stazioni

Salto in lungo a zone: gli allievi prendono la rincorsa per saltare il più lontano possibile nella sabbia da una zona di stacco di 80 cm. La fossa di sabbia è suddivisa con cordicelle elastiche in tre zone (2.00 m – 2.50 m – 3.00 m – 3.50 m). Ogni allievo ha due tentativi.

Punteggio: Sul foglio di punteggio si riporta il punteggio totale di ogni membro della squadra.

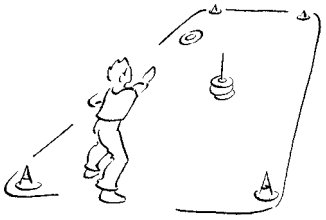


Obiettivo
- Saltare in lungo

Materiale:
- Impianto per il salto
- 4 cordicelle elastiche
- Picchetti
- Metro a nastro

Biathlon: la squadra intera percorre 5 giri di corsa su un perimetro delimitato con i coni. Poi ogni giocatore lancia tre copertoni di bicicletta cercando di infilarli in un paletto conficcato a terra posto a una distanza di 5 m, e terminati i lanci corre a recuperarli. Ogni squadra deve ottenere almeno 10 centri; per ogni punto mancante l'intera squadra percorre un altro giro di campo.

Punteggio: si riporta sulla carta il tempo impiegato.

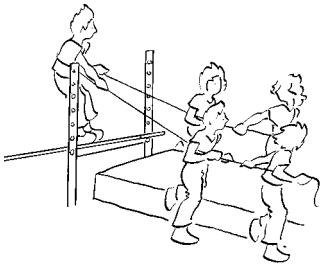


Obiettivo:
- Colpire un bersaglio

Materiale:
- 4 Coni
- 6 pneumatici di bicicletta
- 2 Paletti (appuntiti)
- Cronometro

Salto con gli sci: utilizzando 3 panchine e una sbarra si costruisce un trampolino, davanti al quale si sistema un tappetone. Un allievo calza pantofole di feltro e si tiene saldamente ad una corda, tirata dagli altri quattro. All'estremità del trampolino il saltatore lascia la corda e si lancia sul tappetone. La zona di atterraggio è suddivisa in 3 settori. Tutti hanno due tentativi a disposizione.

Punteggio: sul foglio di punteggio si riporta il punteggio totale di ogni membro della squadra.



Obiettivo:
- Promuovere la collaborazione

Materiale:
- 1 Sbarra
- 3 Panchine
- 1 Tappetone
- 2 Paia di pantofole di feltro (o resti di stoffa pesante)

Disporre altri tappetini.

Palloni e stress: i 5 componenti della squadra cercano di tenere in aria il più possibile 6 palloncini con dei colpetti leggeri.

Punteggio: al «Via!» si lanciano in aria tutti i palloni e scatta il cronometro. Non appena un pallone tocca terra si prende il tempo. Due tentativi, si registra nel foglio di punteggio il migliore.

Obiettivo:
- Uso della capacità di orientamento e di reazione

Materiale:
- Cronometro
- 20–30 palloncini
- Ev. pompa per gonfiare palloni

Trasporto dell'acqua: nel tempo limite di 5 minuti, ogni allievo deve riempire ad una fontanella o da un grande contenitore un bicchierino di plastica, trasportando l'acqua attraverso un percorso «accidentato» (ad esempio strisciare entro pneumatici di bicicletta senza deporre a terra il bicchiere, oppure superare ostacoli vari) per poi vuotarla in un secchio. Allo scadere del tempo quanti litri si trovano nel secchio?

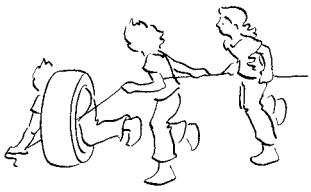
Punteggio: si riporta sul foglio di punteggio il contenuto del secchio (litri e decilitri).

Obiettivo:
- Resistenza e coordinazione

Materiale:
- 11–15 bicchierini di plastica
- 2 copertoni di bici e altro…
- 2 secchi
- Cronometro

Corsa a ostacoli: tutti i giocatori eseguono un percorso a ostacoli tenendosi ad una cordicella, che non possono mai lasciare. Ostacoli: attraversare le parallele, passare attraverso un copertone, strisciare entro un tunnel composto da due panchine ricoperte con un tappetone, eseguire uno slalom di corsa fra i paletti …

Punteggio: si riporta nel foglio di punteggio il tempo impiegato a coprire il percorso.
.



Obiettivo:
- Curare la coordinazione e la cooperazione

Materiale:
- 2 cordicelle
- Parallele
- 2 panchine, 1 tappetone
- 1 copertone di bicicletta
- Cronometro

Palla nel sacco: un allievo deve tenere un piede dentro un copertone di bicicletta e cercare di recuperare con un sacco le palline da tennis che gli vengono lanciate dai compagni di squadra, disposti a una distanza di 12–20 metri. Un giocatore recupera continuamente le palle, facendole rotolare di nuovo ai lanciatori. È possibile sostituire il giocatore al sacco e il «raccattapalle».

Punteggio: si contano la palline raccolte nel sacco. Tempo massimo 4 minuti.

Obiettivo:
- Esercitare i lanci

Materiale:
- 2 sacchetti di plastica
- 2 copertoni di bicicletta
- 8 palline da tennis
- Nastro per la linea di tiro

La corsa del puzzle: almeno 4 membri del gruppo tengono un copertone e corrono tutti insieme a prendere una tessera del mosaico per volta, da portare alla linea di partenza, dove si può comporre il puzzle. Un giocatore a turno può riposare e iniziare a ricomporre la figura.

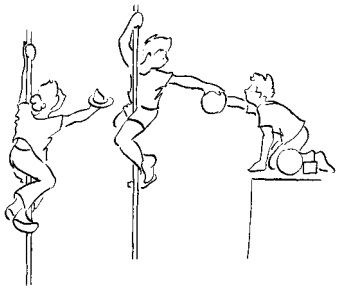
Punteggio: riportare sul foglio di punteggio il tempo occorso per ricomporre il puzzle.

Obiettivo:
- Promuovere resistenza e rispetto reciproco

Materiale:
- 2 Puzzle (circa 20 pezzi)
- 2 copertoni
- Nastro per la partenza
- Cronometro

La spedizione: i 5 componenti della squadra sono seduti con il materiale presso il «campo base» (tappetino). Passando sulle pertiche il materiale deve essere trasportato al «campo in quota» (cassone). Il materiale: corda, tre cordicelle legate insieme, 2 palle medicinali, tre bacchette per ginnastica e un copertone. Un giocatore alla volta può toccare terra con un piede, ma non può passare gli oggetti ai compagni!

Punteggio: si blocca il cronometro quando tutti i giocatori e il materiale hanno raggiunto il cassone.

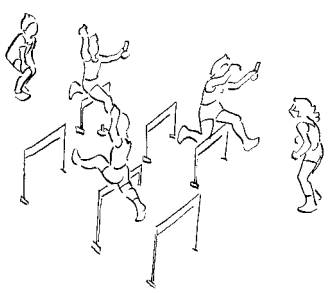


Obiettivo:
- Sostenere forza e collaborazione

Materiale:
- 1 tappetino
- 1 quadro svedese
- 1 corda, 3 cordicelle
- 2 palle medicinali
- 1 copertone, 3 bacchette
- Cronometro

Staffetta a ostacoli: ogni squadra si dispone in modo da avere 3 allievi su un percorso con ostacoli alti e 2 su uno cono ostacoli bassi. Ogni allievo corre la distanza e poi passa il testimone al prossimo.

Punteggio: si registra sul foglio di punteggio il tempo totale impiegato dalla squadra.



Obiettivo:
- Superare ostacoli

Materiale:
- 12 ostacoli
- 2 testimoni per la staffetta
- Cronometro

5.3 Foglio di punteggio

Nome della squadra: _____

Nome degli allievi _____

Disciplina	Tempo	Punteggio		Punti per la classifica
Salto a zone		1.		
		2.		
		3.		
		4.		
		5.		
		Totale:		
Biathlon				
Salto con gli sci		1.		
		2.		
		3.		
		4.		
		5.		
		Totale:		
Palloni e stress		Il più a lungo possibile!		
Trasporto dell'acqua	Contenuto del secchio:			
Corsa a ostacoli				
Palla nel sacco	Numero palline prese:			
La corsa del puzzle				
La spedizione				
Staffetta a ostacoli				
		Punteggio totale		
		RANGO		

Bibliografia / Ausili didattici

AUTORENTEAM SVSS:	Pausenplatzgestaltung. Bern: SVSS 1991.	**Educazione alla salute**
BAUMANN, A.:	Fata Morgana – oder die Suche nach der verlorenen Gesundheit. Zürich: Pro Juventute 1989.	
SAGAN, L.:	Die Gesundheit der Nationen. Reinbeck 1992.	
AUTORENTEAM SVSS:	Sitzen als Belastung. Bern: SVSS 1991.	**Scuola in movimento**
KLUPSCH-SAHLMANN, R.:	Bewegte Schule: Zs. Sportpädagogik. Seelze: Friedrich 1995.	
BUCHER, W.: (Hrsg.)	814 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Schorndorf 2000.	
HÄBERLI, R.:	Sport mit geistig Behinderten. Schweizerischer Verband für Behindertensport. Volketswil 1991.	**Disabili e sport**
POWEL von B.:	Körperbehindertenpädagogik. Stuttgart 1984.	
SCHUCAN-KAISER, R.:	1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte (und Nichtbehinderte). Schorndorf: Hofmann 1993[3].	
WILCOX, C.:	Spiele für körperbehinderte Kinder. Ein praktischer Weg zur Integration. Reinbeck bei Hamburg 1980.	
KOBEL, D., BERNI, A.:	Sporttage an der Primarschule des Kantons Zürich. Diplomarbeit an der ETH Zürich. Zürich 1994.	**Insegnamento e territorio**
BUCHER, W.:	1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.	**Alla scoperta della bicicletta**
BUWAL:	Rund ums Velo. Unterrichtseinheit 5.–9. Schuljahr. 1991. (Best.: EDMZ 3000 Bern)	
ERNST, M.:	Radsport in Schule und Verein. Aachen 1992.	
KIM, A.:	Velo und Verkehr, Werkstatt-Unterlagen. Verlag Zürcher Kantonale Mittelstufenkonferenz, 1993.	
KUHTZ, Chr.:	Das grosse Fahrradbuch. Kiel 1986.	
AUTORENTEAM ESSM:	Leiterhandbuch Radsport. Magglingen 1995.	
ALLEMANN-GHIONDA, C.:	Schulische Probleme von Fremdarbeiterkindern. Schweiz. Koordinationsstelle für Bildungsfragen. Aarau 1988.	**Insegnamento e interculturalità**
AUNHEIMER, G.:	Einführung in die interkulturelle Pädagogik. Darmstadt 1990.	
KUMMER, I.:	Fremd in der Schweiz. Texte von Ausländern. Bern 1987.	
MÜLLER-ANTOINE, M.:	Spiele rund um die Welt. Köln: UNICEF 1992.	

Videocassette:

ESSM:	• Mitenand. Magglingen 1993. • Bewegte Pause. Magglingen 1988. • Bewegter Unterricht; Serie. Magglingen 1993.
PRO JUVENTUTE:	• Fata Morgana – oder die Suche nach der verlorenen Gesundheit.

Indinzzi di contatto:
- Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi
- Ufficio federale dello sport UFSPO
- Schweizerischer Verband für Behindertensport SVB

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

Edizioni ASEF Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.