

**Educazione fisica Volume 5**

**6.-9. anno**

*SPORTERZIEHUNG*  
*EDUCATION PHYSIQUE*  
*EDUCAZIONE FISICA*  
*EDUCAZIUN FISICA*



# Introduzione

# 6.-9. anno

<b>Autori:</b>	<b>Esther Reimann e Walter Bucher</b>
<b>Grafica:</b>	<b>Daniel Lienhard</b>
<b>Progetto:</b>	<b>Walter Bucher</b>
<b>Traduzione:</b>	<b>Gianlorenzo Ciccozzi</b>
<b>Editore:</b>	<b>Commissione federale dello sport CFS</b>

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

<b>Volume 1</b> Form. 323.001 i	Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>CD-ROM allegato al Vol 1</b> Set di trasparenti, modelli ecc. ( <i>in tedesco!</i> ) Form. 323.001.1 d		UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 2</b> Form. 323.002 i	Scuola dell'infanzia	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 3</b> Form. 323.003 i	1.– 4. anno	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 4</b> Form. 323.004 i	4.– 6. anno	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 5</b> Form. 323.005 i	6.– 9. anno	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 6</b> Form. 323.006 i	10.– 13. anno (incl. Libretto dello sport)	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Libretto dello sport allegato al volume 6</b> Form. 323.006.1 i	Fascicolo	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

<b>CD Musicale</b>	* Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen – Darstellen – Tanzen» ( <i>in tedesco!</i> )	* <b>Lehrmittelverlag des Kt. Zürich</b> E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
--------------------	--	--

**Manuale speciale**

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

**2a Edizione Volume 5**

(6. – 9. anno) 2004

© Commissione federale dello sport CFS

Art. No. 323.005.i 2.04 300 LM 2004 001



# 1 Indice volume 5

<i>Fascicolo</i>	<i>Capitolo</i>	<i>Pag.</i>	
<b>Introduzione</b>	1	Indice volume 5	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 analitico	8
	7	Hanno collaborato al volume 2	9
	8	Come utilizzare questo manuale	10
	9	Uno sguardo d'insieme sulla collana di manuali	12
<b>Fasc. 1</b>	<b>Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica</b>		
	1	Senso e interpretazioni	2
	2	Basi scientifiche	6
	3	Apprendere e insegnare	12
	4	Concepire e pianificare l'insegnamento	17
	5	Realizzare	19
<b>Fasc. 2</b>	<b>Movimento, rappresentazione, danza</b>		
	1	Perecepire	3
	2	Muoversi – sollecitare – alleviare – distendere	6
	3	Muoversi a ritmo	21
	4	Esprimersi	26
	5	Danzare	31
<b>Fasc. 3</b>	<b>Tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare</b>		
	1	Mantenersi in equilibrio	5
	2	Arrampicare	8
	3	Volare	11
	4	Ruotare	13
	5	Muoversi su rotelle	15
	6	Sospendersi e dondolare	17
	7	Cooperare	19
	8	Lottare	22
9	Combinare	25	
<b>Fasc. 4</b>	<b>Correre, saltare, lanciare</b>		
	1	Correre	4
	2	Saltare	14
	3	Lanciare	22
<b>Fasc. 5</b>	<b>Giocare</b>		
	1	Educare al gioco alle scuole medie	3
	2	Pallacanestro	9
	3	Pallamano	20
	4	Calcio	25
	5	Unihockey	31
	6	Pallavolo	36
	7	Giochi di rinvio	44
	8	Altri giochi	51
9	Principali regole di gioco	58	
<b>Fasc. 6</b>	<b>All'aperto</b>		
	1	Sport nella natura	3
	2	Su ruote e rotelle	9
	3	Vicino all'acqua e in acqua	18
<b>Fasc. 7</b>	<b>Problematiche globali</b>		
	1	Salute	3
	2	I disabili e lo sport	6
	3	Aspetti interculturali dell'educazione motoria	7
	4	Insegnamento tramite progetti	9
	5	Manifestazioni e feste	12
6	Campi	14	

---

## 2 Prefazione dell'editore

---

Dare nuovi impulsi, far muovere qualcosa, concretizzare. Ecco – riassunti in poche parole – gli obiettivi di questa collana di manuali. Come si vede, è esattamente quanto si è chiesto e discusso nell'ambito di innumerevoli lavori commissionati e nel corso di congressi dedicati ad un insegnamento dell'educazione fisica al passo con i tempi. I manuali vogliono essere d'aiuto 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.

I nuovi manuali sono stati realizzati con grande impegno e motivazione. Questo progetto, guidato da Walter Bucher ma con un costante coinvolgimento della base, potrà dirsi coronato da successo se i manuali riescono a portare qualcosa di nuovo nell'attività pratica fatta con gli allievi, se contribuiscono a raggiungere gli scopi di una educazione fisica sensata, che risponda ai bisogni dei bambini e degli adolescenti.

Consentiteci di ringraziare in questa sede gli autori, Esther Reimann e Walter Bucher e tutti quelli che hanno contribuito a realizzare questo manuale. In particolare il responsabile del progetto, Walter Bucher, i suoi collaboratori, 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 certa che la collana di manuali per l'educazione fisica nella scuola saprà soddisfare le più alte esigenze della pedagogia attuale.

Autunno 2001

**Commissione federale  
dello sport**

Hans Höhener

**Sottocommissione sport  
e istruzione**

Walter Mengisen

---

---

## 3 Premessa degli autori

---

Nel periodo fra il sesto ed il nono anno scolastico, i bambini divengono degli adolescenti; interessi e tendenze di ragazze e ragazzi si differenziano in modo sempre più marcato, nel corso della pubertà cambiano le caratteristiche psicofisiche (aumento di peso, diverse proporzioni fra le sezioni del corpo e cambiamenti nelle leve articolari). Sequenze motorie che da bambini si imparavano e si eseguivano senza difficoltà alcuna, in questo periodo di intensa crescita richiedono sforzi maggiori.

Questi presupposti particolari degli allievi, le loro tendenze individuali e le differenze nella capacità di prestazione devono essere considerate nella pianificazione nella realizzazione e nella valutazione della lezione. Per delegare ai ragazzi sempre maggiori responsabilità ed abituarli ad un rapporto corretto e su base partenariale, si devono coinvolgere nelle fasi di pianificazione e realizzazione della lezione di educazione fisica. In tal modo imparano a sentirsi responsabili, ad adattare gli obiettivi alle proprie capacità personali e a dare un senso alla propria azione individuale.

Movimento, gioco e sport possono far scoprire ai giovani esperienze e prospettive nuove, sia a livello personale che nei confronti dell'ambiente e delle persone circostanti.

Uno dei principali obiettivi dell'educazione fisica a livello di scuola media è quello di motivare i giovani ad una pratica sportiva autonoma; un manuale come il nostro può offrire soltanto degli spunti allo scopo. Decisiva rimane la figura del docente, il suo impegno, la sua competenza professionale, la sua capacità di entusiasmare per la materia, la disponibilità ad aiutare e l'esempio. In altre parole la sua *arte d'insegnare*.

Con il presente manuale speriamo di aver dato vita ad uno strumento che possa facilitare il cammino del singolo verso l'apprendimento di questa *arte dell'insegnamento*.

Autunno 2001

Esther Reimann e Walter Bucher

---

## 4 La struttura della presente collana

### Volume 1:

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

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

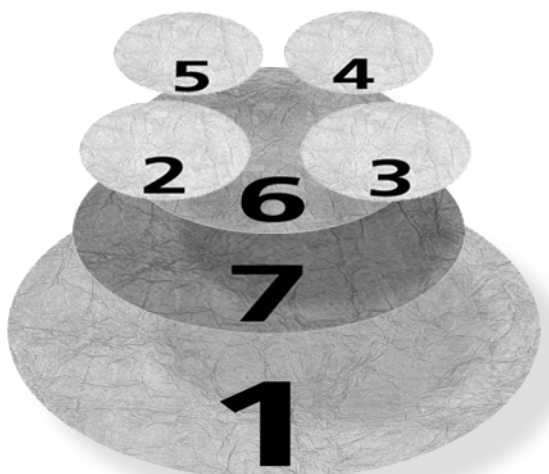
### Volumi 2–6:

Presentano la stessa struttura del volume 1:

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

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

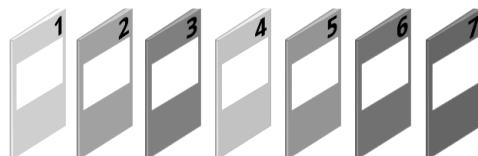
Per l'insegnamento del nuoto consigliamo di utilizzare il manuale «Nuoto», valido per tutte le classi.



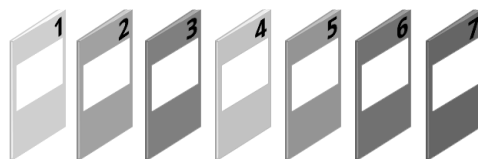
### Struttura dei volumi: 7 fascicoli

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

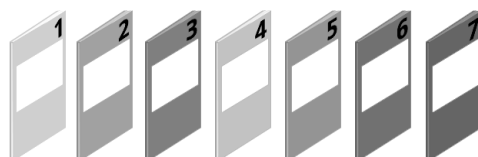
### Teoria



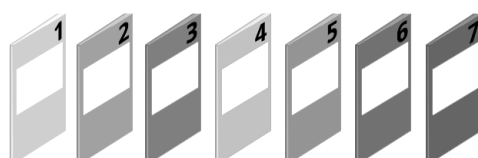
### Scuola dell'infanzia



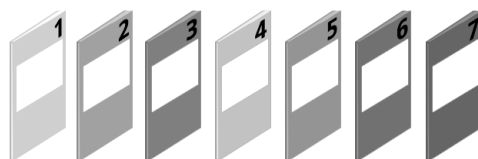
### 1. – 4. anno



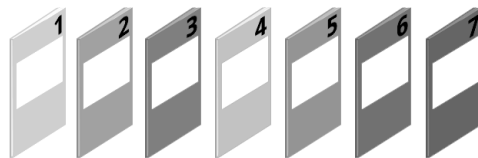
### 4. – 6. anno



### 6. – 9. anno



### 10. – 13. anno



Il volume 6 contiene un libretto dello sport

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

## 5 I contenuti della collana di manuali

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

N°.

Titolo



**Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica**



**Movimento Rappresentazione Danza**



**Tenersi in equilibrio Arrampicare Ruotare**



**Correre Saltare Lanciare**



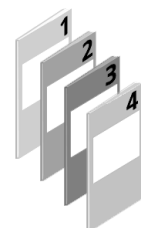
**Giocare**



**All'aperto**



**Problematiche globali**



**Manuale di nuoto**

➔ Ordinazioni:  
v. Introduzione,  
p. 2

## 6 Indice analitico

Concetto	Fasc. Pag.	Concetto	Fasc. Pag.	Concetto	Fasc. Pag.
Abilità, giochi di	5 57	Frisbee, esercizi	6 8	Scuola in movimento	2 24
Acqua, esercizi	6 18 ss.	G-A-G, metodo	4 14	Sensi e interpretazioni	1 6
Agire, autodeterminato	1 16	Getto del peso	4 27 s.	Sistema nervoso centrale	1 3 ss.
Agire, codeterminato	1 16	Ginnastica per i piedi	2 11/27	Snowboard	6 9
Agire, concetto di	1 13	Giochi di orientamento	6 6 s.	Sollevare e trasportare	2 26
Agire, imposto	1 16	Giochi di rinvio	5 44 ss.	Sospendersi e dondolare	3 25
Agire, modello	1 13	Giornata dello sport	7 13	Sport all'aperto	6 16
Aiuto e prese	3 20	Globale	1 15	Sport andicap	7 17 s.
Alimentazione e sport	7 4	I balli di sala	2 32 ss.	Squadre, formazione delle	5 2
Allievi che disturbano	5 8	Immersione, l'ABC	6 19	Squash	5 6
Allungamento	2 8	Imparare in movimento	7 5	Squilibrio muscolare	2 4
Andicappati e sport	7 6	Informazioni di ritorno	1 20	Stare seduti stanca	2 46 s.
Apprendere	1 12	Insegnamento, stili	1 16	Streetball	5 6 ss.
Apprendere con un compagno	4 7	Lanci con rotazione	4 25 s.	Stretching, allungamento	2 6
Apprendimento e allenamento	1 10 ss.	Lanci, esercizi	4 22 ss.	Tchoukball	5 18
Apprendimento motorio	1 12	Lancio del giavellotto	4 23 s.	Teatro gestuale	2 9
Apprendimento, risultati	1 22	Lottare, esercizi	3 22	Tennis, minitennis	5 51
Arrampicare, esercizi	3 8 ss./27	Manifestazioni e feste	7 12 s.	Tennistavolo	5 26
Ausili per la pianificazione	1 17	Manuali, contenuti	<b>intr.</b> 7	Test della mobilità	2 44 s.
Autonomo	1 15	Manuali, struttura	<b>intr.</b> 6	Test di atletica leggera	4 50
Badminton	5 48 s.	Massaggio	2 19 ss.	Triathlon, a gruppi	6 10
Baseball	5 52 s.	Metodo, scelta	1 8	Ultimate	5 31
Beachvolley	5 41	Mobilità	2 15	Unihockey, esercizi	5 22
Bicicletta, escursioni	6 17	Modelli	1 5	Uso del presente manuale	<b>intr.</b> 10 s.
Bicicletta, esercizi	6 15	Movimento e scuola	7 21 ss.	Valutare l'insegnamento	1 31 ss.
Biologia sportiva, aspetti	1 9	Movimento ritmico	2 7 s.	Valutare perché	1 10 s.
Bosco, giochi e sport	6 3 ss.	Multiculturali, aspetti	7 21	Varietà, uno spettacolo di	7 22 ss.
Calcio, esercizi	5 25 ss.	Musica, funzioni	2 9	Violenza	1 22 s.
Campo polisportivo	7 14 s.	Organi dei sensi	1 56	Volare, esercizi	3 11
Capacità condizionali	1 11	Pallacalza	5 9 ss.		8
Capacità coordinative	1 10 s.	Pallacanestro, esercizi	5 20 ss.		11 s.
Capacità di agire	1 14	Pallamano, esercizi	5 36 ss.		
Capacità di agire in generale	<b>intr.</b> 12	Pallavolo, forme di esercizio	5 15		
Capacità e abilità trasversali	5 5 s.	Partenariato	1 9		
Collegamenti interdisciplinari	7 9	Pattinaggio in linea (Inline)	6 27		
Combinazioni all'aperto	6 16	Pattinaggio su ghiaccio	6 10 ss.		
Commissione di valutazione	<b>intr.</b> 9	Pattini a rotelle	6 7		
Condizione, allenamento della	2 15	Pedagogia dello sport	1		
Conflitti	1 21	Percezione, esercizi	2 5		
Consegne	1 19	Percezioni cinestetiche	2 3		
Consegne per l'apprendimento	1 19	PET, un Festival	7 10		
Cooperare, esercizi	3 20 s.	Pianificare	1 17 ss.		
Corpo, esperienze	1 2	Postura esterna e interiore	2		
Corsa a ostacoli, esercizi	4 10 s.	Progetti	7 7/18		
Corsa di resistenza, esercizi	4 12 s.	Psicologia dello sviluppo	1 9 ss.		
Corsa, esercizi	4 4 ss.	Realizzare l'insegnamento	1 6		
Creazione e sperimentazione	1 12	Regole di gioco	5 19 ss.		
Danza, le diverse forme	2 33 ss.	Resistenza	1 58 s.		
Danzare	2 31 ss.	Respirazione	2 11		
Direzione del gioco	5 7	Riferimenti per l'insegnamento	1 3		
Discipline sportive, combinare	3 26	Ritmo, esercizi	2 13		
Educare	1 15	Rugby	5 22 ss.		
Educazione al gioco	5 3 ss.	Ruotare, esercizi	3 55		
Equilibrio, esercizi	3 5 ss.	Sakteboard, esercizi	3 13 ss.		
Esperienze motorie	1 2	Salti in alto	4 15 s.		
Esperienze sportive	1 2	Salti, esercizi	4 17 s.		
Esprimersi	2 26 ss.	Salto con l'asta	4 14 ss.		
Fitness	1 10	Salute	7 19		
Forme combinate	3 25	Sci di fondo	6 3 ss.		
Forza, allenamento della	2 12 ss.	Sciare	6 16		

### Abbreviazioni

Abb.	Spiegazione
<b>vol.</b>	volume
<b>fasc.</b>	fascicolo
<b>s./ss.</b>	seguito(i)
<b>B</b>	bambino(i)
<b>M</b>	maestra, monitrice ecc.
<b>ind.</b>	all'indietro
<b>lat.</b>	lateralmente
<b>et al.</b>	e altri
<b>cfr.</b>	confronta
<b>av.</b>	in avanti
<b>pass.</b>	in vari punti

## 7 Hanno collaborato al volume 5

<b>Nome</b>	<b>Funzione</b>	<b>Fasc.</b>	<b>Capitoli / contributo</b>
Antonini Francesca	Rilettura	0-7	
Arazim Venzel	Collaborazione	5	2
Bischof Margrit	Collaborazione	2	1 / 3.1 / 3.5 / 4 / 5
Bron Raymond	Presidente commissione di valutazione OMEV	0-7	
Bucher Walter	Direzione progetto e Co-redazione	0-7	
	Autore	3	1.1 / 1.2 / 1.3 / 3.1 / 3.2 / 4.1 / 4.2 / 5.1 / 5.2 / 6.2 / 7.1 / 7.3 / 9.1 / 9.2 / 9.3
	Autore	5	7.1 / 7.2
	Autore	6	2.1 / 2.2 / 2.3 / 2.4 / 2.5 / 2.6 / 2.7 / 2.8 / 3.1 / 3.2 / 3.3 / 3.4 / 3.5 / 4.1 / 4.3
	Autore	7	1.2 / 1.3 / 2.1 / 2.2 / 4.1 / 4.2 / 4.3 / 6.2
Büttikofer Etienne	Collaborazione	5	7.2
Ciccozzi Gianlorenzo	Traduzione	0-7	
Egger Patrick	Collaborazione	5	6.5
		6	4.2
Ernst Karl	Collaborazione	1	
Etter Max	Collaborazione	6	
Firmin Ferdy	Collaborazione	7	1
Flühmann Werner	Collaborazione	6	1.4 / 1.5
Fluri Hans	Collaborazione	7	3
Fry Marc	Collaborazione	5	7.4
Fuchs Heidi	Collaborazione	2	5.3
Germann Peter	Collaborazione	3	8.1 / 8.2
Häberli Roland	Collaborazione	4	4.2
Hari Hanspeter	Collaborazione	2	3.1 / 3.2
Hegner Jost	Team di valutazione	0-7	
Hirsch-Huber Regula	Collaborazione	5	7.3
Huber Ernst Peter	Commissione di valutazione	0-7	
Illi Urs	Collaborazione	3	
Keller Fredi	Collaborazione	3	2
Keller Ruedi	Collaborazione	7	4.2
Kläy Hans	Collaborazione	5	
Kümin Markus	Collaborazione	3	2
Lienhard Daniel	Grafica / Illustrazioni / Foto	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Segretario CFS		
Marti Fritz	Collaborazione	3	6
Martin Bernhard	Schizzi per i movimenti e l'organizzazione	2-7	
Mazola Ricco	Collaborazione	5	4
Meier K. Marcel	Collaborazione	5	7
Meier Max	Collaborazione	5	6
Müller Charlotte	Collaborazione	3	2
Mürner Peter	Collaborazione	7	6.1 / 6.2
Nussbaum Peter	Collaborazione	5	6
Oliveira Renate	Collaborazione	2	3.2 / 3.3 / 3.4
Pühse Uwe	Collaborazione	1	2.2
Rapp Marco	Rilettura	0-7	
Reimann-Kaufmann Esther	Co-Redazione	0-7	
	Autore	1	1-6
	Autore	2	2.9
	Autore	4	1 / 4
	Autore	5	1.1-1.5 / 2.1-2.3 / 2.10 / 3.1 / 3.2 / 4.1 / 8.1 / 8.4
	Autore	7	5.1 / 5.2
Repond Rosemarie	Commissione di valutazione	0-7	
Roth Beatrice	Collaborazione	5	5
Schaffer Robert	Collaborazione	4	2
Schnyder Reinhold	Collaborazione	3	
Schucan Ruth	Collaborazione	7	3
Schüpbach Walter	Commissione di valutazione	0-7	
Stalder Peter	Collaborazione	2	4.4
Vary Peter	Collaborazione	5	
Veith Erwin	Collaborazione	7	
Weber Rolf	Collaborazione	4	3
Weckerle Klaus	Collaborazione	2	2
Wohlgemuth Urs	Collaborazione	6	
Zimmermann Reto	Collaborazione	5	8.3
		6	1.6
Ziörjen Martin	Presidente gruppo di lavoro ASEF	0-7	

## 8 Come utilizzare questo manuale

---

### Sei volumi, un'unica idea

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

### Fascicolo 1 – Principi teorici e didattici

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

### Fascicoli pratici 2-7

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

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

### Pagine di teoria e didattica

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

### Pagine per la pratica

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

### Struttura delle pagine pratiche

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

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

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

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

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



## Come utilizzare al meglio le pagine «pratiche»

1 Indicazione del capitolo in cui ci si trova.

2 Indicazione di volume, fascicolo e pagina.

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

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

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

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

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

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

2 Arrampicare **1** Volume 5 Fascicolo 3 10 **2**

**2.2 Apprendere alcune tecniche di arrampicata** **3**

Le esperienze di arrampicata, spostandosi sugli attrezzi fissi o mobili preparano gli allievi a **4** sull'apposita parete.

**5** Impariamo alcuni elementi basilari dell'arrampicata sportiva.

**6** Cambiare presa: oscillando da sinistra a destra si cambia presa nel cosiddetto «punto morto» (timing!).

- Da anello a anello o da sbarra a sbarra (eventualmente aiutandosi con i piedi).
- A traverso da sinistra a destra o da destra a sinistra.
- Oscillando passare dalle parallele alla sbarra (o viceversa).
- Oscillare a occhi chiusi.

**7** Arrampicare «sotto il tetto»: gli allievi arrampicano passando sotto gli attrezzi. Arrampicare nel modo più economico possibile. L'utilizzazione delle mani e dei piedi è molto importante. Consigliamo di iniziare passando sotto 3-4 parallele.

- Aumentare la difficoltà collegando diversi attrezzi (ad esempio fissare con una corda una panchina fra le parallele e una sbarra fissa).
- Arrampicare tenendo i piedi avanti. Arrampicare attorno ad un attrezzo (trave, cavallo con maniglie ...).

**8** Scalare un camino: chi riesce ad arrampicare fra le pertiche come se fossero un camino di roccia (con movimenti di opposizione)?

- Lasciare andare le mani tenendo la posizione.
- Raccogliere e lanciare una palla.
- Reggendosi alla pertica, allentare dolcemente la pressione delle gambe per scivolare lentamente verso il basso. Per bloccare il corpo esercitare nuovamente la pressione.

**9** Piedi incrociati: gli allievi sono sospesi alla scala o al quadro svedese con un piede e una o due mani. Da questa posizione cercano di raggiungere una pertica o un gradino più alto per potersi sollevare.

- Anche senza l'ausilio dei piedi.
- Aumentare la distanza fra le sbarre.
- Fare una ruota mentre ci si arrampica alle spalliere.
- Tre allievi formano una figura alla sbarra. Allo scopo possono reggersi in tutto con due piedi e tre mani.
- Da soli o in gruppo, assumere e tenere una determinata posizione per un tempo definito, poi cambiare rapidamente posizione (come durante la caduta libera con il paracadute).
- Integrare continuamente le nuove idee degli allievi.

⊕ Accertarsi che gli allievi non possano urtarsi quando sono impegnati agli attrezzi.

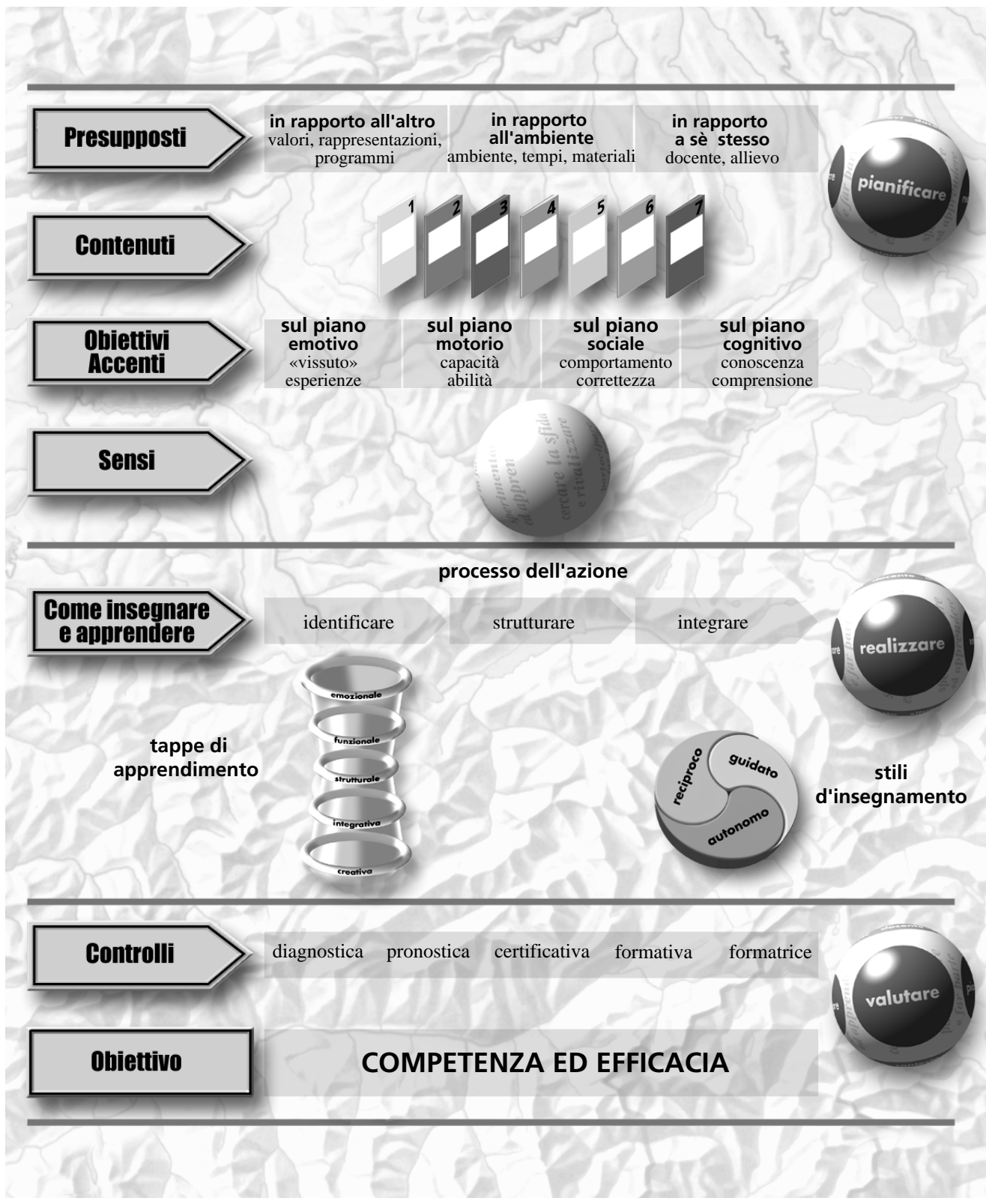
⊖ Consiglio: tenere le braccia più tese possibile. Di tanto in tanto sospendersi ai talloni per riposare.

⊕ Grazie a questa tecnica gli allievi in sovrappeso possono vivere un'esperienza positiva.

⊕ Disporre tappeti - aiutare - sostenere.

# 9 Uno sguardo d'insieme

## Verso la competenza e l'efficacia





# Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica



## Sguardo d'insieme sul fascicolo 1

---

**comprendere**

l'educazione fisica

**apprendere**

**insegnare**

l'educazione fisica

---

## 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



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



10. – 13. anno

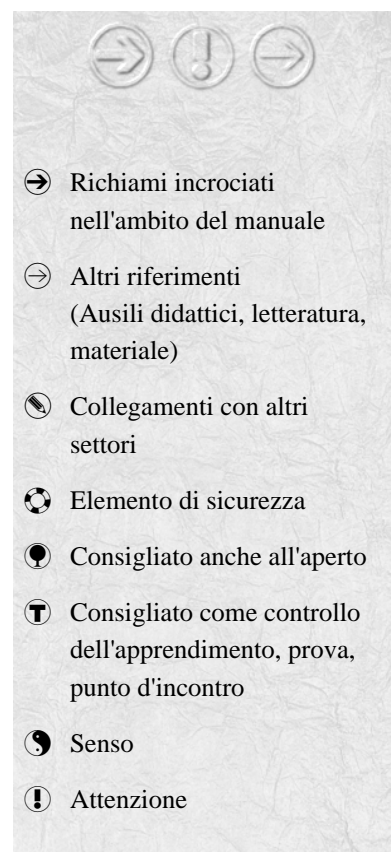
- 6 Libretto dello sport



Libretto dello sport

# Indice

<b>1</b>	<b>Senso e interpretazioni</b>	
1.1	Il corpo, il movimento, lo sport	2
1.2	La rosa dei sensi	3
<b>2</b>	<b>Basi scientifiche</b>	
2.1	Aspetti della psicologia dello sviluppo	6
2.2	Aspetti della pedagogia dello sport	7
2.3	Aspetti di biologia sportiva	9
2.4	Aspetti dell'apprendimento e dell'allenamento	10
<b>3</b>	<b>Apprendere e insegnare</b>	
3.1	Apprendere	12
3.2	Riferimenti per l'insegnamento	13
3.3	Insegnare e educare	15
<b>4</b>	<b>Concepire e pianificare l'insegnamento</b>	
4.1	Fissare gli obiettivi	17
4.2	Elaborare i contenuti	18
<b>5</b>	<b>Realizzare</b>	
5.1	Lo svolgimento dell'insegnamento	19
5.2	L'organizzazione	20
5.3	La gestione dei conflitti	21
<b>6</b>	<b>Valutare</b>	
6.1	Verso una modalità formativa	22
6.2	Utilità, necessità e funzione della valutazione	22
6.3	Ambito di riferimento	23
	<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	24



# 1 Senso e interpretazioni

## 1.1 Il corpo, il movimento, lo sport

I giovani che frequentano le scuole medie si trovano in piena pubertà. I notevoli cambiamenti, sia a livello fisiologico che fisico, provocano diverse incertezze, che rendono necessari degli adattamenti. Il processo di identificazione con il proprio aspetto fisico e quindi con il proprio corpo che cambia, esige un costante adattamento. Le esperienze corporee contribuiscono a costituire una immagine positiva di sé stessi. Per gli allievi di questa fascia di età sono particolarmente adatte forme di insegnamento individualizzate.

Non di rado a scuola gli allievi sono costretti a star fermi per ore, seduti, in una posizione che non corrisponde affatto al loro bisogno naturale di movimento. Il carico cui è sottoposta la colonna vertebrale è eccessivo. Le ore di educazione fisica, e di sport scolastico facoltativo, contribuiscono a compensare in parte tale situazione. I giovani dovrebbero avere la possibilità di esprimersi imparando a conoscersi meglio e a sfruttare tutte le proprie potenzialità. Uno dei compiti dell'educazione fisica è lo sviluppo delle abilità che consentono di muoversi, di giocare e di praticare attività sportive.

Chiaramente, le ore di educazione fisica non bastano certo per mantenere o migliorare lo stato di salute. Il programma della cosiddetta scuola in movimento e le diverse forme di organizzazione, dovrebbero consentire un armonioso sviluppo ed una maggiore attenzione dell'allievo. Anche nelle attività quotidiane, la scuola dovrebbe contribuire a questo tipo di apprendimento e a sviluppare una migliore conoscenza del proprio corpo.

Ormai nessuno mette in dubbio l'importanza dello sport nella nostra società. I mezzi di comunicazione lo hanno fatto conoscere a tutti e ne osannano i personaggi principali. D'altra parte, è divenuto ormai difficile distinguere la pratica sportiva dall'aspetto finanziario, dalla pubblicità a volte offensiva e dalla mercificazione. Uno degli obiettivi dell'educazione fisica è sensibilizzare il pubblico su questi aspetti. I docenti, dal canto loro, devono cogliere tutte le occasioni di discussione e mostrare le diverse sfaccettature dello sport.

I giovani scelgono le attività che piacciono loro. Il processo di identificazione e di sviluppo non può esserci senza tale scelta e consente ai giovani di esprimersi. Le attività non sono collegate al contesto scolastico né a quello associativo, ma a volte ruotano intorno ad un determinato polo (per esempio skate park).

I giovani hanno un altro approccio allo sport; sono critici e apprezzano le attività in base alla loro logica intrinseca ed al senso che in esse trovano. Sono questi i fattori che spingono i giovani alla pratica delle attività sportive. I giovani hanno diritto ad un insegnamento, diversificato, differenziato e variato. I motivi che spingono alla pratica di un'attività fisica sono diversi; si tratta di considerare anch'essi sia a livello di contenuti che di stili dell'insegnamento.

➔ Aspetti legati alla psicologia: v. fasc. 1/5, p. 6

➔ «Assis, assis, j'en ai plein le dos»: v. fasc. 2/5, p. 6 ss.

➔ Scuola in movimento; Il movimento di tutti i giorni: v. fasc. 7/1, p. 2 ss. e fasc. 7/5, p. 5

➔ La conoscenza dello sport nella società: v. fasc. 1/1, p. 5

➔ Senso e motivazioni: v. fasc. 1/1, p. 9 ss.



## 1.2 La rosa dei sensi

I motivi che portano alla pratica di un'attività fisica sono molteplici e diversi fra loro. Il piacere, unito al raggiungimento di obiettivi sia interiori che esteriori è un elemento che può influenzare le scelte dei giovani, non di rado in modo determinante. La definizione di salute assume maggiore importanza con il passare degli anni, a riprova del fatto che anche i giovani non vivono solo nel momento, ma sono in grado di fare delle proiezioni.

🌀 La rosa dei sensi:  
v. fasc. 1/1, p. 18



Tutte le prospettive sono integrate all'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport a scuola; il piacere spesso è determinante. Un ventaglio allargato di proposte permette d'interessare il maggior numero possibile di giovani.



### **Sentirsi bene, essere in forma e in buona salute**

La salute come intesa dall'Organizzazione mondiale della sanità, sia essa fisica, psicologica che sociale, è un aspetto che interessa i giovani. Uno degli obiettivi che essi perseguono è il benessere, che risponde alla soddisfazione del bisogno di essere sani. Le tecniche di rilassamento, la condizione fisica, il miglioramento delle risorse personali aiutano ad affinare la coscienza del proprio corpo.

### **Sperimentare, scoprire e imparare**

I giovani sono curiosi; scoperta, sfida, esperimenti, consentono ai giovani di impegnarsi completamente in un apprendimento. Consegne aperte e uno stile di insegnamento che tende a favorire l'autonomia consentono di scoprire temi e attività nuove nel campo dello sport. Dopo un periodo di semplice percezione, intervengono a sostenere il processo dell'apprendimento le cosiddette informazioni di ritorno o feed-back.

### **Creare ed esprimersi**

L'espressione apre la porta alla creatività. La varietà delle situazioni proposte e la diversità delle possibili risposte invitano i giovani a immaginare, inventare, creare nuovi sistemi di relazione che consentiranno a ciascuno di esprimere la propria originalità e la propria sensibilità. Creazione ed espressione non escludono un certo rigore. Troveremo forme elaborate accanto a imitazioni o scene di espressione spontanea. Le tecniche e i repertori gestuali devono essere imparati, ma non bastano: bisogna sviluppare la capacità di comunicare, esprimere i propri sentimenti, toccare gli spettatori, rischiare di esporsi allo sguardo degli altri e saper guardare. Le tecniche video offrono una interessante possibilità per registrare le coreografie e gli spettacoli organizzati. I contenuti dei vari fascicoli possono dare lo spunto per mettere in scena i diversi tipi di movimento.

### **Allenarsi e raggiungere delle prestazioni**

Un allenamento ben preparato e obiettivi precisi consentono progressi sensibili, visibili e costanti. Tutto ciò aumenta la fiducia in sé stessi. Bisogna considerare la rappresentazione mentale del movimento, in quanto l'ottimizzazione della prestazione in rapporto a sé stessi permette di progredire passo dopo passo. Migliorare la qualità dei movimenti (fluidità, precisione, armonia, ampiezza, economia) è un obiettivo comune a tutti gli ambiti dell'apprendimento e costituisce un parametro determinante dell'esecuzione, da considerare nel momento di procedere alla valutazione e alla eventuale critica.

Riconoscere i propri limiti costituisce un passo importante verso una fondata stima di sé. È importante sostenere la cosiddetta disponibilità alla prestazione; stabilire obiettivi precisi, lavorare sulla base di progetti, il confronto con sé stessi: sono tutti fattori che aiutano a progredire. Indipendentemente dalla riuscita delle prestazioni, gli allievi devono sentirsi rispettati ed accettati dal docente.

➔ L'autonomia:  
v. fasc. 1/5, p.15



### Cercare la sfida e rivaleggiare

I giovani cercano la sfida; l'avventura viene valutata in modo molto diverso a seconda del carattere delle persone. Le situazioni di sfida, la possibilità di esplorare spazi in tutta sicurezza, rispondono alle esigenze di molti adolescenti. La competizione in un ambiente sano, nel rispetto sia delle regole che dell'avversario, fa parte integrante dello sport. Imparare a gestire la vittoria e la sconfitta, stabilire regole adatte, scelte di comune accordo, consente di creare situazioni interessanti, motivanti ed imprevedute.

➔ Partecipare:  
v. fasc. 1/5, p.16

### Partecipare e appartenere

I sondaggi in merito ai motivi che portano a praticare un'attività fisica o sportiva confermano un certo interesse dei giovani per il gruppo, la sensazione di appartenenza, lo scambio con gli altri. L'identificazione con il gruppo, la ricerca di questa appartenenza, sono sentite a questa età. Questo bisogno favorisce l'apprendimento in gruppo e l'insegnamento reciproco. L'organizzazione di gruppi di lavoro consente anche ai meno dotati, ai meno interessati, ai timidi, di esprimersi nell'ambito di un gruppo piccolo. Questi scambi evidenziano le potenzialità di tutti, consentono una valutazione più differenziata delle capacità e delle competenze e consentono di capire che ogni essere umano ha punti forti e debolezze, anche a livello motorio.

Praticare attività fisiche e sportive in gruppo può portare a dei conflitti, che si possono gestire operando su fattori come la composizione delle squadre o il rispetto di determinate regole. Accettare qualcuno che pensa e reagisce in modo diverso nella medesima situazione di movimento, può aiutare a capire ed accettare le differenze. Un'eccessiva identificazione può portare ad una perdita in termini di autonomia. Il docente ha il compito di stabilire quali sono le attitudini da considerare positive.

➔ La gestione dei conflitti  
v. fasc. 1/5, p. 21

Uno degli scopi dell'educazione fisica è di avviare i giovani verso una pratica autonoma dello sport. Un insegnamento diversificato consente a tutti i giovani di sentirsi coinvolti e li incoraggia ad essere attivi. La tabella seguente propone una relazione fra le prospettive dell'educazione fisica e i diversi settori dell'insegnamento.

➔ Concepire e pianificare  
v. fasc. 1/5, p. 17 ss. e  
fasc. 1/1, p. 101 ss.

Ambiti dell'insegnamento	Prospettive					
	sentirsi bene, essere in forma	sperimentare e imparare	creare ed esprimersi	allenarsi e raggiungere delle prestazioni	cercare la sfida e rivaleggiare	partecipare e appartenere
Vivere il proprio corpo ...						
Tenersi in equilibrio ...						
Correre lanciare, saltare						
Giocare						
All'aperto						
Altri aspetti						

## 2 Basi scientifiche

### 2.1 Aspetti della psicologia dello sviluppo

Oltre agli elementi fisici (dimensioni e masse corporee e forze muscolari) e neurobiologici (stato della maturazione funzionale del sistema nervoso fino ai vent'anni), e oltre alla crescente forza delle memorie motoria e sensoriale del soggetto, anche altri elementi variano in funzione dell'età e influenzano le condotte percettivo motorie. Si tratta di elementi cognitivi, che dipendono sia dalle capacità di codificare e di trattare le informazioni che dalla velocità e dalla precisione di questo trattamento (Hauert, 1997).

Kegan (1986) descrive lo sviluppo psicologico e sociale come un processo a spirale che va dall'attaccamento alla separazione. Nel corso dello sviluppo e del processo di maturazione, la dipendenza e l'indipendenza assumono forme diverse. È impossibile una totale indipendenza, ma è possibile la coscienza dello stato di dipendenza o indipendenza. Kegan definisce questo periodo (fra gli 11 ed i 15 anni circa) «interumano», per precisare l'importanza della ricerca di un'appartenenza e di una connivenza che caratterizza tale periodo. I giovani cercano riconoscimento e comprensione da parte dei propri simili. Questo senso di appartenenza si evidenzia nell'uso di abbigliamento particolare, di rituali e di attività di gruppo. Parallelamente, si cerca un modello, un idolo, rivolto al mondo degli adulti o degli sportivi di alto livello. La dimostrazione, la risposta fisica, lo spettacolo, sono tutte situazioni in cui lo sportivo o chi partecipa alle attività espressive, si vede confrontato a problemi di fiducia in sé stessi, sicurezza nei propri mezzi, sereno distacco. L'incoraggiamento e la riconoscenza da parte del docente possono aiutare i giovani a recuperare stabilità e serenità.

#### Il ruolo del docente

L'atteggiamento dell'insegnante, con gli adolescenti, è determinante. In questo periodo di ricerca della propria identità i giovani guardano criticamente a quanti rappresentano l'autorità.

I giovani si sentono a proprio agio nelle ore di educazione fisica a patto che vengano presi sul serio e capiti, e che il docente sia attento e aperto nei loro confronti. I docenti aiutano i ragazzi a:

- *capire* le enormi modifiche in atto nel loro corpo e mantenere le proprie caratteristiche,
- *accettare* un calo delle prestazioni a causa di tali cambiamenti,
- *imparare* talune decisioni al di fuori delle regole del gruppo,
- *rispettare* i naturali bisogni legati allo sviluppo,
- *trovare* una nuova identità.

Dal momento in cui la maturità fisica sta per essere raggiunta, l'allenamento contribuisce a migliorare le prestazioni.

➔ Aspetti della psicologia dello sviluppo:  
v. fasc. 1/1, p. 55 ss.



➔ Teoria dell'allenamento:  
v. fasc. 1/1 p. 34 ss.

## 2.2 Aspetti della pedagogia dello sport

### L'insegnamento in classi miste: da ridiscutere?

La Conferenza dei Direttori della Pubblica istruzione (CDIP), da più di vent'anni cerca di apportare il proprio contributo alla realizzazione di un'educazione che offra le stesse opportunità a maschi e femmine. «La realtà è ben lungi dalla realizzazione di tale progetto, in quanto il nostro sistema scolastico non offre le stesse opportunità di sviluppo e di istruzione a ragazze e ragazzi.» (CDIP, sottocommissione per la formazione dei docenti, 1997). In generale va detto che i contenuti dell'insegnamento sono gli stessi (uguaglianza formale), ma «i ragazzi catalizzano al 60% l'attenzione dell'insegnante. Si può dire anzi che il rapporto è di 1:2 a favore dei maschi» (ibidem). Nelle classi miste l'insegnamento è orientato più spesso su bisogni e desideri dei ragazzi, magari inconsciamente. Le ragazze si lamentano solo raramente; non disturbano la lezione, anche se poi si mettono in disparte e restano piuttosto passive.

L'uguaglianza nella formazione non viene rispettata, si tiene in scarsa considerazione la specificità dei ruoli degli individui di sesso diverso. Durante la pubertà, non di rado le ragazze si ritirano in un ruolo subordinato e di aiutanti e se le classi sono miste cercano di defilarsi.

### Lo sviluppo nelle ragazze e nei ragazzi

Spazi riservati alle ragazze, consentono loro di esprimersi e di ampliare la gamma delle attività svolte. Nelle ore di educazione fisica si presentano diverse opportunità per assumere ruoli di comando. Anche le ragazze devono avere la possibilità di sviluppare uno schema corporeo con caratteristiche particolari senza tuttavia i limiti dettati dalle cosiddette caratteristiche femminili. È importante che le ragazze abbiano la possibilità di partecipare alle attività definite da maschi, ma in momenti e in ambiti spaziali a loro riservati. Lezioni di educazione fisica impartite separando la classe spesso consentono alle ragazze di esprimersi più liberamente, e d'altra parte anche i ragazzi hanno modo di vivere dei ruoli ben definiti.

L'educazione dei ragazzi molto spesso è basata sull'integrazione ed il ruolo sociale che avranno negli anni a venire. Le lezioni separate consentono ai maschi di sperimentare questi ruoli senza che questo avvenga a scapito delle ragazze.

Ci sono comunque temi e progetti che si prestano particolarmente alla coeducazione: allenamenti di condizione fisica, della coordinazione, giochi di abilità, danza, giochi all'aperto, sport acquatici. Molto spesso i giovani hanno delle proposte interessanti che il docente può considerare, a patto che consentano di imparare qualcosa.



➔ Coeducazione:  
v. fasc. 1/1, p. 86

### La violenza a scuola e nella lezione di educazione fisica

La violenza è presente nella società di cui la scuola è riflesso: nella scuola la violenza si esprime sotto varie forme, dal disturbare la lezione agli atti di vandalismo contro le cose, all'aggressione, sia fisica che verbale. Per poter riuscire a reagire e gestire questo tipo di violenza, il docente deve conoscerne le cause. A questo proposito si trovano diverse teorie:

- *l'apprendimento*: la violenza viene appresa (tramite atti di violenza quotidiani, l'esempio che si riceve a casa, nella cerchia degli amici, nel gruppo, tramite i mezzi di comunicazione ecc.).
- *la teoria della catarsi*: la violenza serve da valvola di sfogo (espressione di aggressioni divenute insopportabili).
- *l'ipotesi dell'aggressore aggredito*: la violenza è l'azione di un soggetto che a sua volta ha subito delle aggressioni.
- *l'ipotesi della frustrazione*: la violenza è il risultato di una frustrazione.



#### Possibilità e limiti della scuola

La pedagogia scolastica è messa a dura prova da tutti questi problemi che dovrebbe risolvere; non può colmare tutte le lacune verificatesi nel periodo pre-scolare, ma può proporre dei programmi di prevenzione e dei suggerimenti per imparare a gestire le difficoltà a livello di relazioni interpersonali. Tutto inizia con un atteggiamento molto chiaro nei confronti di chi disturba in classe e una gestione dei conflitti che non ricorra ad aggressioni. Si deve prestare costante attenzione a risolvere situazioni delicate, a ogni livello.

➔ La gestione de conflitti: v, fasc. 1/5, p. 21; La gestione nel gioco: v. fasc. 5/5, p. 8

#### Possibilità durante le ore di educazione fisica

- offrire la possibilità di fare esperienze fisiche e di conoscersi meglio;
- avere un atteggiamento positivo riguardo al proprio corpo, accettarlo;
- dare la possibilità di usare la lezione come luogo di esperienze motorie che favoriscano l'identificazione e l'espressione individuale;
- dare la possibilità di usare diverse tecniche di controllo corporeo (rilassamento, yoga, danze elementari, autodifesa, esperienze motorie diverse...);
- offrire spazi per sfogarsi, gestire le aggressioni, trasformarle in energie positive (sport di combattimento, giochi di lotta...);
- offrire attività che fungano da valvola di sfogo per aggressioni e frustrazioni (gare, auto-arbitraggio...);
- gestire e risolvere i conflitti senza colpevolizzare (discutere una possibile soluzione tutti insieme);
- sviluppare un comportamento sociale, soprattutto nei giochi di squadra;
- educare al rispetto (fairplay, tolleranza, attenzione, imparare a vincere e a perdere);
- riconoscere i valori sociali dello sport (*insieme* più che *contro*);
- presentare lo sport ai giovani come un'attività cui ognuno può dare un proprio senso;
- far scoprire ai giovani lo sport come espressione di pluralismo e capirne i valori.

## 2.3 Aspetti di biologia sportiva

### Gli organi dei sensi

Tramite gli organi dei sensi captiamo nell'ambiente che ci circonda moltissime informazioni, in minima parte a livello cosciente. Le informazioni principali vengono selezionate tramite la corteccia (Silbernagel e Despopoulos, 1992, p. 174). I sensi non sono degli organi meramente passivi.

#### *La visione del movimento*

La visione corticale porta ad una percezione cosciente collegata all'organo, mentre è impossibile collegare tramite introspezione, le percezioni coscienti o le azioni dei meccanismi visivi sotto corticali, del sistema vestibolare e della propriocezione ai recettori che li producono.



#### *Il sistema vestibolare*

Affinché il cervello riconosca i movimenti della testa e del corpo nello spazio, la natura ha usato delle informazioni di organi sensoriali detti «inerziali», che misurano appunto la forza d'inerzia. Sono i recettori vestibolari. I canali semicircolari consentono di misurare le accelerazioni, le scosse e la velocità dei movimenti della testa. Gli otoliti sono altri recettori del sistema vestibolare che percepiscono essenzialmente la forza di gravità e quindi l'inclinazione della testa.



#### *Il tatto*

È uno dei sensi meno studiati, benché sia molto importante. Si tratta in particolare della sensibilità tattile. La nostra pelle contiene numerosi recettori sensibili a diversi aspetti del contatto con il mondo esterno. La trasmissione delle informazioni tattili al cervello avviene dopo una dura selezione.



#### *L'udito*

La parola è innanzitutto un mezzo di comunicazione in cui la prestazione è rivolta completamente verso le capacità uditive dell'interlocutore. Che si tratti di parola, musica, ritmo, determinati parametri (come frequenza, intensità, direzione del suono o distanza della fonte sonora) devono essere codificati nel nervo uditivo prima di essere trasmessi ai centri superiori per generare lo stimolo sonoro.



#### *La propriocezione*

Dei recettori situati nei muscoli (fasci neuromuscolari, organo tendineo del Golgi) e nelle articolazioni (recettori muscolari) misurano il movimento delle membra. Questa attività, detta di propriocezione, consente di misurare una modificazione della posizione nello spazio e la velocità dello spostamento (Berthoz, 1997).



#### *Il sistema nervoso centrale (SNC)*

Il sistema nervoso periferico avvia le informazioni dalla periferia verso il SNC (vie afferenti) o dal centro verso la periferia (vie efferenti). Il compito del SNC è di esaminare, valutare e integrare le informazioni ricevute e di rispondere tramite messaggi efferenti. Esso integra e coordina le diverse funzioni.

## 2.3 Aspetti dell'apprendimento e dell'allenamento

### La prestazione fisica

L'apprendimento porta a modifiche relativamente permanenti dell'abilità motoria. Ciò consente di distinguere quello che dipende dall'apprendimento da quello che dipende dalla prestazione. Si possono definire determinate variabili dell'apprendimento (stabilità delle modifiche comportamentali nel tempo) e variabili della prestazione, che interessano solo temporaneamente l'efficacia dell'azione.

➔ Allenamento:  
v. fasc. 2/5, p.12 e fasc. 1/1,  
p. 34 ss.

### La coordinazione e il controllo

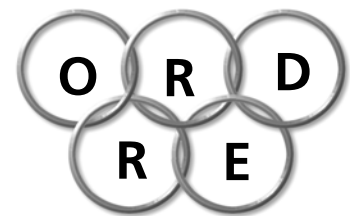
Si può rilevare che il processo di apprendimento motorio presuppone la risoluzione di due distinti problemi: quello della coordinazione, ovvero della elaborazione di una unità funzionale raggruppante elementi del sistema d'azione necessario alla realizzazione del compito, e quello del controllo, ovvero dell'adattamento del compito da risolvere (Temprado, 1997).

➔ L'apprendimento:  
v. fasc. 1/5, p. 12 e  
fasc. 1/1, p. 61 ss.

Questi due meccanismi permettono di determinare cosa si impara durante l'apprendimento. Il soggetto impara innanzitutto ad elaborare una unità funzionale (una coordinazione) che consenta di svolgere il compito. In seguito impara ad adattare questa coordinazione alle diverse condizioni di realizzazione. Questo adattamento presuppone una cosiddetta «parametrizzazione» della coordinazione in ampiezza, velocità e forza, allo scopo di ottenere il risultato voluto.

Il cervello dispone di diversi meccanismi di adattamento; si potrebbe paragonarlo ad un compositore che utilizza gli strumenti di un'orchestra di cui ha di volta in volta bisogno (Berthoz, 1997):

- **L'orientamento nello spazio** è l'attitudine di un organismo a localizzare la posizione degli oggetti e a proiettare tale posizione in relazione a sé stesso e agli altri oggetti. A partire da queste percezioni, si formano delle immagini mentali del posizionamento degli oggetti che avviano e guidano il movimento orientato verso tali oggetti. Il riflesso di orientamento è un meccanismo che stabilisce una transizione da uno stato dell'organismo all'altro.
- **Il ritmo**: la frequenza registrata su un elettroencefalogramma riprodurrebbe le oscillazioni ritmiche dell'eccitabilità dei principali elementi del circuito riflesso del nostro apparato locomotorio, almeno in parte. Si potrebbero considerare gli intervalli come gli elementi di un orologio biologico.
- **La differenziazione** avviene a livello di presa di informazioni sensoriali e dipende da una proprietà fondamentale degli analizzatori sensoriali (acustici, visivi, muscolari).
- **La reazione**: il cervello non si accontenta di subire l'insieme degli avvenimenti sensoriali del mondo circostante, ma li interroga sulla base dei propri presupposti.
- **La capacità di equilibrio**: il cervello dispone di un sistema di riferimenti egocentrico (centrato su sé stesso); si tratta del sistema vestibolare, che gli consente di «stare in piedi diritto» («utilizzare il filo a piombo gravitazionale»).



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

### *Variazioni nel tempo e nello spazio*

Per elaborare la coordinazione, bisogna imparare a stabilire delle relazioni spazio-temporali fra le componenti del sistema d'azione interessati nella realizzazione del compito. In seguito bisogna apprendere ad adattare questa coordinazione alle diverse condizioni di realizzazione. In altri termini, l'allievo deve imparare a correlare le caratteristiche metriche delle sue azioni e gli effetti da produrre per svolgere al meglio la consegna (ad es. rapporto ampiezza/frequenza della falcata o nelle battute di braccia nel nuoto).

### **Le componenti dell'allenamento**

Diversi fattori influenzano l'allenamento; le capacità fisiche (fattori condizionali e coordinativi della prestazione), le capacità motorie, i fattori psicologici e le loro componenti neurobiologiche, psicologiche e sociali. In questa sede ci limitiamo alle sole qualità fisiche:

- **la forza:** ci sono diversi modi in cui si esprime: la forza massimale, la forza veloce e la forza resistenza. Per allenare questi diversi aspetti bisogna variare intensità e volume dei carichi di lavoro e la velocità di esecuzione del movimento. ➔ La forza:  
v. fasc. 1/1, p. 35
- **la resistenza:** in campo scolastico l'allenamento della resistenza riguarda la capacità aerobica. La pre-adolescenza e l'adolescenza rappresentano il periodo migliore per l'allenamento di questa capacità. È importante allenarsi in modo regolare e variato, dosare l'intensità scegliendo sforzi da leggeri a medi, evitare sforzi che portino ad un debito d'ossigeno e all'accumulo di acido lattico, evitare sforzi intensi che portano ad un surriscaldamento dell'organismo. ➔ La resistenza:  
v. fasc. 1/1, p. 37
- **la velocità:** ogni lezione dovrebbe prevedere forma variate per migliorare la velocità. Infanzia e pre-adolescenza sono i periodi migliori per allenare la velocità. Nel far ciò vanno rispettati alcuni principi: allenarsi quando si è freschi ed evitare sforzi del tipo resistenza alla velocità. Giochi e gare possono costituire situazioni favorevoli all'allenamento della velocità. ➔ La velocità:  
v. fasc. 1/1, p. 36
- **la mobilità:** è una qualità fondamentale che ritroviamo a tutti i livelli della preparazione fisica. Deve avere priorità nella concezione e nell'organizzazione della lezione di educazione fisica e dello sport. Sviluppando la mobilità, si sollecitano cinque grandi ambiti della motricità: la coordinazione, la precisione, l'economia energetica, l'affidabilità del movimento e la rapidità di acquisizione motoria (Pradet, 1996). ➔ La mobilità articolare:  
v. fasc. 1/1, p. 38

Si devono mostrare ai giovani le condizioni ideali per allenarsi. A prescindere dall'attività svolta, è importante incoraggiare gli allievi a sviluppare le proprie capacità anche al di fuori della scuola e a valutare regolarmente i progressi fatti. Nei fascicoli pratici proponiamo a tale scopo dei test che consentono di fare il punto sulle capacità di condizione fisica.



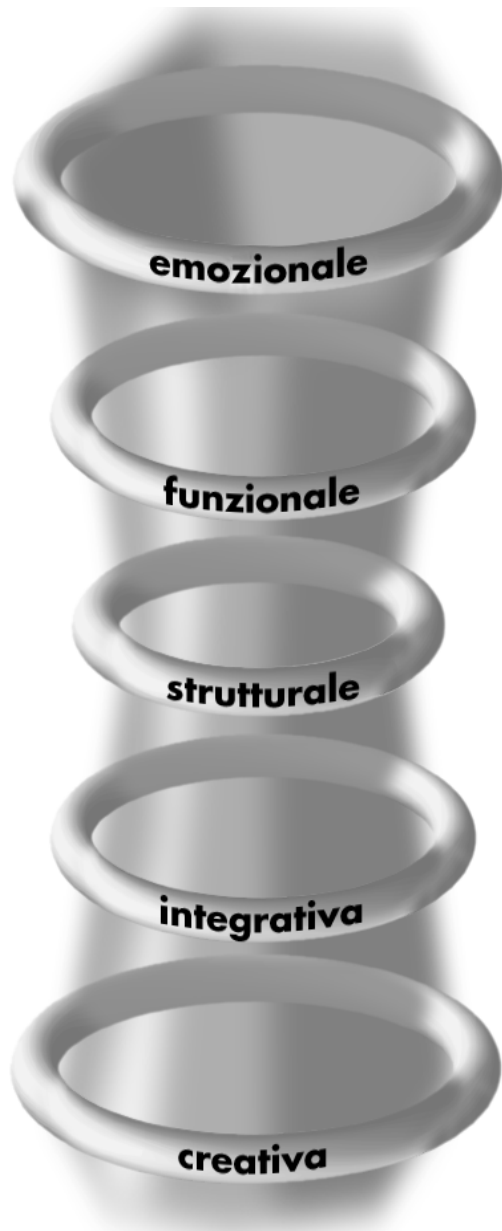
## 3 Apprendere e insegnare

### 3.1 Apprendere

Magill (1985) definisce l'apprendimento come «... una modificazione dello stato interiore del soggetto che risulta dalla pratica o dall'esperienza e che può essere influenzata dall'analisi della sua prestazione».

L'apprendimento motorio può essere illustrato ricorrendo ad un modello comprendente cinque tappe: emozionale, funzionale, strutturale, di integrazione e di sperimentazione. I passaggi da una tappa all'altra sono fluidi. Le tappe facilitano la concezione, la realizzazione e la valutazione dell'apprendimento e contribuiscono ad elaborare situazioni di apprendimento adatte.

- ➔ L'apprendimento: v. fasc. 1/5, p. 14 ss. e fasc. 1/1, p. 62 ss.; La pianificazione: v. fasc. 1/1, p. 101
- ➔ Il modello pedagogico: v. fasc. 1/1, p. 92



#### La tappa emozionale: identificare, prelevare, esplorare

Nella prima fase dell'apprendimento, l'allievo preleva delle informazioni, identifica le informazioni pertinenti e esplora i mezzi disponibili. Si tratta di un apprendimento globale, di una fase di scoperta. Il docente propone delle forme di gioco che siano in grado di motivare.

#### La tappa funzionale: discriminare, trattare, scoprire

È una fase di prova e di errore durante la quale l'allievo ottimizza i fondamentali. Il docente predispone situazioni problematiche, favorisce gli scambi, propone delle variazioni nel tempo e nello spazio.

#### La tappa strutturale

È la fase di elaborazione delle rappresentazioni del movimento e della situazione propizia all'uso dei modelli; è un momento privilegiato per combinare, ripensare, correggere, ricominciare. Il docente predispone situazioni cui tutti devono adeguarsi.

#### La tappa di contestualizzazione o integrazione

È la fase della selezione delle risposte. Si tratta di correlare le capacità funzionali integrate e i processi in un determinato contesto. Il docente propone situazioni motorie da ripetere in situazioni adatte.

#### La tappa di creazione e sperimentazione

Fase di affinamento e di controllo, che consente di sviluppare l'autonomia e l'individualità.

## 3.2 Riferimenti per l'insegnamento

Ai diversi stili cognitivi corrispondono strategie di apprendimento che considerano i limiti e le specificità dell'oggetto di cui ci si vuole appropriare (Gudjons, 1997). Per stabilire delle relazioni fra le cose bisogna prendere le mosse da situazioni significative. Questa rappresentazione può essere trasformata per elaborare un sapere nuovo. Giordan (1989) propone di trattare le rappresentazioni degli allievi interferendo con esse:

- La mediazione è un dialogo docente-allievo che utilizza il sapere come intermediario o mediatore.
- La metacognizione consente all'allievo di interrogarsi sulle strategie di apprendimento e di divenire autonomo in quanto capace di autovalutazione.
- La globalità è un parametro che consente di attribuire al movimento una implicazione concreta nella vita di tutti i giorni. Essa impegna l'essere nella sua globalità.

### La costruzione dei saperi

Qualche riferimento tratto dai lavori di Egger (1994) e Gudjons (1997) considera la soggettività e l'interesse di docenti e allievi; ciò facendo si possono evidenziare determinati riferimenti:

➔ Gli stili cognitivi:  
v. fasc. 1/1, p. 96

➔ La mediazione, la metacognizione, la globalità:  
v. fasc. 1/1, p. 97

Situazioni d'apprendimento	Conseguenze per il docente	Riferimenti ai manuali
<i>in relazione all'ambiente</i>	I quadri di riferimento favoriscono oppure ostacolano le possibilità dell'apprendimento.	➔ Il triangolo pedagogico: v. fasc. 1/1, p. 88
<i>che hanno un senso per gli allievi</i>	Proporre situazioni che l'allievo possa capire con i suoi mezzi, lasciare tempo.	➔ La rosa dei sensi: v. fasc. 1/5, p. 3 ss; bro 1/1 p. 18
<i>in rapporto al vissuto dei soggetti</i>	Mettere a disposizione degli allievi gli elementi necessari a crearsi una propria rappresentazione degli obiettivi e dell'azione da eseguire per raggiungerli.	
<i>con marcati aspetti emozionali</i>	Le emozioni sono determinanti nell'atteggiamento che si ha nei confronti dell'apprendimento. La considerazione dei valori fondamentali e il rispetto delle differenze influenzano l'atmosfera.	➔ Considerare le rappresentazioni e le emozioni degli allievi: v. fasc. 1/1, p. 95
<i>parte integrante di un progetto, con obiettivi precisi</i>	L'obiettivo impone delle strutture. Le attività senza scopo non sono significative e non favoriscono l'apprendimento. È indispensabile valorizzare la produzione degli allievi.	➔ Determinare insieme degli obiettivi: v. fasc. 1/1, p. 93
<i>che implicano la presa di coscienza</i>	I giovani sono in grado di prendere coscienza delle operazioni attuate per realizzare la consegna. Si tratta della metacognizione.	➔ Metacognizione: v. fasc. 1/1, p. 97
<i>che rispettano le differenze</i>	Consentire a tutti gli allievi di dare una risposta senza fare pronostici. Rispettare le differenze e dar loro importanza per condividere la ricchezza delle interpretazioni e dei punti di vista.	➔ Condividere le decisioni: v. fasc. 1/5, p. 16 e fasc. 1/1, p. 93
<i>che mirano all'autonomia</i>	Prevedere l'errore, superarlo, prevedere i mezzi per evitarlo, far capire il perché. È il principio della rimediazione.	
<i>che facilitano l'accesso ai principi</i>	Facilitare l'accesso ai principi che regolano i compiti da svolgere per fare emergere una abilità generale, dalla quale è possibile operare un transfert.	➔ La globalità: v. fasc. 1/1, p. 97
<i>individuali, complessi</i>	Dare a tutti gli allievi l'opportunità di esprimersi e di confrontarsi con la complessità.	➔ La complessità: v. fasc. 1/1, p. 97

### Diversi modelli

La Montessori (1985) aveva come principio pedagogico il famoso «aiutami a riuscire da solo». Gli stadi proposti nel modello riportato di seguito consentono di elaborare un apprendimento adattato al potenziale degli allievi. Le diverse correnti del controllo motorio; cognitiva, ecologica o dinamica sono fra loro complementari. Proponiamo qui di seguito un modello della corrente cognitivista



Le istruzioni verbali concernenti i principi che sottintendono alla realizzazione del movimento sono spesso insufficienti se non vengono associate alla presentazione di modelli del movimento da realizzare. I lavori effettuati in questo ambito mostrano che la presentazione di un modello consente di diminuire la quantità di pratica necessaria per raggiungere un determinato livello di prestazione rispetto ad una pratica senza modello.

Si possono identificare diversi elementi che migliorano l'intervento del docente. In particolare, egli deve poter:

- influenzare i meccanismi che operano nelle situazioni di apprendimento,
- ripetere la valutazione con scadenze diverse in rapporto alla fase di pratica (controllo della permanenza delle trasformazioni comportamentali),
- essere attento ad identificare quello che devono imparare gli allievi: conoscenze, procedure, coordinazione o controllo di una coordinazione,
- trovare indicatori comportamentali facilmente osservabili per valutare i costi energetici e emotivi del compito da svolgere,
- dare un senso alle situazioni di apprendimento, considerando le rappresentazioni e le aspirazioni degli allievi.

### 3.3 Insegnare e educare

Le diverse tappe proposte nel capitolo sull'apprendimento motorio ricordano che l'allievo ha un ruolo attivo nel processo dell'apprendimento. L'efficacia dell'insegnamento può essere valutata misurando l'impegno produttivo degli allievi (il processo) o le acquisizioni ottenute (il prodotto). Il docente parte con l'intenzione di provocare delle modificazioni negli allievi tramite il contatto con un ambiente educativo, ovvero con la volontà di dar loro i mezzi per apprendere. L'azione dell'insegnante è soggetta a contingenze di carattere istituzionale, personale, quotidiano. La sua libertà sta nell'azione pedagogica che dipende dalla sua capacità di inventare e gestire situazioni didattiche.

➔ Le competenze del docente:  
v. fasc. 1/1, p. 90

#### Gli stili d'insegnamento

Nell'educazione, l'attitudine degli allievi può essere determinata in funzione del rapporto che essi hanno con le diverse regole che gestiscono l'andamento delle attività (regole istituzionali, di comportamento, di sicurezza, di gioco ecc.). È utile fare una lista di queste regole, elaborarle con una certa sistematica, chiarirle (per consentire all'allievo di decodificarle e di codificarle).

L'insegnamento è complesso, il rapporto fra docente e allievi non è sempre uguale. Il processo va pertanto analizzato tenendo conto di tutti i parametri.

#### Guidato



Quando parliamo di insegnamento guidato intendiamo un lavoro individualizzato, che mira all'autonomia degli allievi. Il docente si assicura delle acquisizioni degli allievi e se necessario le riorganizza. Il suo stile varia dal comando all'insegnamento per progetti e per compiti.

##### Conseguenze didattiche

- considerare l'uomo nel suo complesso, i suoi sensi, i suoi pensieri, i suoi sentimenti, durante il processo di apprendimento,
- migliorare la percezione,
- proporre approcci differenti, considerare gli stili cognitivi,
- sviluppare i due lati del corpo (mani, piedi, occhi),
- applicare il modello teorico dal globale al particolare (partire dalla fase emozionale per finire con una creativa),
- approfittare di famiglie di movimenti, di analogie, di eventuali transfert.

#### Reciproco



Il dialogo fra insegnante e allievi, ma anche gli scambi reciproci, consentono di organizzare lo scambio del sapere fra gli allievi. Si tratta di un partenariato fra gli allievi, chiamato anche mutuo insegnamento.

##### Conseguenze didattiche

- permettere di decidere le attività ed il modo di praticarle,
- concepire e pianificare insieme,
- condividere la responsabilità della scelta del processo e dei risultati,
- dare la possibilità di creare, inventare e dirigere i propri giochi,
- rispettare le regole, che ci sia o no un arbitro,
- formare dei partenariati per l'apprendimento,
- aiutarsi e assicurarsi a vicenda,
- fungere da consulente e da sostegno,
- riflettere sulle attività praticate insieme.

#### Autonomo



Il metodo di costruzione autonoma dei saperi permette di associare la struttura delle conoscenze e di mobilitarle per facilitare l'esplorazione di nuovi campi del sapere.

##### Conseguenze didattiche

- incoraggiare l'autonomia,
- permettere ai giovani di formulare obiettivi e di adeguarsi alle situazioni,
- incoraggiare le strategie individuali,
- dare ai giovani la possibilità di scoprire e sperimentare,
- proteggere degli spazi di libertà,
- prevedere abbastanza tempo,
- portare i giovani a riflettere e a capire le azioni svolte,
- dare ad ognuno l'opportunità di praticare un'attività fisica in modo autonomo.

### Gli stili di insegnamento

Sono scelti in funzione dei bisogni degli allievi e degli obiettivi particolari che il docente si pone. Quando l'insegnante ha fiducia, usa diverse strategie adatte ai diversi tipi di allievi. Le situazioni proposte devono consentire tanto la riuscita che il chiaro superamento degli obiettivi proposti.

➔ Gli stili d'insegnamento (secondo Mosston, 1986): v. fasc. 1/1, p. 100

### Apprendere significa avere un progetto

P. Meirieu (1995) propone strumenti che facilitano la strutturazione dell'insegnamento. La pedagogia del progetto consente di spostare l'impegno investito nella comprensione di situazioni inedite. Essa esige una riflessione approfondita ed un impegno comune di docente ed allievi. Il progetto sembra essere un concetto che consente di ancorare al livello della scuola delle modificazioni riguardanti esigenze sociali ed economiche. Il progetto può consentire di rispondere all'esigenza di democratizzazione e di riuscita scolastica tramite l'attuazione di strategie (Malgalve, 1975).

➔ Il progetto v. fasc. 1/1, p. 84

Il soggetto eviterà una strategia sempre valida; moltiplica gli approcci, si interroga sulle strategie. Stabilisce dei dispositivi che invitano all'attitudine metacognitiva.

*L'insegnamento è complesso.* È importante analizzare il processo e le strategie considerando tutti i parametri.

Le situazioni di apprendimento consentono di considerare:

- come gli allievi vedono l'attività
- la problematica relativa al cammino da seguire
- obiettivi di formazione globali
- possibilità di transfert.



### Esempi pratici della concezione dell'insegnamento

<b>Contenuto</b>	<i>insieme</i>	Gli allievi hanno scelto la tecnica del lancio che intendono privilegiare
	<i>guidato dal docente</i>	Il docente decide il tema della lezione
<b>Obiettivi</b>	<i>strumenti di guida</i>	L'allievo valuta che cosa sa o ha già appreso e quello che deve ancora acquisire (il riferimento) e il docente propone un mediatore, il sapere, che fungerà da intermediario fra i partner dell'apprendimento (docente-allievo, allievo-allievo).
<b>Lo stile d'insegnamento</b>	<i>reciproco</i>	Insegnamento tramite scoperta e scambio fra gli allievi.
	<i>l'auto-insegnamento</i>	Gli allievi sono contemporaneamente docenti e allievi, scelgono in tutta libertà, ma con cognizione di causa.
<b>Organizzazione</b>	<i>per compiti</i>	L'insegnamento è guidato dall'insegnante per ragioni di sicurezza. Ogni gruppo ha una consegna da svolgere in un contesto e in un momento ben determinato.
<b>Valutazione</b>	<i>formativa e formatrice</i>	Gli allievi conoscono criteri e strumenti di valutazione e si valutano a vicenda proponendo delle correzioni.

## 4 Concepire e pianificare l'insegnamento

La prima fase dell'insegnamento è la riflessione. Il docente parte dai piani di studio cantonali, dell'istituto, dai manuali, da un eventuale progetto di istituto. Egli deve pianificare il suo insegnamento a lungo termine (periodo della scolarità, semestre), a medio termine (un ciclo, un periodo) e a breve termine (una o più sedute, una parte della lezione). Si tratta di esaminare una situazione di partenza, fissare gli obiettivi, prevedere e pianificare i mezzi per raggiungerli, scegliere le procedure di valutazione. Le decisioni sono inoltre prese in relazione ad allievi con rappresentazioni, conoscenze, processi di apprendimento, modi di acquisizione e progetti diversi, a livello:

➔ Pianificare:  
v.fasc.1/1, p. 101 ss.



### normativo

- piano di studi
- tradizioni, manifestazioni scolastiche
- immagine dell'essere umano

### ambientale

- luogo, ambiente, materiale
- tempo, momento, clima, temperatura
- sicurezza

### personale

- chi sono gli allievi?
- quali sono gli obiettivi da raggiungere?
- quali sono i mezzi utilizzati?
- qual è il senso dell'attività, la logica?

### Il manuale come strumento di pianificazione

I fascicoli pratici sono ripartiti per temi e dovrebbero contribuire ampiamente a facilitare la pianificazione dell'insegnamento. In generale il rapporto teoria/didattica è sempre assicurato. I primi esercizi di ciascuna pagina potrebbero costituire l'introduzione al tema o l'entrata in materia.

➔ La bussola didattica:  
v. fasc. 7/1, p. 14



### 4.1 Fissare gli obiettivi

Per concepire è necessario una certa capacità di proiettarsi verso il futuro e qualità di anticipazione. Gli obiettivi sono definiti tramite i saperi che gli allievi padroneggiano alla fine dell'apprendimento. Nell'elaborazione di situazioni di apprendimento la determinazione degli obiettivi a breve, medio e lungo termine è indispensabile. Essi sono suddivisi in:

- finalità dell'educazione fisica: valori che si riferiscono a quelli trasmessi dalla scuola. *Gli allievi imparano a conoscere il proprio corpo, a gestire il capitale salute e a valutare l'importanza del movimento per rimanere sani.*
- obiettivi generali: caratterizzano le finalità dell'educazione fisica in termini di contenuti. *Gli allievi hanno accesso ad un ambito della cultura appropriandosi di talune attività fisiche e sportive; tutti hanno delle opportunità in tal senso.*
- obiettivi specifici: definiti in termini di competenze. *Gli allievi sono in grado di allenarsi in vista di un'attività, di essere critici nei confronti di una manifestazione sportiva.*
- obiettivi operativi: tradotti in termini di comportamenti osservabili. *Gli allievi scelgono e adattano la strategia adeguata. Conoscono il proprio ritmo per imparare ad esprimersi su un ritmo dato.*

➔ Fissare gli obiettivi:  
v. fasc. 1/1, p. 105

### Mettere l'allievo al centro

Porre l'allievo al centro dell'apprendimento non resta lettera morta se si parte dalla considerazione che dinanzi ad ogni nuova situazione di apprendimento, l'allievo non parte dal nulla. Ha una storia personale, un potenziale, motivazioni su cui il docente può innestare il proprio lavoro. Scoprire questi punti d'appoggio consente al docente di scegliere approcci efficaci.

➔ Insegnamento reciproco: v. fasc. 1/5, p. 15

#### primo trimestre

- Continuare la preparazione fisica per la giornata di atletica, allenamento dei tre passi di rincorsa per la gara del lancio della pallina
- Calcio: marcare-smarcarsi
- Desideri dei giovani

#### secondo trimestre

- Pallavolo, 2 contro 2
- Rock'n roll: elaborare e presentare una coreografia tutti insieme
- Programma di allenamento a casa: allungamento e rafforzamento
- Desideri dei giovani

Ogni tentativo di differenziare il proprio insegnamento presuppone la conoscenza dei propri allievi e l'accettazione delle differenze. La pianificazione non fa un inventario completo ma propone alcuni possibili approcci a partire dalle differenze più diffuse.

## 4.2 Elaborare i contenuti

La conoscenza degli allievi e la determinazione degli obiettivi hanno senso solo se accompagnate dai mezzi che saranno utilizzati per consentire un vero apprendimento. Questi mezzi sono - per il docente di educazione fisica - i contenuti dell'insegnamento, ovvero i saperi da acquisire. Le situazioni di apprendimento saranno predisposte di conseguenza. I contenuti possono essere selezionati grazie alle questioni seguenti:

- Quali competenze si vogliono raggiungere?
- Quali ambiti e quali attività bisogna scegliere?
- Quali sono i saperi da acquisire?
- Quali situazioni di apprendimento si possono predisporre?
- Su quali teorie basarsi e quali metodi usare?
- Quali procedure di valutazione si devono preparare?

Tutte queste questioni non legittimano comunque ad ignorare le differenze esistenti fra gli allievi, le situazioni diverse, e devono mantenere uno spazio per gli adattamenti, per pianificare insieme agli allievi, per affinare la riflessione.

A breve termine si tratta di pianificare un tema che si affronta sull'arco di 4-8 lezioni. Per consentire agli allievi di partecipare ai diversi processi, è indispensabile:

- descrivere in modo univoco il contenuto dell'intento pedagogico,
- descrivere l'attività dell'allievo tramite un comportamento osservabile,
- citare le condizioni in cui il comportamento desiderato deve manifestarsi,
- indicare a quale livello deve situarsi l'attività finale dell'allievo. Precisare i criteri di riuscita e valutare i risultati.

➔ Concepire l'apprendimento, elaborare dei contenuti: v. fasc.1/1, p. 107

➔ Alcune idee per organizzare l'apprendimento: v. fasc. 175, p. 20

➔ Perseguire un obiettivo: v. fasc. 1/1, p. 106

## 5 Realizzare

### 5.1 Lo svolgimento dell'insegnamento

Nella concezione dell'insegnamento si considerano diversi modelli teorici basati su costanti; l'apprendimento dipende dall'attività del soggetto e viene influenzato dall'ambiente.

Considerando questo dato di fatto, il docente elabora delle situazioni di apprendimento in cui cerca di privilegiare le competenze trasversali o specifiche. Per competenza si intende la conoscenza di dati essenziali che costituiscono i saperi propri dell'educazione fisica.

#### La presentazione delle consegne

Essa è efficace se gli allievi ascoltano e comprendono l'informazione e realizzano che essa consente loro di impegnarsi a fondo nell'attività. La lista proposta da Sidentop (1994, p. 297) consente di sviluppare le abilità di presentazione delle consegne. Queste sono state trattate alla pagina 111 del volume teorico. In questa sede riprendiamo alcuni punti essenziali:

- fare una descrizione completa del compito,
- usare un linguaggio che gli allievi possano capire,
- parlare con entusiasmo, ma lentamente,
- assicurarsi che la dimostrazione sia pertinente,
- fare in modo che gli allievi si impegnino attivamente,
- assicurarsi che tutto sia stato capito.

#### Le diverse pratiche

La *pratica guidata* consente al docente di dirigere il gruppo allo scopo di correggere gli errori principali; offre anche lo spunto per ripetere dei movimenti appresi al fine di permettere agli allievi di essere attivi in maniera individuale.

Questa pratica consente al docente di verificare la comprensione. Le cosiddette retroazioni (feed-back) sono positive o correttive. Esse riportano una descrizione o una spiegazione di ciò che è stato eseguito correttamente. In questo caso l'insegnamento mira alla ripetizione e alla rappresentazione. Spesso è una pratica che consente di riuscire. Le fasi di allenamento sono meglio assimilate ed accettate se gli allievi capiscono lo svolgimento della lezione.

Le *pratiche indipendenti* permettono agli allievi di integrare i compiti nuovi in quelli già imparati. In questo caso il docente si sforza di tenere gli allievi concentrati sui compiti assegnati.

I *compiti di applicazione* consentono al docente di guidare gli allievi dando direttive frequenti e brevi piuttosto che lunghe e rare. Ogni lezione ha bisogno di una supervisione attiva: tenere sott'occhio gli allievi, essere imprevedibili, usare la voce, reagire rapidamente, comunicare le proprie aspettative.

➔ Realizzare l'educazione fisica: v. fasc. 1/1, p. 109 s.



➔ La presentazione dei compiti: v. fasc. 1/1, p. 111

➔ L'apprendimento motorio: v. fasc. 1/5, p. 12 e fasc. 1/1, p. 61 ss.





## 5.2 L'organizzazione

### La struttura della lezione

La lezione è un concatenamento di vari compiti, ciascuno dei quali richiede lo svolgimento di un insieme di funzioni di insegnamento. Il docente ripeterà una serie di compiti simili per tutta la durata della sua attività; l'osservazione degli allievi consentirà di apportare continui aggiustamenti:

- Tutti gli allievi sono coinvolti nel processo di apprendimento'?
- Si propone a tutti una sfida interessante? Per alcuni i compiti sono troppo difficili? O forse troppo facili?
- Si offre la possibilità di presentare idee o movimenti propri?
- I movimenti sono efficaci/di qualità? Quali ausili didattici sono necessari/utili?
- Alcuni allievi disturbano, sono indisciplinati? Perché?

La valutazione di queste osservazioni consente di riorganizzarsi e scegliere l'insegnamento più adatto agli allievi.

La sicurezza è prioritaria in ogni tipo di lezione: le regole per la prevenzione devono essere note agli allievi. Non si tratta di bandire le attività che comportino dei rischi, ma di rispettare le regole di sicurezza.

Le condizioni di apprendimento stimolanti dal punto di vista intellettuale: il docente deve essere disponibile per rispondere alle domande degli allievi, provocare delle domande, precisare le condizioni dell'apprendimento motorio e cognitivo.

### L'insegnamento nella pratica

Le due condizioni preliminari, filosofica e etica, del riconoscimento del diritto alla differenza e del postulato della universale educabilità del soggetto, sono alla base della cosiddetta pedagogia differenziata. Questo approccio implica un'apertura da parte del docente e consente di aumentare l'intensità dell'insegnamento con proposte adeguate al livello degli allievi:

- *Mezzi didattici*: Organizzare le situazioni di apprendimento che facilitano l'accesso all'attività. Pensare ai diversi stili cognitivi degli allievi.
- *Differenziare l'insegnamento*: sul piano socioculturale (diverse convinzioni), cognitivo (profilo pedagogico, diverse strategie), cognitivo-motorio (rappresentazioni, livelli di abilità), psicoaffettivo (motivazione, emozioni), motorio (morfologia, rapporto con il corpo).
- *Partenariato*: apprendere, allenarsi, valutare a coppie.
- *Il principio della variazione*: ripetere i movimenti variandoli nello spazio e nel tempo.
- *Materiale*: evitare di inflazionarlo, usare materiale adatto, regolato in base a statura e forza degli allievi.

### Le informazioni di ritorno

Il bilancio della lezione corrisponde al momento in cui il docente sottolinea le prestazioni degli allievi. Criteri di valutazione ben definiti informano gli allievi sui progressi fatti.

➔ La conoscenza degli allievi:  
v. fasc 1/1, p. 103



➔ Prevenzione degli infortuni:  
v. fasc. 1/1, p. 40 ss.

➔ Stili cognitivi:  
v. fasc. 1/1, p. 96

➔ Pedagogia differenziata:  
v. fasc. 1/1, p. 85

➔ Partenariato: v. fasc. 4/5, p. 7

## 5.3 La gestione dei conflitti

### Origini dell'indisciplina e dei conflitti

Le domande riportate di seguito consentono di meglio comprendere l'origine dei disturbi e dei conflitti che nascono all'interno di una classe:

- Gli allievi sono attivi?
- Godono di un insegnamento in cui si alternano i diversi stili (guidato, reciproco, autonomo)?
- Sono coinvolti nel processo di elaborazione?
- L'insegnamento costituisce per loro una sfida interessante?
- Con le situazioni proposte riusciamo ad interessare gli allievi di ogni livello?
- Gli allievi hanno la possibilità di arrivare al cosiddetto stato di flow, ovvero a quell'armonia di movimenti o maestria che consente loro di godersi un momento di soddisfazione (Csikszentmihaly 1992)?

➔ Flow: fra la paura e la noia: v. fasc. 1/6, p. 24

### La gestione dei conflitti

Ziehe (1987) sottolinea che raramente gli allievi sono aggressivi nei confronti dell'autorità in sé, e che spesso i conflitti sono generati da noia, temi poco adatti, o dal contenuto della lezione, il non senso delle attività proposte. Altre ragioni possono portare all'indisciplina o anche ad una certa aggressività: l'attesa, la passività, la non partecipazione, la mancanza di mezzi, di posto, di voglia.

#### *Alcuni suggerimenti per risolvere i conflitti*

- Precisare l'ambito di riferimento, dare informazioni precise, organizzare le attività in modo molto chiaro.
- Coinvolgere gli allievi più passivi, durante la lezione prestare attenzione a tutti, ma concentrarsi in particolare su alcuni allievi, seguendo un turno a caso. Portarli ad esprimere a parole la loro demotivazione.
- Chi disturba a volte cerca solo di farsi notare. Spesso basta dedicargli un po' di attenzione per evitare esagerazioni.
- Essere credibile, sapersi imporre, avere degli argomenti a supporto di una tesi. Gli allievi devono sapere in quali valori crede il docente e non dubitare. Ciò non impedisce domande o discussioni in merito.
- La vita in un gruppo genera dei conflitti. L'importante è dare una nuova sistemazione ai vari elementi del conflitto, e analizzarli. I conflitti hanno un qualcosa di produttivo; se ne devono esaminare e discutere le cause, si devono stabilire nuove regole.
- I giovani vogliono sentire fino a che punto possono arrivare, spingersi al limite, ma sentire anche che non possono andare oltre. Il docente deve avere un carisma che gli consenta di decidere, fissando limiti precisi, di far rispettare le regole stabilite, se necessario di aggiungerne altre.

Siedentop (1991) identifica alcuni ostacoli al buon funzionamento dell'insegnamento: l'isolamento, la mancanza della valutazione, la noia e l'abitudine, la mancanza di sostegno amministrativo, fattori contestuali.

## 6 Valutare

### 6.1 Verso una modalità formativa

La valutazione è nel contempo atto e processo. Essa consente di determinare, in un determinato momento dell'apprendimento, il grado di maestria raggiunto da un allievo. Se l'apprendimento viene considerato come un processo che consente di progredire, il prodotto dell'acquisizione deve essere valutato. I concetti di metacognizione e differenziazione sottolineano la necessità della valutazione sfumandone e diversificandone le forme.

I progetti pedagogici attuali tendono alla realizzazione dell'allievo tramite una scolarizzazione ed una socializzazione più efficienti. Gli strumenti di valutazione consentono di rimettere l'allievo al centro del processo di apprendimento.

- *La qualità dell'insegnamento*: l'obiettivo è stato raggiunto, ricordando che l'obiettivo descrive i criteri dello scopo da raggiungere? Gli allievi hanno fatto progressi, appreso qualcosa? Se le risposte sono negative bisogna che il docente rimetta in questione sia se stesso che la sua posizione nell'ambito della scuola. Siamo sulla giusta strada? Quali mezzi, movimenti, strumenti di espressione, di valutazione, hanno a disposizione gli allievi? Di cosa sono coscienti, cosa ricordano?
- *La qualità dell'apprendimento*: atmosfera, ambiente, piacere di imparare? quali compiti, quali forme di realizzazione mi hanno dato di più? In che modo il docente mi ha aiutato nell'apprendimento? Cosa posso migliorare? Come posso continuare?

### 6.2 Utilità, necessità e funzione della valutazione

La valutazione è un processo di reperimento che rientra in un altro processo più complesso che è l'apprendimento. La valutazione serve a fissare gli obiettivi e a differenziare l'insegnamento per poter adattare costantemente la pianificazione. La ritroviamo pertanto lungo tutto il processo di apprendimento.

Affinché l'allievo prenda coscienza della qualità delle sue prestazioni e del suo comportamento, bisogna preparare in un certo modo lezioni e programma, la valutazione può fungere da riferimento e da guida:

- *prima dell'azione*, la valutazione è diagnostica, pronostica, previsionista. La sua funzione è di orientare ed adattare, essa è incentrata sul «prodotto» (l'allievo) e le sue caratteristiche;
- *durante l'azione*, essa è piuttosto formativa e formatrice, ha come funzioni la regolazione e la facilitazione dell'apprendimento ed è centrata su processi ed attività di produzione. Consente di regolare l'apprendimento;
- *dopo l'azione*, la valutazione è sommativa e certificativa. Le sue funzioni sono verificare, certificare, classificare. È centrata sui prodotti dell'apprendimento ed è destinata alle istituzioni e ai genitori.

➔ Valutazione, azione e processo: v. fasc. 1/1, p. 114



➔ Forme e funzioni v. fasc. 1/1, p. 115 ss.

➔ Tabella di valutazione: v.fasc. 1/1, pp. 115, 116.

### 6.3 Ambito di riferimento

I dispositivi di valutazione rimandano ad un quadro di riferimento che consente di raffrontare:

- un risultato ottenuto da un allievo ad *una norma* da raggiungere in un momento e a condizioni determinate. Si tratta di una valutazione esteriore. Le prestazioni misurate possono costituire un vero e proprio sistema di riferimento relativamente obiettivo;
- un risultato con *criteri di competenza definiti* in anticipo, che gli allievi conoscono. Questa valutazione può essere fatta dal soggetto stesso. Questi riferimenti criteriali rendono l'allievo meno dipendente dal contesto e dal livello di prestazione del gruppo in cui si trova.



#### Modi di valutazione

La conoscenza dei modi di valutazione e la trasparenza dei risultati portano ad una coscienza reciproca. I modi di riferimento normativi e criteriali sono complementari. Comunque, a prescindere dal modo, diversi lavori scientifici sulla correlazione fra il tasso di riuscita e il tempo effettivamente richiesto per l'apprendimento hanno mostrato che:

- spesso il tempo concesso agli allievi è troppo breve per raggiungere il grado di abilità voluto,
- il tempo è effettivamente utile solo se dedicato al compito da risolvere.

I modi di valutazione intervengono a qualunque livello del processo di apprendimento. Nella fase iniziale:

- portano alla presa di coscienza, generano motivazione,
- consentono di scoprire sufficientemente in anticipo gli ostacoli per l'apprendimento,
- aiutano l'allievo a posizionarsi in relazione al compito finale,
- consentono di rappresentarsi le proprie competenze e di raffrontarle a quelle richieste dal compito proposto.

#### Regolazioni

Le operazioni di aggiustamento si chiamano regolazioni e non sono sempre apparenti o esteriori; spesso è l'allievo stesso a trovare la strategia adatta allo scopo. Nell'apprendimento si dedica ampio spazio a tre forme di regolazione:

- *interattiva*: adattamento immediato, secondo la natura del rapporto docente-allievo, allievo-allievo, allievo-materiale,
- *retroattiva*: attività volte a rimediare (per assicurare il collegamento fra sapere e allievo),
- *proattiva*: esecuzione di nuove azioni di formazione.

#### I tre tempi pedagogici

Nella concezione dell'insegnamento e della valutazione si devono considerare tutti gli aspetti – fra loro indissociabili – dello sviluppo degli allievi e dei principali componenti dell'apprendimento.

➔ Modi di valutare: v. fasc. 1/1, p. 119; insegnamento reciproco: v. fasc.1/5, p. 16

➔ Valutazione, tempo, frequenza: v. fasc. 1/1, p. 119

➔ Le regolazioni: v. fasc. 1/1, p. 119 ss.

➔ I tre tempi pedagogici: v. fasc. 1/1, p. 123

L'educazione fisica considera la personalità globale del ragazzo e la sua espressione tramite il movimento. Essa è chiamata a elaborare tutta una serie di procedure di valutazione e rimane una componente essenziale di qualsivoglia progetto educativo.

## Bibliografia / Ausili didattici

- BERTHOZ, A.: Le sens du mouvement. Odile Jacob. Paris 1996.
- BERTSCH, J. LE SCANFF, C. dir.: Apprentissages moteurs et conditions d'apprentissages. PUF. Paris 1995.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1070 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Ab 7. Schuljahr. Schorndorf 2000.
- CDIP: Dem heimlichen Lehrplan auf dem Spur. Coire et Zurich 1997.
- CSKISCENTMIHALY, M.: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart 1992.
- DELIGNIERE, D., DURET, P.: Lexique thématique en sciences et techniques des APS. Vigot. Paris 1995.
- DEVELAY, M.: De l'apprentissage à l'enseignement. ESF. 3e édition. Paris 1993.
- DURAND, M., FAMOSE, J.P.: Aptitudes et performance motrice. EPS. Paris 1989.
- EGGER, K.: Bases théoriques en vue du Manuel 1. Berne 1994. Non publié.
- FARGIER, P.: Pour une pédagogie du corps par l'EPS. ESF. Paris 1997.
- GIORDAN, A.: Les conceptions au coeur de la didactique. In Méthodologie et didactique de l'éducation physique et sportive. AFRAPS. Clermont-Ferrand 1989.
- GRUPE, O., KRUGER, M.: Einführung in der Sportpädagogik. Schorndorf 1997.
- GUDJIONS, G.: Handlungsorientierter Unterricht. In: Pädagogik 1/97, p. 5–10.
- HOTZ, A.: Apprentissage psychomoteur. Vigot. Paris 1986.
- KEGAN, R.: Die Entwicklungstufe des Selbst. München 1986.
- LACOSTE, C. coll.: La pratique du sport. Nathan. Paris 1996.
- LEBOULCH, J.: Education physique et Science de l'Education. Le corps à l'école - Apprentissage et développement. Dossier EPS, 22. Paris 1994.
- MAGILL, R.A.: Memory and control of action. Elsevier. Amsterdam 1983.
- MEIRIEU, P.: La pédagogie, entre le dire et le faire. ESF. Paris 1995.
- MONTESSORI, M.: Grundlagen meiner Pädagogik. Heidelberg/Wiesbaden 1985.
- PARLEBAS, P.: Le jeu traditionnel - nécessité et liberté. EPS 1, 44 Paris 1986.
- PFISTER, R. et coll.: Activités physiques et sportives, efficacité motrice et développement de la personne. AFRAPS. Clermont-Ferrand 1990.
- PRADET, M.: La préparation physique. INSEP. Paris 1996.
- REINBERG, A.: Le temps, une dimension biologique et médicale. L'homme malade du temps. Stock. Paris 1979.
- ROSENZWEIG, M.R. & LEIMAN, A.L.: Psychophysiology, 2e édition. Interéditions. 1993.
- SCHMIDT, R.A.: Apprentissage moteur et performance. Vigot. Paris 1993.
- SIEDENTOP, D.: Apprendre à enseigner l'éducation physique. Ed. Marquis. Montmagny 1994.
- SILBERNAGEL, A., DESPOPOULOS, A.: Atlas de poche de physiologie. Flammarion. Paris 1992, p. 174.
- THILL, E.: Motivation et stratégie de motivation en milieu sportif. PUF. Paris, 1989.
- ULMANN, J.: De la gymnastique aux sports modernes. Vrin. Paris 1994.
- WEINECK, J.: Optimales Training. Balingen 1994<sup>8</sup>.
- ZIEHE, T.: Wenn Schüler auffallen. Oder: Was können wir aus Unterrichtsstörungen lernen. Friedrich Jahresheft V. Seelze 1987.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ [www.sportmediathek.ch](http://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 5



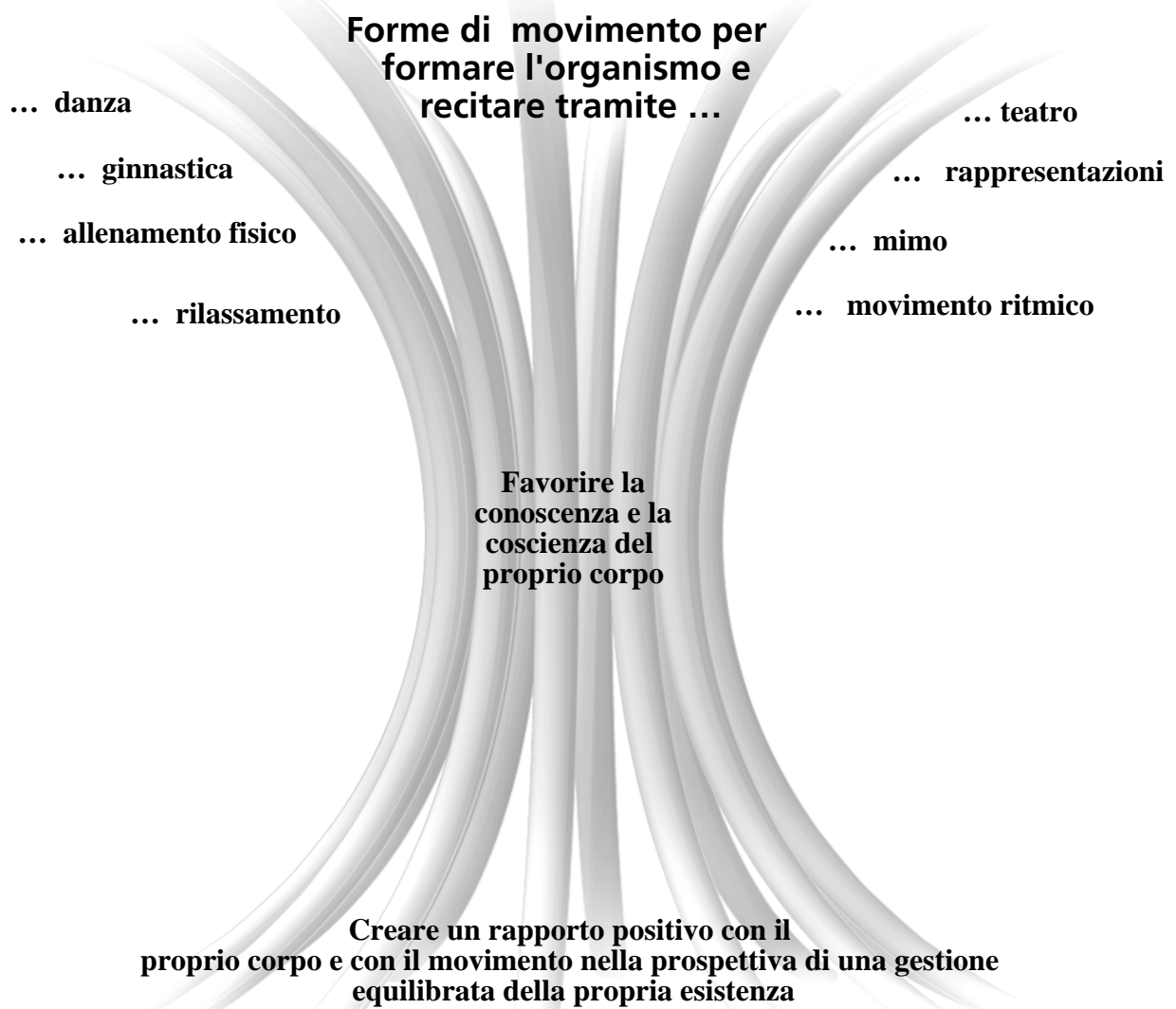
# Movimento Rappresentazione Danza

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.



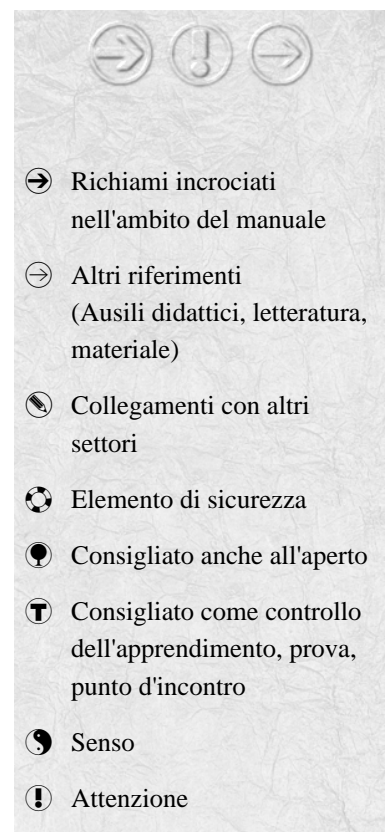
Libretto dello sport

---



# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Percepire</b>	
1.1 Percezioni cinestetiche	3
1.2 Scoprire la respirazione	4
1.3 Vedere – ascoltare – sentire	5
<b>2 Muoversi – sollecitare– alleviare – distendere</b>	
2.1 Muoversi – il presupposto di uno sviluppo sano	6
2.2 Mobilità	8
2.3 Allungamento statico – stretching	9
2.4 Test di mobilità	10
2.5 «Mostrate i piedi ...!»	11
2.6 Forza e allenamento della forza	12
2.7 Allenamento della forza a casa	13
2.8 Percorso per la forza	14
2.9 Allenamento della condizione fisica	15
2.10 Sollevare e trasportare	16
2.11 Qualche consiglio	17
2.12 Rispettare la propria schiena	18
2.13 Rilassamento e massaggio	19
2.14 Imparare a massaggiare	20
<b>3 Muovesi a ritmo</b>	
3.1 La funzione della musica nell'insegnamento	21
3.2 La palla salta e il cerchio danza	22
3.3 Comunicare con l'aiuto di un bastone	23
3.4 Il nastro	24
3.5 Double-dutch – saltare con la corda doppia	25
<b>4 Esprimersi</b>	
4.1 Il teatro gestuale – un gioco di movimento	26
4.2 Teatro dei piedi	27
4.3 Sto in piedi – cammino	28
4.4 Le borse viventi	29
4.5 Scivolare entro una guaina	30
<b>5 Danzare</b>	
5.1 Saper danzare – creare dei movimenti	31
5.2 I balli di sala	32
5.3 Il rock'n' roll	33
5.4 Il valzer viennese	34
5.5 La samba	35
5.6 Balliamo il reggae con la musica di «Kiosk»	36
5.7 La breakdance	37
5.8 La streetdance	38
5.9 Il cortile della ricreazione come tema di streetdance	39
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	40



# Introduzione

## Percepire

Si possono sensibilizzare i giovani in merito al loro corpo insegnando loro ad osservarlo in situazioni diverse e a valutare le differenze. La percezione cosciente del corpo è un passo importante nel cammino verso la propria identità, soprattutto in questo periodo che comporta notevoli cambiamenti fisici. Migliorare la percezione corporea è preoccupazione costante in tutti i fascicoli.

➔ Organi dei sensi:

v. fasc. 1/5, p. 9;

Globalità: v. fasc. 1/5, p. 13

## Muoversi – sollecitare – alleviare – distendere

Gli adolescenti devono imparare come comportarsi con il proprio corpo, conoscere le diverse forme di sollecitazione e di distensione e sapere che cosa esse provocano nell'essere umano. Una buona percezione del corpo consente di accettarlo più facilmente. I giovani migliorano i fattori della condizione fisica e della coordinazione e imparano ad allenarli. Devono inoltre imparare la corretta respirazione, vista la sua importanza ai fini del benessere in generale.



## Muoversi ritmicamente

La messa in scena del movimento, l'espressione e la danza, sono elementi importanti che aiutano il giovane nella ricerca della sua identità, offrendogli la possibilità di percepire il proprio corpo in diverse situazioni e di essere creativi. Vivere i propri ritmi e quelli provenienti dall'esterno, riconoscere ed accettare la sfida. Si tratta di attività primordiali, in quanto danno ai giovani la possibilità di vivere il proprio corpo al loro ritmo e a ritmi diversi (in modo consapevole e personale).

## Esprimersi

Interpretando ruoli diversi, i giovani hanno modo di mettere alla prova le loro capacità espressive. L'espressione corporea, che si usi o meno del materiale, deve mantenere un carattere ludico, procurare piacere e nutrirsi di immaginazione e della situazione. Gli esempi che proponiamo stimolano la scoperta di soluzioni individuali.

➔ Insegnamento autonomo e

reciproco: v. fasc. 1/5, p. 16

## Danzare

Gli adolescenti imparano a conoscere diverse forme di danza. Serie di passi standardizzati precedono le creazioni personali, mentre consegne aperte incoraggiano l'espressione a livello individuale. È importante che l'allievo viva la danza ed esplori le proprie forme espressive.

## Struttura delle pagine pratiche

Le pagine cosiddette pratiche sono suddivise per temi e propongono materiale per diverse lezioni. Il tema viene introdotto con alcune riflessioni. Gli esercizi vogliono essere una sorta di «materia prima» da adattare, variare e sviluppare. Il lavoro puntuale su un tema può concludersi con un controllo dell'apprendimento (segnato con una **T**), destinato a valutare i progressi fatti. Queste forma di test devono essere adattate alle predisposizioni degli allievi e agli obiettivi.

➔ Concepire e pianificare:

v. fasc. 1/5, p. 17 ss. e fasc.

2/1, p. 13

⚠ I metodi di valutazione raccomandati sono indicati con una **T** a margine.

# 1 Percepire

## 1.1 Percezioni cinestetiche

### Il rapporto con il proprio corpo

Una percezione differenziata del proprio modo di essere è alla base di un rapporto armonioso con il proprio corpo. Usando il termine «armonioso» vogliamo sottolineare l'accettazione del proprio corpo, con i suoi punti forti e le sue debolezze, ed una conseguente responsabile attenzione nei suoi confronti.

Gli adolescenti devono imparare ad ascoltare attentamente sensazioni ed emozioni. Cosa provo correndo? Mi sento leggero? Faccio fatica a respirare? Il mio corpo sopporta lo sforzo?

Questo fascicolo dedica notevole attenzione alle *percezioni cinestetiche*, definite come la *percezione del proprio corpo, dei suoi movimenti e delle sue tensioni interiori*. Questa coscienza del corpo e questo senso del movimento possono essere affinate nelle seguenti situazioni:

- Provare, scoprire e percepire le possibilità di movimento delle diverse parti del corpo.
- Percepire i diversi stati di tensione del corpo sperimentando i contrari: tensione e rilassamento di una parte del corpo.
- Percepire la tensione e l'orientamento del corpo in posizioni diverse, indicare la propria posizione nello spazio, la posizione delle parti del corpo o lo stato di tensione di alcune di esse dopo aver eseguito consegne motorie a occhi chiusi.

### Respirare in modo consapevole

La respirazione per l'essere umano è vitale; respirare liberamente e profondamente influisce positivamente sul nostro fisico. In fatto di trattenere o accelerare la respirazione in un momento di eccitazione indicano che le emozioni hanno un'influenza diretta su di essa. Grazie ad una respirazione consapevole si possono sciogliere ad esempio spalle e mani, in quanto essa ha un notevole influsso sul flusso energetico presente nel corpo e sostiene movimenti efficaci e globali. È importante che gli adolescenti trovino il proprio ritmo di respirazione, adatto al loro ritmo di movimento individuale.

*Respirare, ma come?*

- Respirare profondamente con il petto e il ventre.
- Respirare consapevolmente e trovare il proprio ritmo personale sotto sforzo.
- Concentrarsi sull'espiazione: l'espiazione completa richiede una particolare attenzione.
- *Espirare* durante uno sforzo notevole (muscolare)!

➔ Rapporto con il proprio corpo: v. fasc. 2/4, p. 3; apprendere a rilassarsi: v. fasc. 2/4, p. 23

➔ Organi di senso: v. fasc. 1/5, p. 9 e fasc. 1/1, p. 32; Modello d'azione: rappresentazione mentale – rappresentazione esterna: v. fasc. 1/5, p. 14

➔ Saluto al sole: v. fasc. 2/5, p. 4

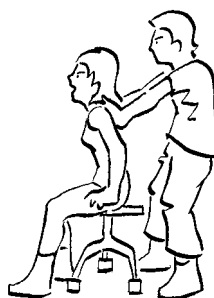
## 1.2 Scoprire la respirazione

Il movimento presuppone una respirazione adeguata, che va curata in modo consapevole. Gli esercizi seguenti sono adatti ad esempio ad un circuito a stazioni o per il ritorno alla calma.

**Una buona respirazione dà energia e stimola! Prendi coscienza della tua respirazione!**

**Respirare correttamente:** gli allievi imparano a respirare grazie a diversi esercizi:

- Espellere l'aria: A è seduto, B appoggia il palmo della propria mano su diversi punti della schiena di A, che cerca di scuotersela di dosso espirando.
- Una lunga espirazione: gli allievi si distribuiscono nella palestra, camminando per tutta la durata dell'espirazione. Espirando emettono dei suoni. Si fermano per inspirare, si orientano e iniziano da capo. Per cominciare anche senza emettere suoni.
- Ogni allievo ha a disposizione 5 respirazioni, da usare come meglio crede scegliendo liberamente il tragitto in palestra.
- A chiude gli occhi, B lo guida.

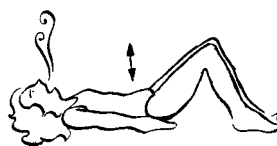


➔ Indicazioni sulla respirazione: v. fasc. 2/5, p. 3; Integrare esercizi di respirazione nelle «pause in movimento».

➔ Gli allievi devono innanzitutto abituarsi al rumore e al suono che producono respirando in modo consapevole!

**Respirare consapevolmente:** distesi sulla schiena con le ginocchia flesse e le braccia lungo il corpo. Inspirare attraverso il naso e sentire il ventre che si solleva (ev. poggiandovi sopra una mano; rilassare gli addominali). Espirare completamente. Ripetere lentamente 15 volte, espirare tramite la bocca.

- Espirazione: la parte bassa della schiena è a contatto con il terreno (controllare con le mani).
- Chi sente l'addome sollevarsi ed abbassarsi?
- Chi sente il proprio cuore che batte?



➔ Rilassare gli addominali!

**Respirazione e rilassamento:** A si mette con la schiena rivolta a B. Flette leggermente le ginocchia, tira le braccia di B, si abbassa caricandosi B sulla schiena. In seguito tende leggermente le gambe; B si rilassa, mentre A si scuote lievemente, inspira e espira.

- Respirare con un compagno: A è disteso sul ventre, a braccia allargate. B lo aiuta a respirare ponendo le mani ai lati del coccige e premendo leggermente a ogni espirazione. Subito dopo le mani scivolano un po' più in alto ai lati della colonna vertebrale.



⚠ Deporre delicatamente il compagno. È necessario un buon rapporto di fiducia perché A possa distendersi sulla schiena di B.

**Saluto al sole:** una sequenza di movimenti che comporta un'alternanza di movimenti per inspirare ed espirare. Da eseguire lentamente.

- 1 Sollevare le braccia e inarcarsi all'indietro - inspirare
- 2 Piegarci in avanti con il corpo teso - espirare.
- 3 Poggiare le mani a terra, la gamba destra indietro, sollevare la testa, liberare il petto - inspirare.
- 4 Gamba sin. verso la ds, tendere la schiena, espirare.
- 5 Porre il piede destro fra le mani - inspirare.
- 6 Avanzare il sinistro, corpo inclinato - espirare.
- 7 Braccia in avanti, raddrizzarsi - inspirare.
- 8 Abbassare le braccia sui fianchi - espirare.



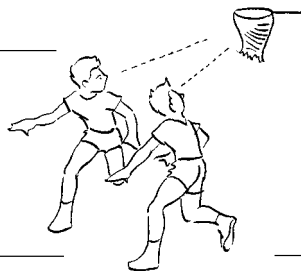
➔ Una sequenza di respirazioni è adatta ad esempio per il ritorno alla calma alla fine di una lezione. Se possibile rispettare i ritmi dei singoli. Adattarsi al proprio ritmo di respirazione e ripetere diverse volte.

### 1.3 Vedere – ascoltare – sentire

I diversi esercizi di percezione possono rendere l'adolescente più sensibile riguardo a quello che avviene nel suo corpo, alla scoperta degli altri o a quanto avviene attorno a lui. Per arrivare a tanto bisogna prevedere sufficiente tempo ed essere pazienti.

**Sapresti dire quello che succede dentro di te? Conosci i tuoi sensi?**

**Punto fisso:** gli allievi fissano un punto, un oggetto o un attrezzo nella palestra, poi si muovono liberamente continuando a guardare il punto scelto. Quali posizioni e quali modi di muoversi sono possibili? Evitare le collisioni.

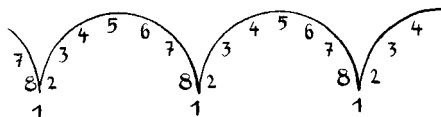


➔ Percezioni grazie agli organi di senso: v. fasc. 1/5, p. 9

➔ Percezione visiva.

**Riconoscere fraseggi musicali:** correre, saltare ... al ritmo della musica. All'inizio di ogni fraseggio cambiare direzione o modo di muoversi. Per l'esercizio è adatto un brano musicale con fraseggi a otto tempi.

- Imitazione: A salta 8 tempi, poi B lo imita.
- Gli allievi trovano forme personalizzate di movimenti e saltelli.



➔ Percezione acustica.

**Tastare una scultura:** A si trasforma in una statua vivente. B (a occhi chiusi) tasta il corpo del compagno e cerca di mettersi nella stessa posizione, fino a che punto riesce ad imitare il compagno?

- In tre: uno scultore A, una scultura B e la massa da modellare C. A tasta a occhi chiusi la scultura B, per poi cercare di riprodurla sempre a occhi chiusi con la massa da modellare C.

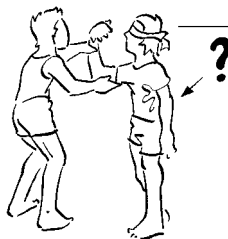


➔ Percezione tattile e cinestetica

⚠ Nella classi miste separare maschi e femmine.

**Simmetrie del corpo:** A mette il braccio destro in una posizione qualunque. B (a occhi chiusi) cerca di mettere il braccio sinistro in posizione simmetrica. Provare diverse posizioni di partenza e diverse tensioni muscolari.

- Stesso esercizio ma con le gambe.
- Braccio opposto in posizione asimmetrica, ecc.

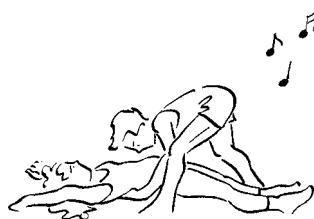


➔ Percezione cinestetica.

🕒 Gli esercizi di percezione si possono fare anche in classe.

**Resistenza:** A si stende a terra in una posizione libera e poi si irrigidisce. B cerca di farlo rotolare, ma A gli resiste. Quanta resistenza si deve fare per rotolare senza problemi, solo poco, o non muoversi affatto? Si può usare anche una musica di accompagnamento per sottolineare il movimento facile e quello difficoltoso.

- A non oppone resistenza, ma accompagna la spinta di B. Quale energia è necessaria per metterlo in movimento?

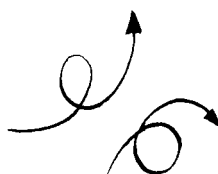


➔ Percezione cinestetica.

👥 Divisi in gruppi, gli allievi inventano due esercizi per allenare la percezione cinestetica e poi li mostrano alla classe. Tutti insieme si discute sulle sensazioni avute facendo gli esercizi.

**Rotazioni:** lo scopo di ogni forma di rotazione è quello di sentire le sensazioni e notare la differenza fra destra e sinistra.

- Girare 2–3 volte a sinistra, fermarsi, e fissare brevemente un punto. Cosa provoca nel corpo questo movimento? Si nota una differenza girando a destra?
- Girare cambiando la posizione delle braccia, o variando la velocità. Chi sa fare una piroetta?



➔ Percezione vestibolare.

⚠ Eseguire gli esercizi sempre girando da ambedue i lati; anche a occhi chiusi (prima e dopo la rotazione).

## 2 Muoversi – sollecitare – alleviare – distendere

---

### 2.1 Muoversi – il presupposto di uno sviluppo sano

#### Muoversi è importante

Per svilupparsi armoniosamente gli adolescenti hanno bisogno di muoversi e di ricevere sollecitazioni adeguate ai bisogni individuali. Il buon funzionamento degli organi dipende in buona parte da fattori genetici, ma può essere migliorato con delle attività adeguate. Se mancano sollecitazioni del genere, bambini e adolescenti non possono svilupparsi appieno. Una carenza di movimento è un fattore di rischio che può portare a posture sbagliate, sovrappeso, disturbi cardiovascolari e a problemi psicologici. Le conseguenze dannose di una carenza di movimento si fanno sentire soprattutto in età avanzata.

➔ Anticipazione dei cambiamenti: v. fasc. 1/1, p. 30 ss.

#### Condizioni sfavorevoli

La nostra vita quotidiana è caratterizzata da automatizzazione, televisione, computer ed automobile; tutti oggetti che limitano le occasioni di muoversi. I giovani sono obbligati ad accettare una vita passiva e a passare molto tempo in posizione seduta, poco adatta dal punto di vista fisiologico. Anche a scuola, soprattutto ai livelli superiori, quasi sempre si lavora stando in posizione seduta.

#### Non siamo fatti per stare sempre seduti

Stare seduti a lungo, spesso anche in posizioni scorrette, aumenta la pressione sui dischi delle vertebre, soprattutto a livello lombare. Ciò può portare ad un raccorciamento dei muscoli tonici e ad un indebolimento di quelli fasici. In posizione seduta, i muscoli tonici del petto si accorciano, le spalle cadono in avanti, perché quasi sempre i muscoli opposti fasici (muscoli fra le scapole, quelli che fissano le scapole e gli estensori della schiena) sono indeboliti. Spesso i flessori tonici del ginocchio e delle anche si accorciano, in quanto poco spesso sollecitati in tutta la loro lunghezza e la muscolatura fasica dell'addome e dei glutei è indebolita (adattamento negativo). Questi casi di squilibrio muscolare (o neuromuscolare) portano a posture scorrette che a loro volta causano una limitata funzionalità e sovraccarichi dolorosi. Per evitare accorciamento e indebolimento, bisogna allungare e potenziare i muscoli in modo sistematico e regolare.

👉 Scuola e salute:  
v. fasc. 7/1, p. 2 ss.;  
allungamento:  
v. fasc. 2/5, p. 8 ss.;  
rafforzare:  
v. fasc. 2/5, p. 12 ss.

#### La scuola in movimento

Bisogna organizzare la vita a scuola prevedendo posizioni di lavoro variate e pause attive. Come complemento di una educazione fisica intensa, ciò potrebbe contribuire ad evitare i problemi dovuti alla sedentarietà e a migliorare la resistenza alle sollecitazioni e le capacità dell'apparato locomotorio.

👉 Scuola e movimento:  
v. fasc. 7/5, p. 5;  
Scuola in movimento:  
v. fasc. 7/1, p. 2 ss.

---

### La stazione verticale – una lotta costante contro la gravità

La posizione eretta è un eterno gioco di equilibrio, una lotta incessante dei muscoli contro la forza di gravità. Per uscire vittoriosi da questa sorta di combattimento, bisogna disporre di un sistema di sostegno ben sviluppato e di una muscolatura scheletrica ben allenata.

➔ Forza e resistenza:  
v. fasc. 1/1, p. 35 ss.



### Stare diritti presuppone delle capacità fisiche

«Con il termine fitness, si intende generalmente la capacità di vivere dell'essere umano e le sue attitudini ad eseguire delle azioni volontarie in un dato momento» (RÖTHIG, 1992, p. 165). Le sue componenti principali sono: la forza, la resistenza, la mobilità, buone qualità coordinative e la capacità di distendersi. La volontà di migliorare queste qualità motorie è più importante del livello che esse hanno sul momento. Un dosaggio adeguato dell'allenamento migliora le prestazioni. L'allenamento è la condizione indispensabile di una postura ottimale ed aumenta benessere e qualità di vita.

➔ L'allenamento:  
v. fasc. 1/1, p. 34 ss.

Nei giovani fra il sesto ed il nono anno di scuola l'età scolastica e quella biologica (sviluppo) spesso non corrispondono. Per ottenere una maggiore resistenza agli sforzi e migliorare le prestazioni dello sforzo fisico sono necessari interventi differenziati ed adattati al singolo individuo. Il volume (almeno 3 sequenze settimanali) e il dosaggio individuale dell'allenamento risultano determinanti.

➔ Aspetti specifici:  
v. fasc. 1/5, p. 6 ss.;  
dosaggio e volume dell'allenamento: v. fasc. 4/5, p. 4

### Posizione esterna – posizione interiore

Anche i problemi psicologici influenzano la posizione eretta. Durante la pubertà gli adolescenti sentono esigenze ed hanno doveri, per cui l'insegnamento dell'educazione fisica non dovrebbe sottoporli ad ulteriori tensioni, ma piuttosto creare delle occasioni per imparare a far fronte a sollecitazioni del genere. Il dialogo fra docente ed allievi, il rispetto e la fiducia reciproci sono le basi necessarie al benessere di entrambe le parti.

➔ Apprendere e insegnare:  
v. fasc.1/5, p. 12 ss.

## 2.2 Mobilità

### Mantenere la mobilità iniziale

Nella vita di tutti i giorni la mobilità viene utilizzata di rado. Fra gli adolescenti già si riscontrano dei raccorciamenti muscolari causati da una posizione di lavoro e nel tempo libero seduta e monotona. Questi raccorciamenti limitano la mobilità ed aumentano il rischio di lesioni, arrivando a causare posture scorrette e una diminuzione della produttività. Bisogna quindi prestare attenzione a mantenere la mobilità, definita dalla mobilità articolare e dalla capacità di allungamento.

- *La mobilità articolare* dipende dalla struttura delle articolazioni.
- *La capacità di allungamento* dipende dall'elasticità (che può essere allenata) dei muscoli che concorrono al movimento dell'articolazione.

La mobilità è la sola caratteristica fisica ottimale durante l'infanzia, che si dovrebbe cercare di mantenere inalterata. Durante la pubertà i giovani vivono periodi di rapida crescita, e la mobilità diminuisce in modo sensibile man mano che si cresce. A questa età si impone dunque un apprendimento dosato e sistematico dell'allungamento.

### Allungare – ma come?

Nei bambini l'allungamento è inutile, mentre negli adolescenti diventa sempre più importante. Bisogna mettere regolarmente in primo piano la mobilità, ad esempio facendo dei test, per far capire agli allievi quanto essa sia importante. I giovani dovrebbero essere in grado di allungare i principali gruppi muscolari in modo autonomo e conoscere i principi generali dell'allungamento *dinamico e statico*.

- *La tecnica dell'allungamento dinamico* si distingue grazie a movimenti continui. L'allungamento dinamico stimola il sistema cardiovascolare e riscalda. Deve essere fatto dolcemente, in quanto con un allungamento brusco si scatena un riflesso che porta ad una immediata contrazione del muscolo, che a sua volta impedisce un allungamento ottimale.
- *La tecnica dell'allungamento statico* (stretching) è molto efficace e consente di allungare al meglio alcuni gruppi muscolari, se fatto coscientemente.

### Allungare – ma quando?

Durante la vita di tutti i giorni a scuola, gli adolescenti dovrebbero avere modo di muoversi e di allungarsi. Durante la lezione di educazione fisica gli esercizi di allungamento sono integrati a seconda degli obiettivi e della materia da trattare e secondo i bisogni del docente e degli allievi (ad es. esercizi di allungamento come ritorno alla calma alla fine della lezione).

#### *Alcuni punti importanti a proposito di allungamento*

- Interrompere le posizioni monotone e stereotipate con esercizi di allungamento, sia a scuola che a casa.
- Non allungare muscoli infortunati di recente.
- Rinunciare ad un allungamento statico troppo intenso poco prima di una competizione, a causa del suo effetto rilassante.

➔ Test di mobilità:  
v. fasc. 2/5, p. 10

👉 Fare esercizi di stretching  
come allenamento a casa:  
v. fasc. 2/5, p. 9



## 2.3 Allungamento statico – stretching

Gli adolescenti devono sapere perché è importante e con quale tecnica possono migliorare la propria mobilità articolare. Per un allungamento fatto da soli si possono utilizzare esercizi sia statici che dinamici. In questa pagina gli allievi imparano i punti importanti e come eseguire gli esercizi correttamente.

**La mobilità ha un'influenza diretta sul benessere e sulle capacità produttive.**

*Indicazioni per un allungamento e uno stretching corretti:*

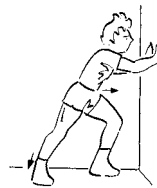
- Scaldare i muscoli prima di allungarli. Allungare i muscoli utilizzati per un allenamento della forza
- Mettersi nella posizione indicata nel disegno e spostare il corpo nel senso della freccia.
- Tenere la posizione fra 20 e 30 secondi. Ripetere.
- Respirare in modo regolare e disteso.
- Equilibrio stabile! Non inarcarsi! Evitare di sentire dolori nei muscoli! Allungare dolcemente!
- Adattare gli esercizi alla sollecitazione che seguirà/ precedente
- Introdurre nuovi esercizi di allungamento con prudenza.

➔ Allungare: v. fasc. 2/5, p. 8

Ⓣ Nel nono anno di scuola gli allievi sanno eseguire correttamente i cinque esercizi; sanno a cosa fare attenzione durante l'allungamento (citare almeno tre punti importanti).

### Esercizio 1: *Tricipite della sura*

- Posizione: parte posteriore delle gambe
- Origine: coscia; inserzione: calcagno (tendine d'Achille).
- Funzione: abbassare il piede, sollevare i bordi interno ed esterno del piede.
- Raccorciamento: pericolo di distorsione del piede.



⚠ Tendere tutto il corpo.

### Esercizio 2: *Retto femorale*

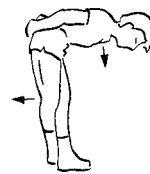
- Posizione: parte anteriore della coscia.
- Origine: bacino; inserzione: protuberanza della tibia (nel tendine è inserita la rotula).
- Funzione: estensione ginocchio, flessione anca.
- Raccorciamento: pericolo di incurvare troppo la schiena, problemi alla rotula.



⚠ Evitare la schiena inarcata! Coscia parallela alla gamba d'appoggio, piede tenuto per il collo del piede. Eseguendo l'esercizio distesi sul ventre, si evita di spingere il bacino in avanti.

### Esercizio 3: *Bicipite femorale*

- Posizione: parte posteriore della coscia.
- Origine: bacino (tuberosità ischiatica); inserzione: gamba.
- Funzione: flessione ginocchio, estensione anca.
- Raccorciamento: bacino bloccato, strappi.



⚠ Tenere la schiena dritta, cercare la posizione orizzontale, ad es. appoggiare le mani contro un muro.

### Esercizio 4: *Muscoli iliaco e pettineo*

- Posizione: davanti l'articolazione dell'anca.
- Origine: parte interna del pube, regione lombare; inserzione: lato interno del femore.
- Funzione: flessione delle anche, abbassare il bacino.
- Raccorc.: incurvamento, lombari troppo sollecitati.



⚠ Evitare inarcamenti!

### Esercizio 5: *Fascia lombo-dorsale*

- Posizione: regione delle vertebre lombari.
- Origine: apofisi delle vertebre lombari.
- Funzione: estensione della colonna lombare.
- Raccorciamento: pericolo di curvature eccessive.



⚠ Tirare dolcemente le ginocchia al petto, distendere la muscolatura della nuca.

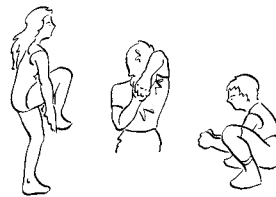
## 2.4 Test di mobilità

Imparare esercizi che sviluppano la capacità di allungamento consente agli adolescenti di conoscere meglio la propria mobilità articolare. Ciò contribuisce ad un miglioramento *individuale* della mobilità tramite un allenamento regolare a domicilio.

**La mobilità migliora se ti alleni in modo regolare?**

### Esercizi per verificare la mobilità in generale:

- Lasciando le braccia morbide congiungere le mani . Passare con un piede al di sopra delle mani senza toccarle.
- Unire le mani dietro la schiena . Un braccio passa da sopra, l'altro da sotto, poi si cambia.
- Posizione raggruppata con i piedi paralleli. I talloni restano a contatto con il terreno. I glutei arrivano praticamente a toccare i talloni.
- Posizione seduta a gambe incrociate (posizione del sarto).

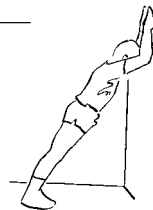


Ⓣ Fare il test di mobilità almeno una volta per ogni anno scolastico. Annotare i risultati a confrontarli anno dopo anno.

### Test 1: Tricipite della sura

In piedi, distanti dal muro quattro lunghezze di piede, spingere i talloni a terra; appoggiare gli avambracci al muro e tendere il corpo.

- *Scopo*: rimanere appoggiati comodamente per un certo periodo di tempo.



Ⓢ Angolo di 60° fra terreno e gambe

### Test 2: Retto femorale

Distesi a terra sul ventre: una gamba tesa, tirare l'altra dolcemente verso il gluteo con le mani; presa al collo del piede.

- *Scopo*: il tallone dovrebbe toccare i glutei (senza tirare con forza!).

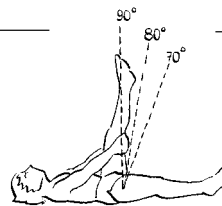


Ⓢ Respirare tranquillamente!

### Test 3: Bicipite femorale

Distesi sul dorso a gambe tese: sollevare una gamba mantenendo la regione lombare a contatto con il terreno.

- *Scopo*: raggiungere un angolo di 90° con la gamba tesa.



Ⓢ Tendere la gamba sollevata!

### Test 4: Muscoli iliaco e pettineo

Distesi sul dorso: tirare una gamba piegata verso il petto con le due mani.

- *Scopo*: la gamba a terra dovrebbe rimanere a contatto con il terreno in tutta la sua lunghezza, la coscia dell'altra dovrebbe arrivare a toccare il petto.



Ⓢ Eventualmente eseguire l'esercizio sull'elemento superiore del cassone.

### Test 5: Fascia lombo-dorsale (regione lombare)

Esercizio 1: posizione seduta: flessioni del tronco a gambe tese, portare le mani verso le dita dei piedi.

- *Scopo*: le punte delle dita toccano le dita dei piedi!



Ⓢ Durante la pubertà gli adolescenti sono spesso incapaci di toccare i piedi in quanto le gambe sono troppo lunghe rispetto al tronco.

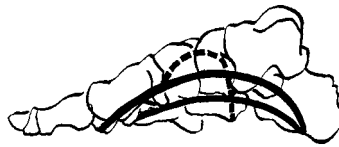
Esercizio 2: in piedi su una panchina; piedi alla larghezza delle anche, gambe tese, flettere il tronco in avanti (scala +/-; con lo zero all'altezza della panchina)

- *Scopo*: raggiungere e superare il bordo della panchina.

Ⓢ Annotare i risultati dell'esercizio 2 per poterli poi confrontare fra loro.

## 2.5 «Mostrate i piedi ...!»

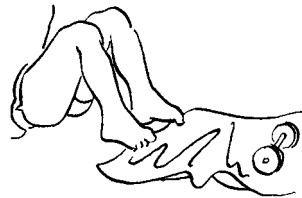
Il piede serve da superficie d'appoggio, da ammortizzatore e da leva per potersi spostare. Una vita passiva e sollecitazioni troppo intense possono portare ad un affossamento della volta plantare e ad un aumento del rischio di lesioni dell'articolazione tibio-tarsica e a posture non corrette. Per preservare un buon funzionamento delle volte longitudinale e trasversale può essere utile un allenamento specifico. Camminare a piedi nudi ogni volta che ciò sia possibile!



L'allungamento e il rafforzamento della muscolatura del piede evitano danni e prevengono infortuni.

**Allenare le dita dei piedi:** un sostegno muscolare insufficiente dei tendini può comportare un appiattimento della volta plantare. Bisogna quindi allenare la muscolatura del piede, e le dita devono partecipare attivamente agli esercizi.

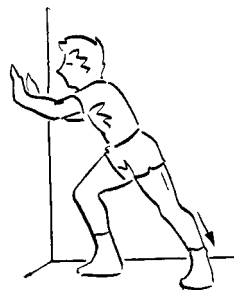
- Stando seduti, tirare a sé un asciugamano.
- Raccogliere con le dita dei piedi dei piccoli oggetti, come ad esempio biglie, e deporli in un recipiente.
- Lanciare i dadi con le dita dei piedi.
- Raccogliere una corda per i salti.
- Seduti o in piedi, giocare con le dita dei piedi con una pallina o una corda per saltare.



⚠ Fra un esercizio e l'altro allungamento attivo delle dita dei piedi.

**Prevenire le lesioni :** il rischio di ferirsi aumenta se i muscoli del polpaccio sono troppo corti. La conseguenza possono essere distorsioni del piede o dei legamenti. Esercizi e mezzi di prevenzione consigliati:

- Allungamento statico (anche con ginocchio flesso).
- Rafforzare la muscolatura posteriore e laterale della gamba: seduti, incrociare le gambe e spingere i piedi verso l'esterno, camminare sui talloni; saltelli laterali (ta-tam); spingere un pallone medicinale verso il muro con un piede, camminare sulla punta dei piedi.

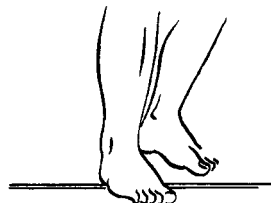


➔ Meglio prevenire che guarire!

⚠ Appoggiare il piede dietro sull'asse della spinta (90° rispetto al muro).

**Ginnastica a piedi nudi:** la muscolatura dei piedi può essere allenata efficacemente. Lavare e massaggiare i piedi dopo l'allenamento. Asciugare bene le dita.

- All'aperto: correre, saltare e saltellare su un fondo naturale, diseguale ed elastico (prato, campo, sabbia ...).
- In palestra: esercizio simile, ma su una pista realizzata con i tappeti.
- Esercizi di equilibrio.
- Camminare su piccoli attrezzi disposti a terra: cerchi, corde per saltare, bastoni, palloni medicinali, corde ...
- Esercizi agli attrezzi: sbarra, parallele, trave, elementi del cassone, spalliere.
- Corsa: al termine della lezione (previo accordo con il custode della scuola), fare una corsa nella neve.
- Recitare una scena teatrale con i propri piedi.
- Auto-massaggio dei piedi.



⚠ Possibili punture d'insetti; accertarsi di eventuali allergie e avere a disposizione i prodotti adeguati.

## 2.6 Forza e allenamento della forza

Nella vita di tutti i giorni gli adolescenti praticamente non sono mai obbligati ad usare la forza, per cui risultano debolezze muscolari, in particolare nella zona delle spalle, del tronco e delle anche. Tali carenze potrebbero portare a delle posture scorrette. Un allenamento globale della forza è necessario per poter attuare delle prestazioni nella vita di tutti i giorni, nelle attività sportive e non da ultimo per evitare dei dolori dovuti ad una postura carente.

### Allenamento della forza

La forza è la capacità di vincere una resistenza. La forza resistenza è la capacità dei muscoli di resistere alla fatica durante uno sforzo medio o di lunga durata. La forza resistenza è molto importante nella vita di tutti i giorni.

A scuola si utilizza soprattutto il metodo dinamico, ovvero l'allenamento della forza tramite il movimento. Il peso del corpo funge da resistenza negli esercizi. Esempi: saltellare, saltare, arrampicare, ginnastica agli attrezzi, tenersi in equilibrio ed esercizi specifici di rafforzamento. Bisognerebbe sempre completare l'allenamento della forza con esercizi di allungamento (ad es.: stretching).

### Specificità dello sviluppo biologico durante la pubertà

L'aumento della produzione dell'ormone sessuale maschile testosterone consente, soprattutto nei giovani, di sviluppare la forza in condizioni adeguate. Durante un certo periodo l'apparato locomotorio risulta più fragile a causa della crescita accelerata. In questo periodo di crescita soltanto gli esercizi della forza che non sollecitano la colonna vertebrale sono ammessi. È necessario un rafforzamento sistematico.

### Rafforzare la muscolatura addominale

Una muscolatura addominale ben allenata e ben funzionante allevia la colonna vertebrale ed è indispensabile per una buona postura. Una muscolatura troppo debole degli addominali e troppo corta alle anche e nella regione lombare fa scivolare il bacino in avanti. Ne consegue una incurvatura non fisiologica della schiena, non di rado causa di dolori dorsali.

### Allenare la forza dalla testa ai piedi

I dolori che interessano la regione delle spalle e della nuca sono dovuti ad una carenza di lavoro manuale al di sopra della testa. Ai nostri giorni quanti devono stendere la biancheria o caricare del fieno su un carro con un forcone? Ecco allora che bisogna fare in palestra movimenti a livello più alto della testa: arrampicare, sospendersi, forme di appoggio rovesciato, lanci con due mani, ecc. Il rafforzamento della muscolatura dei piedi fa parte integrante di un allenamento globale della forza.

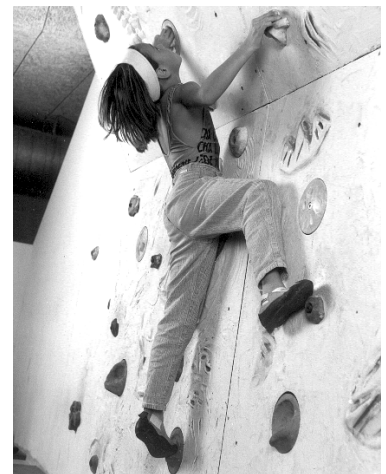
### Il rafforzamento da solo non basta

Rispettare l'ordine: riscaldare – allungare – rafforzare – allungare.

➔ Massa muscolare dell'adolescente: v. fasc. 1/1, p. 41

➔ Forza:  
v. fasc. 1/1, p. 35 ss.

Consigli per allenare le qualità della condizione fisica in un circuito di allenamento:  
sforzo: 40–50 secondi  
pausa: 20–30 secondi



➔ «Mostrate i piedi ...»:  
v. fasc. 2/5, p. 11

➔ Rafforzare e allungare:  
v. fasc. 2/5, p. 13

## 2.7 Allenamento della forza a casa

Una muscolatura capace di resistere alla fatica è indispensabile per realizzare prestazioni fisiche e per mantenere una postura corretta. I sei esercizi seguenti una volta imparati possono essere fatti da ciascuno per conto proprio.

**La forza contribuisce a una buona postura e a realizzare prestazioni sportive.**

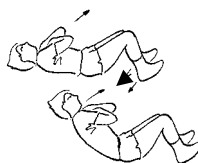
### Allenamento specifico della forza resistenza

- Eseguire i movimenti lentamente ma con regolarità e senza fermarsi (si può usare un accompagnamento musicale).
- Consigliamo da 10 a 30 ripetizioni con carico medio (dal 30% al 50% della forza massimale).
- Rendimento ottimale: 3 serie, pause da 1 a 2 minuti.
- Evitare di incurvare la schiena, respiro regolare.
- Rispettare l'ordine: riscaldare – allungare – rafforzare – allungare.

➔ Forza: v. fasc. 1/1, p. 35 ss.

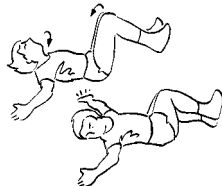
Ⓣ Nel nono anno di scuola gli adolescenti sono in grado di svolgere correttamente tre serie da 10 a 30 ripetizioni per ciascun esercizio.

**Flessioni del tronco** (retti addominali): sollevare lentamente il tronco e arrotondare la colonna vertebrale, tenendo le mani incrociate sulle spalle. Le gambe sono flesse, con i talloni che premono a terra. Eseguire il movimento lentamente.



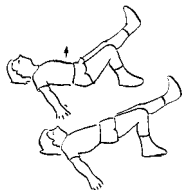
ⓘ Sollevarsi lentamente (una vertebra dopo l'altra).

**Tergicristallo** (addominali obliqui): flettere le ginocchia e portarle lateralmente a sinistra e a destra senza toccare terra. Per stabilizzare il corpo allargare la braccia, tenendo le spalle sempre a contatto con il terreno. Spostare la testa dal lato opposto al movimento delle gambe.



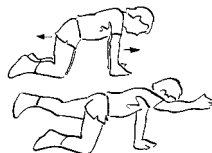
ⓘ L'esercizio si può fare anche con le gambe tese.

**Sollevere le anche** (glutei e muscoli delle gambe): una gamba flessa, l'altra tesa. Sollevare il bacino da terra distendendo le anche. Se possibile le anche dovrebbero soltanto sfiorare il terreno. Inizialmente appoggiarsi su ambedue le gambe.



➔ Anche i muscoli glutei hanno la tendenza ad indebolirsi!

**Estensione del tronco** (estensori e muscoli anteriori del tronco): in appoggio facciale sulle ginocchia, sollevare una gamba e il braccio opposto fino alla posizione orizzontale e tenderli. All'inizio eseguire l'esercizio solo con le gambe o le braccia.

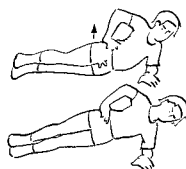


**Appoggio facciale** (tricipiti e grande muscolo pettorale): tendere il corpo teso come una tavola. Se le mani sono molto vicine, lavorano i muscoli delle braccia, se si allontanano lavorano i pettorali. Inizialmente eseguire l'esercizio dall'appoggio facciale sulle ginocchia. Più difficile con le mani rivolte all'interno.



➔ Appoggiare dolcemente il corpo per verificare la posizione.

**Flessioni laterali del tronco** (muscoli laterali del tronco): appoggio laterale sui gomiti. Sollevare il bacino fino a tendere il tronco, Abbassarsi senza toccare terra. Più difficile sollevando la gamba superiore.



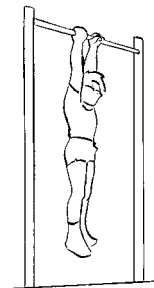
## 2.8 Percorso per la forza

Non di rado si rilevano dolori muscolari e articolari nella regione delle spalle o della nuca, dovuti allo scarso lavoro svolto dai muscoli interessati. Nella lezione di educazione fisica si dovrebbe spiegare il senso di tale lavoro e sollecitare la muscolatura della parte superiore del corpo in modo autonomo, ricorrendo magari a un percorso, da eseguire eventualmente suddivisi in squadre (gara).

**Sospendersi o arrampicare contribuiscono a migliorare la postura.**

### In sospensione, in appoggio, in equilibrio

Sbarra all'altezza di salto: sospendersi e spostarsi lateralmente. Sbarra all'altezza dell'appoggio: spostarsi lateralmente all'appoggio e sedersi sulla sbarra. Sbarra all'altezza delle ginocchia; tenersi in equilibrio.



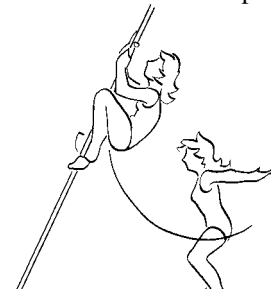
### Flessioni del tronco in avanti

Flettere il tronco, appoggiare le gambe su un cassone; lo stesso con rotazione laterale del tronco. Dopo 10 ripetizioni 20 saltelli alla corda.



### Salto alla pertica

Saltare su una pertica il più in alto possibile e poi arrampicarsi. Dopo 4 ripetizioni corsa intorno a 4 paletti.



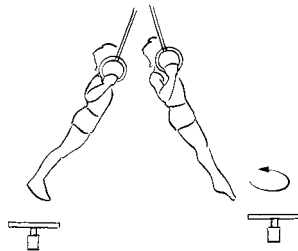
### Tirarsi su una panchina

Distesi sul dorso o sul ventre, tirarsi con una o due mani lungo una panchina. Corriere intorno ad un paletto e tornare nella posizione di partenza.



### Bilanciare agli anelli

Sospesi agli anelli con le braccia flesse, si oscilla fino a un'altra panchina, si esegue un mezzo giro e si torna al punto di partenza. Gli allievi possono scegliere una consegna supplementare.



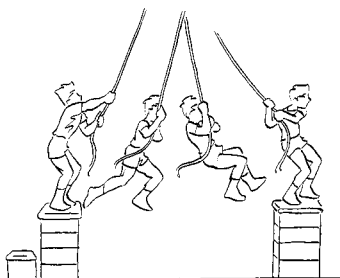
### Avanzare spingendosi con i talloni

Distesi su un rivestimento che scivola sul terreno, avanzare per 5 metri spingendosi con i talloni. Rialzarsi, tornare di corsa al punto di partenza e ricominciare da capo.



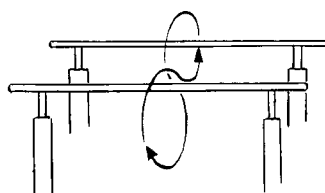
### Oscillare alla corda

Partire da un cassone per atterrare su un altro, eseguire un mezzo giro e tornare al punto di partenza. Infine eseguire 10 palleggi di pallavolo.



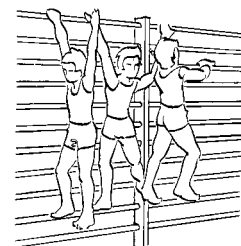
### Arrampicarsi alle parallele

Eseguire un otto attorno agli staggi delle parallele senza toccare mai terra. Corriere intorno a 4 paletti dopo aver eseguito 2 o 3 passaggi alla parallele.



### Sospendersi e girarsi

Sospesi alle spalliere, girare dalla posizione dorsale a quella ventrale e poi tornare alla dorsale, se possibile senza mettere i piedi in appoggio. Dopo 5 ripetizioni 20 saltelli alla corda.



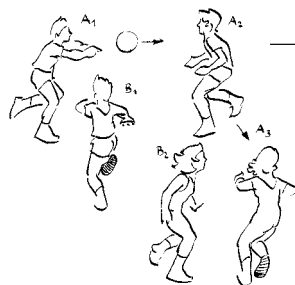
## 2.9 Allenamento della condizione fisica

L'allenamento della condizione fisica comprende tutte le forme di allenamento della resistenza o della forza (polso: 170 battiti meno la metà dell'età). Forme di gioco rendono più piacevole l'allenamento.

**Come deve essere il tuo polso al termine dello sforzo e dopo tre minuti di recupero?**

**Varianti dei dieci passaggi:** un punto per la squadra che riesce ad eseguire 7 passaggi consecutivi. Quale squadra ha più punti dopo 3 minuti? Misurare il polso quando il gioco viene interrotto

- Scelta libera del pallone. Spostamenti solo a piedi uniti o saltellando su un solo piede (si può cambiare dopo 10 saltelli).
- Dieci passaggi con i piedi o con dei bastoni.

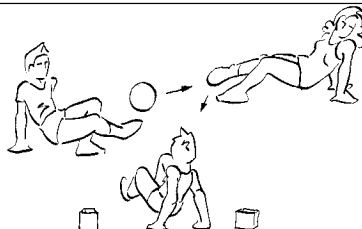


❗ Con l'allenamento i tempi di recupero si accorciano sempre più (misurare il polso tre minuti dopo lo sforzo).

➔ Giochi di inseguimento e di corsa: v. fasc. 4/5 e 5/5, p. 5

**Calcio seduto:** 2 squadre giocano una contro l'altra, segnando contro panchine svedesi, con gli allievi che si spostano muovendosi su mani e piedi, ma tenendo i glutei a terra. Gli allievi fissano le regole.

- Con porte segnate sulle pareti. Il portiere può alzarsi in piedi.
- Con due palloni.



➔ Invitare gli allievi a riflettere, variare gli esercizi e far scoprire altre forme!

**Lotta per la palla:** un tappetone è disposto su ciascuna lunetta del campo di pallacanestro, con sopra 4-5 palloni medicinali. Due squadre si affrontano cercando di difendere le proprie palle e di rubare quelle degli avversari. Dopo 3, 4, 5 minuti, quale squadra ha più palloni sul proprio tappeto?

- A e B in ginocchio su un tappeto. Al segnale, A cerca di tenere il pallone sul tappeto, mentre B cerca di farlo andare a terra.
- 2 contro 2: il pallone deve essere portato dietro una linea prestabilita.



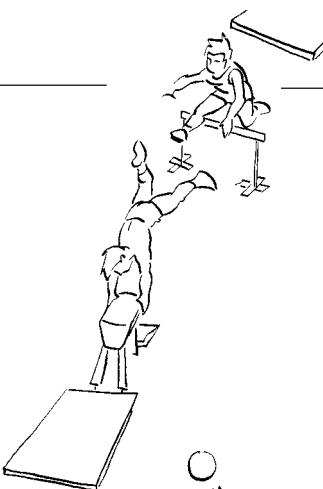
➔ Con la lotta si allena sempre la forza: v. fasc. 3/5, p. 23 ss. e 5/5, p. 55

❗ Stabilire chiaramente le regole del fair-play.

➔ Lotta: v. fasc. 3/5, p. 22 s.

**Percorso a ostacoli:** 4-6 allievi predispongono un percorso a ostacoli (scelta degli attrezzi libera o imposta). Ogni gruppo prova il proprio percorso. Dopo qualche prova, i gruppi cambiano percorso.

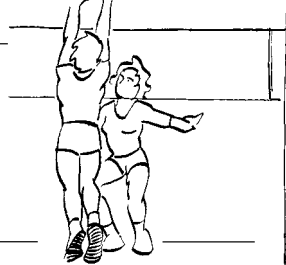
- A parte seguito da B che scatta quando A arriva al primo ostacolo ... L'ultimo di ciascun gruppo blocca il cronometro quando passa il traguardo. Annotare i tempi. Quale squadra ha realizzato i tempi migliori? Quale squadra migliora il proprio tempo?
- Quanti percorsi realizza una squadra mentre un'altra centra per 20 volte il canestro?
- Percorso a ostacoli da «siamesi» (esempio: con le gambe legate) o in gruppo (esempio: reggendo tutti la stessa corda).



➔ Percorso a ostacoli: v. fasc. 2/4, p. 20; palla bruciata con ostacoli: v. fasc. 4/5, p. 11

Ⓜ Un gruppo di 4-6 allievi sceglie un gioco dal ritmo intenso, che tutta la classe esegue. Gli allievi indicano poi se si tratta di un efficace allenamento per la condizione fisica.

**Allenamento complementare:** a completamento o al termine di una lezione dedicata allo sviluppo di determinate abilità, è possibile allenare la condizione fisica eseguendo serie di esercizi, ad esempio 20 muri a rete nella pallavolo.



## 2.10 Sollevare e trasportare

È fondamentale prendere l'abitudine di sollevare e trasportare i carichi in maniera corretta. Gli adolescenti devono imparare come limitare le forze che agiscono sul loro corpo.

*Sollevare correttamente:* senza strappi, schiena dritta, gambe flesse.

*Trasportare correttamente:* carichi vicini al corpo, ripartiti in maniera simmetrica.

Gli esercizi che seguono si inseriscono bene in un percorso, a patto di non eseguirli sotto forma di gara.

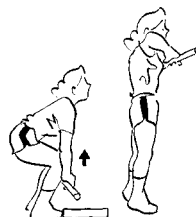
**Lancio del pallone medicinale:** lanciare il pallone pesante contro il muro, a un compagno, al di sopra della corda ... con ambedue le mani.

- Con stacco sulle due gambe e un salto.
- A sinistra e a destra.
- Dopo una rotazione a sinistra e a destra.
- Elaborare proprie forme.



➔ Lanciare con la rincorsa del lancio del peso: v. fasc. 4/5, p. 28 ss.

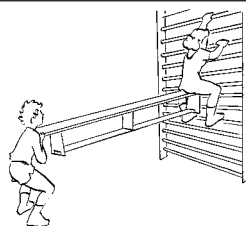
**Sollevamento pesi, lo strappo:** gli allievi sono in piedi, a gambe leggermente divaricate, con davanti una sbarra poggiata su un tappeto. Piegare anche e ginocchia tenendo la schiena più dritta possibile. Tendere tutto il corpo e sollevare la sbarra fino alle cosce, al ventre o al petto.



⊕ Attenzione al modo corretto di appoggiare i carichi.

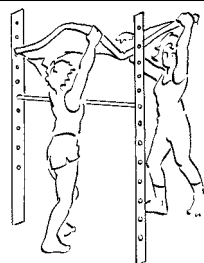
**Sollevare una panchina:** fissare una panchina alle spalliere all'altezza della spalle. Porsi all'estremità della panchina, a gambe leggermente divaricate, con la panchina fra i piedi. Mantenendo la schiena sempre dritta sollevare la panchina al petto ed abbassarla.

- Si può appesantire la panchina con un compagno, che si regge alle spalliere con due mani.



⊕ Trasportare, fissare e staccare le panchine in due.

**Trasportare i tappeti:** sollevare in maniera corretta un tappeto da terra, prendendolo sui lati corti. Esempio: trasportare un tappeto al di sopra di una panchina nel senso della lunghezza (equilibrio), o di una sbarra fissata all'altezza del petto (cooperazione) ... girare intorno ad un paletto e tornare alla partenza.



➔ Ripetere regolarmente le informazioni su come caricare correttamente i tappeti sul carrello.

**Trasportare dei carichi:** il portatore è seduto su un cassone (all'altezza di una sedia); si carica sulla schiena un compagno seduto dietro di lui, lo trasporta fino ad un altro cassone della stessa altezza e ve lo deponde delicatamente.

- Teleferica: A e B si tengono alle spalliere. A esegue flessioni sulle ginocchia tenendo B sulle spalle (se necessario aiutarsi con le braccia). A decide su durata ed intensità dell'esercizio. B può scegliere il ritmo delle flessioni.



⊕ Consegna: l'angolo delle ginocchia non è mai inferiore a 90°!

➔ Un tempo ci si faceva trasportare sui passi alpini a bordo di portantine!

⊕ Gli allievi mostrano come sollevare e trasportare correttamente dei carichi.

Sai come fare per sollevare e trasportare dei pesi senza gravare troppo sulla schiena



## 2.11 Qualche consiglio

La posizione verticale costituisce una costante sollecitazione dell'apparato locomotorio. Comportamenti non fisiologici possono portare a lesioni soprattutto a livello di regione cervicale e lombare. Durante la lezione di educazione fisica è necessario sensibilizzare gli adolescenti sui pericoli insiti in determinati comportamenti.

*Si dovrebbe agire secondo il principio seguente:*

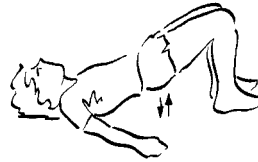
- In generale preferire i movimenti dolci e la ginnastica statica (stretching) a quelli bruschi e esasperati.

**Ci muoviamo con una certa intensità, ma rispettando i nostri limiti.**

➔ Evitare sollecitazioni non fisiologiche: v. fasc. 1/1, p. 44 e fasc. 2/4, p. 8

**Evitare incurvature:** raccomandazione valida non solo quando si fa ginnastica, ma anche sollevando pesi.

- *Scopo:* rinforzare schiena e glutei.
- *Sbagliato:* distesi sul ventre, sollevare contemporaneamente braccia e gambe (banana).
- *Esatto:* distesi sul ventre, la testa sul prolungamento della colonna vertebrale, sollevare braccia e gambe in alternanza. Oppure: sulla schiena, con le gambe piegate, sollevare i glutei. Oppure: in appoggio facciale sulle ginocchia; sollevare e distendere alternativamente braccia e gambe.



**Evitare brusche flessioni del busto:**

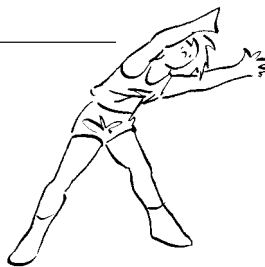
- *Scopo:* allungare i muscoli posteriori delle cosce e gli estensori della schiena.
- *Sbagliato:* in piedi o seduti, flessioni repentine del tronco, con vigorose oscillazioni.
- *Esatto:* esercizio di allungamento statico: distesi sulla schiena, sollevare una gamba in verticale. Oppure: distesi sulla schiena, tirare le ginocchia unite verso il petto.



📌 Test di mobilità:  
v. fasc. 2/5, p. 10

**Evitare movimenti di rotazione:**

- *Scopo:* sollecitare tutto il corpo, mobilità.
- *Sbagliato:* movimenti circolari e rapidi, flessioni di scatto, allungamenti eccessivi della colonna vertebrale.
- *Esatto:* allungare lentamente i gruppi muscolari scelti man mano.



**Evitare le rotazioni della testa:**

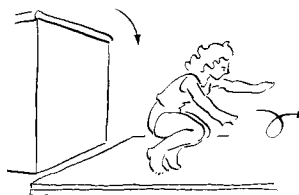
- *Scopo:* mobilità della colonna cervicale.
- *Sbagliato:* rotazioni dinamiche della testa.
- *Esatto:* allungamento statico: fare lentamente «sì» o «no» con la testa. Oppure: inclinarla di lato.



📌 Utilizzare un disegno o una fotografia della colonna cervicale come ausilio didattico.

**Evitare i colpi eccessivi:**

- *Scopo:* saltare da una certa altezza; ad es. da un attrezzo.
- *Sbagliato:* atterraggi duri e non ammortizzati.
- *Esatto:* preparare la ricezione contraendo i muscoli del tronco, toccare terra con le mani e se possibile eseguire subito dopo una capriola in avanti.



📌 Ricordare continuamente ai giovani che bisogna ammortizzare gli atterraggi.

## 2.12 Rispettare la propria schiena

### La posizione verticale normale

Quando siamo in piedi, i centri di gravità delle diverse regioni, come bacino, ventre, petto e testa, si trovano sulla stessa verticale. La posizione è possibile solo se la muscolatura dispone di abbastanza *forza resistenza*.

Per sentire la *posizione verticale normale*, porsi in piedi con la schiena alla parete. Talloni, glutei, schiena e parte posteriore della testa toccano il muro (→ v. figura a destra).



### Scaricare la colonna vertebrale nella posizione verticale

È opportuno alleviare il carico sulla colonna vertebrale quando si resta in piedi a lungo. Ad esempio, si dovrebbe:

- Flettere leggermente le ginocchia ed appoggiare la schiena alla parete.
- Trasportare il peso del corpo da un piede all'altro, sollevare i piedi.
- Appoggiarsi sulle braccia

### Adattare la posizione seduta

Stare seduti troppo a lungo senza cambiare posizione può portare a lesioni dell'apparato locomotorio. Come per la posizione verticale, bisogna variare anche quella seduta, cambiando posizione, rilassandosi e allungandosi regolarmente, o facendo qualche movimento.



### Sollevarre e trasportare correttamente

Quando si sollevano e trasportano dei carichi, bisogna evitare flessioni e torsioni della colonna vertebrale. È importante trasportare i carichi il più possibile vicino al corpo e sollevarli senza scatti, per evitare lesioni alla colonna vertebrale.

Sia nello sport, sia nella vita di tutti i giorni, bisognerebbe caricare in modo simmetrico la colonna vertebrale.

#### Esempi:

- Usare uno zainetto al posto della cartella a mano.
- Suddividere le commissioni in due sporte e prenderne una per ogni mano.
- Sollevare una cassa flettendo le ginocchia e tenendo la schiena dritta; trasportarla vicino al corpo.



## 2.13 Rilassamento e massaggio

### Distensione

Il rilassamento è un modo per far fronte alle tensioni psicofisiche cui veniamo costantemente sottoposti. Le diverse forme di rilassamento dovrebbero essere usate non soltanto durante l'ora di educazione fisica, ma anche in aula. Gli adolescenti devono imparare una migliore percezione del proprio corpo e a distendersi. Concentrandosi su sé stessi, si sviluppano le capacità di percezione e concentrazione. Chi sa rilassarsi riesce a concentrarsi meglio.

#### *Rilassamento quotidiano*

- Stirarsi, allungare i diversi gruppi muscolari (anche con l'aiuto del compagno).
- In una posizione comoda, a occhi chiusi: respirare profondamente - seguire l'aria inalata all'interno del corpo, concentrarsi sulle diverse parti del corpo, «portare» la respirazione dappertutto, contrarre e rilassare i muscoli, viaggio immaginario: il docente descrive con voce pacata una visione o una situazione.

Discutere di quello che si è provato. Gli adolescenti imparano a verbalizzare le proprie esperienze e imparano che ogni individuo percepisce le cose in maniera diversa.

### Massaggio

Il massaggio è un eccellente mezzo per rilassarsi, prepara alla prestazione e riduce i tempi di rigenerazione dopo un intenso sforzo fisico. Previene le lesioni sportive, migliora le percezioni cinestetiche e risulta gradevole. Massaggiando un'altra persona gli adolescenti imparano ad agire con dolcezza e sensibilità, e acquisiscono una tecnica che dà benessere. Parlare delle esperienze fatte migliora e sviluppa le capacità di socializzazione. L'approccio al massaggio deve essere graduale; a seconda della classe, si tratta di scegliere fra diversi sistemi. Un possibile approccio: 1 – tecnica di rilassamento; 2 – automassaggio; 3 – massaggio di un compagno (ad es. con la palla o con le mani).

Anche semplici tecniche di massaggio possono essere molto efficaci; un semplice sfregamento migliora il drenaggio linfatico, un impastamento elimina le tensioni e i depositi di acido nei muscoli e scuotimento e allungamento sono efficaci contro le tensioni.

- Sfregamento: si lavora con le mani aperte, con leggerezza ma in modo controllato. Immagine figurata: la mano è una barca sull'acqua, spingiamo l'acqua davanti a noi.
- Impastamento: «aspiriamo» il tessuto muscolare con le mani, lo solleviamo leggermente, lo impastiamo e lo lasciamo andare. Percorrere tutto il muscolo che si massaggia.
- Scuotimento: muoviamo leggermente le braccia o le gambe, tenendole per le articolazioni. Tirare è più gradevole di spingere. Immagine mentale: il corpo è pieno di acqua e noi la facciamo vibrare leggermente.

➔ Percepire:  
v. fasc. 2/5, p. 3 ss.

➔ Allungamento: v. fasc. 2/5,  
p. 8 ss.; imparare a distendersi:  
v. fasc. 2/4, p. 22 ss.

➔ Percezioni cinestetiche:  
v. fasc. 2/5, p. 3

## 2.14 Imparare a massaggiare

Ci si può distendere massaggiandosi da soli o grazie a un massaggio fatto da un compagno. In ogni caso è importante assumere una posizione comoda e avere del tempo a disposizione.

### *Sfregare – impastare – scuotere*

- *Sfregare*: lavorare con le mani aperte, con movimenti regolari e controllati. Immagine mentale: le nostre mani sono come barche sul mare.
- *Impastare*: con le mani aperte, si solleva leggermente il tessuto muscolare, si impasta e lo si lascia riposare. Impastare sempre lungo le fibre muscolari e nella direzione del flusso del sangue venoso.
- *Scuotere*: prendere le braccia o le gambe alle articolazioni per farle muovere. Immagine mentale: il corpo è pieno d'acqua, che si deve far vibrare dolcemente.

**Riesci a distenderti?  
Che cosa ti aiuta a farlo?**

**Rilassarsi:** A è disteso sul ventre, B gli tiene i piedi, distende i polpacci e muove e scuote dolcemente le gambe di A.

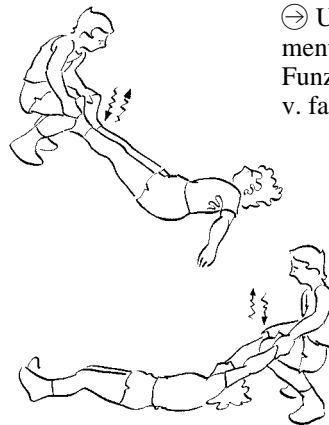
- Prendere l'altro ai polsi, scuotendolo leggermente.



⇒ Quando lavorano con un compagno, i ragazzi decidono da soli quando invertire i ruoli.

**Scuotere e allungare:** A è disteso sul dorso, con le braccia distese ai lati o sul prolungamento del corpo. B gli solleva i piedi di una trentina di centimetri e li scuote leggermente dall'alto in basso fin quando li sente vibrare leggermente. Mentre scuote le gambe, ruota i piedi verso destra e verso sinistra. Spostatosi dietro la testa di A, B solleva le braccia del compagno tenendole per i polsi. Quando A inspira, B, tira fin quando il corpo di A scivola a terra; quando espira, B rilascia la tensione. Ripetere per varie volte. Una volta finito di scuotere le gambe e le braccia del compagno, si deve fare attenzione a poggiarle dolcemente a terra. Invertire i ruoli.

- Per la schiena: sollevare i polpacci e tirare le caviglie con brevi scosse. Tutto il corpo inizia a vibrare dolcemente nel senso della lunghezza.



⇒ Una musica d'accompagnamento adatta aiuta a rilassarsi. Funzione della musica: v. fasc. 2/5, p. 21

**Automassaggio:** allievi seduti con le ginocchia flesse. Si sfregano le gambe e le cosce in direzione del cuore. Dopo alcune ripetizioni iniziano ad impastare i muscoli. «Aspirare» il tessuto muscolare con le mani e «impastarlo» bene. Poi massaggiare l'altra gamba.

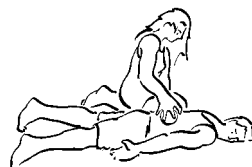
- Dopo aver assunto una posizione comoda, sfregare e poi impastare le braccia e le spalle



❗ Impastare con una o due mani, a spirale, in direzione del cuore.

**Massaggiare il compagno con una palla:** A è disteso sul ventre e respira profondamente. B appoggia una palla da ginnastica (morbida) sulla pianta dei piedi del compagno e inizia a massaggiare con movimenti circolari polpacci, cosce, schiena (ai lati della colonna), spalle e braccia.

- Utilizzando altre palle (da giocoliere, da tennis).



⇒ Chi massaggia si sincera che la pressione resti sempre gradevole.

## 3 Muoversi a ritmo

### 3.1 La funzione della musica nell'insegnamento

La musica può svolgere diverse funzioni nell'ambito dell'insegnamento. In particolare può:

- creare un ambiente o un'atmosfera (musica di sottofondo),
  - sostenere i movimenti (accompagnamento),
  - dare struttura e forma allo svolgimento dei movimenti,
  - dare idee per nuove creazioni.
- *La musica crea un'atmosfera:* dovrebbe favorire la concentrazione, ridurre le angosce, rilassare, calmare, consentire un avviamento armonioso della lezione o favorire il ritorno alla calma. Particolarmente indicate allo scopo sono la musica meditativa, le arie lente barocche, interpreti come Vollenweider, Deuter, Keith Jarrett.
  - *La musica stimola:* deve scatenare la gioia di muoversi, stimolare ed avviare l'immaginazione. Sono adatte: la musica latino americana e interpreti come René Aubry, Myriam Makeeba.
  - *La musica sostiene i movimenti:* lo svolgimento ritmato e dinamico di un movimento o di una sequenza motoria può essere accompagnato da una musica ben strutturata e chiaramente definita che ne sostiene l'esatta esecuzione. La musica deve risultare trascinante durante un allenamento fisico, eseguendo passi di danza, combinazioni di movimenti da ripetere, sequenze motorie agli attrezzi e ogni altro genere di movimento (ad es. il nuoto). Sono adatte: disco, samba, rock'n roll, musica a 3 o 5 tempi (ad es. per le oscillazioni) di interpreti come Guem e Zaka, Jan Garbarek.
  - *La musica struttura:* la forma e la struttura della musica fanno da base per la composizione di sequenze di movimenti: le ripetizioni, le strofe, i ritornelli e i rondò determinano la forma esteriore di una sequenza di movimenti. Nell'allenamento di fitness si adatta il numero di ripetizioni alla struttura della musica. Sono adatte: la musica rinascimentale, le canzoni popolari, pop, rock, rap e hip hop.
  - *La musica invita alla creatività:* una musica poco strutturata può favorire la creatività; se all'inizio è più difficile, consente una maggiore libertà per la composizione di danze. Musiche monotone con pochi contrasti (ad es. Philipp Glas) permettono inoltre di creare fantasie di movimento. Esempi di musica di questo tipo sono: Carmina burana, commedie musicali come Cats, Hair, West side story, alcuni tango di Piazzolla, Shinoe de R, Flatischler. Naturalmente anche in questo ambito bisogna tenere nella debita considerazione i desideri degli allievi.

Il docente dovrebbe porsi alcune questioni in merito all'uso della musica nella lezione:

- Perché usare la musica? Come accompagnamento, per motivare?
- Quali criteri deve soddisfare la musica (struttura, qualità, creatività)?
- Come sono i miei allievi?
- Quale stile musicale viene accettato dagli adolescenti?
- Tengo sufficientemente conto dei desideri degli allievi?
- Non sarebbe meglio senza musica, o magari solo con un accompagnamento ritmico?

➔ Riconoscere i fraseggi musicali: v. fasc. 2/5, p. 5; commedia musicale «fitness»: v. fasc.2/4, p. 27

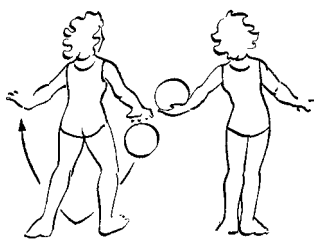
## 3.2 La palla salta e il cerchio danza

Dosando in modo corretto la forza, il ritmo della palla si adatta al movimento del corpo e il corpo si adatta a sua volta al cerchio. La palla ed il cerchio sono adatti a sviluppare la capacità ritmiche e di differenziazione. Gli allievi dovrebbero cercare delle forme individuali.

**Riesci a fare i movimenti con la palla o il cerchio seguendo un ritmo ?**

**Muoversi e palleggiare a ritmo:** palleggiare a terra con la mano sinistra facendo tre salti di galoppo sul lato sinistro. Concludere con un salto ed un palleggio a due mani. Ripetere l'esercizio spostandosi a destra. Eseguire la sequenza con un ritmo (con/senza musica).

- Gli allievi variano la durata: 8, 4, 2 tempi.
- A davanti a B: A e B si scambiano le palle.
- Gli allievi si muovono palleggiando al ritmo della musica. Qual è il ritmo migliore?
- A palleggia con 1 o 2 palle a un ritmo breve. B cerca di trasporre il ritmo in movimento. Poi B palleggia. Concatenare i due elementi ed insegnarli ad un'altra coppia.
- Eseguire movimenti tipici della pallacanestro al ritmo della musica; creare una danza in gruppo.



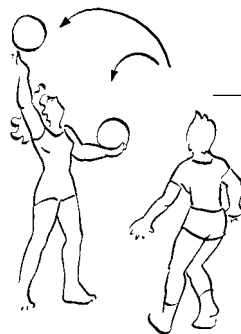
- ➔ Le palle devono essere ben gonfie. Musica per i saltelli: RONDO VENEZIANO; musica per correre: ad es. cassetta ASEF n. 5; musica per balletti: ad es. NEW KIDS ON THE BLOCK: Hanging tough.

- Ⓣ Fare una dimostrazione in gruppo con delle palle e l'accompagnamento di una musica di almeno 8x8 tempi.

- ➔ Quando lo sport diventa danza: v. fasc.2/4, p. 37

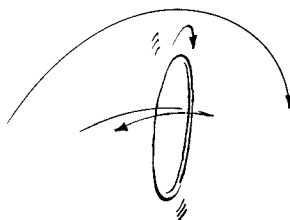
**Palleggiare con due palle:** A palleggia con due palle contemporaneamente. Al quarto rimbalzo, palleggio abbastanza forte per passare sotto le palle e consentire a B di riprenderle.

- Gli allievi cercano altre forme di palleggio.
- Palleggiare due palle diverse (ad es. palla da tennis e da pallavolo, invertire le mani).
- Staffette palleggiando in avanti e all'indietro.



**Il cerchio mobile:** gli allievi fanno rotolare il cerchio a terra, tenendolo il più possibile in verticale. Cercano di saltare al di sopra del cerchio in movimento, di mettere e togliere un piede dentro il cerchio, di passarci in mezzo, di correre avanti, stendersi a terra e farselo passare sopra al corpo ...

- Gli allievi fanno ruotare il cerchio attorno alla mano cercando di camminare, saltellare, farlo passare nell'altra mano, di lanciarlo e recuperarlo. Provano a farlo ruotare intorno all'avambraccio o alla caviglia.
- Far ruotare il cerchio sul suo asse, saltellandogli intorno, con o senza cambiamento di direzione.
- Far ruotare un cerchio, poi passare ad un secondo, ad un terzo ... quanti cerchi si possono tenere in movimento contemporaneamente? Quali compiti si possono svolgere passando da uno all'altro?



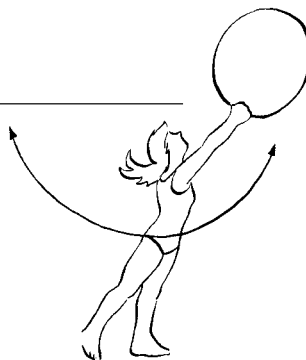
- ➔ Introduzione del tema: gli allievi sperimentano propri movimenti con il cerchio.

- Ⓣ Il cerchio ruota meglio se si tengono le dita tese e accostate, con il pollice distanziato.

- ➔ La musica sostiene e anima: ad es. RENE AUBRY: White horse.

**Oscillare il cerchio:** gli allievi camminano seguendo una linea, facendo oscillare il cerchio avanti e indietro rimanendo sulla retta.

- Quando cambiano mano come devono spostarsi per fare in modo che il cerchio resti sulla linea?
- Cambio di mano davanti e dietro il corpo.
- Idem, ma lanciando e recuperando il cerchio, eseguendo un quarto di giro ...



- ➔ Movimenti ampi facilitano l'orientamento. La musica a 3 tempi o il ritmo del tango sostengono le oscillazioni.

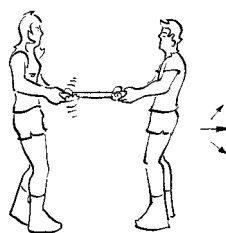
### 3.3 Comunicare con l'aiuto di un bastone

Esprimersi con il linguaggio del corpo, imporsi, adattarsi e sottomettersi sono azioni della vita di tutti i giorni. Gli adolescenti imparano ad entrare in contatto e a comunicare con l'aiuto di un bastone, di gesti e di movimenti.

**Cercare di comunicare senza parole.**

**Il bastone da cieco:** A e B sono disposti di fronte e reggono un bastone con entrambi le mani. A chiude gli occhi, mentre B inizia a spostarsi lentamente guidando il compagno. Può usare allo scopo solo un bastone; all'inizio solo piccoli movimento sul posto, poco a poco spostarsi più rapidamente. Invertire i ruoli.

- Cosa cambia, tenendo il bastone con una mano soltanto?
- Lasciare il compagno sul posto e cercare qualcun altro da guidare.



⇒ La musica crea l'atmosfera, ad es.. VOLLENWEIDER, DEUTER, KITARO

⚠ Fare attenzione ai compagni. Eventualmente con un fazzoletto per bendare gli occhi.

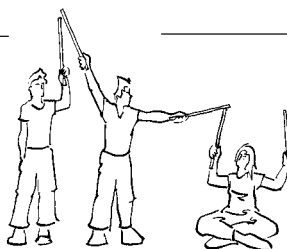
**Lotta per il bastone:** A e B reggono due bastoni. e giocano lottando per impossessarsene: girano, spingono, tirano. Al segnale del docente si immobilizzano nella posizione in cui si trovano, o eseguono insieme un movimento armonioso. Alternare: lottare - muoversi insieme.

- A e B tengono un bastone ciascuno con due mani. Incrociare i bastoni ad angolo retto, variare posizione e ritmo. Combinare inserendo degli spostamenti.
- Gli allievi cercano altre forme di lotta adattate alla musica e compongono una danza «guerresca».



⇒ La musica sottolinea un movimento, ad es. MICHAEL JACKSON: Jam

**Serpentina bastoni-allievi:** è possibile creare diverse forme o linee usando il proprio corpo e i bastoni. A assume una postura, prolungata tramite un bastone; B la completa con il bastone ed il proprio corpo. A si sposta e va a completare la posizione di B, ecc. I passaggi avvengono secondo un certo ritmo o al rallentatore.



⚠ Posizione esatta del corpo e del bastone. Musica: ad es. KITARO

**Tango con il bastone:** due allievi tengono il bastone fra i palmi aperti delle mani. Provano a muovere le mani senza far cadere il bastone.

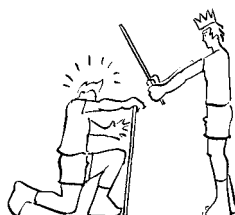
- Avanzare e indietreggiare.
- Muoversi al ritmo del tango.
- Inoltre: muoversi assumendo una postura tipica del tango: fiero, seducente ...
- Gli allievi elaborano una sequenza di passi, ad es. al ritmo di tango.



⇒ Passo di tango: lungo, lungo breve, breve. A indietreggia, B avanza, i due compiono un quarto di giro e ... ; musica del tango: ad es. ASTOR PIAZZOLLA

**Creazioni con i bastoni:** a gruppi, gli allievi creano una coreografia con i bastoni, in cui formano delle serpentine (uomo-bastone), lottano e danzano al ritmo di tango o di un'altra musica.

- Gli allievi sono liberi di scegliere una sola delle varianti: ad es. lottano soltanto, o si limitano ad elaborare nuove forme con i bastoni.
- Introdurre combinazioni con i palloni.



⇒ Musica di tango come sopra, o a scelta degli allievi.

Ⓢ La creazione del gruppo deve durare almeno un minuto. Presentarla agli altri; valutazione comune dei risultati.

### 3.4 Il nastro

Il nastro è l'attrezzo ideale per eseguire dei movimenti variati; ampi e lunghi, ma anche corti e veloci, ecc. Gli adolescenti sperimentano queste differenze e imparano a muoversi ritmicamente con il nastro.

**Cercare di esprimere il carattere della musica con il nastro.**

**Disegnare:** immagini e disegni a forma di onde sono fissati alle pareti della palestra. Gli allievi cercano di disegnare nello spazio la stessa forma usando il nastro, tenuto continuamente in movimento. Tendere le braccia, eseguendo il movimento a partire dalle spalle.

- Fra le diverse immagini i movimenti con il nastro sono liberi.
- Continuare a muovere il nastro cambiando mano.
- Concatenare i diversi movimenti per creare una sequenza.
- Scrivere un nome nell'aria. Chi riesce a leggerlo?

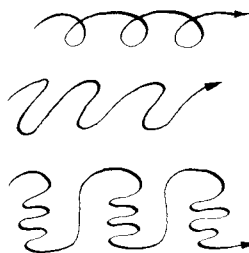


⇒ Usare la musica dall'inizio, ad es. un valzer di J. STRAUSS o uno swing di A. VOLLENWEIDER.

Ⓞ Creare partendo da immagini.

**Evitarsi ed incontrarsi:** gli allievi si spostano liberamente per la palestra, con le braccia tese in alto e fanno piccoli movimenti (di polso) con il nastro. Ciascuno segue un suo percorso, evitando gli altri. Cambiare spesso mano.

- Gli allievi cercano di incontrarsi; si riuniscono a braccetto e girano insieme. A che altezza bisogna tenere il nastro perché si muova?



⇒ Musica per correre, ad es. ELTON JOHN: Cristal, cassetta ASEF n. 5, lato B.

⚠ Quando si incontrano, tutti tengono il nastro nella stessa mano. Attenzione a non far impigliare i nastri fra di loro.

**Differenti livelli:** gli allievi disegnano ampi cerchi vicino al corpo, lateralmente o di fronte. Alternano cerchi e onde; cambiano ritmo di tanto in tanto.

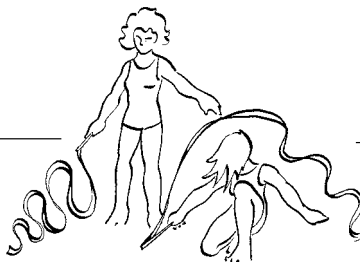
- 2 allievi uno dietro l'altro; tengono un nastro ognuno nella stessa mano e cercano di alternare cerchi e onde. Variano anche posizioni e ritmo.
- Gli allievi si muovono uno dietro l'altro o uno accanto all'altro, eseguendo anche un quarto di cerchio. Disegnano dei cerchi stando di fronte.
- A si esercita da fermo, disegnando cerchi in orizzontale. B si accovaccia e fa cerchi molto bassi. Cerca di passare il nastro nell'altra mano, dietro le gambe di A. Invertire i ruoli.
- Il ruscello: gli allievi formano un grande cerchio. Tenere il nastro nella destra, sollevarlo in avanti – alto verso il centro del cerchio e tornare indietro facendo delle piccole onde (cascatella). Fare dei rumori corrispondenti, variare intensità e distanza.



⇒ Eseguire ogni compito con la destra e la sinistra (bilateralità). Esempi di musica a tre tempi: VAYA CON DIOS, AL TASSIFIC, LOS CALCHACKIS (cassetta ASEF n. 5, lato A).

**Showtime con il nastro:** gli allievi elaborano una sequenza di movimenti, noti o inventati. Adattano le loro idee di movimento alla musica. Gli allievi devono poter partecipare alla scelta della musica.

- Preparare una piccola rappresentazione a coppie o a gruppi. Eventualmente per una manifestazione.



⇒ Proposta di musica: EUROPE: The final countdown.

Ⓞ Creare e presentare una sequenza di movimenti in musica (da soli o in gruppo).



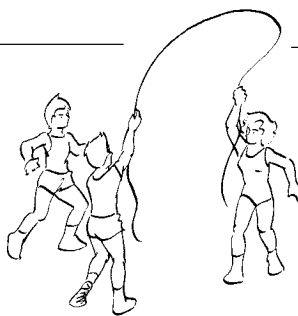
### 3.5 Double-dutch – saltare con la corda doppia

La tecnica del double dutch esige che le corde ruotano con regolarità e si salti seguendo un ritmo. Gli adolescenti imparano innanzitutto ad entrare fra le corde, poi i salti fondamentali e infine le variazioni sul tema, che consentono loro di mostrare la propria abilità.

**Saltare la corda doppia è una sfida dal punto di vista ritmico**

**Entrare sotto alla corda:** il double dutch funziona soltanto se le corde girano bene (movimento generato dal gomito). Quando la corda sale, entrare al di sotto e saltare seguendo il ritmo. Mantenere un ritmo costante per tutta la durata dell'esercizio.

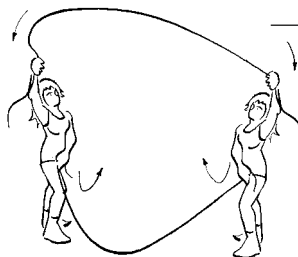
- Circuito: gli allievi sono disposti in colonna, a fianco dei compagni che fanno girare la corda. Uno dopo l'altro entrano senza interruzioni sotto la corda, eseguono due saltelli e poi si allontanano.



- ➔ Materiale: corde di nylon (corde da montagna) di diametro fra 10 e 12 mm, lunghe circa 5 m. Cordicelle in nylon o in canapa di diametro fra 8 e 10 mm, lunghe 3m–3m50. Cordicelle annodate insieme o quelle con manici in legno sono sconsigliate.

**Girare la corda doppia:** a coppie, con due corde, che vengono fatte girare regolarmente in senso opposto (si può fare anche con due cordicelle). Le braccia ruotano verso l'interno.

- Incoraggiarsi a vicenda a voce (ad es. «hop-hop»).
- Provare ritmi diversi.
- Far girare le corde al ritmo dell'accompagnamento o sonoro (tamburello, batteria, musica).

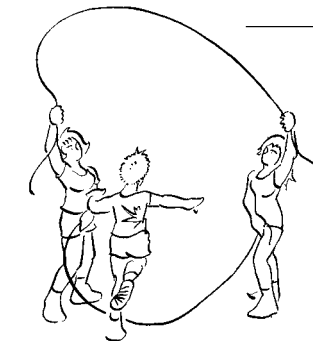


- ⚠ Mantenere il ritmo.

- ➔ Scelta della musica: vedi in basso, acrobazie con double dutch.

**Saltare alla corda doppia:** gli allievi cercano di entrare nella corda doppia. Bisogna tenere sott'occhio la corda più vicina. Quando passa davanti, bisogna entrare, saltando al di sopra di quella più lontana. Entrando, bisogna immediatamente assumere e poi mantenere il ritmo delle corde per eseguire i salti. Uscire dal lato opposto dopo avere seguito un numero di salti dispari. Uscire senza esitazioni.

- Cercare di saltare in due con la corda doppia.
- Gli allievi battono con le mani il ritmo che bisogna seguire per saltare.



- ➔ Riferimento visivo: usare due corde di colore diverso. Aiutare il compagno a entrare nelle corde incoraggiandolo. Saltare stando dritti.

**Acrobazie con il double dutch:** una volta imparate bene le forme basilari, gli allievi provano ad eseguire proprie figure.

- Cercare di far saltare contemporaneamente quanti più allievi possibile.
- Cercare di fare dei saltelli nella doppia corda.
- Provare giri doppi, giri incrociati, rotazioni ...
- Mentre saltano, gli allievi cercano di palleggiare a terra una palla o di eseguire dei passaggi.
- C'è qualcuno capace di eseguire una ruota o un salto del pesce attraverso una corda doppia?
- Quale gruppo riesce a girare le corde e a saltare al ritmo della musica?
- Preparare e presentare una dimostrazione di salti in double dutch.



- ➔ Scelta della musica per il double dutch: una musica ben ritmata con 116–120 battute al minuto. Il movimento ascendente della corda deve corrispondere all'accento della musica.

- Ⓜ A gruppi, gli allievi compongono una sequenza musicale in double dutch. Poi la presentano al resto della classe (pubblico esigente!).

## 4 Esprimersi

### 4.1 Il teatro gestuale – un gioco di movimenti

Il teatro gestuale risponde ad esigenze sia pedagogiche che artistiche. Mettersi in mostra sul palcoscenico richiede un certo coraggio e contribuisce a far prendere coscienza del proprio valore. Il teatro gestuale è una sfida artistica che vive grazie alla creatività dei partecipanti.

Il teatro gestuale coinvolge lo spettatore e gli comunica un messaggio. Il mezzo comunicativo più importante è il movimento. Il tessuto sociale, i caratteri e lo svolgimento dell'azione nascono dai movimenti. Bisogna elaborare ed esprimere le proprie idee per fare in modo che il pubblico (spesso i compagni di classe) capisca il messaggio.

Per gli adolescenti, spesso alla ricerca della propria identità, il teatro gestuale può essere un mezzo per vivere e provare nuovi ruoli in maniera ludica. Gli adolescenti scoprono nuove possibilità di espressione e di azione.

*Movimento:* il teatro gestuale riprende elementi usati dai mimi, come eseguire i movimenti al rallentatore o a velocità esagerata, e le tecniche corporee usate dai clown e dagli acrobati.

La danza vi viene integrata per mezzo di elementi ludici.

- Muovere sé stessi, le persone o gli oggetti.
- Sviluppare un'idea partendo da un movimento.
- Esprimersi, comunicare e divertire con il movimento.
- Fare la caricatura di determinate caratteristiche comportamentali.
- Interpretare le caratteristiche di una determinata personalità.
- Studiare ed accentuare il carattere di una determinata persona.
- Esprimersi in maniera soggettiva.

*Musica:* la musica nella sua accezione più ampia comprende sia tutta la gamma di melodie composte che i rumori, i suoni e l'accompagnamento del proprio corpo. Gli attori possono accompagnare le proprie azioni con la voce, per sottolinearne i movimenti. Parlare seguendo un ritmo o fare giochi di parole sono possibili forme di creazione. La musica è usata per accentuare e completare la recitazione degli attori.

*Ustensili/materiale:* diversi materiali offrono spunti inesauribili, facilitano l'approccio al teatro gestuale e consentono differenti improvvisazioni.

#### Qualche consiglio didattico

- Lavorare ogni scena con tutto il gruppo.
- Dare un compito motivante, che accresca la voglia di partecipare.
- Fissare l'obiettivo e aiutare a trovare il materiale che serve.
- Incoraggiare i giovani ad apportare le proprie idee e a trovare il materiale corrispondente.

➔ Esprimersi:  
v. fasc. 2/1, p. 6



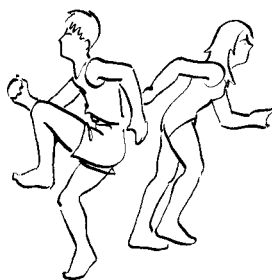
➔ Gli stili dell'insegnamento:  
v. fasc. 1/5, p. 16 e fasc. 1/1,  
p. 98

## 4.2 Teatro dei piedi

Il teatro dei piedi – in cui solo questa parte del corpo è visibile, mentre tutto il resto è nascosto dietro una tenda – può interessare anche i giovani che non vogliono fare teatro tradizionale, perché in questo caso si vedono appunto soltanto i piedi. I ragazzi scoprono inoltre che i piedi possono servire anche da mezzo espressivo.

**Come camminare:** tutti si spostano a piedi nudi per la palestra, provando diversi modi di procedere. Trascinare i piedi, correre, andare in fretta, spingere, passeggiare, camminare fieri, muoversi con un bastone, essere «cool» ...

- Variare la velocità: al rallentatore o accelerata.
- Camminare su superfici diverse: tappeto, pietra, sabbia, prato ...
- Cercare di camminare in modo sincronizzato.
- Osservare i propri piedi o le impronte degli altri: i piedi possono essere sottili, larghi, grandi, piccoli, con dita lunghe, diritte, incurvate, tozze.



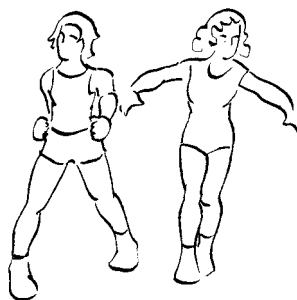
ⓘ Tutti – compreso il docente – partecipano sin dall'inizio all'attività.

➔ Impronte dei piedi: ad es. con i piedi bagnati sull'asfalto.

➔ «Mostrate i vostri piedi ...»: v. fasc. 2/5, p. 11

**Osservare la propria camminata:** come si possono poggiare e rullare i piedi? Gli allievi provano diversi modi, poi ricevono dei compiti da svolgere:

- Poggiare sulle dita, sui talloni, sulla pianta.
- Esperienze opposte: rullata lenta/rapida; rullata con o senza rumore, utilizzare un accompagnamento vocale.
- Passerelle: le linee sul pavimento o delle panche formano come passerelle, su cui gli allievi cercano di avanzare in modo divertente, accentuando il movimento dei piedi.
- Sfilata di moda: calze e scarpe si presentano.
- A coppie, cercare un modo per avanzare sincronizzati.
- Mostrare gli opposti: A piedi larghi, B piedi uniti; A piedi in fuori, B piedi in dentro. Attraversare la palestra, invertire i ruoli e altra forma di spostamento. Riprendere e sviluppare le idee degli allievi.

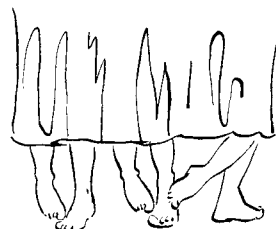


➔ Incoraggiare gli allievi a provare delle forme inusuali.

➔ Apprendere a correre meglio, più veloci e più a lungo. v. fasc. 4/5, p. 8

**Teatro dei piedi:** tendere un telo in modo da lasciare scoperti i polpacci. Un gruppo sperimenta diversi tipi di interpretazioni.

- Entrare in scena e salutare gli spettatori quando si arriva al centro.
- Avanzare stando molto stretti gli uni agli altri.
- Marciare sincronizzati o in aperto contrasto ...
- Entrare in scena dai due lati opposti e salutare al centro del palcoscenico.
- Raccontare una storia ...
- Creare: comporre scene concatenando ed elaborando alcuni elementi. Usare strumenti o musica come accompagnamento. Utilizzare piccolo materiale per aumentare l'effetto ricercato.
- Gli allievi preparano in gruppo un pezzo teatrale per i piedi, che presentano a tutta la classe.



➔ Il teatro (dei piedi) non vive senza spettatori. Si può essere motivati sia come attori che come spettatori. Applaudire è permesso! Eventualmente girare un video.

ⓘ Suddivisi in gruppi, gli allievi preparano una rappresentazione con i piedi, che deve durare almeno tre minuti. Ogni spettacolo viene mostrato al resto della classe.

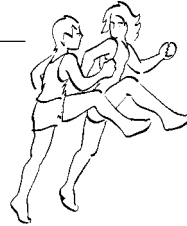
### 4.3 Sto in piedi – cammino

Ognuno ha una sua posizione ed una sua camminata caratteristiche. Gli adolescenti dovrebbero realizzare quali sono i punti caratteristici della loro postura e della loro camminata, e imparare a verificare in cosa si differenziano da quelle «ideali». Una volta presa coscienza di come sono i nostri atteggiamenti si può iniziare a lavorare per cambiarli.

**La posizione esprime molte cose. Conosci le caratteristiche della tua postura e della tua camminata?**

**Evasione:** tutti si muovono stando vicini. Un «leader» guida il gruppo senza dare ordini verbali, ma mostrando la via ed il modo di spostarsi. Il gruppo reagisce ai minimi cambiamenti. Cambiare spesso il leader.

- Il leader fugge dal gruppo, che dal canto suo lo segue imitandone i movimenti.



➔ Dar libero sfogo all'immaginazione!

**Le sculture:** la metà della classe fa le «sculture», l'altra metà gli «scultori». Questi ultimi vanno da una statua all'altra, modificandola leggermente ad ogni passaggio (testa, braccia, mani, dita, posizione, bocca, gambe ...).

- Gli scultori modellano le statue in modo da creare dei rapporti fra di loro (amicizia, repulsione ...)
- A imita la posizione di B; B si allontana e imita quella di C ecc. Attenzione a fare passaggi fluidi da una posizione all'altra.



➔ Musica d'accompagnamento:  
ART OF NOISE: Roller 1;  
BOBBI MC FERRIN /  
YO-YO MA: Grace

➔ Percezioni cinestetiche: v. fasc. 2/5, p. 3

**Sto in piedi:** gli allievi assumono una posizione comoda (posizione individuale), che memorizzano; dov'è il baricentro del corpo? qual è la posizione del bacino? che impronte lascerebbero i miei piedi? in quale direzione rivolgo lo sguardo?

- Tutti assumono la posizione «ideale»: le articolazioni lungo una linea verticale, il bacino leggermente spinto in avanti, la nuca diritta.
- Alternare le posizioni «ideale» ed «individuale». Un gong indica quando effettuare i cambiamenti.
- A si mette nella «sua» posizione. B lo osserva e ne elenca le caratteristiche salienti. Invertire i ruoli.



⚠ Prendere il tempo necessario ed osservarsi a vicenda.

Ⓜ Gli allievi conoscono le caratteristiche della loro posizione personale e di quella «ideale».

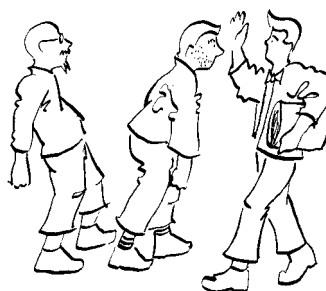
➔ Rispettare la propria schiena: v. fasc. 2/5, p. 18

**Cammino:** alcuni allievi percorrono diverse volte lo stesso cammino, in palestra, cercando di accentuare alcuni punti caratteristici della loro camminata, Esagerano, fino a fare una caricatura di sé stessi. Gli altri osservano e annotano mentalmente i cambiamenti nel modo di camminare.



**Scene di vita quotidiana:** alcune fotografie appese ai muri danno le idee. Gli allievi si muovono come le persone raffigurate sulle foto, e cercano di vivere gli stessi sentimenti che esse esprimono.

- Scene d'incontro.
- Salutarsi e proseguire, a coppie, in quattro.
- Il docente o un allievo descrive una scena, che gli altri interpretano liberamente.
- Gli allievi stessi danno le idee per altre scene.
- Interpretare delle scene, da soli o con altri. Indovinare il senso delle scene stesse.



➔ La musica aiuta a camminare seguendo un ritmo: PAOLO CONTE: Via con me (cassette ASEF n. 5)

## 4.4 Le borse viventi

Delle borse piene possono ispirare tutta una serie di movimenti e servire ad esempio come punto di partenza per scene di vita quotidiana: per strada, al mercato, fra la gente ... Bisogna accordare ai giovani la massima libertà. Il docente può dar loro suggerimenti; li assiste e li consiglia.

Come un oggetto di uso corrente può diventare «vivo».

**Indovinello:** la classe è suddivisa in gruppi di 3-4 allievi. Un allievo per gruppo corre al centro della palestra e prende da un mazzo una carta su cui è descritto un mestiere, un tipo di persona ... e poi si presenta agli altri sotto queste spoglie. Gli altri cercano a loro volta di indovinare di chi - o di che cosa - si tratti. Fra i tipi e le professioni possibili: poliziotto, hostess, docente, barbone, cantante, clown, sciatore, sommozzatore ... ma anche animali, oggetti ... Una volta capito il soggetto, gli spettatori partecipano attivamente alla scena.

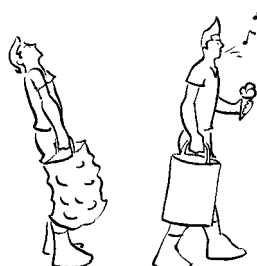
- Presentare lo stesso tipo di persona o l'opposto.
- Un gruppo interpreta una scena per il resto della classe, che deve indovinare di cosa si tratta.



☞ Usare materiale di recupero «festival PET»: v. fasc. 7/5, p. 10

**Andare a fare le spese:** gli allievi scelgono un determinato soggetto e, poi percorrono il cammino verso casa portando la borsa della spesa imitando il soggetto scelto (provare diversi modi per portare le borse).

- Tutti portano i sacchi nello stesso modo, ma interpretando ruoli diversi.
- Tutti interpretano lo stesso ruolo, ma portano le borse in maniera diversa.
- Piccole scene di incontro fra soggetti diversi (barbone/hostess, modella/spazzino, ecc.).
- Gli allievi riportano le borse. Stabilire luogo e durata dell'azione da svolgere tutti insieme.



☞ Creare con l'aiuto degli attrezzi un percorso per le «commissioni» (ad es. una piazza un incrocio, l'entrata di un supermercato ...).

**All'improvviso cambia tutto:** gli allievi escono per le spese al ritmo di musica, interpretando ognuno un ruolo diverso. Il docente interrompe la musica e chiede un cambio di scena, indicando la nuova situazione da presentare. Gli allievi si adeguano immediatamente.

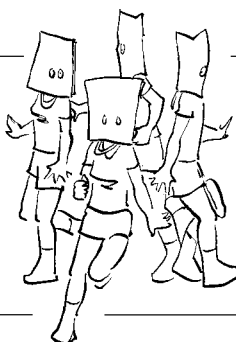
- La borsa della spesa cade a terra: qualche cosa si rompe o rotola via. Rimettere in ordine o reagire diversamente a seconda del ruolo interpretato.
- Ho perso la borsa. Dove sarà finita?
- Scopro qualcosa di speciale in fondo alla mia borsa.
- La borsa è un simbolo; di patate bollenti, di un pesce che boccheggia, di un gatto, di una pietra ...
- Lavorare in piccoli gruppi. Un allievo stabilisce il soggetto.



☞ Musica: ad es. RENE AUBRY: Rencontres (CD «Dérives»)

**Scene di gioco:** secondo un tema libero o prestabilito, gruppi di 4 elaborano una scena che comporta un inizio, un punto saliente e una conclusione. Possibili soggetti: nascondino; pesante-leggero; vincere-perdere; incontri; attrazione magica; nella sporta c'è ...

- Rappresentare la scena anche davanti ad un pubblico più folto.



☞ Rispettare i seguenti criteri nell'interpretazione: semplificare i movimenti, accentuare lo stile, rallentare, accelerare, introdurre delle sorprese ...

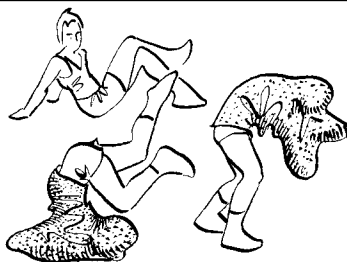
## 4.5 Scivolare entro una guaina

Federe in tessuto nascondono, isolano, limitano i movimenti, influenzano le capacità di percezione e inducono a provare nuovi movimenti. Negli esempi che riportiamo, esse vengono utilizzate come accessori teatrali.

**Come ti senti nella tua seconda pelle? Come puoi muoverti? Cosa puoi interpretare?**

**Alla scoperta delle guaine in tessuto:** le federe sono ripartite nella palestra, presso diversi attrezzi. Una metà del gruppo inizia ad esplorarli passando da uno all'altro. Gli allievi scivolano con braccia, testa, gambe o con tutto il corpo nelle guaine, poi si distendono sugli attrezzi, ecc. L'altra metà del gruppo osserva. Invertire i ruoli.

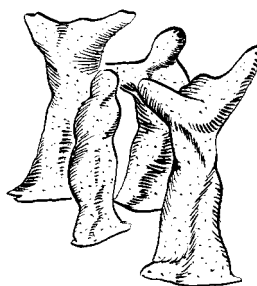
- Dentro-fuori: una metà della classe scivola prudentemente nelle federe e si muove su o intorno agli attrezzi, assume delle pose ... L'altra metà guarda. Invertire i ruoli. L'esercizio si svolge nei limiti del possibile in perfetto silenzio.



📌 **Materiale:** federe in tessuto di diverse lunghezze, soltanto nere o di diversi colori. Gli allievi preparano essi stessi le federe.

**Assumere dei ruoli:** gli allievi si muovono sulla base di illustrazioni o dando sfogo all'immaginazione:

- vermi, serpenti;
- colonnati – con le colonne in movimento;
- vestali;
- fantasmi;
- manicotti ... e altre idee degli allievi.



⚠️ Il ruolo dello spettatore è importante, in quanto non ci si può guardare da soli! Spunto di riflessione: come mi sento in questa specie di guscio?

**Movimenti limitati:** come ci si può muovere quando si è interamente ricoperti di tessuto e inchiodati a terra?

- Avanzare senza scoprire i piedi.
- Muovere soltanto le braccia, la testa ...
- Assottigliarsi al massimo, poi allargarsi ...
- Divisi in piccoli gruppi, rappresentare delle scene: gli allievi interpretano spontaneamente brevi scene come l'incantatore di serpenti, l'ora dei fantasmi, l'incubo, ecc. Sperimentare diverse possibilità.

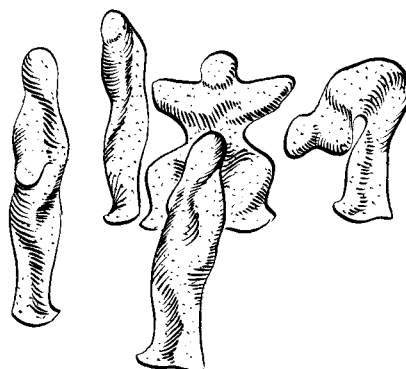


➞ La musica di BO HANSON può essere usata allo scopo. Rappresentazione per degli spettatori

➞ Chi non partecipa attivamente riprende i compagni con una videocamera.

**Elaborare delle scene:** con le esperienze fatte da interpreti e da spettatori, gli allievi sono in grado di elaborare delle scene per piccoli gruppi, scegliendo liberamente il materiale da utilizzare. Devono comunque rispettare i criteri seguenti:

- Sottolineare chiaramente l'inizio: dove, in quale posizione, con quale espressione?
- Svolgimento con un punto saliente o una sorpresa (deus ex machina): ribaltamento inatteso della situazione, metamorfosi ...
- Fine chiaramente definita: restare per un po' nella posizione finale.



➞ Esempio di musica: BO HANSON: Lord of the rings, Art of noise o cassetta ASEF n. 3

📌 Gli allievi elaborano una scena in gruppo e poi la presentano alla classe intera. Si devono poter riconoscere un inizio, un punto saliente e una fine.

## 5 Danzare

### 5.1 Saper danzare – creare dei movimenti

Danzare significa muoversi dinamicamente con un ritmo ed esprimere il proprio vissuto. «Saper danzare», «creare dei movimenti» e «danzare con un certo stile» sono elementi centrali dell'insegnamento al livello della scuola media.

➔ Danzare: v. fasc. 2/1, p. 7

**Saper danzare:** l'obiettivo è di approfondire ed ampliare poco a poco il potenziale espressivo degli allievi. Non si tratta soltanto di riuscire a padroneggiare il proprio corpo, ma di vivere e sentire i movimenti, le attitudini e le sequenze di passi della danza. Anche durante l'esercizio si deve prestare attenzione all'espressione; chi dispone di un proprio repertorio espressivo può usarlo in modo ludico e vivace, sia da solo che in gruppo. Si può migliorare ed ampliare il repertorio personale di espressioni e movimenti o affermare la qualità degli stessi tramite:

- un allenamento del proprio corpo incentrato sulla danza;
- una imitazione di movimenti poco abituali, ad es. altri stili di danza;
- la creazione di movimenti individuali quando si improvvisa, ad es. per esprimere dei sentimenti;
- una esecuzione accurata ed esatta di sequenze di movimenti semplici;
- lo svolgimento di diversi compiti legati alla percezione.



**Creare dei movimenti:** parlando di *creare movimenti*, ci riferiamo fra l'altro alla capacità di creare movimenti di danza e posizionarli nell'ambito di una struttura ritmica. Una sequenza di movimenti si danza come un'entità indivisibile; contiene un inizio, un punto culminante ed una fine. Le creazioni individuali o di gruppo devono essere ripetute diverse volte prima che si crei l'atmosfera voluta (rappresentazione mentale) e l'intenzione corrisponda all'immagine effettiva (movimento visibile). Ripetere dei movimenti imposti fino a quando i ballerini li padroneggino a fondo e possano eseguirli in maniera viva ed individuale.

**Danzare con un certo stile:** ogni danza comporta determinate caratteristiche che le attribuiscono un proprio carattere. Lo scopo è di reperire tali caratteristiche e valorizzarle. Gli adolescenti dovrebbero conoscere il linguaggio motorio tipico di ogni danza, saper rispettare le forme tradizionali e magari riuscire a crearne di nuove.

#### Consigli didattici

- Una musica adatta, movimenti semplici, imposti o inventati, l'uso di accessori (cappello o bastone), consente di avvicinarsi alla danza con una grande motivazione.
- Permettere l'interpretazione di forme personali.
- L'espressione corporea passa per l'espressione dei sentimenti.
- Dare il tempo di esercitarsi, fare delle dimostrazioni.
- Insegnare la danza in un ambiente favorevole (ad es. settimane di scuola alternativa; campo di sci, settimane verdi).

## 5.2 I balli di sala

### Le loro caratteristiche

I balli di sala per coppie sono indicati a questo livello scolastico e sono rappresentativi di altri generi di ballo, come le danze popolari o jazz. Si tratta di balli che consentono di danzare a coppie, con contatti fisici ben regolamentati. La loro origine va ricercata nella danza popolare, evoluta nel corso dei secoli. Nel XV secolo si chiamavano «balli di società». Nel XX secolo si sono aggiunte danze non europee. Il programma riconosciuto a livello mondiale per i balli di sala comprende dal 1963; valzer inglese, valzer viennese, slow-fox, quickstep, tango (standard), rumba, cha cha cha, samba, paso doble, jive (latin), rock'n roll.

### I loro movimenti

Aggiungendo varianti e combinazioni alle forme di base ben definite si può ballare a diversi livelli. Le sequenze di passi sono impregnate del ritmo e dell'atmosfera della musica. La posizione del corpo è determinata e caratteristica per ogni danza; i movimenti imposti dalla danza amplificano la sensazione di vissuto. Le regole fissano lo stile espressivo di ogni danza.

### Insegnare i balli di sala

Gli adolescenti dovrebbero sentire il piacere della danza. Sono loro a decidere quali aspetti tecnici approfondire. Di seguito spieghiamo come insegnare i balli di sala.

#### *Muoversi a un certo ritmo*

- Ascoltare il ritmo di una musica e accompagnarlo battendo le mani, il piede a terra, schioccando le dita, ecc.
- Per un ritmo dato cercare (da soli o in gruppo) forme di movimento e di danza.
- Imporre una forma di base semplificata. Far ballare liberamente o variare nello spazio (in cerchio, avvicinandosi ...).
- A canone: il gruppo A danza, il gruppo B inizia quando A ha fatto l'ultimo passo.

#### *Muoversi esprimendo un sentimento*

- Ogni ballo ha la sua storia e la sua forma espressiva. Gli allievi dovrebbero conoscere gli elementi caratteristici della danza.
- Immergersi nell'atmosfera tipica di una danza e cercare di esprimerla ballando.
- Guidare il proprio partner secondo le regole e invertire i ruoli facendosi guidare.

#### *Immaginare movimenti corrispondenti alle regole dei balli di sala*

- Eseguire un movimento al ritmo della danza di sala. Stare attenti a rispettare le specificità di questa danza e la sua espressione. È necessaria una lunga pratica.

➔ Danza libera:  
v. fasc. 2/6, p. 18

➔ Acquisire – applicare –  
variare: v. fasc. 1/5, p. 12;  
insegnare la danza:  
v. fasc. 2/1, p. 13 ss.

Ⓣ Si dovrebbe insegnare almeno una danza per ogni anno scolastico.



### 5.3 Il rock'n roll

Il rock'n roll, mai passato di moda, può essere introdotto tramite semplici forme di saltelli. Il grado di complessità della forma non ha importanza, in quanto primeggiano il piacere di danzare e l'esperienza di vivere il ballo in un gruppo. Si può raggiungere la forma finale passando attraverso tre livelli di difficoltà.

**Cosa provi quando balli il rock'n roll? Certamente una grande gioia di vivere ...?**

**Saltare e lanciare la gamba:** in cerchio, provare di diverse forme di slancio della gamba; a destra, chiudere, a sinistra, chiudere, obliquamente a sinistra e a destra, in alto e in basso; in avanti o all'indietro.

- Gli allievi esercitano le forme apprese, ne sperimentano di nuove e le presentano agli altri.



⊙ Lanciare la gamba rapidamente (kick), partendo dal ginocchio.

⊙ Musica: balli di sala (cassetta ASEF n. 6)

**Saltare 1:** il docente mostra la forma 1, gli allievi lo imitano.

- Esercitare la forma 1 in diverse formazioni.
- A specchio. A e B sono di fronte ed eseguono la forma 1; poi cercano anche altre forme.
- Cambiare la direzione di lancio delle gambe.



⊙ *Forma 1* (la più semplice, in 6 tempi): salto doppio alternato (1, 2), slanciare d. sul posto (3, 4), slanciare la s. sul posto (5, 6).

⚠ «Sul posto»: la gamba slanciata viene poggiata vicino al piede sul quale ci si appoggia.

**Saltare 2:** a coppie, gli allievi danzano la forma 2.

- Altre formazioni: 2 coppie, 4 coppie.
- Danzare anche i passi del sesso opposto.
- Gli allievi si tengono per mano per danzare la forma 2. Ricercano insieme altre varianti.



⊙ *Forma 2:*  
ragazza: indietro d., sul posto s. (1,2), lanciare d. sul posto (3,4), slanciare s. sul posto (5,6).  
ragazzo: idem s.

**Spostamento:** a coppie, gli allievi si prendono per mano (d-s). I primi due tempi sul posto (forma 1 o 2). Cambiare di posto ai 2 successivi, ad es. la donna passa sotto le braccia del partner.



⊙ Possibili prese alle mani: destra- sinistra (posizione abituale = A [uomo] sinistra, B [donna] destra) oppure destra-destra.

**La chiocciola:** A e B sono di fronte tenendosi per le mani. Alle battute 3,4 e 5,6, A passa la mano davanti a B per farlo ruotare. B si appoggia sul braccio destro di A. Un passo sul posto e poi «srotolamento».



⊙ La donna inizia a destra, l'uomo a sinistra.

**Passo saltato:** «Kick ball change» per 1,2 verrà provato a sinistra e a destra. Per gli slanci 3,4 e 5,6, si mette l'accento sul movimento di rientro del ginocchio. Aumentare il tempo della musica.

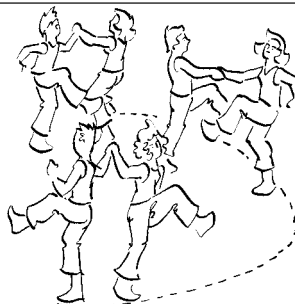
- Gli allievi provano diverse figure con i passi saltati.



⊙ *Forma 3:*  
«Kick ball change»: 1: slanciare d. e poggiare la punta destra accanto al piede sinistro; 2: sinistro poggiato accanto al destro 3,4 e 5,6 come forme 1 e 2.

**Rock in cerchio:** le coppie sono sistemate di fronte in cerchio. Passo di base (forme 1, 2 o 3). Scambio di posto (diverse possibilità). Passo di base - tornare al proprio posto - chiocciola - ruotare - passo di base - chiocciola - sciogliersi - passo di base - cambio di partner (l'interno del cerchio si sposta, l'esterno sta fermo).

- Considerare le idee degli allievi!
- Creare una rappresentazione di rock in gruppo (presentazione o proiezione di una videocassetta).



⊙ Decidere insieme se ballare la forma 1, 2 o 3.

⚠ Danzare in cerchio, con cambi di partner per tutta la durata di un pezzo, senza commettere errori.

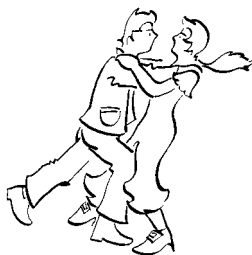
## 5.4 Il valzer viennese

I movimenti arrotondati e dolci sono tipici del valzer, e danno una sensazione di leggerezza. Il valzer discende da una danza per coppie del XII secolo, chiamata «Hoppaladei», all'origine anche del valzer lento. Il valzer viennese propriamente detto risale nelle forme attuali alla fine del XVIII secolo.

**Ci spostiamo su una misura di 3 tempi.**

**Oscillare al ritmo del valzer:** a coppie, di fronte, con la destra avanzata, le mani sulle spalle del partner. Spostare il peso del corpo al ritmo della musica: «1» da una gamba all'altra (donna da destra a sinistra, uomo al contrario); sul «2-3» oscillare sulla gamba d'appoggio (donna sinistra, uomo destra) e sollevare leggermente il baricentro. Stessa cosa dal lato opposto (donna da sinistra a destra, uomo l'inverso): oscillare insieme da un lato all'altro mantenendo il ritmo.

- Su «2-3» riportare la gamba libera verso quella d'appoggio, mantenere il ritmo e sentire l'inizio dell'oscillazione.
- Su «2-3» eseguire due rapidi passi veloci sul posto.



➔ Muoversi al ritmo di un valzer e provare i movimenti del valzer viennese.

➔ Musiche: danze da sala a scuola: cassetta ASEF n. 6

**Girare al ritmo del valzer:** stessa posizione di partenza che per l'oscillazione, braccia nella posizione da ballo (vedere figura). A «1», eseguire una lieve rotazione del busto verso destra.

- Di quanti passi ha bisogno una coppia per eseguire un giro completo?
- Si ottiene un po' più di slancio se il partner, indietreggiando il piede sinistro, gira il tronco. Posizione corretta di danza!
- Quale coppia riesce a girare in 4 o addirittura in 2 passi di valzer (2 = versione originale del valzer)?



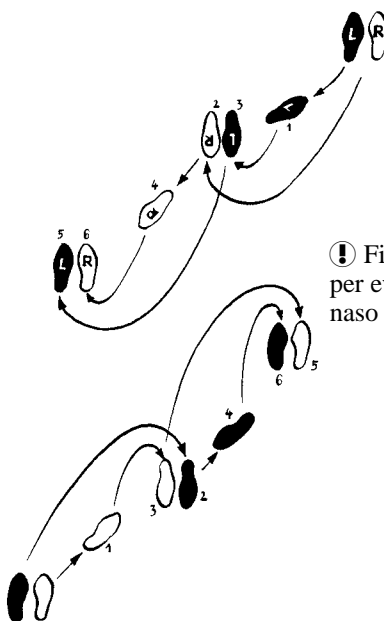
➔ Ruotare e oscillare alternando.

**Il valzer:** chi gira indietro esegue dei passi più piccoli, il partner che danza in avanti gira intorno al primo. Per questo motivo, è necessario che il secondo passo sia più lungo degli altri.

- Accentuando il primo passo, passare gradatamente dall'oscillazione con rotazione a due alla corretta posizione del valzer. A (donna) inizia con un passo indietro con il piede sinistro, B (uomo) con un passo in avanti con il piede destro.
- Alternare 4 passi di valzer e 4 oscillazioni.
- Ballare il valzer eseguendo un ampio cerchio.
- Imparare a girare a sinistra. Chi trova una nuova forma adatta al ritmo (ad es. A destro indietro, B sinistro in avanti)?

*Posizione ufficiale per la danza:*

- La donna poggia la mano destra nella sinistra dell'uomo; le mani vanno tenute all'altezza delle spalle.
- La mano sinistra della donna è poggiata sulla spalla destra del compagno.
- L'uomo cinge la vita della donna con la destra.



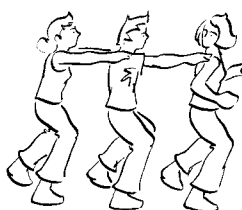
⚠ Fissare un punto con gli occhi per evitare il capogiro: ad es. il naso del compagno.

## 5.5 La samba

La samba è un ballo che esprime la gioia di vivere con movimenti piuttosto intensi. Si può ballare a coppie o in gruppo. La samba è caratterizzata da un ritmo a due tempi (con accento sul secondo tempo) e da movimenti tipici come la «bounce». La samba è originaria del Brasile («Carnaval do Brasil»).

**La danza del serpente:** gli allievi si dispongono in colonna, ciascuno con le mani sulle spalle dell'allievo precedente. Oscillano dall'alto in basso sulle ginocchia al ritmo di samba.

- Il docente si mette davanti. Dimostra la «bounce» (flessioni/estensioni ammortizzate di ginocchia e caviglie; 2 volte per ogni lato), guidando il gruppo.
- Fare lo stesso movimento avanzando, ad es. due volte a sinistra, due volte a destra.
- Il docente e gli allievi provano diversi modi per ammortizzare i movimenti.



➔ Danzare dall'inizio con una musica di samba (ad es.. MATT BIANCO, diversi pezzi, o cassetta ASEF n. 6), lasciarsi guidare dalla musica.

**Bounce:** il docente dimostra nel dettaglio il passo caratteristico della samba: spingere le caviglie e abbassare le ginocchia, mantenendo il busto immobile. Gli allievi si spostano per la palestra usando questo passo. Quando si incrociano eseguono un «bounce» a coppie, cercando di mantenere entrambi lo stesso ritmo.



➔ Apprendere i movimenti della samba in maniera ludica.

**Sambawalk:** gli allievi sono distribuiti per la palestra e oscillano da un piede all'altro.

- Fare un «ball-change» (= bloccarsi rapidamente e portare il peso del corpo sul piede arretrato, rimettere il peso sul piede davanti) ad ogni passo.
- Spostarsi con passi molleggiati e eventualmente seguire ogni tanto un «whisk» (passo laterale – ball-change).



**Improvvisare la samba:** a coppie: guidare e farsi guidare senza contatto fisico, al ritmo di samba.

- Prima sul posto, poi spostandosi.
- Tutto il gruppo balla guardandosi in uno specchio.

➔ Poco a poco si prende coscienza del proprio partner.

**Sequenza di figure di samba:** gli allievi eseguono ballando una sequenza di 6 figure di samba, in una posizione di danza identica a quella del valzer.

- 1 8 whisk sul posto.
  - 2 8 passi di samba in avanti.
  - 3 8 whisk sul posto.
  - 4 8 passi di samba in avanti in cerchio (donna gira a destra, uomo le gira intorno).
  - 5 8 whisk sul posto.
  - 6 8 passi di samba verso un nuovo partner.
- Variare la sequenza di figure o completarla con movimenti propri.
  - Danzare una sequenza di samba in formazione, nell'ambito di uno spettacolo.



➔ Posizione della danza v. il valzer, fasc. 2/5, p. 34

➔ Creare una danza nuova. Esprimere la vivacità della samba con i movimenti.

Ⓜ Gli allievi presentano questa sequenza composta di 6 elementi di passi di samba o da altre forme e combinazioni. L'esercizio viene seguito ballando a coppie o in gruppo.

## 5.6 Balliamo il reggae con la musica di «Kiosk»

Il pezzo «Kiosk» del gruppo Rumpelstilz può essere utilizzato per imparare a ballare il reggae. La musica contiene elementi del reggae (accenti su 2 e 4) ed altri elementi folcloristici «elvetici». Gli adolescenti possono cercare da soli una musica che piaccia loro.

**Reggae: muovere il bacino, oscillare il bacino; – danzare «cool»!**

**Reggae con il pallone da fisioterapia:** ogni allievo è seduto su un pallone, e cerca di trasmettere alla palla il ritmo del reggae. Rimbalza, gioca con il bacino, lo sposta a destra e a sinistra, lo inclina in avanti e indietro, esegue delle rotazioni con il bacino, ecc. Sentire il bacino; lasciarlo cadere. I piedi restano a contatto con il suolo, il tronco è eretto.

- Staccarsi pian piano dal pallone e continuare con gli stessi movimenti del bacino, in posizione eretta.
- Spostarsi nella palestra a piccoli passi, continuando a far muovere il bacino.
- Stessa cosa facendo delle circonduzioni con il bacino.



➔ Musica: ad es.. DEB WISE: 20th Century o BOB MARLEY

➔ Tenere a mente l'immagine del bacino in posizione seduta. Ogni tanto tornare a sedersi sul pallone.

**Elementi di «Kiosk»:** gli allievi cercano di imitare i movimenti della danza. In seguito, imparano i diversi elementi della danza «Kiosk», stando in cerchio. Il docente esegue una dimostrazione e gli allievi lo imitano in musica.

*Parte 1:*

- A** Oscillare il bacino a destra e sinistra, rotazioni del bacino a destra e sinistra.
- B** Idem, facendo dei passi laterali.
- C** Avanzare ruotando le anche a destra e sinistra, eseguire dei cerchi con le braccia.
- D** Indietreggiare rapidamente eseguendo dei cerchi asimmetrici all'indietro con le spalle.
- E** Fare un giro completo con passi di samba.
- F** Salti di reggae (= salti bassi in posizione flessa) verso il centro del cerchio. «Attirati verso terra», twist con il tronco, piegare le braccia.
- G** Gambe divaricate, girare dal centro del cerchio.

*Parte 2:*

Danzare la polka: prima da soli, poi a coppie, a braccetto. Passo caduto – saltare a destra – passo caduto – saltare a sinistra; liberamente nella palestra.



➔ Prima di iniziare a danzare ascoltare la musica. Captare l'ambiente e ripetere i due stili di musica. Musica: RUMPELSTILZ: Kiosk (CD «Muesch nid pressiere», edizioni Zytglogge 1993)

**Danzare «Kiosk»:** danzare interamente con gli elementi di «Kiosk» ed i passi di polka imparati prima. Poco a poco arrivare a esprimere le attitudini seguenti:

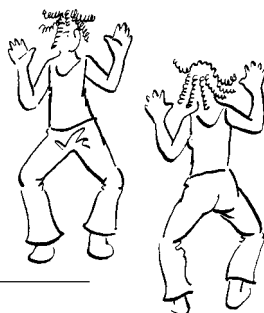
Parte 1: Reggae = cool, provocatoria

Parte 2: Polka = gaia, spensierata



➔ Lavorare sull'espressione ascoltando la musica.

**Reggae-Showtime:** scegliere una formazione a cinque, sulla musica «Kiosk». Inserire spostamenti e cambi di direzione. I partecipanti elaborano le proprie forme di movimento. I vari gruppi presentano le loro produzioni.



Ⓜ Creare una danza, osservarsi a vicenda, valutarla e danzare davanti a un pubblico.

## 5.7 La breakdance

La breakdance, come i graffiti e la musica rap, fa parte integrante di quella cultura hip-hop, che sembra attirare numerosi giovani. Questo ballo, con i suoi movimenti ingannevoli e le sue acrobazie, si rivolge a entrambi i sessi e costituisce un possibile accesso alla danza in generale.

**Riesci a dare l'impressione che cammini?  
Per riuscirci serve molto allenamento**

**Introduzione alla breakdance:** gli allievi provano movimenti adeguati alla musica e al ritmo. Due o più allievi concatenano i loro movimenti.

- Il docente (o un allievo) mostrano movimenti isolati (muovere solo la testa, le spalle, il tronco, il bacino, le braccia, le gambe, ecc.) Tutti imitano i movimenti seguendo lo stesso ritmo.
- Robots: gli automi fanno movimenti meccanici, rigidi. Come preparazione usare i manichini: A mette in posizione B, utilizzando se possibile tutte le articolazioni. I «manichini» iniziano a muoversi, un'articolazione alla volta, ma una dopo l'altra, senza fermarsi. Gli allievi provano ora ad avanzare muovendosi come degli automi.

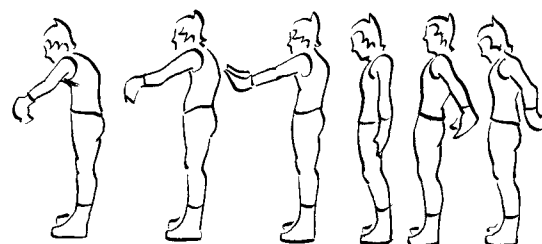


⇒ Esempi di musica: New York, Message ecc. Ampliare in maniera ludica il repertorio espressivo.

⇒ Percezioni cinestetiche: v. fasc. 2/5, p. 3

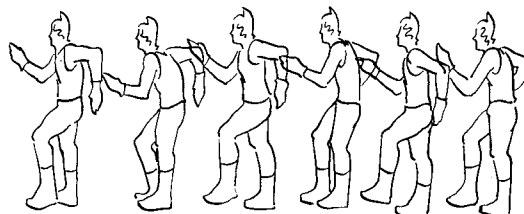
**Onde:** distesi sulla schiena, gli allievi cercano di eseguire un movimento di onda dalla testa ai piedi. Sollevare ed abbassare uno dopo l'altro: testa, spalle, petto, ventre, bacino, ginocchia e piedi. Cercare di avanzare eseguendo delle onde.

- Onde in posizione eretta: come sulla schiena. Eseguendo il movimento dei piedi, avanzare di un passo. L'onda può farsi anche nel senso inverso, ovvero dai piedi alla testa.
- Onda con le braccia. da un'articolazione all'altra.
- Onda in cerchio: gli allievi sono disposti in cerchio e si toccano leggermente con le palme delle mani. L'impulso parte dal docente.
- Due o tre onde possono percorrere un cerchio contemporaneamente. Differenziare gli impulsi.



! Iniziare lentamente e senza musica. Le onde richiedono una notevole padronanza del proprio corpo ed una buona coordinazione.

**L'illusione della camminata:** tutti camminano rapidamente per la palestra; rallentare poco a poco, fino ad arrivare a fare i movimenti sul posto. Mentre si muove lentamente un piede, quello libero scivola a terra in una nuova direzione (moonwalk). Il tronco non si muove. Gli allievi si osservano a vicenda ed esprimono le loro osservazioni. L'illusione funziona?



⇒ Questa tecnica di spostamento è presa in prestito dalla pantomima.

**Toc:** per bloccare i movimenti come con un ingranaggio, è necessaria l'interazione fra tensione e rilassamento. È come se un manichino eseguisse movimenti spezzati e bruschi, legnosi. Esempio: braccio teso; ridurre leggermente la tensione prima di muoverlo, il braccio oscilla un po' prima di eseguire un movimento brusco nella direzione opposta. Il movimento finisce arrestando il braccio nella nuova posizione. Il braccio è ora nuovamente sotto tensione.

- Gli allievi provano e combinano movimenti bruschi con le varie parti del corpo.



T Gli allievi compongono uno spettacolo collegando fra loro i diversi elementi come i movimenti da robot, le onde, i manichini e la camminata normale.

## 5.8 La streetdance

Come dice il nome, la streetdance è una danza metropolitana, nata sulla strada, che, rifacendosi alla cultura hip-hop, combina elementi della break-dance, del jazz, dell'afro-dance e acrobatici, lasciando una notevole libertà. Programmando l'apprendimento di questa danza a scuola, si offre agli adolescenti l'occasione di far valere saperi propri della loro generazione.

**La streetdance è una danza impegnativa a livello di coordinazione e di condizione fisica.**

**Spostarsi seguendo un ritmo:** gli allievi si fanno ispirare dalla musica e cercano delle forme di spostamento adatte alla musica. Se le mostrano e le provano insieme. Poi gli allievi cercano insieme movimenti delle braccia per le forme proposte.

- 1-4: flessioni delle ginocchia. 5-8: marcia in scioltezza. Ripetere diverse volte.
- 1-4: passo a destra, sinistra dietro la destra, passo a destra, chiudere con la sinistra. 5-8 come 1-4, ma a sinistra.
- Slide: 1/2: grandi passi a destra, riportare il sinistro strisciandolo per terra. 3/4: come 1/2, da sinistra.
- Running-man: + 1: sollevare il ginocchio destro - piede destro verso terra e piede sinistro indietro. +2: come 1 ma iniziando a sinistra.
- Variante del running-man: sollevando il ginocchio, fare 1/4 di giro sul lato opposto.



➔ Esempi di musica: Classic Hip Hop. Definitive Hip Hop Mastercuts volume 1/2

➔ Bisogna incoraggiare gli adolescenti a integrare le proprie idee di ritmo e di movimento. Osare di proporre soluzioni individuali; essere creativi danzando.

➔ Streetdance: v. fasc. 2/4, p. 33 e fasc. 2/6, p. 19.

**Varianti:** «Passo di base del running-man» (1/2):

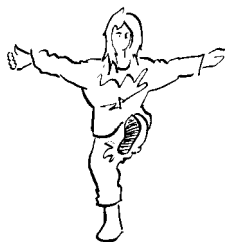
- 1 Salto in posizione semidivarcata, braccia tese ai lati.
- 2 Avvicinare le due gambe alle braccia simultaneamente. Farlo con un ritmo.
- Fare 1/4 di giro dopo 2 salti. Girare più volte a destra o a sinistra.
- Riportare una gamba flessa verso quella d'appoggio.
- Eseguire a velocità lenta, media e elevata.
- Variante del running-man: salto iniziale in posizione divarcata in avanti, poi come sopra.



➔ Espressione: cool, sciolta, ludica. Dare modo di provare ritmi rapidi. Curare l'aspetto espressivo del movimento.

**Shake-turn:** gli allievi provano la sequenza seguente:

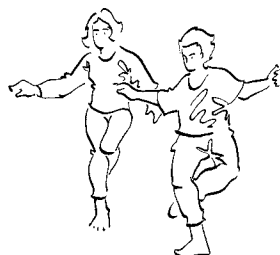
- 1 Salto in posizione divarcata in avanti; ad es. piede destro in avanti.
- 2 1-2 shake con il bacino.
- 3 Riportare la gamba di dietro incrociata verso quella avanti.
- 4 Girare verso la sinistra sul posto e poggiare rapidamente il piede destro accanto al sinistro.
- Provare in cerchio o in linea. Variare i ritmi.
- Concatenare con il «running-man» di cui sopra.



➔ Fare sempre i movimenti a destra e a sinistra.

**Quick:** passi rapidi sul posto, collegati con degli spostamenti. Contare 1 e 2 come indicato di seguito:

- 1 Piede destro incrociato davanti al sinistro + battuta di sinistro sul posto.
- 2 Piede destro incrociato dietro al sinistro + battuta di sinistro sul posto.
- Concatenare liberamente questo passo.
- Gli allievi inventano una acrobazia a terra su 8 tempi (1-8).
- Creare una breve sequenza per una rappresentazione.



➔ Come dice il nome si tratta di un passo veloce, con gioco di piedi! Espressione: mostrare il proprio virtuosismo.

Ⓜ Creare uno spettacolo di streetdance della durata di 1 - 2 minuti in un gruppo. Presentarlo al resto della classe o durante una festa.

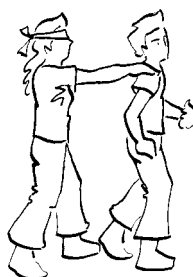
## 5.9 Il cortile della ricreazione come tema di streetdance

Invitare gli adolescenti a guardare con occhi diversi quello che succede nel cortile durante la ricreazione, Le scene vissute o osservate possono servire da ispirazione per dare vita a una streetdance. Allo scopo possono essere utilizzate anche altre scene della vita quotidiana degli adolescenti.

**Elaborare una danza partendo da scene viste nel cortile della scuola!**

**Guidare ed essere guidati:** una metà della classe è sparsa nel cortile, a occhi bendati e con le braccia tese in avanti. Gli altri allievi vanno ciascuno verso un compagno «cieco», appoggiano il braccio destro sulle spalle e lo guidano per il cortile. Sono gli allievi bendati a decidere la durata del contatto; poi lasciano la presa e aspettano una nuova guida.

- Al momento di lasciare, l'allievo bendato descrive il posto dove pensa di trovarsi, in quale direzione pensa di guardare e i rumori che sente.
- Per guidare i compagni bendati prenderli al gomito destro con la mano sinistra.



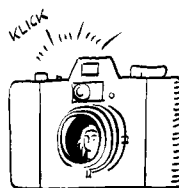
➔ Adatto per il ritorno alla calma (per rilassarsi e migliorare le percezioni).

➔ Migliorare le percezioni: v. fasc. 1/5, p. 9

⚠ È una questione di fiducia – ciascuno deve fare attenzione agli altri.

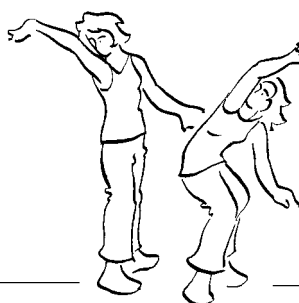
**Memorizzare delle fotografie:** A guida B, a occhi chiusi, verso un punto caratteristico del cortile e lo fa girare in una direzione. B resta sul posto come «apparecchio fotografico». A tocca la testa di B con l'indice e fa «clic». B apre gli occhi per un momento, memorizza l'immagine che vede e li richiude immediatamente. A porta B in un secondo punto caratteristico per fare una fotografia. Fanno 5 foto, poi invertono i ruoli.

- Invitare gli allievi a percepire in maniera cosciente (con tutti i sensi) talune situazioni che si verificano durante la ricreazione.



➔ Anche un dettaglio può essere avvincente. Guardare con occhi diversi il cortile della ricreazione.

**Le scene del cortile espresse in danza:** gli allievi creano delle danze su una musica scelta da tutta la classe. Immagmano delle scene che si svolgono durante la ricreazione e le interpretano danzando. Esempi: il campanello, uscire dall'aula, gruppi di scolari si salutano ..., usare passi di danza noti o creano le proprie forme di movimento. Al termine presentano le proprie danze alla classe riunita.



Ⓜ Presentare sotto forma di streetdance una scena osservata.

**Criteri:**

La danza è stata creata in comune in un gruppo (che si autovaluta). Il ritmo della musica è rispettato. A 1 si ha un cambiamento di movimento.

**Forme di saluto fra i ragazzi:** la sequenza può dare idee per creare altre scene. 8 passi in scioltezza alternati ad una forma di saluto ritmata in 8 tempi, con il compagno. Esempi:

- 1 Lasciarsi cadere in posizione divaricata semi bassa.
- 2 Battere le due mani sulle cosce
- 3 Battere le mani
- 4 Battere le mani del compagno
- 5 Far scivolare le mani all'indietro lungo le cosce e piegarsi (flettere le ginocchia).
- 6 Riportare le mani in avanti per ...
- 7 Fare un muro di pallavolo e battere contro le mani del compagno.
- 8 Ricezione con 1/2 giro; far schioccare le dita.



➔ Esempio di musica: D. J. BOBO: Somebody dance with me.

## Bibliografia / Ausili didattici

ASEP:	Assis, assis... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
BALK, A.:	Le stretching. Fiches techniques. Vigot. Paris.
BRUGGER, L.:	1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
CHOQUE, J.:	Yoga et expression corporelle pour enfants et adolescents. Michel. Paris 1987.
GRED, F.:	Jeux de mouvement en musique 1 (CD) au préscolaire et primaire. ASEP. Berne 1997.
JENGER, Y.:	Jeux d'expression et de communication. Nathan. Paris.
LAMOUR, H.:	Pédagogie du rythme. De l'école... aux associations. Editions EP.S. Paris.
LE BOULCH, J.:	Le corps à l'école au XXI e siècle. PUF. Paris 1998.
LEVIEUX, F. et J.P.:	Expression corporelle. De l'école... aux associations. Editions EP.S. Paris.
MARTINET, S.:	La musique du corps. Del Val. Cousset (CH-Fribourg) 1990.
NATY-BOYER, J.:	Fichier jeux chantés et rythmés du folklore (+CD). Les Francas, Jeunes années. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (manuel didactique). Editions EP.S. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (cassette audio). Editions EP.S. Paris.
REVUE:	EPS (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
USMER, B.:	Jeux d'expression corporelle à l'école. Editions EP.S. Paris 1991.

### CASSETTE VIDEO

ISSW:	Bewegen – Darstellen – Tanzen. Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung. Bern 1999.
-------	--

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ [www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch)



**Edizioni ASEP**

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



# 3

Fascicolo 3 Volume 5



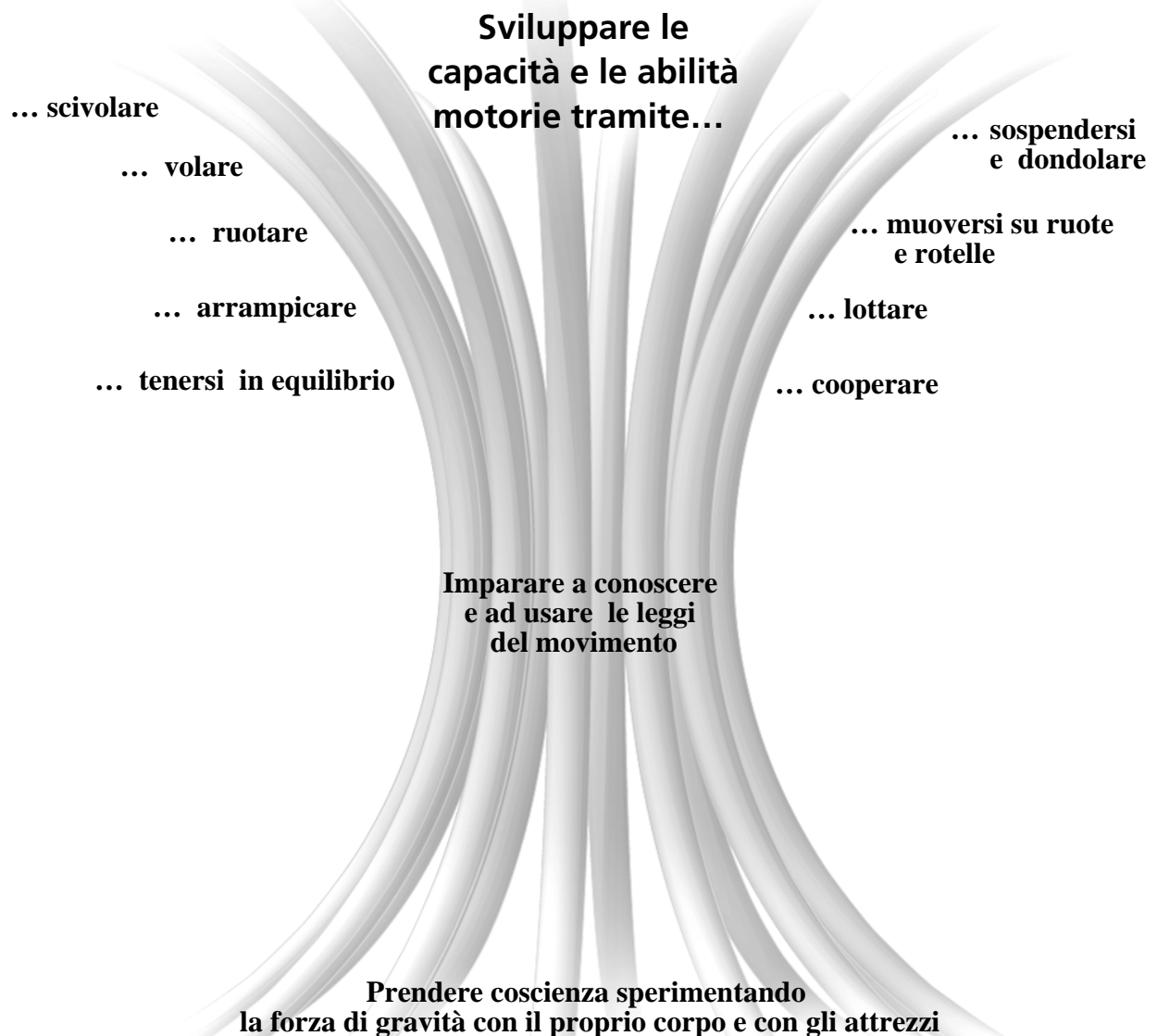
# Tenersi in equilibrio Arrampicare Ruotare

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:

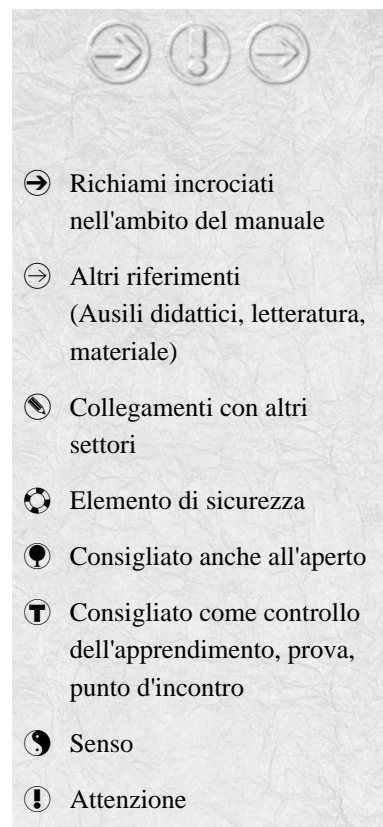


Libretto dello sport

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.

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Mantenersi in equilibrio</b>	
1.1 Su attrezzi stabili	5
1.2 Su attrezzi instabili	6
1.3 Circuito di equilibrio	7
<b>2 Arrampicare</b>	
2.1 Arrampicare su diversi attrezzi	8
2.2 Apprendere alcune tecniche di arrampicata	10
<b>3 Volare</b>	
3.1 Acquisire le basi	11
3.2 Spiccare il volo	12
<b>4 Ruotare</b>	
4.1 Salti mortali in avanti	13
4.2 Rotazioni all'indietro	14
<b>5 Muoversi su rotelle</b>	
5.1 Giocare con la tavola a rotelle (skateboard)	15
5.2 Usare la tavola a rotelle come attrezzo per la muscolazione	16
<b>6 Sospendersi e dondolare</b>	
6.1 Sospendersi agli attrezzi	17
6.2 Sperimentare alcune leggi della fisica	18
<b>7 Cooperare</b>	
7.1 Aiutare – assicurare – fidarsi	19
7.2 Saper aiutare	20
7.3 Forme acrobatiche	21
<b>8 Lottare</b>	
8.1 Lottare rispettando l'altro	22
8.2 Allenarsi insieme – lottare l'uno contro l'altro	23
<b>9 Combinare</b>	
9.1 Diversi circuiti	25
9.2 Combinare diverse discipline sportive	26
9.3 Gara combinata: gioco e arrampicata	27
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	28



## Introduzione

---

### Acquisire le attitudini di base

Ai livelli inferiori (vedi volumi 3 e 4), i ragazzi hanno imparato a padroneggiare le abilità motorie di base, come tenersi in equilibrio, arrampicare, volare, girare, sospendersi e dondolare, pattinare e scivolare.

Alle scuole medie si tratta di sviluppare queste cosiddette attitudini di base, considerando che a questa età gli adolescenti attraversano un periodo di crescita velocissima. Di solito troviamo nella stessa classe enormi differenze di statura e di peso, per cui l'attività svolta deve essere adattata alle caratteristiche morfologiche degli allievi.

### Riflettere – apprendere in modo cosciente

L'approccio cognitivo privilegia una acquisizione a livello cosciente del movimento: in questa ottica i comportamenti illustrati di seguito facilitano l'apprendimento.

- *Apprendere in modo cosciente*: un movimento può essere coordinato ed eseguito con una migliore precisione se se ne conoscono le caratteristiche e se ne ha una buona visione. È pertanto importante elaborare una buona rappresentazione mentale del movimento, tramite dimostrazione, immagini, video, spiegazione dei punti principali.
- *Agire = riflettere mentre si esegue*: controllare e analizzare costantemente le percezioni provate nell'attuazione dell'azione motoria consente di migliorare al massimo il processo di apprendimento. Assimilare le informazioni di ritorno deve diventare un'abitudine.
- *Insegnamento e apprendimento globali*: il docente non deve perdere occasione per porre l'accento sulla globalità. Se si tratta di compiti motori impegnativi, consigliamo tuttavia un insegnamento strutturato, con consegne motorie differenziate ed adattate ai singoli allievi.

### Pianificare insieme – porre gli accenti

La pianificazione e la scelta dei contenuti dovrebbero avvenire nell'ambito di un dialogo fra docente e allievi, tenendo presente il programma scolastico, l'ambiente in cui si lavora, i presupposti personali e le aspettative dei partecipanti. È consigliabile porre accenti e fissare obiettivi individuali. Bisogna inoltre prevedere un controllo dell'apprendimento, da effettuare con una certa rigidità e da valutare. In questo fascicolo riportiamo alcune proposte su come svolgere il controllo e la valutazione, indicate sul margine delle pagine con il simbolo **T**.

➔ Parti del fascicolo 3:

v. fasc. 3/1, p. 4 ss.

Acquisire – adattare – creare:

v. fasc. 1/5, p. 12 e

fasc. 1/1, p. 92 s.

➔ Apprendimento basato sull'azione: v. fasc. 1/5, p. 8 ss. e fasc. 1/1, p. 84 ss.

➔ L'apprendimento motorio: v. fasc. 1/1, p. 61 ss.

➔ Concepire e pianificare:

v. fasc. 1/1, p. 101 ss.

fasc. 3/1, p. 9 e fasc 1/5, p.17

### Fare una scelta delle diverse attività

In questo fascicolo 3 «Tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare ...» il lettore trova tutta una serie di attività particolarmente indicate per l'insegnamento dell'educazione fisica a scuola. Il docente che non dispone delle competenze necessarie all'insegnamento di talune di queste attività (tavola a rotelle, arrampicata ...) può ricorrere ad allievi qualificati, come allenatori. Attenzione però, perché in ogni caso la responsabilità ricade interamente sul docente.

#### *Tenersi in equilibrio*

Saper stare in equilibrio è importante, sia in molte discipline sportive che nella vita quotidiana.

Per mantenere l'equilibrio entrano in causa diversi sensi; che si tratti di restare in equilibrio o di ritrovarlo dopo una azione particolare, si devono acquisire informazioni tramite i canali tattile, cinestetico e visivo. In particolare, l'analisi cinestetica è di fondamentale importanza durante le attività sportive, in quanto registra le modificazioni di lunghezza e di tensione dei muscoli. Diversi movimenti effettuati su superfici stabili o instabili forniscono esperienze corporee preziose che costituiscono la base di un comportamento motorio sicuro e scevro da infortuni, nello sport e nella vita di tutti i giorni.

#### *Arrampicare*

Spalliere, sbarre e quadro svedese, oltre agli attrezzi ginnici tradizionali come le sbarre parallele, gli anelli, e le combinazioni fra di essi, consentono di fare le prime esperienze di arrampicata e di apprendere i primi rudimenti. Arrampicare costituisce un eccellente allenamento della forza per tutte le regioni del corpo.

#### *Volare*

Usando ausili come i minitrampolini, i trampolini, gli elementi di cassone ... si può prolungare la fase di volo e consentire esperienze più intense in questo ambito. Fare sempre attenzione ad una corretta fase di atterraggio.

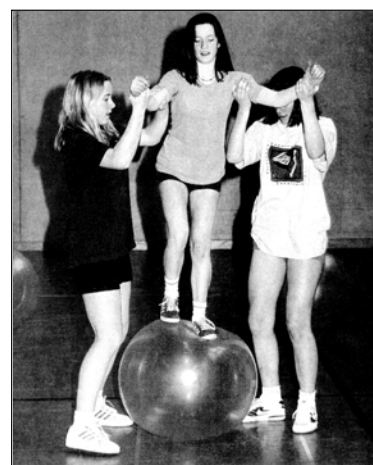
#### *Ruotare*

Una rotazione in avanti o all'indietro provoca sempre una *perdita dell'orientamento* più o meno pronunciata. Gli stimoli degli organi sensoriali non possono essere interpretati in modo corretto, per cui si ha una coordinazione esitante ed incerta dei movimenti, che può provocare nei casi più gravi cadute e lesioni. Esercizi specifici di rotazioni attorno a tutti gli assi (longitudinale, trasversale o laterale) possono migliorare il senso dell'orientamento dei ginnasti durante e dopo le rotazioni.

#### *Muoversi su rotelle*

Il fascicolo illustra diverse forme di utilizzazione della tavola a rotelle (skateboard). Per quanto riguarda i pattini inline, visto che si tratta di un'attività che si svolge prevalentemente all'aperto, rimandiamo invece al fascicolo 6.

➔ Scambi reciproci:  
v. fasc. 1/1, p. 98 ss.



➔ Inline skating (pattini in linea): v. fasc. 6/5, p. 9 ss.

### *Dondolare*

Dondolando si ha un'alternanza ritmica di sensazioni, quali caduta, ebbrezza e pesantezza («punto morto»). Sia i bambini che gli adulti sono affascinati da questo alternarsi di leggerezza e pesantezza. Diversi attrezzi offrono la possibilità di sperimentare di persona alcune leggi della biomeccanica e della fisica.

### *Cooperare*

La cooperazione è la condizione preliminare per praticare uno sport insieme ad altri. Nella ginnastica agli attrezzi essa può assumere forme diverse.

*L'aiuto reciproco* costituisce una forma specifica di cooperazione, che consente di diminuire le paure e creare una sensazione di fiducia. Gli adolescenti devono imparare ad assicurare ed aiutare i compagni prima di passare all'allenamento di esercizi acrobatici.

➔ Aiutare e assicurare:  
v. fasc. 3/5, p. 19 ss.

L'aiuto reciproco sviluppa la capacità di osservazione e l'analisi del movimento. Questa capacità si rivela essenziale quando si passa all'insegnamento reciproco. Il docente deve prestare una certa attenzione, in quanto ci sono sempre degli allievi che mal sopportano di essere toccati dagli altri.

### *Lottare*

Lottare, sbilanciare l'avversario, difendersi, misurarsi in uno scontro corretto e battersi in «modo civile», sono attività adeguate a questo livello scolastico. In questa sede presentiamo le prese elementari del *judo*.

### *Combinare*

Sotto forma di *combinazioni* fra diverse attività, o rifacendosi ad altri sport (discipline di base e complementari), si possono variare le attività proposte nella lezione. Gli adolescenti imparano in tal modo ad usare gli attrezzi in una prospettiva e a scopi diversi dal solito.

### **Valutare**

Gli adolescenti dovrebbero essere stimolati a praticare e esercitare in maniera regolare alcune attività fisiche. Gli esercizi che possono servire al controllo dell'apprendimento sono indicati con una **T** sul margine destro della pagina. In alcuni casi è necessario differenziare gli obiettivi tenendo conto delle caratteristiche personali dell'allievo.

Ⓣ Esercizi riguardanti gli obiettivi ed il controllo dell'apprendimento: v. colonna a destra delle pagine dedicate agli esempi pratici.

# 1 Mantenersi in equilibrio

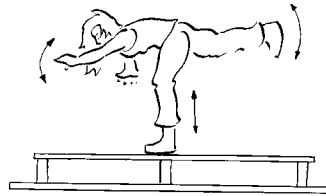
## 1.1 Su attrezzi stabili

Si può sviluppare il senso dell'equilibrio cercando di restare in piedi o in diverse posizioni su superfici strette. Le panchine utilizzate negli esercizi seguenti possono essere sostituite allo scopo con altri oggetti (tronchi, ecc.).

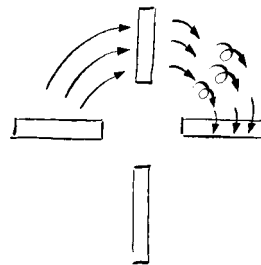
**Verifichiamo il nostro senso dell'equilibrio.**

**Gioco di equilibrio:** in piedi sulla panchina, bisogna eseguire diverse consegne di movimento.

- Gli allievi si muovono liberamente, passando sopra delle panchine. Al segnale tutti salgono su una panchina e e cercano una posizione di equilibrio.
- Stare su una gamba sola e cambiare continuamente la posizione delle braccia e della parte superiore del corpo.
- Cercare l'equilibrio dopo uno sforzo intenso (ad es. arrampicare 2 volte alla pertica).
- Restare in equilibrio anche a occhi chiusi.
- Sostenersi a vicenda, senza perdere l'equilibrio.
- Correre saltando al di sopra delle panchine, fare un giro su sé stessi e porsi in equilibrio sulla panchina.
- Usare la sbarra come appoggio per restare in equilibrio.
- Dopo diverse rotazioni (con l'aiuto del compagno).



➔ L'organo dell' equilibrio:  
v. fasc. 1/5, p. 9

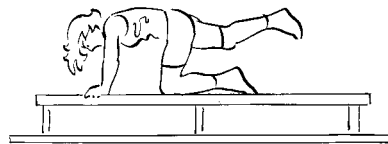


⊙ Come possiamo mantenere l'equilibrio?

- Occhio: fissare un punto
- Tatto: punti di appoggio sotto i piedi
- Articolazioni: tensione dei muscoli
- Orecchio interno: posizione della testa
- Orecchie: rumori

**Ridurre la superficie:** installazione identica alla precedente. Dare consegne motorie diverse, in cui si tratta di mantenere l'equilibrio in diverse posizioni.

- Sulle ginocchia, sui glutei, sulle anche, sul ventre, sulla schiena, sulla gamba destra e la mano sinistra, a occhi chiusi, a coppie ...
- A e B stabiliscono le regole che intendono rispettare durante il gioco (stare su una gamba, su due gambe ...) e cercano di far cadere l'avversario dalla panchina.



➔ Il fair-play s'impone nei piccoli giochi

**Acrobazie in equilibrio:** si possono usare anche altri attrezzi. Mettersi in una posizione di equilibrio, imposta o scelta liberamente, sulla panchina o un altro attrezzo stabile (sbarra, parallele asimmetriche ...) e cercare di giocare – senza perdere l'equilibrio – con alcuni degli oggetti messi a disposizione.

Esempi:

- Jonglare con 3 palle, eventualmente su una gamba.
- Su una panchina, con un pallone medicinale spingere il compagno che si trova nella stessa posizione per cercare di fargli perdere l'equilibrio.
- Palleggiare a terra una o due palle camminando sulla panchina.
- A coppie, palleggiarsi il volano usando le racchette da badminton.
- A coppie, lanciarsi e recuperare oggetti vari senza perdere l'equilibrio.



⊙ Si può applicare a diverse varianti.

Ⓣ Bisogna palleggiare due palloni per tutto l'esercizio: in piedi davanti alla panchina, fare 2–3 passi, salire sulla panchina, percorrere la panchina in lunghezza, scendere, fare 2–3 passi, stazione eretta.

Ⓣ Esercizi test per controllare il senso dell'equilibrio: v. test di atletica 1.1, fasc 3/3, p. 5



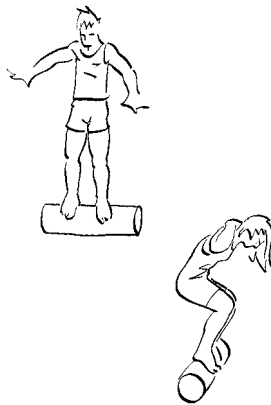
## 1.2 Su attrezzi instabili

Più la superficie è instabile, più sono interessanti i giochi di equilibrio. Per questo genere di esercizi sono adatti diversi attrezzi (tubi di plastica, palloni medicinali, tavole a rotelle, ecc.). Per garantire la necessaria sicurezza si usano attrezzi ausiliari o l'aiuto dei compagni.

### Miglioriamo il nostro equilibrio.

**In piedi su un cilindro:** tenendosi alla sbarra, alle parallele, o semplicemente dando la mano ad un compagno, si possono provare le proprie capacità di restare in equilibrio su un cilindro.

- Poggiare il cilindro su un tappeto (dove non possa rotolare) e mettersi sopra in equilibrio.
- Con presa alla sbarra o agli anelli (altezza al di sopra della testa) cercare di avanzare o indietreggiare in equilibrio sul cilindro.
- Percorrere una distanza definita avanzando o indietreggiando.
- Spostarsi in diverse posizioni (raggruppata, a braccia piegate, braccia dietro la nuca ...).
- Cercare di fare dei cambi di direzione.
- Avanzare – fermarsi – indietreggiare ...



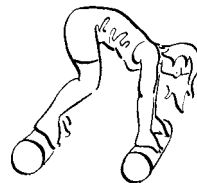
🌀 All'inizio aiuto tramite il compagno o attrezzi ausiliari.

➡ Incoraggiare gli allievi a esercitarsi in forme particolari. Per migliorare la sensibilità dei piedi bisogna fare gli esercizi a piedi nudi.

➡ Variare durata e difficoltà: v. fasc. 1/5, p. 11

**Rotolare su due cilindri:** appoggiarsi su due cilindri contemporaneamente e spostarsi in avanti e all'indietro.

- Passare dalla posizione d'appoggio in avanti all'appoggio indietro senza toccare il terreno.
- Un cilindro resta fermo, mentre l'altro rotola.
- Cercare di trovare nuove forme su due cilindri e mostrarle al compagno.



**Acrobazie sul cilindro:** tenersi in piedi sul cilindro e provare qualche movimento acrobatico.

- Portare un pallone medicinale mentre si rotola.
- Tenere in equilibrio un bastone.
- Portare un pallone medicinale e spostarsi sul cilindro in avanti e indietro.
- Stare in piedi sul cilindro e fare esercizi da giocoliere con 2-3 palle.
- A coppie, passarsi le palle, ecc.
- Disporsi in colonna tenendosi per le spalle, poi cercare di avanzare tutti insieme.



🌀 Apprendere a gestire i rischi.

**In equilibrio su un cilindro:** si dispone una tavola robusta, lunga una cinquantina di centimetri, sul cilindro. Salire sull'estremità che tocca terra; poi dolcemente trasferire il peso del corpo sull'altra gamba, poggiata dal lato opposto. Mettere il peso alternativamente su una gamba e sull'altra, reggendosi ad un compagno o ad un attrezzo (ad es. sbarra) per mantenere l'equilibrio.

- Da questa posizione, provare ad eseguire diversi esercizi (ricevere e lanciare palloni, giocare con delle palle o altri oggetti, chiudere gli occhi per un istante, ecc.).



➡ Inserire in un percorso della condizione fisica o della coordinazione.

🌀 Fissare spessori di arresto alle due estremità sulla faccia inferiore della tavola!

⌚ Resistere per 30 secondi in equilibrio sulla tavola, senza toccare terra.

### 1.3 Circuito di equilibrio

Gli allievi esercitano ed allenano – liberamente o secondo consegne precise – le proprie capacità di equilibrio, aiutandosi ed assicurandosi a vicenda. Il circuito di allenamento consente un approccio diversificato all'equilibrio.

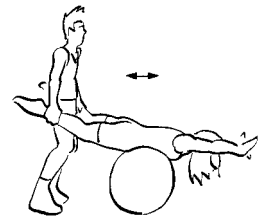
**Mettiamo alla prova il nostro senso dell'equilibrio in un apposito circuito.**

#### Suggerimenti per pianificare e realizzare

- Mettere a disposizione materiale adatto.
- Distribuire delle schede con una breve descrizione degli esercizi.
- Preparare le diverse stazioni per gruppi e iniziare gli esercizi solo dopo aver terminato l'installazione.
- Cambiare la stazione liberamente o secondo istruzioni precise (ad es. seguendo una numerazione).
- Il docente osserva, consiglia, dirige o motiva.
- Conclusione: ogni gruppo deposita il materiale utilizzato nel posto dove lo ha preso.

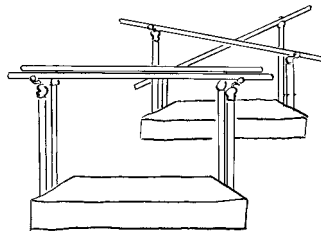
#### Pallone medico

- A è disteso con il ventre su una palla medicinale; B lo spinge in avanti e indietro.
- A è seduto, in ginocchio o in piedi su un pallone; B assicura l'equilibrio.
- Sedersi sulla palla senza mettere i piedi a terra.



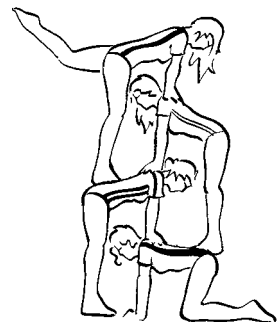
#### Parallele

- Avanzare e indietreggiare carponi sulle parallele.
- Tenersi in equilibrio su uno staggio in diverse posizioni.
- A coppie, in piedi sugli staggi. Stare di fronte, tenendosi per la mani. Cambiare posto e posizione.



#### Acrobazie

- Fare esercizi acrobatici a coppie.
- Eseguire esercizi sincronizzati.
- Combinare diverse forme di piramide con elementi di collegamento.
- Forme di appoggio rovesciato con l'aiuto del compagno.



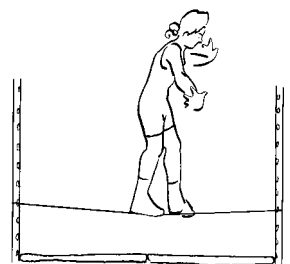
#### Tavola a rotelle

- Seguire un percorso.
- Sedersi sull'attrezzo e muoversi spingendosi o tirandosi con i piedi.
- Seduti sulla tavola: giochi di abilità con la palla, usando i piedi.
- Altre forme individuali.



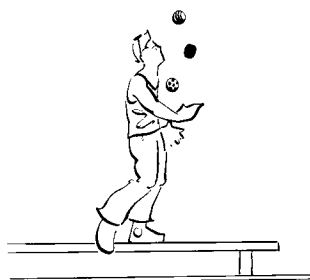
#### Corda

- Eseguire una sequenza di movimenti.
- Esercitarsi nei cambiamenti di direzione.
- Variare le forme di agilità e di equilibrio.
- Usare anche la sbarra.



#### panchina svedese

- Esercitare diverse posizioni usando una sbarra come bilanciere.
- Saltare sulla panchina con la rincorsa. Atterraggio su un piede, su due piedi ...
- Jonglare restando in equilibrio sulla panchina.



#### Cilindro

- Restare il più a lungo possibile in equilibrio sull'asse.
- Fare giochi di abilità, leggere un testo, ricevere e lanciare palloni, ecc. restando in equilibrio.



## 2 Arrampicare

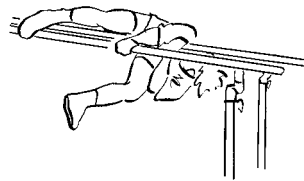
### 2.1 Arrampicare su diversi attrezzi

L'introduzione all'arrampicata si può fare anche ricorrendo agli attrezzi che si trovano in ogni palestra. Bisogna adattare altezza, lunghezza e grado di difficoltà alle competenze degli allievi. In ogni caso, la sicurezza viene prima di ogni altra cosa.

**Usiamo gli attrezzi della palestra per arrampicare.**

**Palestra di roccia:** si dispongono diversi attrezzi in modo di poter passare da uno all'altro. Gli allievi si spostano senza mai toccare terra.

- Arrampicare a occhi chiusi.
- A coppie o in gruppo, uno dopo l'altro, percorrere lo stesso itinerario.
- Arrampicare a coppie, legati da una corda.
- «Scalare a memoria»: A arrampica seguendo un percorso, seguito da B che cerca di percorrere la stessa via. Invertire i ruoli.
- «Caccia agli scalpi»: non si può prendere il nastro al compagno che si trova in appoggio su un attrezzo ...

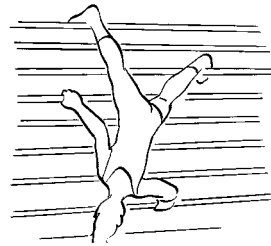


➔ Adatto al riscaldamento.

🌀 Disporre dei tappeti nelle parti più difficili.

**Arrampicare a diversi livelli:** gli allievi si spostano liberamente nella palestra di roccia, scegliendo se farlo al di sopra o al di sotto di un certo livello.

- Sospesi mani e piedi.
- Le gambe devono essere più in alto delle mani.
- Con le gambe in avanti.
- Passare una volta sopra e una sotto.
- A specchio: A arrampica verso l'alto, B verso il basso (attenzione alle mani di B!). Cambiare ruolo.



🌀 Disporre dei tappeti nei punti pericolosi.

**Tombola:** tutti gli allievi hanno una cartella per giocare, e cercano di cancellare il più rapidamente possibile tutti i numeri (ad es. 5, 3, 7 ...). Si lancia il dado, si esegue l'esercizio corrispondente e poi si cancella il numero sulla cartella. Se esce un numero già cancellato, si ripete l'esercizio. Vince chi cancella per primo tutti i numeri sulla propria carta.

*Stazioni di arrampicata (esempi):*

- 1 = attraversare le spalliere con la faccia al muro
- 2 = attraversare le parallele in sospensione
- 3 = arrampicare sul quadro svedese
- 4 = attraversare le spalliere, con la schiena al muro
- 5 = arrampicare sulle pertiche
- 6 = arrampicare formando un 8 attorno alle sbarre parallele
- 7 = jolly (= un compito a libera scelta)

5	3	1
1	2	4
5	3	6



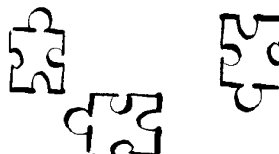
3	✗	2	5
2	✗	6	1
6	5	✗	4
4	✗	6	✗



🌀 Realizzare da soli le cartelle. Usarle anche in altre materie (apprendimento in movimento).

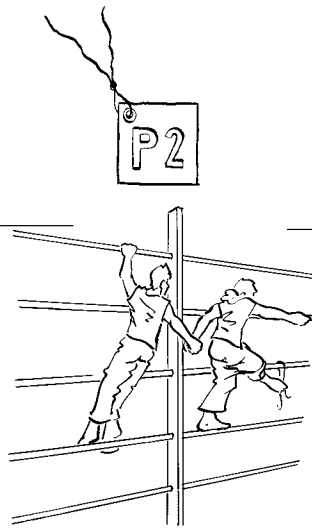
**Puzzle:** tutti i membri di un determinato gruppo arrampicano lungo un determinato itinerario. Dopo ogni passaggio, hanno diritto di prendere un pezzo di puzzle.

- Sotto forma di gara individuale o a squadre.



**Corsa d'orientamento in arrampicata:** gli allievi fanno una «mini corsa d'orientamento» (con una ventina di punti). Sistemare i punti in altezza, per obbligare gli allievi ad arrampicare.

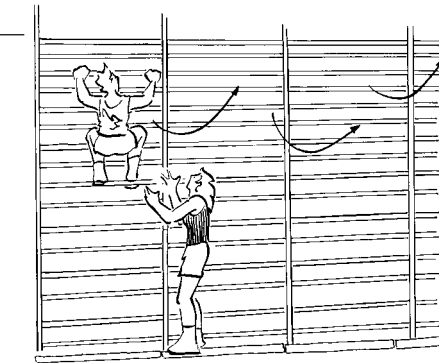
- CO all'aperto con punti da scalare.
- Installare in palestra un percorso CO d'arrampicata fisso, con diversi gradi di difficoltà.



❗ Disporre i punti (segnali di circa 3 x 3 cm) prima dell'inizio della lezione.

**La raccolta:** sospendere degli oggetti ai diversi attrezzi usati per arrampicare (pertiche, quadro svedese, spalliere). Gli allievi si arrampicano, da soli o a coppie, fino all'oggetto.

- A sistema in alto un nastro; B deve recuperarlo.
- Gli allievi scambiano dei nastri sistemati a diverse altezze.
- Appoggiare il nastro alla spalliera e portarlo giù usando i piedi.
- Spostare il nastro da un punto all'altro usando i piedi.



🌀 Disporre dei tappeti. Un compagno assicura alla schiena.

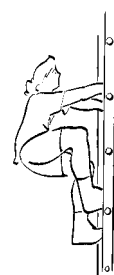
👤 Traversare le spalliere nel senso della lunghezza senza soste, usando salti da arrampicata.

**Salti da arrampicata:** saltare lasciando andare contemporaneamente mani e piedi, atterrando sullo stesso gradino. A salta e B lo assicura alla schiena. Invertire i ruoli.

- Saltare su un gradino più alto.
- Aumentare gradatamente l'altezza del salto.
- Saltare da una parte all'altra della spalliera.
- Fare diversi salti consecutivi, attraversando le spalliere da un'estremità all'altra.
- Modificare i salti: aumentare in altezza quelli dal basso in alto e ridurre quelli dall'alto in basso.

**Zone d'arrampicata:** sulle spalliere, il quadro svedese o il muro da arrampicata, definire delle zone ben precise, in ciascuna delle quali si deve usare una presa diversa. Gli allievi si spostano lateralmente all'interno delle zone.

- Non delimitare solo zone di arrampicata, ma fissare anche zone intermedie da non toccare («zone di pericolo»).
- Studiare una via in parete e seguirla.
- Inventare altre forme di scalata.



➞ Eventualmente costruire un muro da arrampicata fissando alle pertiche degli elementi appositi (reperibili nei negozi specializzati).

**Arrampicare in opposizione:** scala, passerella o quadro svedese obliquo. Arrampicare appoggiando una mano sul gradino o poggiare una mano contro il bordo verticale dell'attrezzo, per creare una sorta di pressione opposta. Con l'altra mano si avanza invece con prese normali.

- Aumentare la difficoltà variando l'angolo di inclinazione.
- Una arrampicata lenta e controllata utilizzando soltanto la tecnica di arrampicata in opposizione descritta in precedenza.



➞ Mostrare l'immagine di un alpinista che sta usando la tecnica della pressione opposta (contro pressione).

❗ Punti importanti per l'arrampicata:

- lavoro efficace delle gambe
- il baricentro deve restare vicino alla «parete»
- il baricentro è sempre più in alto della gamba d'appoggio (prima e dopo lo spostamento).

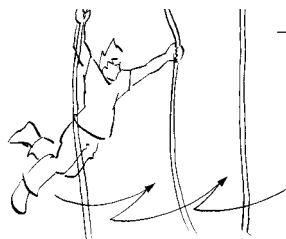
## 2.2 Apprendere alcune tecniche di arrampicata

Le esperienze fatte spostandosi sugli attrezzi fissi o mobili preparano gli allievi ad arrampicare sull'apposita parete.

**Impariamo alcuni elementi basilari dell'arrampicata sportiva.**

**Cambiare presa:** oscillando da sinistra a destra si cambia presa nel cosiddetto «punto morto» (timing!).

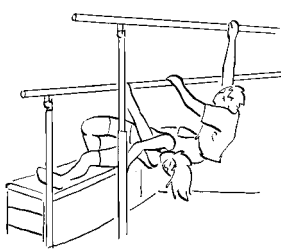
- Da anello a anello o da corda a corda (eventualmente aiutandosi con i piedi).
- A traversa da sinistra a destra, B da destra a sinistra.
- Oscillando passare da un attrezzo all'altro (ad es. dalle parallele alla sbarra o alle spalliere ...).
- Oscillare a occhi chiusi.



⊙ Accertarsi che gli allievi non possano urtarsi quando sono impegnati agli attrezzi.

**Arrampicare «sotto il tetto»:** gli allievi arrampicano passando sotto gli attrezzi. Arrampicare nel modo più economico possibile. L'utilizzazione delle mani e dei piedi è molto importante. Consigliamo di iniziare passando sotto 3-4 parallele.

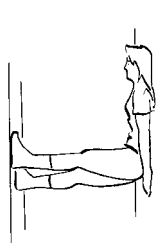
- Aumentare la difficoltà collegando diversi attrezzi (ad esempio fissare con una corda una panchina fra le parallele e una sbarra fissa).
- Arrampicare tenendo i piedi avanti. Arrampicare attorno ad un attrezzo (trave, cavallo con maniglie ...).



⇒ Consiglio: tenere le braccia più tese possibile. Di tanto in tanto sospendersi ai talloni per riposare.

**Scalare un camino:** chi riesce ad arrampicare fra le pertiche come se fossero un camino di roccia (con movimenti di opposizione)?

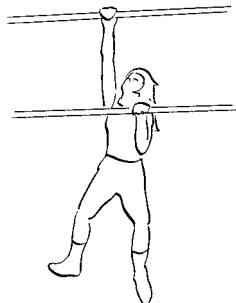
- Lasciare andare le mani tenendo la posizione.
- Raccogliere e lanciare una palla.
- Reggendosi alla pertica, allentare dolcemente la pressione delle gambe per scivolare lentamente verso il basso. Per bloccare il corpo esercitare nuovamente la pressione.



⇒ Grazie a questa tecnica gli allievi in sovrappeso o più deboli possono vivere un'esperienza positiva.

**Piedi incrociati:** gli allievi sono sospesi alla scala o al quadro svedese con un piede e una o due mani. Da questa posizione cercano di raggiungere una pertica o un gradino più alto per potersi sollevare.

- Anche senza l'ausilio dei piedi.
- Aumentare la distanza fra le sbarre.
- Fare una ruota mentre ci si arrampica alle spalliere.
- Tre allievi formano una figura alla sbarra. Allo scopo possono reggersi in tutto con due piedi e tre mani.
- Da soli o in gruppo, assumere e tenere una determinata posizione per un tempo definito, poi cambiare rapidamente posizione (come durante la caduta libera con il paracadute).
- Integrare continuamente le nuove idee degli allievi.



⊙ Disporre tappeti – aiutare – sostenere.

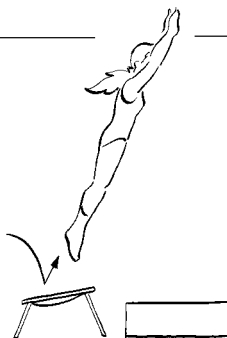
## 3 Volare

### 3.1 Acquisire le basi

L'acquisizione delle basi tecniche limita i rischi insiti nelle acrobazie aeree. È importante eseguire un salto corretto, mantenere una buona padronanza del corpo nella fase di volo ed un atterraggio controllato, che risparmia colpi alla schiena.

**Variazioni di salti in estensione con il minitrampolino:** esercitiamo alcuni salti di base, ponendo l'accento sulla qualità del movimento.

- Dopo una breve rincorsa eseguire dei salti in estensione su un tappetone.
- Salti in estensione su un cassone. Continuare a correre; salto su un tappeto; capriola in avanti.
- 2 minitrampolini di seguito: salto in estensione – salto in estensione – salto alla stazione.
- Creare una sequenza di salti ritmati, ev. con musica.
- Creare e presentare sequenze di salti sincronizzati.



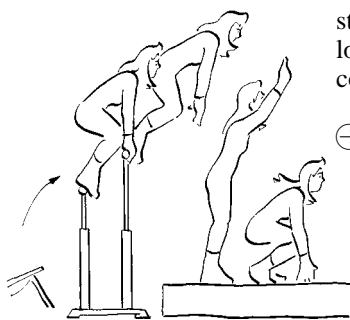
➔ Introduzione al minitrampolino: v. fasc. 3/4, p. 11

➔ «Senza interruzione»: quando A stacca, B parte, ecc.

Ⓢ Ricezione corretta a terra: posizione raggruppata, con le mani che toccano terra, capriola in avanti.

**Combinazioni di salti in appoggio:** salto con slancio all'appoggio sulla sbarra o sul cassone. Acquisita una certa sicurezza, proporre compiti man mano più impegnativi, come ad esempio:

- Parallele asimmetriche di traverso, con lo staggio basso dal lato della rincorsa (ev. toglierlo). Salto facciale raggruppato sopra lo staggio alto. Aiuto e assicurazione.
- Uscita con salto laterale a destra o sinistra.
- Entrata laterale sullo staggio basso. Bilanciare in avanti e indietro; il che aumenta la difficoltà.
- Parallele disposte nel senso della lunghezza: qualche passo di rincorsa – salto – bilanciare in avanti e indietro – salto laterale o facciale.
- Salto facciale accosciato a destra o a sinistra al di sopra dello staggio o del cassone.
- Eseguire salti in appoggio anche sul cassone.
- Esercitare proprie forme o combinazioni di salti.

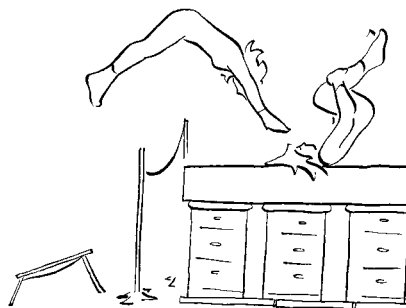


Ⓢ Sostegno per tutte le forme di salto all'appoggio; un allievo a destra e uno a sinistra, dopo l'ostacolo. Presa opposta alle braccia del compagno che salta.

➔ Esercitare la bilateralità.

**Capriola saltata al minitrampolino:** dopo una rapida rincorsa, saltare su un attrezzo sopraelevato ed eseguire una capriola in avanti.

- Stacco, salto in elevazione, capriola sull'installazione.
- Tendere degli elastici (su ogni attrezzo ad altezze diverse). Gli allievi scelgono l'altezza del proprio salto.
- Sulla stessa installazione, aumentare l'altezza dei salti.
- Sostituire l'elastico con un altro ostacolo (ad es. diversi elementi di cassone, un allievo in appoggio sulle ginocchia su un elemento di cassone).
- Mantenere l'altezza del salto ma diminuire quella dell'installazione (altezza doppia del tappetone).
- Eseguire salti sincronizzati.
- Variare i salti con diverse traiettorie per la rincorsa, al di sopra dello stesso ostacolo («circo»).



Ⓢ Disporre tappeti tutto intorno al cassone. Mettere 1-2 allievi su ogni lato per garantire la sicurezza.

➔ Apprendere a valutare il rischio.

Ⓢ A coppie, sincronizzati: presentare una combinazione che comporta almeno 3 elementi di un salto con volo.

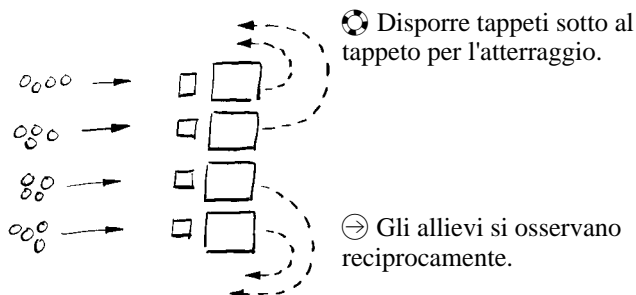
## 3.2 Spiccare il volo

In alcune discipline sportive, la fase di volo assume un'importanza notevole. Con l'aiuto del minitrampolino, di elementi di cassone, di trampolini... si può prolungare la durata del volo e amplificare le sensazioni. Gli allievi padroneggiano i requisiti essenziali per tali attività.

La fase di volo può essere prolungata grazie a diversi accorgimenti.

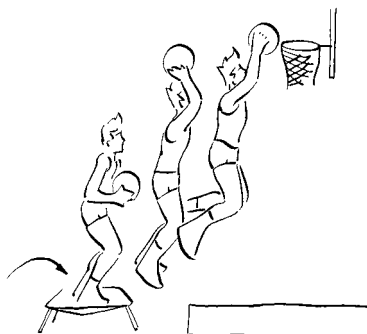
**Salti di base al minitrampolino:** senza fermarsi, eseguire diversi salti liberi. Bisogna fare attenzione soprattutto che i muscoli della schiena siano tesi al momento dello stacco. Alla ricezione a terra le mani toccano il suolo; ev. capriola avanti. Senza interruzioni si raggiunge una notevole intensità quando A salta sul minitrampolino, B prende la rincorsa, ecc.

- Rincorsa – stacco – salto in estensione – ricezione morbida – capriola avanti.
- Salti raggruppati, aperti, o salti del pesce.
- A mostra; B imita.
- Salti sincronizzati (A, B e C saltano contemporaneamente ed eseguono lo stesso salto).



**Smash con il minitrampolino (Dunk):** grazie al prolungamento della fase di volo e per mezzo di un ausilio per lo stacco, il movimento si può fare con maggiore tranquillità.

- Prendere la rincorsa tenendo in mano una pallina da tennis. Saltare a piedi uniti e raggiunto il culmine della traiettoria lanciare la pallina in avanti a terra; ricezione controllata sul tappetone.
- A è in piedi su un cassone. B prende la rincorsa e schiaccia la palla che gli ha passato A.
- Schiacciare la palla con stacco sul minitrampolino.
- Rincorsa con una palla da tennis in mano. Salto verso il canestro, tiro a due mani al punto culminante (senza toccare il cerchio del canestro).
- Rincorsa con un pallone da basket. Saltare e fare una schiacciata («dunk») nel punto culminante del salto.

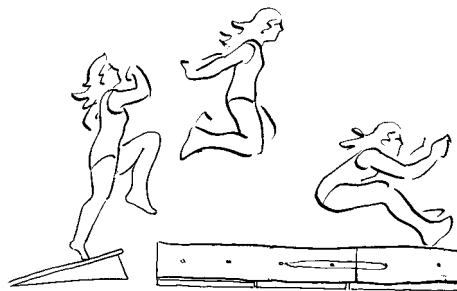


Mantenere una distanza sufficiente fra la rete da pallavolo o il canestro ed in minitrampolino. Disporre dei tappeti.

⚠ Non appendersi mai al canestro da basket.

**Salti con una rampa «di lancio»:** grazie al prolungamento della fase di volo dopo lo stacco su un attrezzo ausiliario (elemento di cassone, trampolino, ecc.), i movimenti del salto in alto o di quello in lungo possono essere appresi con più calma e sentiti meglio.

- Salto in lungo con rincorsa di circa 15 metri. Eseguire in modo controllato il passo saltato. Spingere le gambe avanti durante la fase di volo; ricezione in posizione seduta sul tappetone.
- Rincorsa obliqua. Saltare con la schiena all'assicella (elastico); sollevare le anche durante la fase ascendente; volare al di sopra dell'assicella (elastico); ricezione controllata sul tappeto sopraelevato. Per gli specialisti: saltare anche dall'altro lato.
- Rincorsa e salto in alto. Ricevere e lanciare una palla.
- Eseguire propri salti.



→ La fase di volo del salto in lungo e in alto:  
v. fasc. 4/5, p. 14 ss.

Unire due tappetoni alti con delle corde e disporvi sotto dei normali tappeti.

## 4 Ruotare

### 4.1 Salti mortali in avanti

Confrontati con i salti mortali in avanti, gli allievi reagiscono in modo molto diverso. È pertanto importante proporre loro un apprendimento differenziato. Un aiuto corretto aumenta in ogni caso la sicurezza. Mettere a disposizione degli ausili (ad es. un piano sopraelevato).

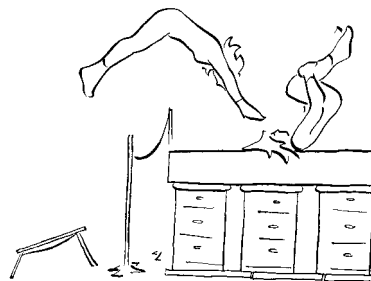
Il docente presenta l'obiettivo da raggiungere con delle immagini o con una dimostrazione. Pian piano, gli allievi prendono coscienza delle caratteristiche del movimento grazie alle spiegazioni o alle esperienze personali. Alla fine della sequenza d'apprendimento, tutti arrivano a eseguire una loro forma personalizzata di salto mortale in avanti.

#### Impariamo i salti pericolosi in avanti.

➔ Pianificare, eseguire e valutare una sequenza di movimenti: v. fasc. 1/1, p. 101 ss.

«**Piccolo salto mortale**»: prendere una breve rincorsa, saltare a piedi uniti ed atterrare su dei tappeti leggermente sopraelevati, con capriola avanti.

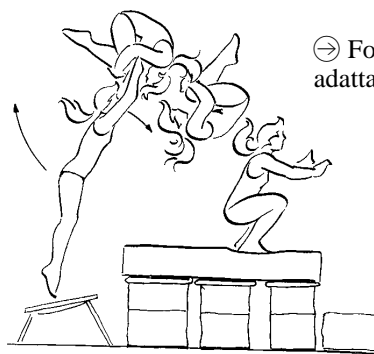
- Rincorsa – salto. Eseguire una capriola in avanti senza l'appoggio delle mani.
- Sperimentare: gambe flesse – presa alle tibie; gambe poco flesse – senza presa alle tibie.
- Ruotare le braccia rapidamente o lentamente nel senso della rotazione. Quali sono le differenze?
- Sollevare i glutei e contemporaneamente abbassare le braccia in avanti (avviare la rotazione in modo consapevole).
- Aumentare la velocità della rincorsa ed eseguire un mezzo giro o un giro intero.



⊗ Disporre tappeti intorno al piano sopraelevato. Non chiudere le ginocchia nella posizione raggruppata, per evitare il rischio di ferirsi!

**Forme di salto mortale**: fare il «piccolo salto» mortale su diverse superfici e diversi attrezzi ausiliari per lo stacco. Piano sopraelevato: tappetone appoggiato sulle parallele o combinazione: un tappeto su uno staggio per l'appoggio durante la rotazione; un tappetone per la ricezione a terra.

- Capriole su un piano rialzato: salto con rincorsa sul minitrampolino e capriola in avanti, cercando di rispettare le caratteristiche viste per il «piccolo salto».
- Nella misura del possibile non toccare più il tappeto con le spalle ed eseguire una rotazione completa in posizione raggruppata con ricezione sui due piedi in posizione raggruppata.
- Variare la velocità della rincorsa e l'altezza del piano rialzato per i diversi gruppi di livello.
- Abbassare il piano rialzato ed eseguire un salto al di sopra di un ostacolo (elastico, tappeto appoggiato su un montone).



⊗ Assicurare sui due lati dell'installazione!

➔ Formare gruppi di livello ed adattare le installazioni.

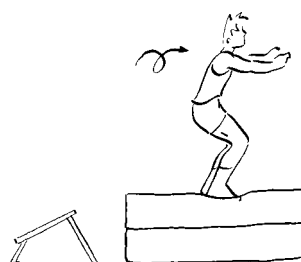
Ⓜ Rincorsa per lo stacco sul minitrampolino. Fare un salto mortale in avanti raggruppato alla stazione sul piano sopraelevato.

➔ Apprendimento globale (GAG): v. fasc. 4/5, p. 14

**Salti mortali**: gli allievi si esercitano in gruppo all'installazione di loro scelta. Invitarli ad osservare e a memorizzare gli elementi caratteristici del salto.

*Criteri per l'osservazione:*

- Le braccia sono tese al momento del salto?
- Le braccia toccano rapidamente le tibie per accentuare il movimento di rotazione?
- L'apertura avviene al momento giusto?
- La ricezione a terra si fa in agilità?



➔ Apprendere: v. fasc. 1/5, p. 12 e fasc. 1/1, p. 84 ss.

➔ Passaggio ai salti mortali in avanti in acqua: v. manuale di nuoto, fasc. 3, p. 29



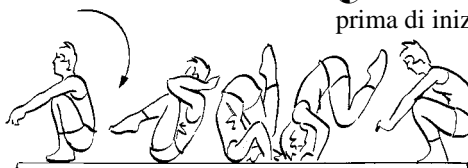
## 4.2 Rotazioni all'indietro

Durante la capriola all'indietro a terra bisogna stare attenti a non sollecitare troppo la colonna cervicale. Per questo motivo si consiglia di progredire in modo sistematico. Gli allievi imparano come alleviare lo sforzo e come aiutare ed assistere in modo competente.

**Per scaricare la colonna cervicale nelle capriole all'indietro appoggiarsi sulle mani.**

**Variare le capriole:** dopo un buon riscaldamento, eseguire diversi tipi di capriole su una pista di tappeti. Porre l'accento su determinati criteri del movimento.

- Capriola indietro al di sopra della spalla (come nel judo). Non caricare troppo la nuca.
- Capriola all'indietro con appoggio sulle mani: lasciarsi cadere all'indietro a gambe flesse. Prima di toccare il suolo con la nuca appoggiarsi sulle mani (pollici volti verso le orecchie). Mezzi ausiliari: piano inclinato; capriola fra due elementi di cassone; capriola in una fossa di tappeti.



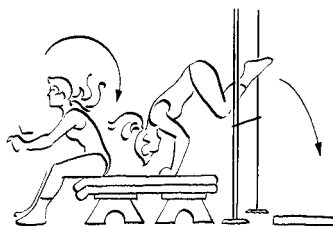
☉ Fare un buon riscaldamento prima di iniziare con le capriole all'indietro.

⚠ Posizione delle mani al momento dell'appoggio: pollici rivolti verso le orecchie.

➔ Elementi della rotazione all'indietro: v. fasc. 3/4, p. 14

**Capriola indietro alla stazione:** cercare di arrivare alla stazione eretta accelerando la capriola all'indietro e spingendo con le mani («breve appoggio rovesciato»).

- Capriola indietro al di sopra di un ostacolo (elemento di cassone con tappeto, pila di tappeti, ecc.).
- Capriola indietro alla posizione raggruppata o alla stazione.
- Semplice sequenza di esercizi che include la capriola all'indietro alla stazione. Esempio: posizione a candela, capriola all'indietro alla stazione ...



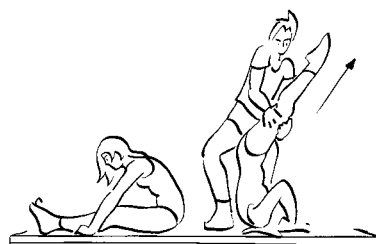
⚠ Alleviare la colonna cervicale con l'assistenza o appoggiando forte sulle mani (v. sotto).

➔ Appoggio rovesciato: v. fasc. 3/4, p. 7;  
Appoggio rovesciato – capriola: v. fasc. 3/4, p. 16;  
Ruota: v. fasc. 3/3, p. 22

**Capriola indietro all'appoggio rovesciato («Streuli»):**

quando si padroneggia la capriola all'indietro con un breve appoggio rovesciato (v. sopra), accentuare sempre più l'appoggio sulle mani per arrivare all'appoggio rovesciato.

- Streuli con il compagno: A esegue una capriola indietro in posizione raggruppata. B e C si tengono ai lati di A e lo prendono alle cosce. A metà capriola tirano verso l'alto e tengono fermo A in appoggio rovesciato. Ritorno alla stazione o capriola in avanti.
- Capriola all'indietro e «Streuli» sopra un ostacolo.
- Inserire lo Streuli in una combinazione di esercizi.

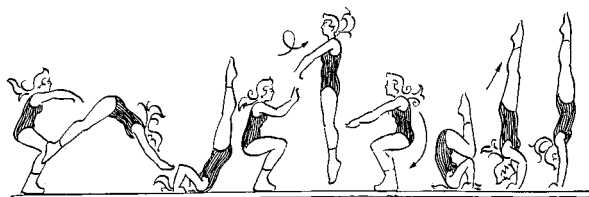


☉ Consegne chiare per gli assistenti: prese opposte alle cosce. Aiuto deciso e sicuro.

⚠ Accento sulla qualità del movimento.

**Programma libero a terra:** tutti gli allievi elaborano e presentano singolarmente una sequenza composta da almeno 6 elementi. Esempio:

- Rincorsa – salto in estensione – capriola in avanti – capriola saltata – salto in estensione con 1/2 giro – appoggio rovesciato – capriola – salto in estensione – capriola all'indietro – slancio per la ruota.
- Cooperare: 2–3 allievi elaborano una sequenza di movimenti e la presentano ai compagni.
- Collegare con altri attrezzi; una pista di attrezzi.



Ⓜ Mostrare una sequenza di movimenti che prevede almeno 6 elementi di buona qualità.

## 5 Muoversi su rotelle

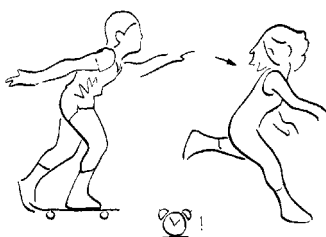
### 5.1 Giocare con la tavola a rotelle (skateboard)

Per alcuni adolescenti la tavola a rotelle è un attrezzo familiare, mentre ad altri sembra un oggetto molto instabile. Un approccio ludico fatto a coppie consente di acquisire fiducia. In ogni classe ci sono veri artisti della tavola; esperti che senz'altro possono insegnare agli altri qualche truccetto utile.

**Ci spostiamo usando lo skateboard ed impariamo tutti insieme.**

**Inseguimento sullo skate:** alcuni cacciatori cercano di toccare un massimo di prede in un lasso di tempo determinato (2 minuti circa).

- Quale gruppo di cacciatori riesce a toccare più prede?
- Gli specialisti non possono toccare terra, ma devono avanzare senza spinta, ondeggiando sulla tavola.
- Altri giochi d'inseguimento.

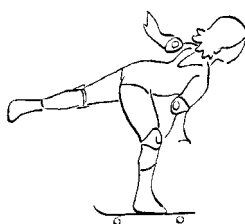


⚠ Verificare se in palestra si possono usare le tavole a rotelle.

🚫 Non lasciare mai una tavola in movimento senza tenerla d'occhio!

**Artisti dello skate:** dopo qualche tentativo di slancio con un piede solo, spingere la tavola e salirci sopra, cercando l'equilibrio. Esempi:

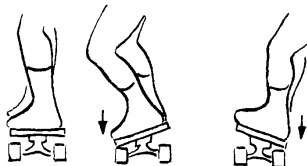
- Bilancia.
- Salti con rotazioni.
- Ricezione su una gamba.
- A coppie, uno dietro l'altro, uno accanto all'altro.
- Conclusione: show-time a coppie.



➡ Forme simili sono possibili anche con dei pezzi di moquette.

**Fare le curve:** slancio con un piede o spinta del compagno. Mettersi di traverso sulla tavola; cambiare direzione spostando il baricentro, spingendo le ginocchia in avanti o i talloni all'indietro.

- Se possibile in movimento (su leggera pendenza).
- Sistemare un percorso ed eseguirlo (con il compagno che spinge).
- Sotto forma di gara.



**Ancora curve:** in piedi sulla tavola; portando tutto il peso sul piede posteriore (ad es. il sinistro) si scarica leggermente il muso; avviare la virata spingendo le anche in avanti.

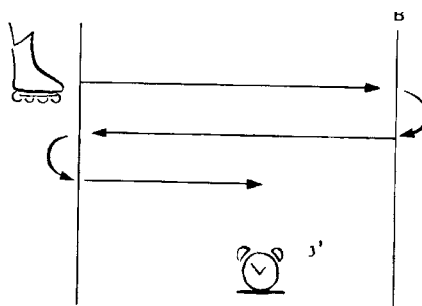
- Con spinta del compagno o spinta di piede. Poi accelerare usando la tecnica descritta sopra.
- È possibile far muovere la tavola utilizzando questa tecnica?



⚠ È il momento decisivo dell'apprendimento. Incoraggiare e dare del tempo per fare pratica.

**Pista per le tavole e rotelle:** bisogna cercare di percorrere più volte possibile una determinata distanza (circa 10 m) segnata con gesso o nastri, in un tempo stabilito (ad es. 3 minuti). Regole:

- La lunghezza dello slancio è libera; si può spingere fino alla linea di partenza.
- Salire sulla tavola alla linea A e farla scorrere senza alcuna accelerazione.
- Superata la linea B scendere, girare l'attrezzo, prendere la rincorsa e tornare alla linea A.



➡ Combinare tavola, pattini a rotelle e bicicletta: v. fasc. 6/5, p. 9 ss.

🚫 Per tutte le forme.

## 5.2 Usare la tavola a rotelle come attrezzo per la muscolazione

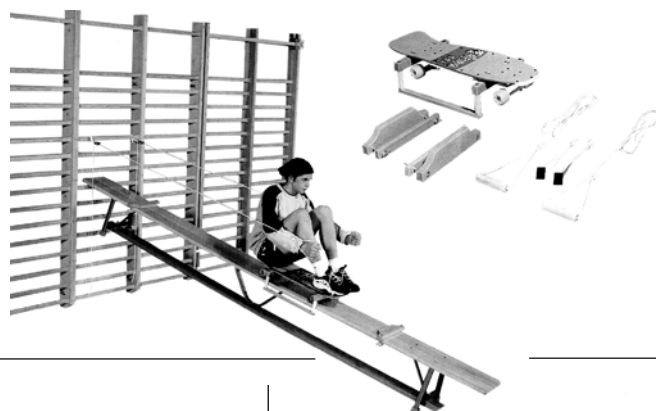
La *tavola di muscolazione* è un attrezzo che occupa poco posto e consente un allenamento individuale della forza intenso e variato rivolto a diverse regioni del corpo, soprattutto alle spalle e al tronco. Si può usare la tavola di muscolazione come stazione in un circuito. Le sollecitazioni sono diverse a seconda dell'inclinazione.

Per costruire una tavola di muscolazione ci vuole:

- 1 tavola a rotelle
- una struttura con rotelle laterali
- 2 corde con maniglie e fermi
- 2 fermi laterali per evitare scivolamenti

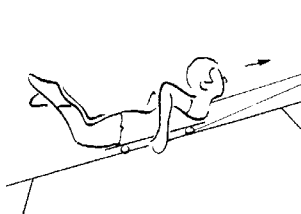
🔧 Costruire l'attrezzo durante le lezioni di CP.

Ci costruiamo un utile attrezzo per la muscolazione.



**Trazione sul ventre:** fissare la panca alle spalliere con una leggera inclinazione; fissare la lunghezza delle corde e dello scivolamento. Distesi sul ventre, con le ginocchia flesse, i piedi incrociati: braccia in estensione, tirare piegando le braccia fino a distenderle lungo i fianchi. Lasciarsi scivolare lentamente alla posizione di partenza.

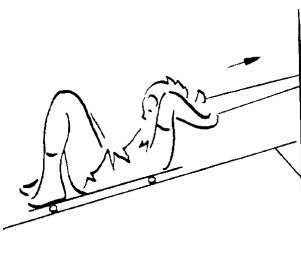
- Eseguire i movimenti lentamente, mantenere brevemente la posizione.



➔ Muscoli anteriori e posteriori del braccio; muscoli della schiena.

**Trazione sulla schiena:** fissare la panca alle spalliere con una leggera inclinazione; fissare la lunghezza delle corde e dello scivolamento. Distesi sulla schiena, ginocchia flesse, piedi incrociati; braccia in estensione; tirare piegando le braccia fino a portarle nuovamente distese lungo i fianchi. Lasciarsi scivolare lentamente alla posizione di partenza.

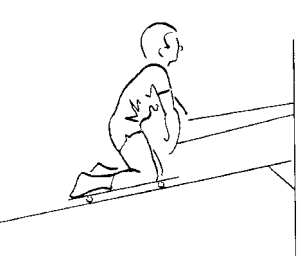
- Eseguire i movimenti lentamente, mantenere brevemente la posizione.



➔ Muscoli anteriori e posteriori del braccio; muscoli pettorali.

**Doppia spinta :** fissare la panca alla spalliera; fissare la lunghezza delle corde. In ginocchio, tronco diritto, braccia tese in avanti: tirarsi verso l'alto con le braccia inclinando il tronco (come nella spinta con due bastoni nello sci di fondo). Ammortizzare lo slancio e scivolare lentamente alla posizione di partenza.

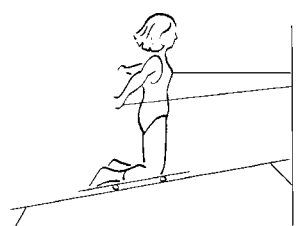
- Scivolare indietro ammortizzando il colpo.
- Ripetere per un po', mantenendo sempre lo stesso ritmo.



➔ Muscoli posteriori del braccio; dorsali e pettorali; capacità di equilibrio.

**2 volte 180 gradi:** fissare la panca e le corde. In ginocchio, tronco diritto, braccia tese in avanti: braccia più tese possibile e orizzontali, portare le braccia, di lato e lontano dal corpo, fino alla schiena. Scivolare lentamente alla posizione di partenza.

- Possibile sul dorso e sul ventre. Mantenere brevemente la posizione.



➔ Muscoli posteriori del braccio; dorsali.

## 6 Sospendersi e dondolare

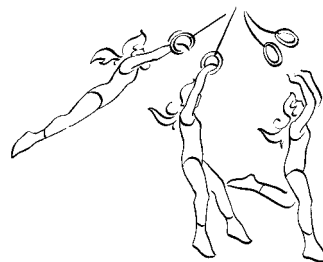
### 6.1 Sospendersi agli attrezzi

Le sospensioni e i bilanciamenti si ritrovano a diversi attrezzi. I suggerimenti che riportiamo in queste pagine possono essere completati o combinati. Gli adolescenti imparano inoltre ad assicurarsi ed aiutarsi a vicenda a diversi attrezzi.

**Quello che al circo sembra molto facile, in effetti richiede molto lavoro.**

#### Anelli/trapezio:

- Dondolare a 1 o 2 anelli o al trapezio. Per lo slancio si usa il ritmo «ta-tam», accelerare, uscire davanti dopo aver eseguito alcune oscillazioni.
- Salire alla sospensione flessa in avanti, oscillare all'indietro, tendere le braccia ...
- Fare un mezzo giro al «punto morto».
- Oscillare lateralmente (fare 3/4 di giro sul posto prima di iniziare).
- Eseguire delle combinazioni.
- Oscillare da un cassone all'altro.
- Montare su un cassone oscillando.



«ta-tam»

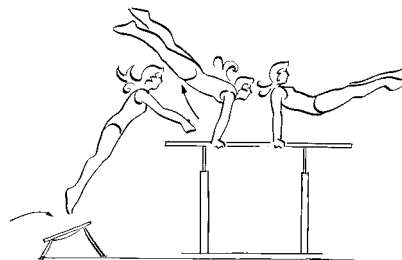
🌀 Tappetini a sufficienza. Se possibile, protezioni per le mani. Sfregare sempre le mani con la magnesite.

➡ Oscillazioni/sospensioni rovesciate: v. fasc. 3/4, p. 18

🕒 Eseguire un esercizio a coppie sincronizzato.

#### Parallele/ parallele asimmetriche:

- Parallele: salto dal cassone – bilanciare in avanti – oscillare all'indietro – uscita.
- Parallele: salto dal minitrampolino – bilanciamenti in avanti e all'indietro – uscita laterale in avanti o all'indietro.
- Parallele asimmetriche: salto dalla panca allo staggio alto – oscillare in avanti e indietro – oscillazione in avanti in sospensione gambe flesse – poggiare il piede sullo staggio basso – spinta indietro – uscita.
- Parallele asimmetriche: salto dal minitrampolino in appoggio sullo staggio alto – abbassarsi a toccare lo staggio con il ventre – presa con una mano allo staggio basso e con l'altra a quello alto – uscita in faccia-le elevato al di sopra dello staggio basso (aiuto).



➡ Al posto delle parallele asimmetriche, posizionare le parallele davanti alla sbarra e legarle con delle corde; togliere la sbarra più vicina; la sbarra fissa funge da sbarra più alta.

➡ Ginnastica artistica: v. bibliografia fasc. 3/5, p. 28

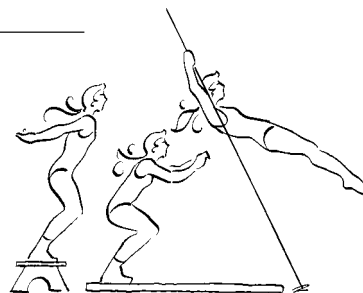
🌀 Esigere una ricezione ammortizzata per ogni uscita, spiegandone i motivi.

➡ Salto con l'asta: v. fasc. 4/5, p. 19

🕒 Prendere il tempo della scalata.

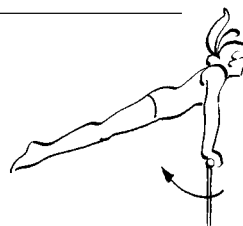
#### Pertica/corde:

- Pertiche oblique: salto dalla panca – oscillazione in avanti, indietro – uscita. Eseguire delle uscite con 1/4 di giro a sinistra o a destra.
- Oscillare lateralmente da una pertica all'altra senza perdere in altezza.
- Corde: oscillare da un cassone all'altro.
- Salto alla pertica con la corda: oscillare (da un cassone o con una rincorsa) – semi-rotazione e superamento di un nuovo ostacolo (elastico, ecc.)



#### Sbarra:

- Slancio al minitrampolino o dal cassone. Slancio sulla sbarra.
- Eseguire dei mezzi giri (cambiando le prese).
- Stabilirsi all'appoggio dorsale, gambe flesse, giro d'appoggio, slancio circolare.
- Al termine dell'esercizio eseguire un'uscita controllata.



🌀 Aiuto a richiesta.

➡ Slancio dal basso alla sbarra: v. fasc. 3/4, p. 19

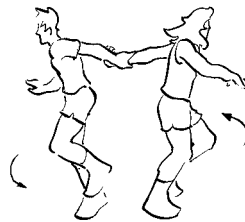
## 6.2 Sperimentare alcune leggi della fisica

La comprensione delle leggi della fisica e della biomeccanica facilita l'apprendimento di alcuni movimenti. Anche semplici esperienze possono consentire una migliore comprensione del rapporto causa – effetto (☉ esempio: relazioni con la fisica).

**Sperimentare sul proprio corpo alcune leggi della fisica.**

**Carosello a coppie:** A e B si tengono per i polsi, poi iniziano a ruotare lentamente in cerchio.

- Con le braccia flesse.
- Tenersi per una mano sola.
- Saltellare leggermente di lato.
- Tenersi a un bastone o a una corda.
- A si solleva da terra e si fa trasportare da B.



☉ Azione – reazione

⚠ A e B dovrebbero avere pressappoco lo stesso peso.

**Il carosello a quattro:** A e B di fronte, reggono C e D alle spalle. C e D a loro volta si tengono per la nuca (buona presa, buona tensione). Tutti iniziano a ruotare in cerchio. C e D piegano le gambe e si lasciano trasportare. Distendono e flettono le gambe alternativamente.

- Distendere e flettere le gambe al segnale.
- C e/o D chiudono gli occhi.
- Elaborare altre forme.

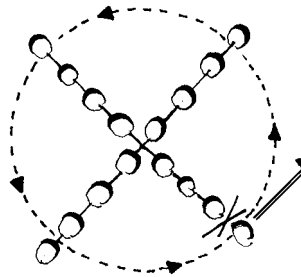


☉ Forza centrifuga – forza gravitazionale.

☉ Importanti: fiducia e concentrazione.

**La ruota:** quattro gruppi di quattro (= raggi). Tenendosi per i polsi iniziano a girare lentamente e poi accelerano sempre più... Lasciarsi andare e farsi espellere con forza dalla ruota. Gli allievi all'estremità del raggio decidono da soli quando lasciarsi andare.

- Ampliare i gruppi: 8/16 allievi; sempre lo stesso numero di persone per ogni «raggio».
- Adattare la lunghezza dei passi: piccoli all'interno, lunghi all'esterno; passi mano mano più lunghi.
- Provare lo stesso esercizio con pattini da ghiaccio o pattini a rotelle.



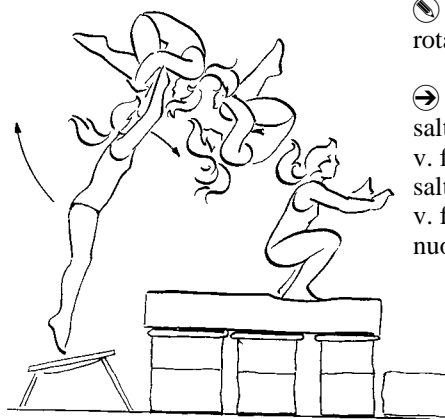
☉ Forza centripeta.

☉ Prevedere spazio a sufficienza per l'uscita.

☉ Tutte le forme di esercizio possono essere svolte all'aperto.

**Le rotazioni:** in posizione raccolta, il corpo ruota più rapidamente che in posizione flessa o distesa. Per verificarlo si possono fare gli esercizi riportati di seguito:

- Salti mortali in avanti (esempi: dal bordo della vasca in acqua o dal minitrampolino su un piano rialzato): usando la stessa forza saltare una volta in posizione relativamente aperta (leggermente flessa, a braccia aperte) ed una in posizione molto raggruppata (presa alle tibie).
- Alla sbarra: eseguire il giro d'appoggio una volta in posizione distesa e un'altra in posizione flessa.
- Fare altre esperienze, concordandole con gli allievi. Attenzione e rispettare sempre l'aspetto della sicurezza (disporre dei tappetini, assistere, assicurare).



☉ Momento di rotazione.

➔ Apprendimento del salto mortale in avanti: v. fasc. 3/4, p. 15; salto in avanti in acqua: v. fasc. 3, manuale di nuoto, p. 29

➔ Leggi biomeccaniche: v. fasc. 3/6, p. 11 ss.

## 7 Cooperare

### 7.1 Aiutare – assicurare – fidarsi

*La cooperazione* è uno dei presupposti per poter praticare uno sport insieme ad altri. Essa può assumere svariate forme, come ad esempio:

- Svolgere un'attività insieme (corsa d'orientamento con un compagno, gare a squadre ...).
- Fare piramidi umane o eseguire acrobazie in gruppo.
- Giochi di squadra (stabilire le regole, imporsi o sottomettersi ...).
- Acquisire delle competenze insieme (forme di salto mortale ...).

➔ Cooperare: v. fasc. 3/1, p. 7

#### Aiutare e assicurare

- *Aiutare*: con un aiuto attivo ed intelligente si consente o si facilita la riuscita in un dato compito motorio complesso.
- *Assicurare*: con un'osservazione ed una sorveglianza attenta si trasmette a chi agisce una sensazione di sicurezza e lo si protegge da eventuali infortuni. Si tratta di un *accompagnamento attivo*, che in ogni istante si può trasformare in aiuto.

#### Condizioni preliminari

Gli allievi devono imparare ad aiutare ed assicurare i compagni. L'allenamento sistematico di queste azioni può avvenire attraverso compiti che necessitano assolutamente di un aiuto esterno (salti pericolosi, ecc.). L'efficacia di questo genere di aiuto dipende da determinate condizioni.

- Gli allievi devono essere in grado di lavorare ed esercitarsi in maniera autonoma o almeno aver capito il principio.
- Gli allievi che aiutano devono sapere esattamente cosa e come fare. Riflettono.
- Il compito motorio deve essere adattato alle capacità psichiche, fisiche e motorie degli allievi.
- L'aiuto comporta una buona conoscenza dell'esercizio da effettuare, dei momenti critici nell'esecuzione e una partecipazione «mentale» al suo svolgimento.
- L'aiuto finisce soltanto quando l'esercizio è terminato.
- Chi fa l'esercizio può pienamente contare sugli aiuti e fidarsi.
- Al momento opportuno, l'aiuto deve cedere il posto ad una semplice sorveglianza. Il passaggio avviene in modo differenziato.
- Le condizioni generali di sicurezza devono essere sempre rispettate (ad es. avere sempre abbastanza tappeti).



#### Fiducia

Vari esercizi agli attrezzi non sono possibili se gli allievi non vengono aiutati ed assicurati in modo corretto. Aiutando ed assicurando imparano ad assumersi delle responsabilità e a *fidarsi gli uni degli altri*.

## 7.2 Saper aiutare

Quando tutta una classe si allena agli attrezzi, gli allievi devono conoscere le diverse tecniche di aiuto e assicurazione. Il docente deve esigere un comportamento responsabile da parte degli allievi. In questa pagina presentiamo alcune di queste tecniche.

**Un aiuto corretto dà fiducia e diminuisce i rischi.**

### Suggerimenti per il docente

- Gli allievi si raggruppano; il docente mostra loro come assicurare ed aiutare correttamente il compagno.
- Le prese sono mostrate dapprima da fermi, poi in movimento, e se necessario ripetute.
- Gli adolescenti provano le prese suddivisi in piccoli gruppi.
- Il docente non deve dimenticare che il contatto fisico potrebbe dar fastidio ad alcuni allievi, e rispettare il desiderio di quanti non vogliono farsi toccare. Le prese non devono mai essere neanche lontanamente equivocate.

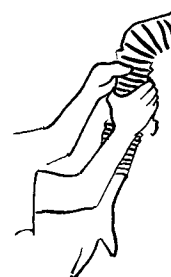
#### L'aiuto a colpo d'occhio

- Conoscere le difficoltà ed i pericoli di un movimento.
- Assicurare prima del momento di pericolo.
- Gli aiutanti si tengono in una posizione sicura.
- Tenere vicino al corpo.
- L'aiuto cessa soltanto nel momento in cui l'esercizio è terminato.
- Prese alle spalle e alle anche, mai nella regione lombare.
- Aiutare e assicurare richiedono disciplina e fiducia reciproca.

#### Prese opposte

*ad es. posizione all'appoggio:*

Una mano prende il braccio da davanti, l'altra da dietro.

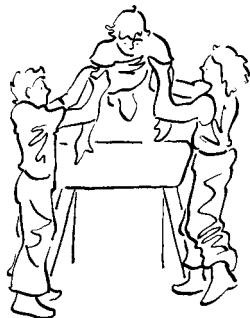


#### Aiutare a superare

*ad es. salto all'appoggio:*

Gli aiutanti sono presso l'attrezzo, poi si sporgono verso il ginnasta e lo prendono alle braccia.

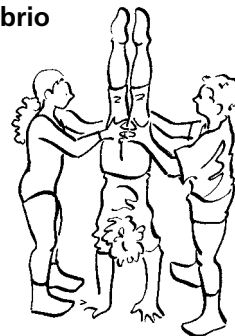
Importante: accompagnare il movimento, in particolare durante la spaccata.



#### Aiutare a mantenere l'equilibrio

*ad es. appoggio rovesciato:*

Gli assistenti sono vicini al ginnasta e lo reggono alle cosce.



#### Aiutare a rotolare

*ad es. capriola:*

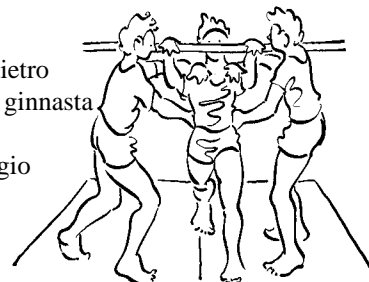
Durante la rotazione, prima di toccare il ginnasta girare le proprie braccia in senso opposto (presa opposta girata).



#### Aiutare a ruotare all'appoggio

*ad es. giro alla sbarra:*

Gli aiutanti si trovano dietro l'attrezzo, e prendono il ginnasta alle spalle e alle anche. Esempio: giro di appoggio alla sbarra.



### 7.3 Forme acrobatiche

Il tipo di movimento necessario per un aiuto attivo favoriscono lo spirito di collaborazione, obbligano gli allievi a comunicare fra loro e ad assumersi delle responsabilità.

**Lavoriamo in gruppo, aiutandoci e assicurandoci a vicenda.**

**Acrobazie con il compagno o in gruppo:** per introdurre il tema sono adatti semplici esercizi a coppie o in gruppo.

- Equilibrio dorsale (a coppie): schiena contro schiena, piegare lentamente le ginocchia. Abbassarsi fino alla posizione seduta e rialzarsi senza usare le mani.
- Equilibrio a V (a coppie): in piedi, fianco a fianco, prendersi per mano, Lasciarsi cadere contemporaneamente di lato. Provare diverse posizioni.
- Dall'appoggio facciale a quello rovesciato (in tre): A in appoggio facciale, con il corpo ben teso. B e C sollevano lentamente A fino all'appoggio rovesciato. Ritorno alla stazione o capriola.
- In sei: 1 allievo tiene il suo corpo completamente teso, gli altri lo spingono in tutte le direzioni.

➔ Esercizi per il tono muscolare e l'acrobazia:  
v. fasc. 3/4, p. 26 ss.



**L'uomo di legno:** tre coppie di allievi allineate davanti al cassone. Braccia tese in avanti e prese opposte, a formare una «superficie d'atterraggio». Un allievo è in piedi ad occhi chiusi sul cassone, poi si lascia cadere tenendo il corpo rigido. Gli altri lo recuperano ammortizzando la caduta.

- Lasciarsi cadere all'indietro.

**Acrobazie alla sbarra:** 2 allievi reggono una sbarra (bastone, albero di tavola a vela ...) sulla quale si trova seduto, in piedi, in ginocchio ... un compagno, che cerca di tenersi in equilibrio. Se necessario, un aiutante da ogni lato per garantire la sicurezza.

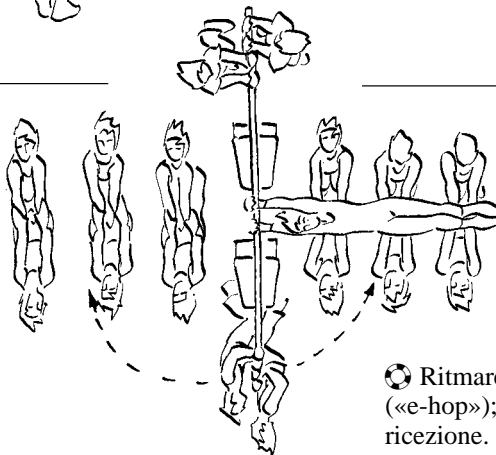
- L'allievo sulla sbarra si tiene rigido, gli altri lo tengono in equilibrio.
- Un allievo si mette in appoggio rovesciato sulla sbarra, con l'aiuto di due compagni che lo reggono alle cosce (prese opposte).
- Abbassare e sollevare la sbarra a ritmo. Uscita.

🌐 Per gli allievi più pesanti devono reggere la sbarra due compagni per ogni lato.



**Gran volta (Grand tour):** su una pista di tappeti, 4 allievi tengono una sbarra all'altezza delle ginocchia. Su ogni lato della sbarra tre coppie di allievi si fronteggiano tenendosi per i polsi con presa opposta. Un allievo tiene la sbarra, con le braccia tese, sostenuto da 6 o 8 compagni. Al segnale, gli aiutanti lanciano in alto il compagno, che non deve lasciare la presa alla sbarra, ma compiere una rotazione completa per atterrare dall'altro lato, dove gli altri sei compagni ammortizzano l'atterraggio. Ripetere l'esercizio da questo lato.

⚠ Condizione: tutti gli allievi riescono alla perfezione nell'appoggio rovesciato!



🌐 Ritmare lo slancio («e-hop»); ammortizzare la ricezione.



## 8 Lottare

### 8.1 Lottare rispettando l'altro

Lottare consente di verificare la propria forza e la propria agilità. Prevedendo un intenso corpo a corpo fra due avversari, la lotta presuppone regole precise, se, che dovrebbero consentire ad ognuno di dare libero sfogo alle sue aggressioni senza esagerare. È importante anche stabilire un rituale da rispettare all'inizio e al termine del combattimento.

#### Imparare a cadere

Saper cadere è una condizione indispensabile per poter lottare senza pericolo di farsi male seriamente. Pertanto è assolutamente necessario imparare a cadere. Battere a terra con la mano e il braccio, ammortizzare la caduta, stabilizzare il proprio corpo, controllare la caduta ed evitare appoggi pericolosi.

#### Bilateralità

Tutti i movimenti devono essere eseguiti sia a destra che a sinistra.

#### Formazione dei gruppi

Gli allievi sono più motivati se si garantisce a ciascuno pari opportunità di successo. Di seguito indichiamo alcune possibili soluzioni:

- Formare le coppie con allievi di costituzione simile (peso, altezza).
- Far cambiare spesso il compagno.
- Dare a ognuno la possibilità di vincere, fissando degli handicap. Esempi: A può applicare tutte le prese, B una soltanto; A tiene gli occhi aperti, B deve chiuderli; A ha le gambe libere, B le tiene legate; A ha le mani libere, B le deve infilare in un sacchetto (calze pulite) ...

#### Abiti adatti

In generale, per la lotta si utilizza gli stessi abiti usati nella lezione di educazione fisica. Si lotta su tappeti, sul prato, sulla sabbia, in acqua. Usare giacche vecchie (cui sono stati tolti i bottoni) per forme di lotta che prevedono prese sugli abiti. La posizione di partenza per questi tipi di lotta: A e B affermano la giacca del compagno all'altezza del petto, alla sinistra del collo con la mano destra e sulla manica destra con la sinistra.

#### Igiene e sicurezza

I contatti fisici hanno un ruolo importante; dato che si lotta a piedi nudi su tappeti, l'igiene acquista un significato ancora maggiore. Togliere i gioielli (orecchini, catenine, orologi, anelli, ecc.), le unghie delle mani e dei piedi vanno tagliate corte per evitare ferite.

#### Le regole della lotta:

- Chiari segnali per l'inizio e la fine, del combattimento sottolineati da un rituale (ad es. battere le mani)
- Vietate le percosse
- Non tirarsi per i capelli
- Non pizzicare, mordere, graffiare, stringere alla gola
- Non storcere le estremità
- Non toccarsi al viso

## 8.2 Allenarsi insieme – lottare l'uno contro l'altro

In tutti gli sport di combattimento il fair-play assume una importanza particolare. Gli allievi possono stabilire anche da soli le regole da rispettare. In un combattimento, il saper cadere è importante quanto la forza. Rispettare il rituale all'inizio e alla fine del combattimento.

**Alla scoperta del judo,  
sport di combattimento.**

**Duelli per gioco:** A e B si battono secondo regole da loro stessi stabilite

- A e B, in piedi su una linea, con presa alle mani (d./s.): si deve cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario tirandolo.
- Stesso esercizio a occhi chiusi, o su un piede solo...
- Ammesse prese alle spalle o alle ginocchia.
- A e B cercano di spingersi a vicenda oltre una linea, in diverse posizioni.
- Cercare di afferrare l'avversario e sollevarlo da terra.



⚠ Svolgere tutti gli esercizi tecnici sia a destra che a sinistra.

➡ Lottare insieme e gli uni contro gli altri: v. fasc. 3/4, p. 22 ss.

**Lotta per la palla:** A è in ginocchio su un tappeto, avvinghiato a un pallone medicinale. B cerca di tirarlo fuori dal tappeto.

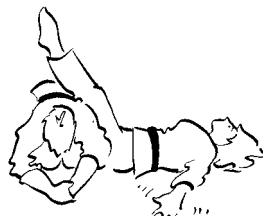
- A tiene il pallone in una determinata posizione.
- Senza tappeto. B cerca di strappare il pallone dalle mani di A.



⚠ Ruoli ben definiti: 1 allievo difende la palla o la propria posizione, l'altro attacca.

**Capriola al di sopra del compagno:** A si mette in appoggio facciale in ginocchio, molto basso. B si siede sulla schiena del compagno, poi si lascia scivolare lentamente all'indietro, fa una caduta controllata e rotola. Invertire i ruoli.

- B esegue la capriola all'indietro, si gira sul ventre e striscia al di sotto di A che forma un tunnel appoggiandosi sulle mani e sui piedi. Ripetere più volte.
- 2 coppie si osservano e correggono a vicenda.
- Gara: chi esegue 5 capriole corrette? Chi riesce ad eseguirla senza fare rumore?
- Stabilire altre forme (di gara).



⚠ Esercitare il «colpo» durante la capriola ammortizzata.

«**Capriola del judo**»: tenendo il piede destro avanzato, appoggiare la mano destra davanti al piede destro, toccare il tappeto con il palmo, tenendo le dita rivolte all'indietro. Poggiare la mano sinistra dietro la destra, con le dita rivolte in avanti, ruotare la testa verso la spalla sinistra; spingere con la gamba sinistra; ruotare al di sopra della spalla destra; spingere la gamba sinistra a lato.



⚠ Nel judo la capriola è un elemento tecnico molto importante, che bisogna apprendere ed esercitare.

*Procedimento metodologico consigliato:*

- Poggiare il ginocchio destro sul tappetino. Eseguire la capriola dalla posizione raccolta al di sopra della spalla destra.
- Poggiare il ginocchio sinistro sotto la spalla sinistra.
- Terminata la capriola rialzarsi.
- Eseguire la capriola camminando lentamente.
- Cambiare; una volta a destra, una volta a sinistra.
- Al di sopra di un ostacolo; a coppie, sincronizzati; in gruppo; al rallentatore ...

➡ Esigere la qualità dei movimenti. Esercitare, esercitare, esercitare!

**Spazzata sulla gamba d'appoggio:** A e B si mettono nella seguente posizione di partenza: piedi alla larghezza delle spalle, mano destra sulla spalla sinistra del compagno, la sinistra sul braccio destro. A cerca di far cadere B con un movimento di spazzata: avanzare di un passo verso la gamba sinistra di B, agganciarlo con il piede da dietro, spingere B all'indietro con il tronco e le mani. A accompagna la caduta di B. Non lasciare la presa prima che B sia disteso a terra.

- All'inizio eseguire lentamente.
- Provare su entrambi i lati.



**Far perno sull'anca:** A e B si fronteggiano nella posizione di partenza. A cerca di far cadere a terra B. Afferra B sul davanti alle anche e contemporaneamente ruota di lato. Senza modificare la posizione dei piedi, A ruota il busto e tira B nella stessa direzione fino a farlo cadere facendo perno sull'anca. A non lascia la presa e assicura B durante la caduta, fino a quando tocca terra.

- Cercare di integrare il perno sull'anca nella lotta libera.



⚠ Controllo reciproco delle posizioni a terra (ad es. sul fianco).

**Duelli:** A e B si battono secondo regole da essi stessi stabilite. Quando un attacco è riuscito (non si ha la possibilità di sfuggire), non resistere, ma accompagnare la caduta.

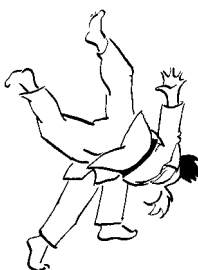
- Lottare solo in piedi o a terra.
- Passare dalla lotta in piedi a quella a terra.
- A attacca, B cerca di evitare l'attacco senza però attaccare a sua volta.
- Un allievo lotta con un handicap. Esempi: a occhi chiusi, con una sola mano, usando una sola presa, ecc.
- Gli allievi stabiliscono le regole. Esempi: toccare terra con una parte del corpo, oppure le regole del judo.
- Gara a squadre: gli allievi delle squadre A e B si affrontano (più volte). Per ogni combattimento vinto la squadra ottiene un punto.



⚠ Stabilire un rituale all'inizio e alla fine del combattimento. Al termine del combattimento, fare insieme alcuni movimenti per sciogliersi.

**Dimostrazione di judo:** A e B preparano insieme un combattimento dimostrativo, usando il più possibile prese diverse per gettare a terra l'avversario.

- Accompagnamento musicale adeguato.
- Secondo un rituale inventato.
- Eseguire i movimenti al rallentatore.
- Gli specialisti (judoka) della classe fanno un combattimento di dimostrazione.
- Invitare specialisti (judoka di un club). Fra l'altro possono informare nel dettaglio sugli allenamenti e le attività nell'ambito del club stesso.
- Sensibilizzare in merito alla «filosofia» degli sport di combattimento come il judo.
- Mostrare una videocassetta con le diverse tecniche fondamentali del judo.
- Assistere ad una seduta di allenamento in un club di judo.



👁 Assistere ad una dimostrazione. Realizzare un progetto «sport di combattimento».


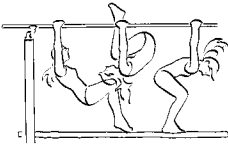
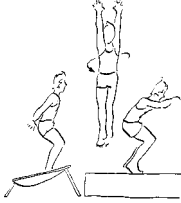
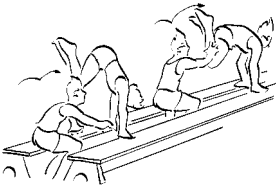
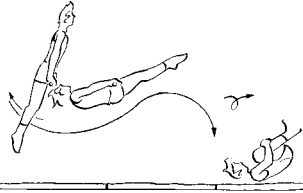
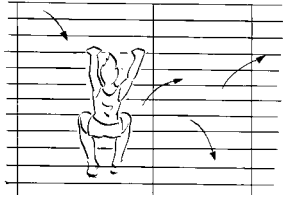
👤 Mostrare alcune prese di judo.

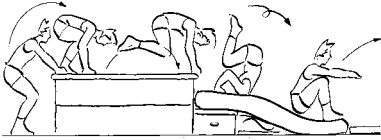
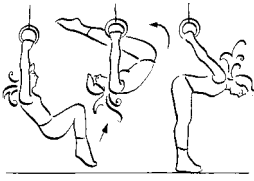
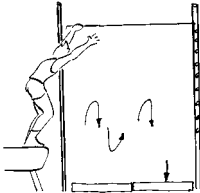
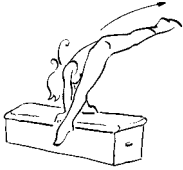
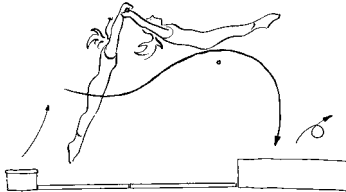
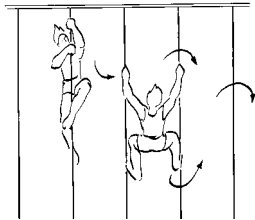
# 9 Combinare

## 9.1 Diversi circuiti

La ginnastica agli attrezzi rappresenta una interessante forma di allenamento in circuito. Ogni stazione può comprendere uno o più esercizi. Durata, difficoltà e intensità dei compiti devono essere adattati ai partecipanti. Di seguito riportiamo un possibile schema di circuito.

**Ci alleniamo in diversi laboratori di movimento.**

<p><b>rotazione avanti</b></p>  <p>distesi con il ventre su un montone – appoggio rovesciato – capriola in avanti (ev. piano inclinato).</p>	<p><b>rotazione indietro</b></p>  <p>alle parallele: in sospensione – portare le ginocchia al petto – ruotare all'indietro – lasciare la presa al contatto con il suolo</p>	<p><b>avvitamento</b></p>  <p>rincorsa – salto sul minitrampolino – avvitamento a destra o sinistra durante il volo – atterraggio.</p>
<p><b>salto all'appoggio</b></p>  <p>salti della «lepre» alti fra due panchine; ev. fra due salti saltelli sulle mani.</p>	<p><b>slancio</b></p>  <p>appoggio alla sbarra: uscita – slancio da sotto (ev semiavvitamento) – ricezione – capriola in avanti.</p>	<p><b>arrampicata</b></p>  <p>spalliere: «salti della scimmia», variare lunghezza e altezza dei salti.</p>

<p><b>rotazione avanti</b></p>  <p>rincorsa – raccolti sul cassone – salto della lepre alla fine del cassone – capriola in avanti su un piano inclinato.</p>	<p><b>rotazione indietro</b></p>  <p>anelli: gambe flesse o tese – esecuzione lenta – lasciare la presa al contatto con il suolo.</p>	<p><b>bilanciamenti obliqui</b></p>  <p>in sospensione: bilanciare a destra e a sinistra in avanti, cambiare la mano.</p>
<p><b>salto all'appoggio</b></p>  <p>rincorsa – ruota al di sopra di un ostacolo – ev. secondo ostacolo – 1 volta a destra – 1 volta a sinistra.</p>	<p><b>slancio</b></p>  <p>sbarra fissa alta (in appoggio o dalla stazione): oscillazione sopra/sotto un elastico – capriola in avanti.</p>	<p><b>arrampicata</b></p>  <p>salire passando da una pertica all'altra senza perdere in altezza.</p>

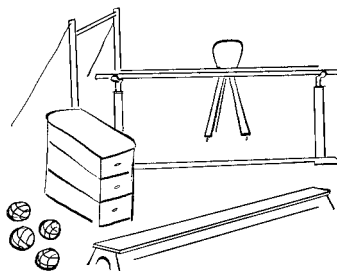
## 9.2 Combinare diverse discipline sportive

È senz'altro possibile combinare molte discipline sportive, dando vita ad un'attività a volte sorprendentemente riuscita, e magari persino a una «nuova disciplina sportiva».

**Hockey su ghiaccio  
pallanuoto, hockey su  
prato ...  
E anche altri sport?**

**Pallamano agli attrezzi:** A (con una palla) e B (senza palla) si muovono liberamente nel giardino degli attrezzi. B sale su un attrezzo e si prepara a ricevere la palla; A fa un passaggio preciso, sale su un attrezzo e aspetta a sua volta il passaggio, ecc.

- I passaggi si fanno solo da terra.
- Passaggi da un attrezzo all'altro: quale squadra realizza per prima dieci passaggi validi sugli attrezzi?
- Mirare a bersagli, secondo le proprie regole.
- Inventare altre forme di gioco e regole.

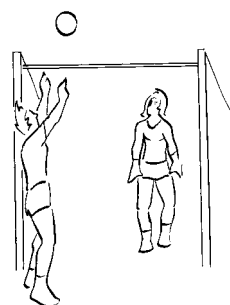


! Stare attenti agli altri!

! Quando bisogna colpire il compagno usare palle in gommapiuma.

**Pallavolo agli attrezzi:** tutti gli allievi si muovono nel giardino degli attrezzi palleggiando in aria. Fare un palleggio al di sopra di un ostacolo, superarlo con tecnica a scelta e giocare la palla dopo un minimo di rimbalzi a terra. Al segnale, poggiare la palla a terra ed eseguire un compito supplementare.

- 1 fischio: 5 salti in appoggio.
- 2 fischi: superare due attrezzi diversi.
- 3 fischi: eseguire una rotazione.
- A coppie: A palleggia in aria sul posto. Contemporaneamente, deve osservare B e vedere quale attrezzo supera e come lo affronta. Invertire i ruoli.

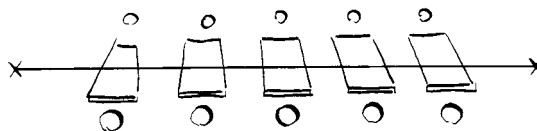


🌀 Orientarsi dopo ogni passo!

➞ Vista periferica.

**Pallavolo – ginnastica:** una corda è disposta trasversalmente lungo una serie di tappetini. Gli allievi palleggiano in aria a un'estremità di ciascun tappetino. Al segnale, poggiano la palla a terra, cambiano lato con una capriola in avanti, o indietro, una capriola saltata, una rullata o una capriola da judo. Riprendere a palleggiare in aria sull'altro lato.

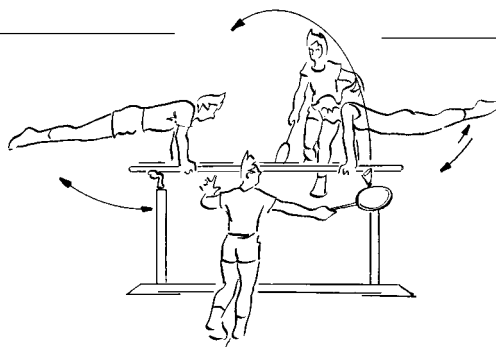
- Tutti gli allievi sono sullo stesso lato. Palleggiare al di sopra della corda, fare una capriola e riprendere la palla dall'altro lato prima che cada a terra.
- Fare la ruota al posto della capriola.
- A coppie, eseguire dei movimenti sincronizzati.



➞ Esigere diverse forme, oltre che la qualità nell'esecuzione dei movimenti.

**Badminton agli attrezzi:** gruppi di quattro: A e B eseguono un esercizio (individuale o sincronizzato) allo stesso attrezzo, mentre C e D si passano il volano al di sopra di A e B.

- A e B continuano con l'esercizio fino a quando C e D commettono un errore.
- Elaborare un collegamento in modo da evitare interruzioni fra ginnastica e badminton.
- Ritmare e sincronizzare l'esercizio all'attrezzo e i palleggi del badminton.



➞ Altre idee:  
v. bibliografia 3/5,  
p. 28

### 9.3 Gara combinata: gioco e arrampicata

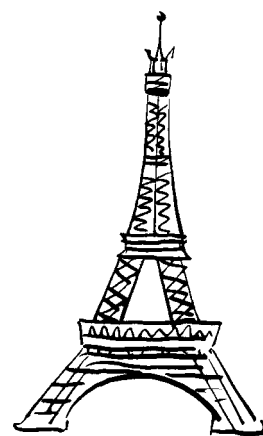
Combinare un gioco di squadra con l'arrampicata. Mentre è in corso il gioco, le riserve cercano di arrampicare il più in alto possibile durante le pause del gioco. Quantificare l'altezza complessiva raggiunta e aggiungerla al risultato del gioco.

**Unihockey e arrampicata:** 2 squadre giocano ed arrampicano una contro l'altra per 30 minuti, organizzando tatticamente i cambi. 5 giocatori per squadra giocano a unihockey, gli altri sono nella zona di arrampicata separata dal resto della palestra da panche o nastri (muro da arrampicata, quadro svedese). Accanto al terreno di gioco e nella zona di arrampicata si trovano fogli per i punteggi, su cui annotare le reti segnate nel gioco e l'altezza raggiunta in parete. **!** Fair-play quando si segnano i punti!

- Stabilire le regole del gioco (docente o tutti insieme) prima dell'inizio dell'incontro.
- L'altezza viene segnata con nastro adesivo colorato per consentire di determinare i metri percorsi da chi non arriva al termine della parete.
- Includere altre forme di arrampicata (punti supplementari).
- Se nelle vicinanze si trova uno spazio per l'arrampicata, ogni gioco va bene.

**Chi sa arrampicare gioca altrettanto bene?**

**!** Altezza della Torre Eiffel: 300 m. Costruita sotto la direzione di Gustavo Eiffel (1832-1923).



**Squadra A: arrampicata (1 casella = 5 metri)**


**Squadra A: gioco (1 casella = 5 pt.)**


**Squadra B: arrampicata (1 casella = 5 metri)**


**Squadra B: gioco (1 casella = 5 pt.)**


## Bibliografia / Ausili didattici

- BOURGEOIS, M.:  
Gymnastique pour l'élève: le plaisir d'apprendre. PUF. Paris 1998.
- CABUS, C.:  
Nouvelles activités en EPS: patinage à roulettes, escalade et gymnastique vertigineuse. Nathan. Paris 1997.
- DEMEY, J.-C.:  
La gymnastique vertigineuse à l'école. Vigot. Paris 1994.
- FAVRE, M.:  
S'ajuster, créer, vivre: guide pour l'emploi du matériel Polymat. Alder+Eisenhut. Ebnat-Kappel 1990.
- FOUCHET, A. et P.:  
Jeux d'escalade. Editions EPS. Paris 1991.
- GOURINCHAS, A.:  
Parcours aménagés. Editions Revue EPS. Paris.
- HUOT-MONETA, C.:  
Acrosport. Revue EP.S. Paris 1998.
- LAMOUREUX, N.:  
La gymnastique avec engins. Editions EPS. Paris.
- OLIVIER, J.-C.:  
La lutte à l'école. Nathan. Paris.
- REVUE:  
EPS, paraît 5 fois par an. Editions EPS. Paris.
- ROLLET, M.:  
Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EPS. Paris.
- SPÖHEL, U.:  
1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès. Vigot. Paris 1987.

### CASSETTES VIDEO

- ECOLE FEDERALE DE  
SPORT DE MACOLIN:  
Coopération, piste d'agrès, gymnastique au sol (vidéo). EFSM. Macolin.
- Sauts d'appuis, barre fixe et sauts périlleux (vidéo). EFSM. Macolin.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ [www.sportmediathek.ch](http://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 5



## Correre Saltare Lanciare

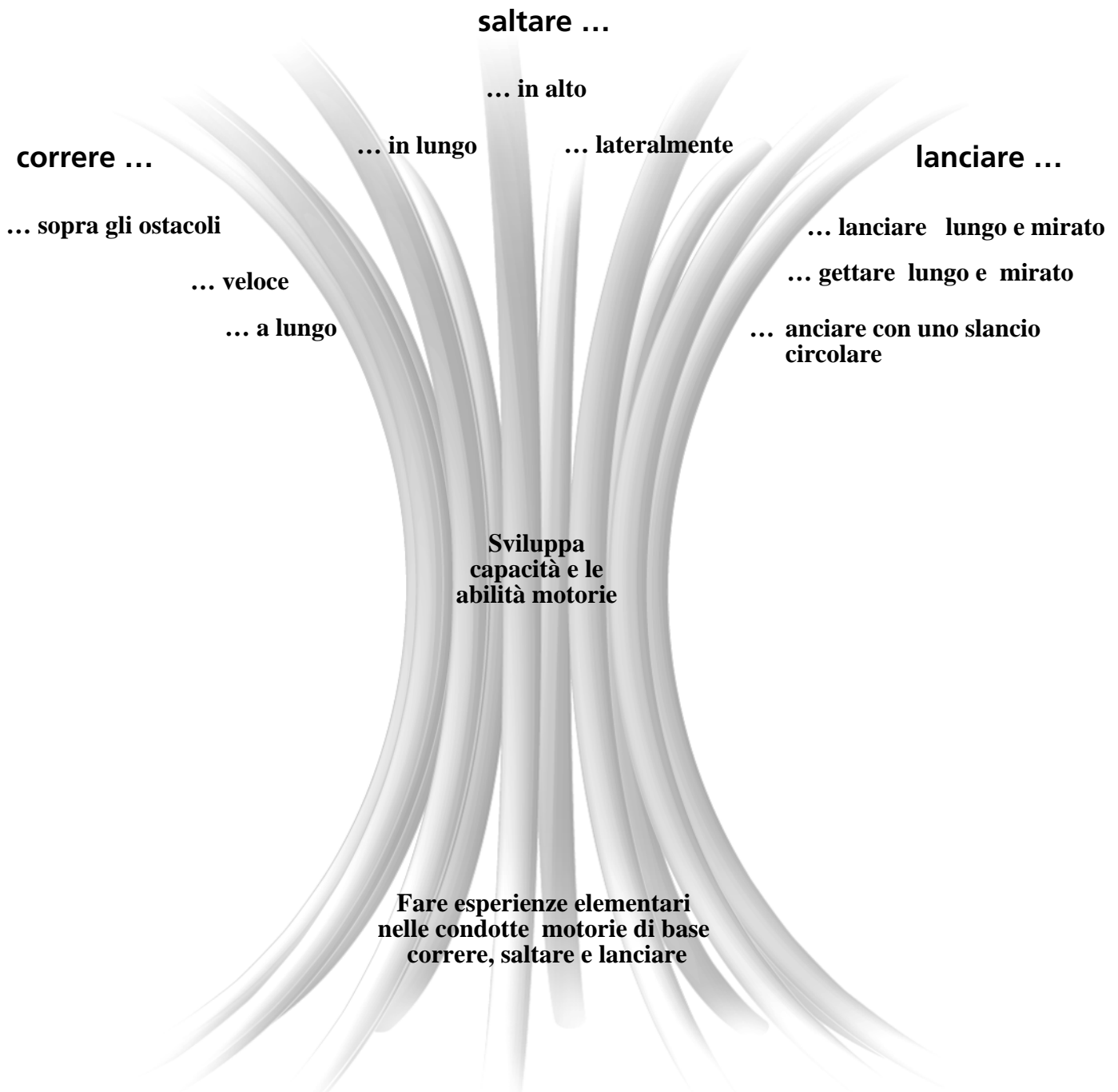
SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA





## 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.

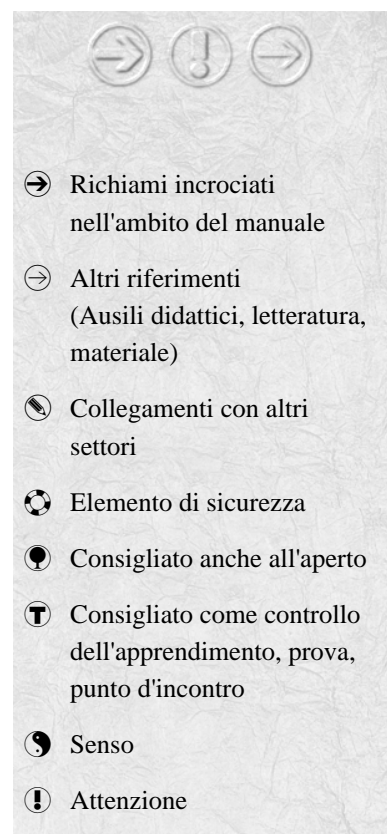


Libretto dello sport

---

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Correre</b>	
1.1 Correre bene, veloci e a lungo	4
1.2 Giochi di corsa, inseguimento e scatto	5
1.3 Forme di staffette	6
1.4 Apprendere con un compagno	7
1.5 Correre meglio, più veloci e più a lungo	8
1.6 Partenza e corsa veloce (scatto)	9
1.7 Dal superamento dell'ostacolo al salto	10
1.8 Correre a lungo – più a lungo – corsa di resistenza	12
<b>2 Saltare</b>	
2.1 Saltare e volare	14
2.2 Dai salti multipli al salto triplo	15
2.3 Dal salto in avanti al salto con lo stacco	16
2.4 Dal salto con elevazione alla tecnica ventrale	17
2.5 Migliorare la tecnica del fosbury-flop	18
2.6 Saltare con l'asta	19
2.7 Forme di gioco, di allenamento e di gara	20
<b>3 Lanciare</b>	
3.1 Sfruttare le similitudini di movimento	22
3.2 Dal lancio di oggetti vari al lancio del giavellotto	23
3.3 Dal lancio senza rincorsa a quello con rotazione	25
3.4 Dal lancio del pallone al getto del peso	27
<b>4 Combinare</b>	
4.1 Gare multiple sotto forma di gioco	29
4.2 Muoversi alla cieca	30
4.3 Informazioni sui test di atletica	31
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	32



# Introduzione

---

## Passare dalle attività elementari ad attitudini sportive

Correre, saltare e lanciare sono attività elementari. I bambini le svolgono in maniera spontanea e fanno diverse esperienze motorie importanti per l'acquisizione delle capacità sportive. Variando queste tre azioni, i bambini acquisiscono le capacità necessarie a padroneggiare diverse discipline sportive.

La lezione di educazione fisica costituisce l'occasione per dare un senso alla corsa, ai salti e ai lanci. Per arrivare a tanto, non basta mettere l'accento sulla prestazione e la competizione, che per alcuni non rivestono alcun interesse, ma bisogna integrare nell'insegnamento altre prospettive, come ad esempio la salute, lo spirito di collaborazione e la creatività.

L'atletica può parimenti contribuire a soddisfare il bisogno degli adolescenti di fare certe cose, sentirne gli effetti positivi e venire stimati dagli altri.

## Miglioramento individuale della tecnica e delle prestazioni

A questo livello si tratta di migliorare le competenze tecniche esistenti. Variando le consegne e lavorando sistematicamente la bilateralità, gli adolescenti progrediscono anche sul piano delle prestazioni.

## Dalla teoria alla pratica

Il fascicolo 4 è suddiviso in tre parti: *correre, saltare e lanciare*.

- *Il capitolo correre*: giochi di inseguimento e di corsa; tecnica; partenza,; scatto; corsa a ostacoli; siepi e corsa di resistenza.
- *Il capitolo saltare*: diverse forme di salti semplici e salti composti; salto in lungo; in alto e con l'asta.
- *Il capitolo lanciare*: diverse forme di lancio e getto di vari attrezzi; lancio in lungo e lancio di precisione.

Le forme giocate facilitano l'apprendimento della corsa, del salto e del lancio in quanto favoriscono la ripetizione di taluni gesti, consentendo *diverse esperienze* ed il *miglioramento delle prestazioni*.

I primi esercizi presentati nelle pagine pratiche servono da introduzione al tema. Il principio dell'apprendimento va «dal semplice al complesso». Una volta acquisita la tecnica di base, bisognerebbe esercitarla e praticarla per un certo periodo in maniera variata, considerando le idee degli allievi.

Per alcune forme di gioco o di esercizio la colonna di destra nelle pagine pratiche indica alcuni principi da seguire nell'organizzazione, per garantire la sicurezza ed il materiale necessario.

➔ I sensi:  
v. fasc. 1/5, p. 3 ss.  
e fasc. 1/1, p. 2 ss.

➔ Contenuto e obiettivi:  
v. fasc. 4/1, p. 4

⊗ Indicazione riguardante la sicurezza

---

### Porre degli accenti – migliorare la resistenza

Nel campo della condizione fisica si mette l'accento sul miglioramento della resistenza, che può essere migliorata molto facilmente durante l'adolescenza.

«Corri la tua età» è un'idea che dovrebbe consentire a molti ragazzi di migliorare la resistenza. Essa consiste nel correre senza fermarsi tanti minuti quanti sono gli anni di età, ovvero per le nostre classi 12, 13, 14 o 15 minuti. All'inizio non sono molto importanti la velocità della corsa o la distanza percorsa; il solo criterio da rispettare è che si deve correre, non si può camminare o fermarsi. Anche gli adolescenti meno in forma dovrebbero poter soddisfare questa esigenza minima. In ogni caso è importante mostrare ai giovani i progressi raggiunti rispetto all'inizio.

Grazie a «corri la tua età» gli allievi dovrebbero fare dei progressi durante tutta la loro permanenza a scuola. Lo scopo è quello di motivare i giovani ad un allenamento regolare.

Allenamenti fatti *sotto forma di gioco* sono motivanti per molti adolescenti, e pertanto le pagine pratiche ne contengono moltissimi esempi.

### Progressi dell'apprendimento e controlli

Ogni apprendimento richiede dei controlli sistematici. La rappresentazione *mentale* è importante almeno quanto quella *esterna*. Nella fase di acquisizione i movimenti devono essere realizzati coscientemente e ripetuti spesso. Considerando i diversi sensi, si migliora e si sviluppa un buon senso del movimento. La percezione cosciente del movimento favorisce la rappresentazione mentale indispensabile alla pratica di qualunque sport.

Una serie di test di atletica in cui il criterio centrale è la qualità del movimento, contribuisce allo sviluppo di una qualità ottimale del movimento e a diffondere una pratica diversificata dell'atletica.

Questo fascicolo esamina i test 3 e 4, tratti da una serie di sei test di atletica. Gli esercizi sono semplici e di facile controllo, in quanto offrono agli allievi e al docente una informazione precisa sullo svolgimento dell'apprendimento e delle capacità della persona. La qualità del movimento è primordiale. «Corri la tua età» fa parte di questi test di primaria importanza.

Il libretto di educazione fisica, il diario dell'apprendimento e i quaderni G+S sono altrettanti mezzi destinati a registrare i risultati e a seguire i progressi fatti.

Una tabella delle prestazioni aiuta a valutare i risultati di una competizione di atletica.

Ⓣ «Corri la tua età»

➡ Percezione sensoriale:  
v. fasc. 1/5, p. 9

Ⓣ Controlli e test:  
v. fasc. 4/5, p. 31  
e fasc. 4/1, p. 11

➡ Per ottenere le tabelle per i test di prestazione ci si può rivolgere alla FSA.

# 1 Correre

## 1.1 Correre bene, veloci e a lungo

### Correre in modo economico

Una *tecnica di corsa* economica favorisce il benessere durante lo sforzo e la prestazione. Gli adolescenti dovrebbero sviluppare ed ottimizzare il proprio stile di corsa, in particolare facendo esperienze di contrasto. Grazie alla visualizzazione del movimento, si può migliorare la rappresentazione del movimento. Gli adolescenti dovrebbero percepire il loro modo di correre (rappresentazione mentale). Si può migliorare tale percezione camminando spesso a piedi nudi o correndo su fondi diversi.

### Correre veloci

Nel corso dell'adolescenza bisogna migliorare la velocità di reazione e quella d'azione. I giochi e gli esercizi che richiedono una reazione o una corsa rapida e breve sono particolarmente indicati allo scopo.

#### Indicazioni per lo sprint:

- Partire eseguendo piccoli passi per poi passare ad una intensità di corsa massimale.
- Correre sulla punta dei piedi, eseguire una buona rullata e toccare terra in modo attivo e rapido.
- Sostenere il lavoro delle gambe con un buon movimento delle braccia.
- Durata breve (fino a 10") e distanze ridotte (fino a 60 m).

### Correre a lungo

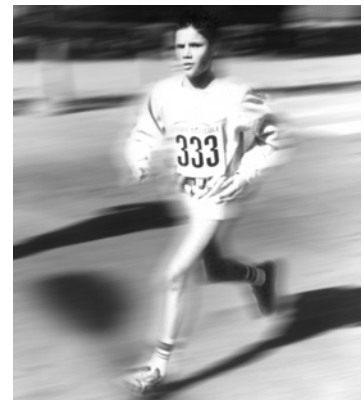
Si possono motivare gli adolescenti a compiere sforzi di lunga durata utilizzando forme ludiche. Bisogna informarli in merito agli effetti di un allenamento regolare, il solo sistema per ottenere un miglioramento delle prestazioni (diario di allenamento).

#### Indicazioni per l'allenamento della resistenza (corsa sulle lunghe distanze):

- *Respirare correttamente*: inspirare ed espirare regolarmente. Regola generale: inspirazione ed espirazione sullo stesso numero di falcate.
- *Sforzo adattato all'individuo*: correre ad una velocità che consente di parlare con un compagno.
- *Controllare il polso*: il polso dovrebbe arrivare a 150–170 battiti al minuto per almeno 10 minuti (regola: 170 battiti meno la metà dell'età). Misurare il polso subito dopo lo sforzo e una volta trascorsi tre minuti.
- *Aumentare le pulsazioni*: tre volte a settimana il polso dovrebbe superare i 150–170 battiti al minuto per almeno dieci minuti.
- *Dosare l'intensità*: evitare sforzi intensi fra 15 secondi e 3 minuti, non arrivare ad essere in debito d'ossigeno. Allenare la resistenza aerobica, ovvero inspirare ossigeno sufficiente per tutto l'organismo.
- *Motivare per la corsa*: mostrare diversi modi per svolgere un allenamento individuale.

➔ Correre:

v. fasc. 4/1, p. 4 ss.



➔ Indicazioni per l'allenamento della velocità:

v. fasc. 1/1, p. 36

➔ Indicazioni per l'allenamento della resistenza:

v. fasc. 1/1, p. 37;

## 1.2 Giochi di corsa, inseguimento e scatto

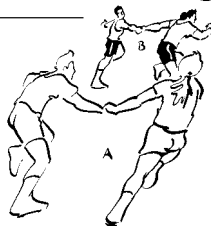
Gli esercizi e i giochi che seguono sono veloci da organizzare. Si possono variare e adattare a tutte le situazioni. Si è posto l'accento sul miglioramento della reazione e dell'azione. ● Tutte le forme proposte possono essere realizzate anche all'aperto.

**Nello sport, come nella vita di tutti i giorni, si deve sapere agire e reagire rapidamente**

**La valanga:** 1 allievo munito di un nastro è l'inseguitore. Chi viene toccato prende a sua volta un nastro e inizia a inseguire. Il gioco termina quando non rimane che un solo allievo libero.



**Inseguimento a coppie:** gli allievi si dispongono a coppie e si disperdono sul terreno di gioco, formando degli archi. La coppia A insegue la B, che può salvarsi passando sotto un arco. Chi lo forma diviene preda.



**Libera:** 3 allievi cercano di catturare tutti gli altri. Chi viene preso si ferma sul posto, a gambe divaricate, e può essere liberato da un compagno che passa fra le loro gambe. Dopo un minuto si cambia il gruppo di inseguitori. Se necessario si adatta il numero degli inseguitori.

- I prigionieri si dispongono come nel salto al montone e sono liberati se un compagno li scavalca.
- Con palloni: per liberare un prigioniero si fa passare una palla fra le sue gambe divaricate.



➔ Altri giochi di inseguimento: v. fasc. 4/4, p. da 6 a 8

**Il gioco delle cifre:** gli allievi corrono sul terreno; al segnale uno di loro, stabilito in precedenza, indica un numero. Gli altri formano rapidamente gruppi pari al numero mostrato. Si riparte.

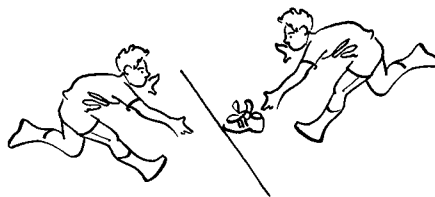
- L'allievo o il docente impongono il modo di correre.
- Compito per il gruppo. Muoversi a sei zampe ...



➔ Molto indicato per formare dei gruppi.

**La scarpa rubata:** su una linea fra A e B viene disposto un oggetto. al segnale A e B cercano di afferrare l'oggetto senza farsi toccare dall'avversario e di mettersi in salvo dietro una linea.

- Giorno e notte: A e B si fronteggiano. Se il docente grida «giorno» A scappa e B insegue, se invece dice «notte»; avviene il contrario.



➔ Gli allievi possono decidere posizione di partenza e distanza

**Sul filo di lana:** tutti gli allievi sono in movimento (corsa avanti, indietro, saltelli, ecc.). Al segnale fanno uno scatto di 10–15 metri. Chi è davanti?

- Partire distesi sul ventre, fare un rotazione ...
- Sprint o corsa in discesa, fermarsi sempre gradualmente, in scioltezza.
- 60 metri cronometrati, posizione di partenza libera.

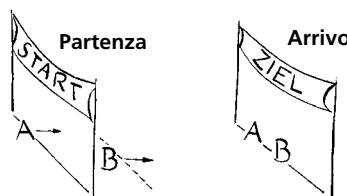


➔ Rapido e sciolto!

Ⓜ Sprint di 60 m. cronometrato con l'obiettivo di migliorare la propria prestazione rispetto all'anno precedente.

**Sprint con handicap:** scatto su 20–50 metri, in due. Alla seconda manche chi perde parte con un vantaggio, in modo da tagliare il traguardo insieme a chi ha vinto la prima gara.

- Stabilire l'handicap prima della corsa, modificarlo dopo la prima gara.



⚠ Dopo sforzi importanti allungare i muscoli delle gambe e dei piedi!

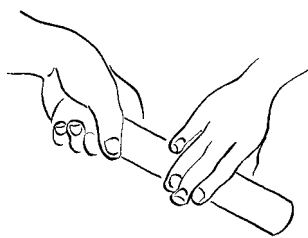
### 1.3 Forme di staffette

Le staffette sono una forma di corsa molto apprezzata, che risalgono addirittura ai sistemi utilizzati dai popoli antichi per trasmettere velocemente i messaggi. Questi esercizi di staffetta e scambio mirano a migliorare la velocità, lo spirito di squadra e la tecnica del passaggio del testimone.

**Correre una staffetta richiede buona collaborazione, efficienza nel passaggio del testimone e fair-play.**

**I serpenti:** gli allievi corrono in colonne di 4–6 (formando un serpente) passandosi un testimone. Chi sta dietro grida «mano»; chi lo precede tende la mano indietro, prende il testimone e grida a sua volta «mano». Quando il testimone arriva al primo della colonna, questi si porta in coda al gruppo e il gioco ricomincia.

- Al posto di mano si grida «destra» o «sinistra» prima di passare il testimone.
- Inseguimento con testimone: 4–5 allievi tengono un testimone ciascuno, con il quale cercano di toccare gli altri. Se ci riescono passano il testimone al compagno.



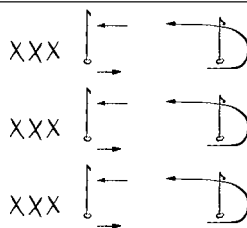
⇒ Dapprima gli allievi mostrano le loro varianti per il passaggio del testimone. Mostrare – imitare.

! Braccio teso all'indietro, pollice allargato.

⇒ Valutazione: quando e perché sono riusciti (o non sono riusciti) taluni passaggi?

**Staffetta intorno al paletto:** aggirare di corsa un paletto e tornare al proprio posto, facendo partire il compagno cedendogli il testimone.

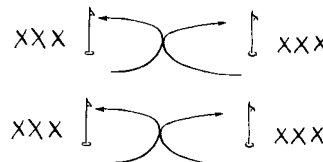
- Staffette con handicap (il percorso della squadra A è più breve).
- Passare il testimone dopo aver aggirato la colonna.
- Correre in diversi modi con dei palloni.



⇒ Grande intensità grazie a gruppi piccoli!

**Staffette con incontri:** dividere la squadra in due gruppi disposti di fronte. Si parte tutti insieme dalle due parti. Quando ci si incontra, si scambia il testimone (nastro, palle, maglietta). Tornare al punto di partenza e passare il testimone al compagno.

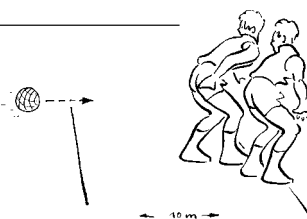
- Stesso esercizio, palleggiando a terra con una palla.



⇒ Gli allievi decidono delle varianti e diversi modi di spostarsi!

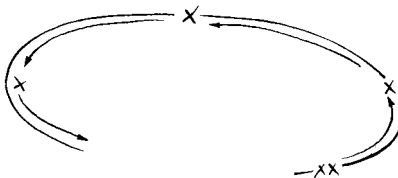
**La palla dà il via:** il gruppo è disposto lungo una linea, pronto a partire. Da dietro viene fatto rotolare un pallone. Quando supera una linea posta a 5–10 metri dagli allievi, questi partono e scattano fino all'arrivo.

- Chi vince fa rotolare la palla la volta successiva.
- Chi perde decide la posizione di partenza successiva.



**Staffetta circolare:** un percorso circolare sarà percorso da piccoli gruppi (dandosi il cambio) in staffetta.

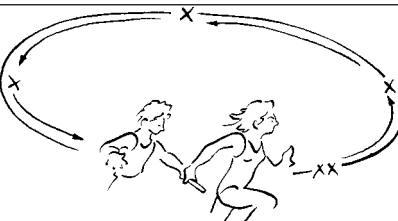
- Provare il passaggio del testimone a diverse velocità di corsa.
- Giudicare la qualità del passaggio (buona o meno).
- Apporre segni sul terreno e provare il passaggio.
- Passaggio del testimone senza guardare indietro.



! Indietreggiando il braccio gridare «mano» e passare il testimone avanzando il braccio.

**Staffetta senza fine:** i corridori sono ripartiti sul circuito. Due allievi alla partenza. Usare il passaggio del testimone!

- Fermarsi quando tutti sono tornati nella posizione iniziale.
- Quanti giri in x minuti? E due settimane dopo?



⇒ Da fare all'aperto annotando i risultati, che verranno poi esposti su un cartellone.



## 1.4 Apprendere con un compagno

### Insieme

Il cosiddetto partenariato educativo è una forma *d'apprendimento per coppie*. Durante la fase dell'apprendimento con il compagno, gli adolescenti ricoprono nello stesso tempo il ruolo di docente e di allievo e sono portati alla riflessione su ciò che fanno. Il docente spiega l'utilità di tale sistema nell'apprendimento di nuovi movimenti. Se le esperienze si rivelano positive e si fanno progressi, gli allievi sono ben disposti a ripetere tale forma d'apprendimento.

### Imparare a osservare l'essenziale

Gli allievi devono imparare ad osservare in modo corretto. All'inizio ci si accontenterà di consegne chiare e semplici, in cui gli allievi si concentrano su un solo criterio. Esempi:

- Il mio compagno corre sulla punta dei piedi?
- I talloni arrivano a toccare i glutei?
- Solleva le ginocchia all'altezza delle anche?

Spesso, quando si tratta di apprendere nuovi movimenti, gli adolescenti sono piuttosto diversi, e quello che è difficile per taluni si rivela invece molto facile per altri. Ecco quindi che si dovrebbe lavorare in modo differenziato. Una volta acquisita una forma base, gli allievi dovrebbero poter esercitare quello che interessa loro e quello non padroneggiano ancora del tutto. Ad esempio, se si vuole migliorare la tecnica di corsa per superare gli ostacoli, con A che prova e B che corregge, i due allievi decidono insieme il ritmo e il momento di cambiare di ruolo. Esempi di possibili consegne motorie:

- Fra gli ostacoli corro sulla punta dei piedi?
- Cerco un contatto immediato con il terreno dopo aver passato l'ostacolo (presa di contatto attiva)?

### Si apprende anche commentando gli errori

Prendere coscienza degli errori può dare agli allievi nuovi impulsi; i giovani mostrano e riconoscono a vicenda gli errori commessi nell'ambito dei movimenti imparati. Esempio: A esegue un movimento sbagliato e B cerca di rilevare che cosa non è corretto. Alcuni esempi di errori fatti in maniera *cosciente*:

- Di tanto in tanto appoggiare prima il tallone
- Contatto con il terreno lento e passivo
- Saltare al di sopra degli ostacoli anziché superarli di corsa.

Gli errori commessi volontariamente (rappresentazione mentale) corrispondono alle osservazioni (rappresentazione esterna)? Ad ogni modo questi esercizi e le osservazioni ad essi connessi richiedono una riflessione sui criteri del movimento. Mentre osservano, gli adolescenti imparano a concentrarsi sui dettagli. L'esperienza del contrario è molto utile per imparare un movimento; è indispensabile che A e B provino le due varianti (corretta/sbagliata).

➔ Insegnamento reciproco:  
v. fasc. 1/5, p. 15

➔ Differenziare: v. fasc. 1/1,  
p. 85 ss.



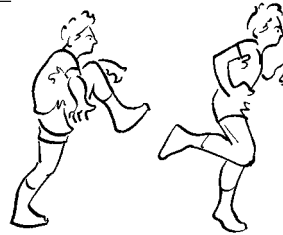
## 1.5 Correre meglio, più veloci e più a lungo

Il miglioramento della tecnica di corsa consente di scoprire gradatamente tutti i piaceri di questa attività. Lo scopo principale è quello di sviluppare una tecnica di corsa personale ottimale. Una buona tecnica si traduce poi in una corsa economica e veloce.

**Corri in modo di sentirti sempre a tuo agio.**

**Esperienze di corsa:** provate diversi modi di correre, mostrateli ed imitate gli altri. Cercate il contrario (esperienze opposte):

- Battere i piedi – corsa leggera in alternanza.
- Correre sul posto, in avanti e indietro, in alternanza.
- Passi piccoli – passi lunghi, saltelli.
- Inclinati in avanti – all'indietro.
- Braccia incrociate (dietro o davanti).
- Braccia tese – braccia sciolte lungo i fianchi.
- Correre una certa distanza sulle punte dei piedi.
- Cercare combinazioni senza interrompere la corsa.



➔ Adatta per il riscaldamento. Chiedere quali sensazioni si sono provate.

**Osservare il modo di correre:** la metà del gruppo corre in cerchio. Il docente stabilisce i criteri di osservazione. Dopo l'analisi i compagni si incontrano per discutere i punti osservati. Esempi:

- Come poggia il piede?
- L'angolo fra coscia e gamba?
- Qual è la posizione del corpo?
- Fin dove salgono le ginocchia?
- Angolo fra braccio e avambraccio?
- Le braccia si muovono correttamente?
- Cosa è sbagliato (hanno il diritto di fare errori)?



➔ I corridori devono innanzitutto esprimere le proprie sensazioni (rappresentazione mentale) In seguito gli osservatori comunicano le constatazioni fatte (rappresentazione esterna).

**Esperimenti:** provate diverse forme di corsa.

- Correre senza fermarsi, in avanti, indietro.
- Saltellare, passi saltati, balzi.
- Sollevare i talloni, le ginocchia, variare il movimento delle braccia (tese, sciolte, rotazioni varie).
- Toccare i glutei con i talloni, sollevare le ginocchia.
- Corsa laterale (incrociando avanti- indietro).
- Combinare: sollevare i talloni, le ginocchia, in scioltezza.



⚠ Correre regolarmente a piedi nudi!

➔ Correre sempre sulla punta dei piedi!

**Dove sono? Su che cosa cammino?** a coppie; A guida, B ha gli occhi chiusi. A guida B su superfici diverse e il compagno cerca di indovinare di cosa è fatto il terreno e, una volta terminato il percorso dove ci si trova. Scambio dei ruoli.

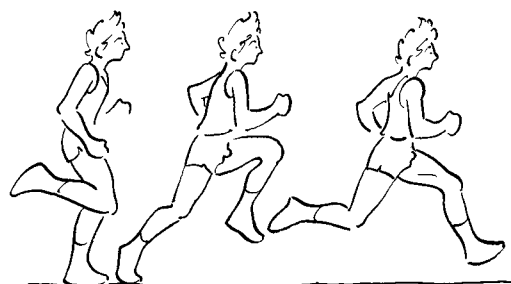
- Sentire come si appoggia il piede.



● Correre all'aperto, se possibile!

**Le caratteristiche della corsa veloce:**

- Inclinarsi leggermente in avanti.
- Sollevare i talloni / sollevare rapidamente le ginocchia.
- Presa di contatto energica e rapida col terreno.
- Correre sulla punta dei piedi.
- Energico movimento di sostegno delle braccia.



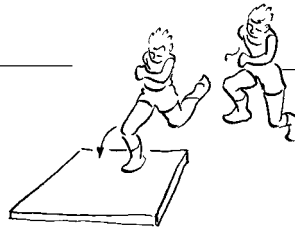
## 1.6 Partenza e corsa veloce (scatto)

Gli esercizi di partenza e scatto motivano gli adolescenti. Per imparare la partenza non sono necessari i blocchi. I giochi e gli esercizi seguenti possono essere variati e modificati. Con un po' di pazienza ogni allievo finisce per trovare una posizione di partenza ottimale.

**Cerca la posizione che ti consente di scattare il più rapidamente possibile al via.**

**Inseguimento fra le isole:** 3-5 allievi cercano di catturare gli altri, che si possono mettere in salvo su tappeti. Quando arriva un secondo allievo, chi occupava il tappeto deve lasciarlo. Chi viene catturato diventa inseguitore a sua volta.

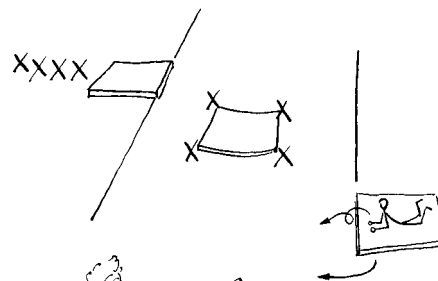
- Vietato restare più di 3 secondi sul tappeto.



➔ Forme di corsa con un giornale: v. fasc. 4/4, p. 5

**Staffetta con i tappeti:** a gruppi di quattro, gli allievi sono seduti sui tappeti disposti dietro la linea di partenza. Al segnale sollevano il tappeto e lo trasportano attraverso la palestra fino oltre una linea prestabilita. Tutti eseguono una capriola in avanti sul tappetino, poi corrono nuovamente alla partenza.

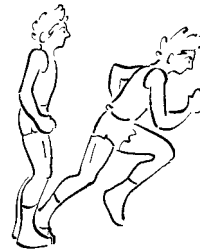
- Sollevare il tappetino, tutti ci passano sotto.
- 2 tappetini per gruppo: i due tappetini devono essere portati all'altro lato della palestra senza che gli allievi tocchino terra (sabbie mobili).



⚠ Mostrare come sollevare e trasportare correttamente i pesi: v. fasc. 2/5, p. 16

**Partenza «in caduta»:** posizione di partenza con i piedi paralleli, lasciarsi cadere in avanti e scattare per 20 metri.

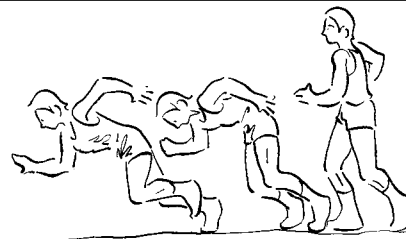
- Allievi affiancati lungo una linea. Il primo sulla destra si lascia cadere, subito imitato dagli altri (reazione a catena).



⚠ Con quale piede iniziare? Cambiare volontariamente il piede.

**Partenza in piedi:** dalla posizione corretta (dimostrazione) correre fino a un punto indicato.

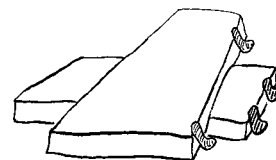
- Partire a un ordine, a un segnale ...
- Consegna per l'osservazione reciproca: posizione, partenza, ampiezza della falcata, braccia ...
- Gara per ottenere dei punti (individuale o a squadre).
- Scaglionare le partenze per arrivare tutti insieme.
- Diverse posizioni di partenza.



➔ In un primo momento cerca la posizione ottimale stando in piedi.

**Partenza in ginocchio:** cercare di partire dalla posizione inginocchiata; al comando, liberamente, ad un tocco, ad un segnale, ecc.

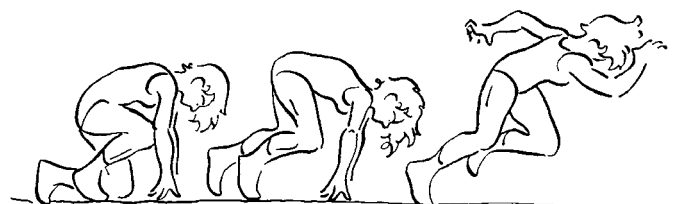
- Mostrare ed imitare le diverse posizioni.
- Consegne per l'osservazione reciproca.
- A e B partono una volta con il piede sinistro, e una con il destro davanti.



➔ Improvvisare blocchi di partenza utilizzando dei tappeti o altro materiale.

### Le caratteristiche della partenza sui 4 appoggi:

- Concentrarsi.
- Spingere con forza.
- Inclinarsi in avanti.
- Passare da una falcata corta a una più lunga.



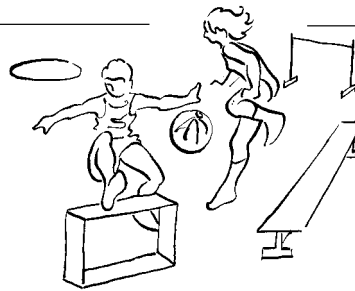
## 1.7 Dal superamento dell'ostacolo al salto

La corsa a ostacoli è interessante e richiede una buona coordinazione. L'obiettivo di questa serie di esercizi è riuscire a superare gli ostacoli con diversi ritmi e sviluppando le proprie forme a seconda del percorso scelto.

**Alla scoperta di un'affascinante disciplina, gli ostacoli.**

**Inseguimento al di sopra di ostacoli:** 3-5 allievi cercano di prendere un compagno in un giardino di ostacoli per passargli il nastro.

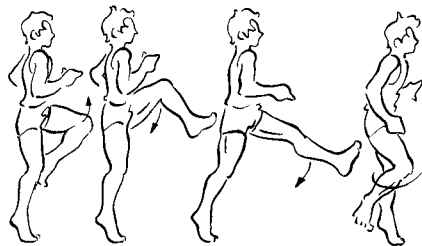
- Gli ostacoli devono essere aggirati.
- Si possono superare gli ostacoli liberamente o con uno stile imposto.
- Palla cacciatore: ogni allievo palleggia una palla a terra. 1 o 2 inseguono i compagni. Chi si fa toccare o perde la palla diventa a sua volta cacciatore.



⇒ Possibili ostacoli: elementi di cassone, scatole di cartone, elastici, paletti, panchine, ostacoli naturali.

**Correre al di sopra di ostacoli:** gli allievi superano di corsa degli ostacoli. Ognuno dimostra il suo modo di correre e imita quello degli altri.

- Qual è la forma più veloce?
- Saltellare sulla punta dei piedi. Accentuare il movimento di levata del ginocchio e la presa di contatto attiva con il suolo («grattare»). Riportare indietro l'altra gamba tenendola in orizzontale.
- Eseguire sia con la gamba sinistra sia con quella destra.
- Ritmato, a coppie, in gruppo ...

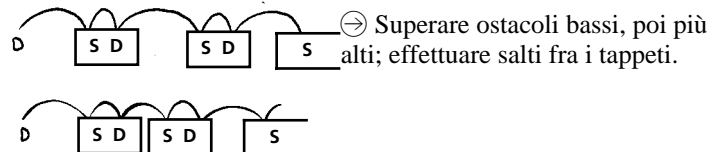


⇒ Disposizione libera o lungo una linea.

G = D ((destra))

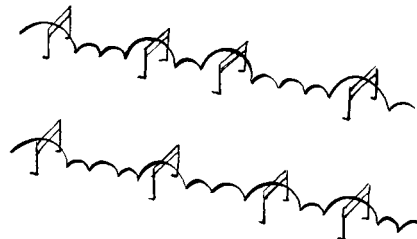
**Correre sopra fossati:** correre sopra fossati o tappeti al ritmo lungo - corto - lungo (il passo corto sul tappeto).

- Con accompagnamento musicale (ad es. rock'n roll).
- Sincronizzare o variare il ritmo dei passi.



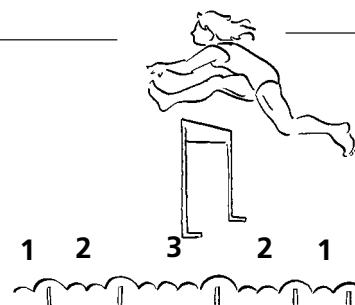
**Inseguimento a ostacoli:** svolgere un percorso a ostacoli (a diverse distanze). Provare partendo con il piede sinistro e con il destro, prestando attenzione a correre sugli avampiedi. Superare e non saltare gli ostacoli.

- A parte di corsa, seguito da B che parte nel momento in cui A tocca il suolo dopo aver superato il secondo ostacolo. B cerca di raggiungere A.
- Corsa parallela: su 2 o 3 piste parallele. Correre allo stesso ritmo (sincronizzato).
- Scatto e corsa a ostacoli: gli scattisti partono con un handicap determinato dagli allievi stessi.
- Staffette: gli allievi fissano le regole.



⚠ Individuare e differenziare. Esempio: percorso a ostacoli con distanze diverse fra gli ostacoli.

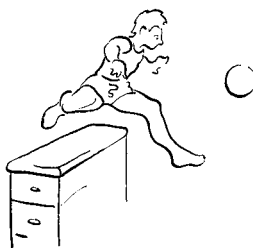
**Test 3.1 - corsa a ostacoli:** 6 ostacoli o elementi di cassone (da 60 a 70 cm); numero delle falcate fra gli ostacoli: 1/2/3/2/1. Fare un passaggio iniziando con il piede destro ed un altro con il sinistro. Adattare le distanze alle capacità degli allievi. Distanze raccomandate: 2 m 50 / 4 m / 6 m / 4 m / 2 m 50. Da fare all'aperto o in palestra sulla diagonale. Se lo spazio è limitato, eliminare l'ultimo ostacolo e prevedere uno spazio senza ostacoli per potersi fermare dopo lo scatto.



Ⓜ Criteri: il numero dei passi va corretto. Correre sull'avampiede. Due tentativi corretti (sinistro e destro).

**Palla bruciata con ostacoli:** quale gruppo compie più giri (saltando degli ostacoli) in un determinato tempo?

- Avvio: secondo regole concordate, con due palloni (pallone da rugby o frisbee, con la mano, il piede, con una racchetta o un bastone).
- La squadra può correre fino al fischio (i due palloni sono rientrati nella zona prestabilita). I corridori devono fermarsi immediatamente, ma non sono costretti a tornare alla partenza.
- La squadra che corre deve lanciare le due palle contemporaneamente.
- Tutti possono correre (aumentare l'intensità).

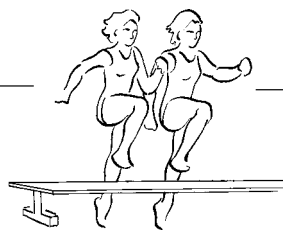


⇒ Gli allievi adattano le regole alle proprie capacità e ai propri bisogni.



**Varianti nel superamento degli ostacoli:** A precede B e supera delle panchine in modi diversi. B segue e imita il compagno. Cambio dei ruoli.

- Rapida presa di contatto con il terreno.
- Correre sincronizzati, tenendosi per mano.



⇒ Disporre le panche in cerchio, l'esterno per i grandi, l'interno per i piccoli.



**Corsa – pallone medicinale:** eseguire compiti motori con palloni medicinali posti sulla panchina.

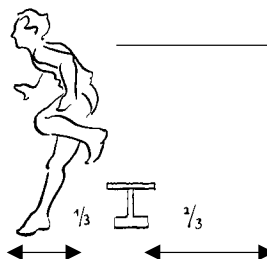
- Camminando: una gamba al di sopra della panca, l'altra al di sopra del pallone (s.-d.).
- Idem, saltellando (sinistra-destra).
- Camminando: A esegue il movimento alla cieca, guidato da B.
- Reggendo un bastone davanti a sé.
- Al rallentatore: camminando (al trotto), passare la gamba lentamente sopra il pallone medicinale.
- Al trotto, aumentare gradatamente la velocità.



⇒ Riportare la gamba di lato tirando il ginocchio «sotto la spalla».

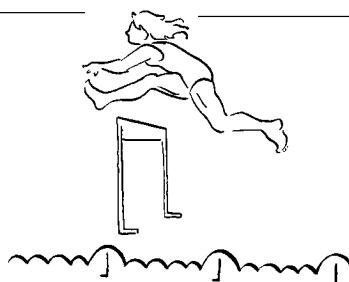
**Corsa a ostacoli ritmata:** superare le panche e gli ostacoli con un ritmo di tre.

- Contrari: saltare o superare gli ostacoli; correre con o senza rumore; correre sugli avampiedi o sui talloni. Descrivere le differenze.
- Superare gli ostacoli e rapido contatto col terreno.
- Braccia tese in aria, sincronizzate forme libere.
- Chi è più veloce, e con quale tecnica?



Ⓢ Correre sugli avampiedi e senza fare rumore. Superare l'ostacolo e prendere immediatamente contatto con il suolo.

**Test 4.1 – ostacoli:** superare una serie di 6 ostacoli con un ritmo di 4 (cambiare la gamba a ogni ostacolo). Adattare la distanza fra gli ostacoli e la loro altezza alle capacità! (distanza di circa 7 m; altezza di almeno 60 cm). Utilizzare se possibile ostacoli da allenamento. Nelle palestre più piccole correre in diagonale (ev. disporre solo 4 ostacoli).

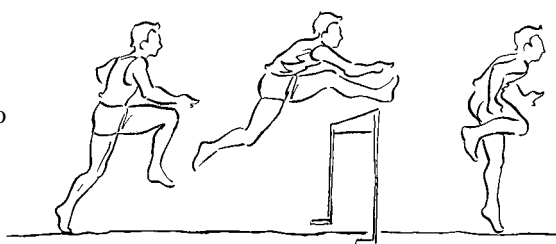


Ⓢ Ritmo di 4 (4 falcate fra due ostacoli). Superare gli ostacoli inclinando il tronco in avanti. Sollevare la seconda gamba. Correre sugli avampiedi.

Ⓢ Se possibile all'aperto.

### Caratteristiche della corsa a ostacoli:

- Correre sugli avampiedi, posizione eretta, fieri.
- Rapida presa di contatto con il terreno.
- La gamba di spinta sollevata lateralmente; ginocchio alto.



## 1.8 Correre a lungo – più a lungo – corsa di resistenza

Gli adolescenti dovrebbero essere in grado di correre la propria età in minuti; un allenamento sistematico ed adattato al singolo dovrebbe portare a chiari progressi. Le forme di gioco seguenti dovrebbero motivare gli allievi a raggiungere l'obiettivo dell'esercizio «corri la tua età».

Scopri il tuo ritmo di corsa e scegli le tue forme di allenamento.

**Valutare il tempo:** la classe corre liberamente. Dopo un periodo stabilito ogni allievo alza il braccio. Chi ha valutato esattamente il tempo trascorso?

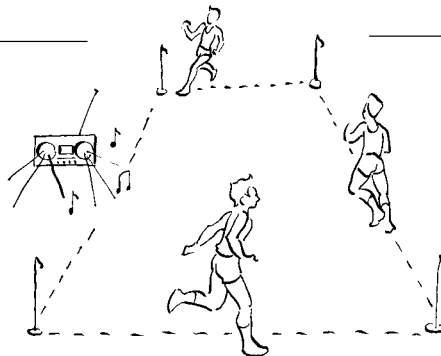
- Corsa libera, da soli o a piccoli gruppi. Dopo tre minuti tutti tornano al punto di partenza. Chi arriva al momento giusto?
- Correre insieme una certa distanza (un allievo o il docente cronometrano il tempo). Tutti stimano il tempo impiegato per percorrere il tracciato, confrontandolo poi con quello effettivo.
- È possibile percorrere nuovamente la stessa distanza con lo stesso tempo (o un altro tempo stabilito)?



⊙ Cerca un ritmo di respirazione regolare! L'espiazione è lunga almeno quanto l'inspirazione.

**Corsa andata e ritorno:** la classe corre per 2, 3, 7 minuti intorno ad un terreno quadrato, e ognuno conta quanti paletti doppia. Trascorso il tempo, invertono la direzione di corsa e detraggono i paletti doppiati. Chi arriva a zero allo scadere del tempo?

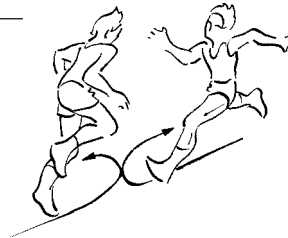
- Con accompagnamento musicale: correre in un senso durante un pezzo. Invertire la direzione quando inizia quello successivo.
- Disporre sul percorso piccoli ostacoli da superare in corsa.
- Un circuito nel bosco o intorno alla scuola.



⊙ Corri senza mai camminare né fermarti, in maniera da poter discutere con un compagno.

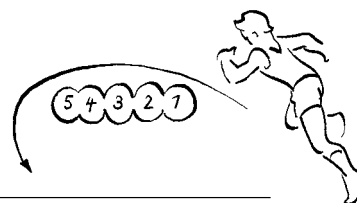
**La corsa – incontro:** A e B corrono su un circuito in direzioni opposte. Quando si incrociano fanno dietro front e tornano alla partenza. Ci arrivano contemporaneamente?

- Cosa succede dopo 2, 3, 4 ... incontri volanti?
- Corsa a squadre: chi riesce a totalizzare più incontri nello stesso punto del circuito?



⊙ Controllare il polso prima – dopo – dopo 3 minuti. Qual è la differenza dopo 3 minuti?

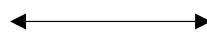
**Staffetta a crescere:** formare gruppi di 5–7 allievi. A corre una distanza determinata e torna indietro, gira intorno al gruppo e prende per mano B. Poco a poco corrono tutti. Poi a partire da A ad ogni passaggio un allievo si ferma. Quale squadra finisce per prima?



⊙ Gli allievi cercano proprie forme.

**Corsa con le carte:** gara fra gruppi di 4–6 allievi. Ogni gruppo percorre una distanza, ev. con ostacoli. Dietro la linea di arrivo sono disposti 3 o 4 mazzi di carte. A ogni passaggio si può prendere una carta e portarla alla partenza.

- Chi totalizza più punti?
- Chi ha la migliore sequenza di carte?
- Gli allievi decidono come contare le carte.
- Chi perde stabilisce come si deve correre nella gara successiva.



⊙ Il fair-play inizia dai piccoli giochi (di corsa)!

**Gioco della corsa:** sono adatti tutti i giochi che prevedono la corsa. Il polso deve salire a 160 battiti per 10 minuti.

- Football, unihockey, palla cacciatore, palla al muro, pallacanestro, forme varie di palla bruciata.
- Correre e giocare: la metà della classe gioca, l'altra metà corre intorno al terreno di gioco, poi si cambia.



🕒 Sei capace di sentirti il polso senza usare le mani, stimando i battiti?

**Gioco dei dadi:** si gioca a dadi in piccoli gruppi. Ogni numero corrisponde a un compito. Quale gruppo lancia per primo tutti i numeri (compiendo le consegne)?

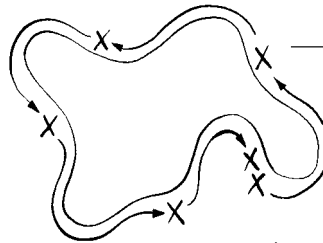
- Esempio 1: 1 = fare di corsa un giro intorno alla scuola; 2 = salire le scale saltellando su un piede solo, s.-d.; 3 = correre tre lunghezze su tre appoggi; 4 = toccare 4 paletti agli angoli del terreno di gioco; 5 = lanciare 5 volte un pallone contro un muro e riprenderlo; 6 = jolly.
- Esempio 2: correre una distanza definita e tornare indietro per lanciare il dado. Chi ottiene per primo tutti i numeri?



🕒 Solo chi ha modo di barare può dimostrare di essere onesto!

**Americana:** su un circuito che si conosce (ad es. intorno al campo giochi della scuola), con due allievi alla partenza. Correre come una staffetta, fin quando tutti siano nuovamente tornati alla posizione di partenza

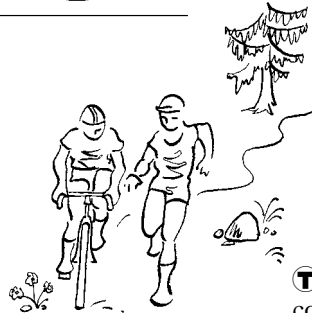
- Cronometrare i tempi e compararli a quelli di una prova successiva.



➡ Passaggio del testimone: v. fasc. 4/5, p. 6

**Ciclo-jogging:** A e B formano una squadra. A corre, B va in bicicletta. Scambiarsi i ruoli prima che A sia costretto a camminare. È possibile rimanere in movimento per una mezz'ora?

- Aumentare la durata delle prove; fissare la durata delle fasi di corsa.
- I buoni corridori possono aumentare la velocità.



🕒 Se possibile su sentieri o stradine secondarie

🕒 Corridori e ciclisti fanno sempre molta attenzione!

**Test 3.5 / 4.5 – corri la tua età:** gli allievi dovrebbero essere in grado di correre la propria età in minuti. Per il distintivo 3 si deve superare una corsa di 12 minuti, per il 4 una di 15 minuti.

- la scelta del terreno è libera. Il percorso deve essere visibile per intero per controllare che non ci si fermi o si proceda al passo. In tal modo si è sicuri che l'esercizio sia stato svolto in modo corretto
- Chi riesce a correre due volte la sua età?



🕒 **Variante 1:** correre i minuti corrispondenti all'età senza fermarsi o camminare.  
**Variante 2:** per ottenere il distintivo della corsa dei 12 o dei 15 minuti bisogna correre la distanza ritenuta «sufficiente» (v. tabella sotto).

➡ Indirizzo dove richiedere i distintivi: FSAL

#### Tabella per la valutazione dei test dei 12' e dei 15':

Corsa di 12'	1 = insufficiente	2 = sufficiente	3 = buono	4 = molto buono
Ragazze	meno di 1800 m	1800 m	2200 m	2800 m
Ragazzi	meno di 2000 m	2000 m	2400 m	3000 m
Corsa di 15'	1 = insufficiente	2 = sufficiente	3 = buono	4 = molto buono
Ragazze	meno di 2200 m	2200 m	2600 m	3200 m
Ragazzi	meno di 2600 m	2600 m	3200 m	3800 m

## 2 Saltare

### 2.1 Saltare e volare

Proprio come i bambini che esprimono in modo spontaneo i sentimenti, saltando di gioia, anche per gli adolescenti saltare dovrebbe essere un piacere. Prolungando la fase di volo con mezzi ausiliari è possibile realizzare diversi tipi di salti.

#### Metodi di insegnamento e apprendimento «GAG»: globale – analitico – globale

Alla media, gli allievi hanno già vissuto varie esperienze di salto. Le forme di salto, sia nuove che conosciute, devono essere affrontate in modo globale (**G**). Se si rilevano delle difficoltà, si analizzano (**A**) i punti cruciali e si fanno esercizi mirati allo scopo. Ad esempio si può diminuire la difficoltà accorciando la rincorsa, pur mantenendo il movimento nella sua globalità (**G**).

#### Esercitare, esercitare, esercitare

L'allenamento delle principali fasi funzionali (punti caratteristici del movimento) deve essere variato. Grazie a numerose esperienze motorie l'allievo arriva ad affinare il proprio stile. Nel salto in alto e nel salto in lungo, si tratta di trasformare una rapida rincorsa in spostamento verso l'alto o in avanti. Può essere utile in questo ambito fare esperienze di contrasto.

#### Esempi di forme diverse per la realizzazione del salto

- Rincorsa (corta – lunga), velocità della rincorsa (lenta – veloce).
- Variare l'angolo e la forma della rincorsa, (dritta – incurvata).
- Cambiare la gamba di stacco (destra – sinistra).
- Variare il contatto al momento del salto, il movimento delle braccia, la posizione del tronco, ecc.

#### Sviluppare la rappresentazione ed il senso del movimento

Il senso e la rappresentazione del movimento sono importanti per l'apprendimento di movimenti nuovi (rappresentazione mentale):

- Provare, vivere, descrivere e mostrare il movimento.
- Immaginare il movimento a occhi chiusi e descriverlo (allenamento mentale).
- Correzioni fatte dal compagno (partenariato didattico) sulla base di consegne precise.

#### Per saltare bisogna avere buona forza esplosiva!

- Allenamento tecnico variato con parecchie ripetizioni.
- Saltare la cordicella, forme di salto con o senza musica.
- Giochi di corsa ed inseguimento con l'obbligo di spostarsi saltellando.
- Forme di allenamento della forza esplosiva su una fila di tappeti, al di sopra di cordicelle, con salti multipli (concatenati senza pause).
- Non è necessario un allenamento con i pesi.

➔ Volare: v. fasc. 3/5, p. 12 ss. e fasc. 3/1, p. 5

➔ Metodi di insegnamento e apprendimento «G-A-G»: v. fasc. 5/1, p. 13

➔ L'apprendimento motorio: v. fasc. 1/1, p. 73 ss.

➔ Partenariato educativo: v. fasc. 4/5, p. 7

➔ La forza: v. fasc. 1/1, p. 35 ss.



## 2.2 Dai salti multipli al salto triplo

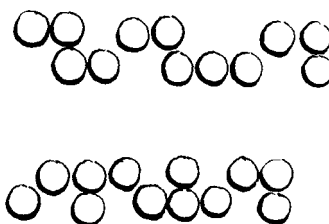
I salti multipli preparano al salto in alto o in lungo e servono ad allenare la forza esplosiva, fungendo da introduzione anche per il salto triplo. Lo scopo che ci proponiamo è di seguire un salto triplo con due forme di rincorsa (s. – s. – d. e d. – d. – s.).

**Sei capace di eseguire la sequenza di passi del salto triplo a destra e a sinistra?**

**Salti con i cerchi:** disporre su due corsie parallele cerchi o copertoni, per assicurare la fluidità dei salti. Su ogni percorso un gruppo di allievi.

- A salta secondo un certo ritmo che tutti gli altri imitano. È poi la volta di B di mostrare una combinazione, e così via
- Combinazioni di salti al ritmo di musica.
- I cerchi disposti a sinistra vanno toccati con il piede sinistro, quelli a destra con il destro. Se due cerchi sono affiancati, si deve saltare simultaneamente con i due piedi.
- Ritmare e usare le braccia: 1 braccio e 1 gamba; 2 braccia e 2 gambe.
- Svolgere il percorso andata e ritorno.

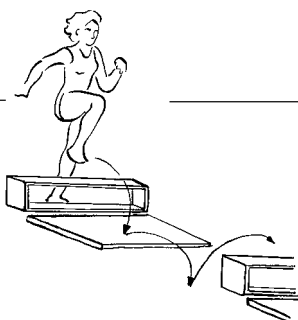
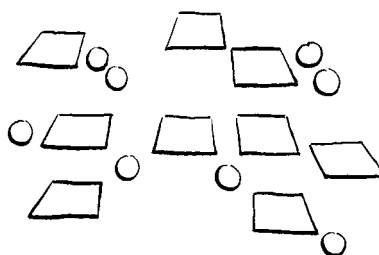
⇒ Adatto come stazione di un circuit training.



**Salto sulle isole:** disporre tappetini e cerchi in modo che gli allievi possano saltare da un oggetto all'altro. A coppie: A cerca un percorso attraverso la palestra, B lo segue. Cambio dei ruoli.

- A salta in diversi modi o sempre nello stesso. B osserva. Quando A finisce, B inizia a saltare secondo la stessa sequenza.
- A e B si tengono per mano e cercano di saltare da isola a isola.
- Qualcuno fissa delle regole. Esempi: saltare su una gamba e atterrare su due; s. – s. – d. – d.; d. – s. – d. – s.; inserire delle rotazioni, ecc.

⇒ Apprendere a osservare attentamente.



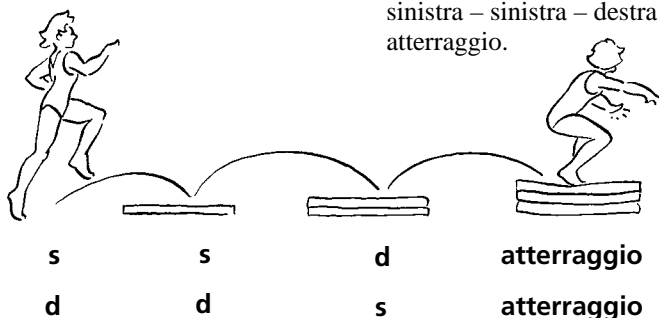
**Test 3.2 – salto di ostacoli:** concatenare salti al di sopra di 6 elementi di cassone. Salto con rincorsa e presa di contatto attiva con il terreno, rullata di tutto il piede e atterraggio sul tappetino. Un passaggio con la destra come gamba di slancio, uno con la sinistra. Adattare la distanza fra gli elementi alle capacità (circa 2 m). Disporre i tappetini a seconda della distanza.

Ⓣ Criteri di valutazione: superare in salto 6 ostacoli senza toccarli, 2 passaggi concatenati; gamba di richiamo: una volta destra, una sinistra; poggiare il piede attivamente e restare dritti.

**Salto triplo:** predisporre una pista di 1, 2 e 3 tappetini (a circa una lunghezza fra l'uno e l'altro) per il salto triplo. Gli allievi prendono una breve rincorsa, saltano (d.), atterrano e poi saltano nuovamente con la stessa gamba (d.) dal 1. al 2. tappetino, dove atterrano con l'altra gamba (s.) ed eseguono l'ultimo salto per poi atterrare a gambe unite (come nel salto in lungo) sul 3. tappetino.

- Saltare in modo corretto partendo con il piede sinistro e con il destro.
- Eseguire tre salti di uguale lunghezza (definire tre zone per lo stacco).
- Saltare in zone di atterraggio definite.
- Scopo: poca differenza fra le due rincorse.

Ⓣ Sequenza di passi per il salto triplo: destra – destra – sinistra – atterraggio oppure sinistra – sinistra – destra – atterraggio.



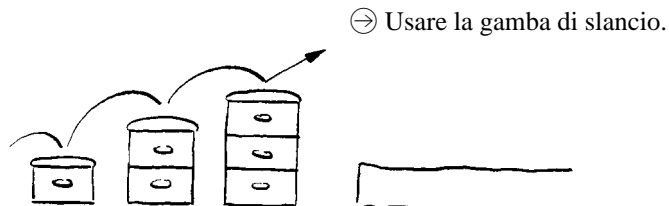
## 2.3 Dal salto in avanti al salto con lo stacco

La fase di volo può essere prolungata grazie a attrezzi ausiliari o alla potenza dello stacco con il piede destro o sinistro. Usare in modo corretto la gamba di slancio.

**Un salto lungo è frutto di una rincorsa veloce e di un buono stacco.**

**I passi dell'orso:** con la rincorsa, gli allievi affrontano i gradini formati con elementi di cassone. Dall'ultimo gradino saltano in alto con una sola gamba (s. e d.). Cercano di toccare con la mano o la testa un nastro, una bandiera, ecc., appesi lungo la traiettoria. È importante un atterraggio morbido e in posizione raccolta.

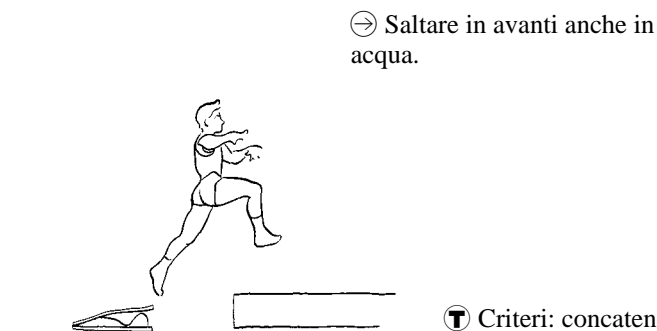
- Variare la rincorsa, saltare con la sinistra e la destra.
- Salto con la sinistra o la destra (usando la gamba di slancio) e aggiungere un salto a fantasia



⇒ Usare la gamba di slancio.

**Salti sul trampolino:** gli allievi saltano sul trampolino con rincorsa (gamba s. e d.). Dopo la fase di volo atterrano a piedi uniti su un tappetone. Variare: lunghezza e velocità della rincorsa; durata dello stacco: altezza della gamba di slancio; posizione del corpo, ecc.

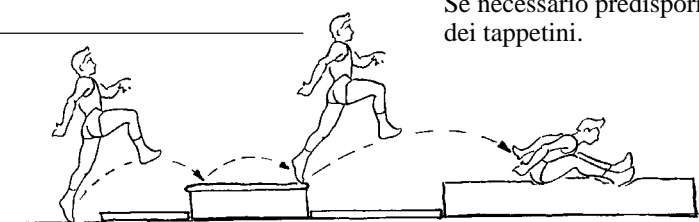
- Battere le mani sulla testa, sulla schiena ...
- Atterraggio in posizione seduta (tappeto morbido).
- Sulla sabbia o sul tappeto segnare tre zone. Gli allievi cercano di atterrare sempre nella stessa zona, variando la rincorsa (8, 6 o 4 passi). Adatto per gare individuali o a squadre.
- Pallacanestro – salto in lungo: A tiene un pallone da basket, prende la rincorsa e al momento culminante del salto lancia la palla a B, che si trova dietro la fossa del salto in lungo. B recupera la palla e va alla partenza palleggiando, poi la passa a E. C e D sono pronti con un secondo pallone.



⇒ Saltare in avanti anche in acqua.

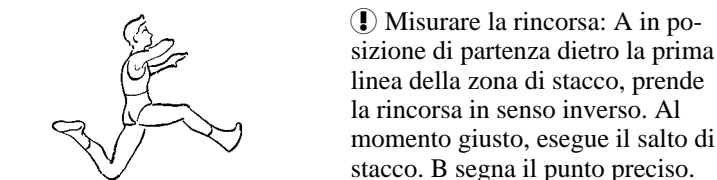
Ⓜ Criteri: concatenazione corretta dei passi (una volta s. – d. – s. e una d. – s. – d.). Lavoro attivo delle caviglie. Atterraggio in posizione seduta. Se necessario predisporre dei tappetini.

**Test 3.3 – salto in lungo dal cassone:** con rincorsa (circa. 7 m), salto in lungo dal cassone e atterraggio in posizione seduta. Sequenza dei passi: d.–s.–d. e s.–d.–s. Percorso a ostacoli: tappetino nel senso della larghezza, cassone in quello della lunghezza (in altezza 20 - 30 cm), tappetino per il lungo e tappeto morbido.



**Salto con stacco:** gli allievi saltano su una gamba dopo una veloce rincorsa. Cercano di saltare il più in alto possibile usando la gamba di slancio. In tal modo si guadagna tempo per tendere ambedue le gambe in avanti il più lontano possibile.

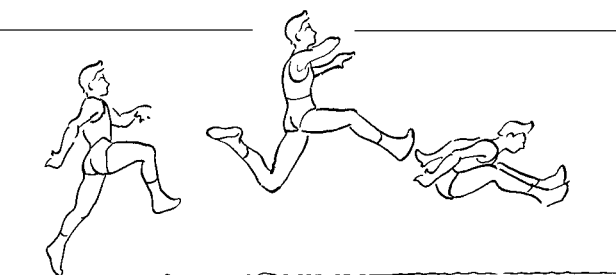
- Con rincorsa più corta. Saltare con la destra e con la sinistra. Zone di atterraggio (1, 2, 3 punti).



⚠ Misurare la rincorsa: A in posizione di partenza dietro la prima linea della zona di stacco, prende la rincorsa in senso inverso. Al momento giusto, esegue il salto di stacco. B segna il punto preciso.

### Criteri del salto in lungo

- Spinta verso l'alto.
- Sollevare il ginocchio della gamba di slancio.
- Restare a lungo in aria.
- Slancio in avanti dei due piedi al momento dell'atterraggio.



## 2.4 Dal salto con elevazione alla tecnica ventrale

Sentirsi librati in aria provoca intense emozioni. Con la tecnica del salto ventrale apprendiamo un modo di saltare ormai in via di estinzione. Dagli anni '70 infatti tale tecnica è stata sostituita da quella del fosbury flop (grazie all'introduzione dei tappetoni).

**Quale altezza raggiungi con il salto ventrale?**

**Corsa balzata in alto:** in tutta la palestra sono tesi elastici o corde. A corre e tocca le diverse corde (retino del canestro), con le mani, la testa o i piedi, staccando su una o due gambe. B lo imita; poi si cambia.

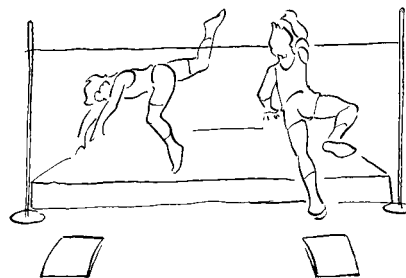
- Quale coppia tocca per prima 20 oggetti?
- Aumentare progressivamente l'altezza.
- Con quale tecnica saltate più in alto?



⇒ Indicazioni riguardanti lo sviluppo delle tecniche e delle discipline in atletica.

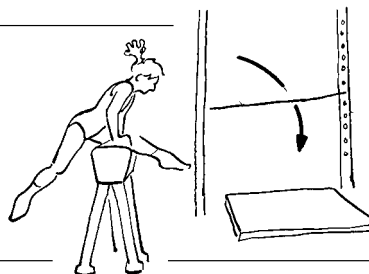
**Variazioni di salti:** ogni gruppo dispone di una installazione per il salto in alto e di un trampolino. Gli allievi provano diverse tecniche di salto in alto, variano la lunghezza della rincorsa, l'angolo della rincorsa, la gamba di stacco, la posizione del corpo, l'uso delle braccia. Quale tecnica si rivela più adatta?

- Gli allievi cercano di raggiungere la stessa altezza usando la stessa tecnica di destro e di sinistro.
- Quale gruppo ottiene più tentativi validi in un tempo determinato e con una tecnica imposta? Gli allievi possono scegliere l'altezza.



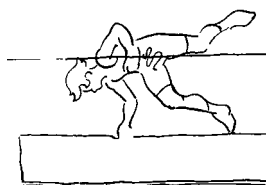
! Soltanto salti con stacco su una gamba (usando la gamba di slancio).

**Superamento dell'asticella:** nella palestra sono disposti diversi attrezzi come montoni, sbarre fisse (all'altezza delle anche) e impianti per il salto in alto. Gli allievi corrono liberamente, superando gli attrezzi come meglio credono (unica condizione: il ventre è rivolto all'attrezzo). Lasciar provare liberamente; se necessario appoggiarsi sulle 2 mani per superare l'ostacolo.



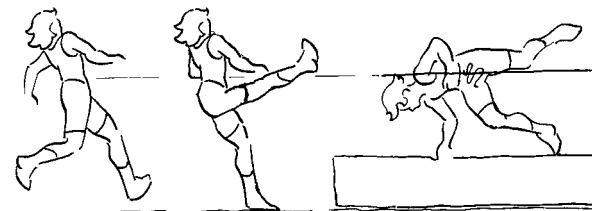
**Rullata con mezza rotazione:** gli allievi sono suddivisi fra le diverse installazioni di salto (con tappetoni) e cercano di superare un elastico con tre passi di rincorsa. L'atterraggio si fa sulla gamba di slancio cercando di toccare il tappeto con la mano corrispondente. Ruotare immediatamente sulla schiena.

- Gli allievi provano il movimento della rullata dai due lati, *destro e sinistro*.
- È possibile atterrare senza toccare il tappeto con le mani e con i piedi?
- Allungare la rincorsa e provare la tecnica del salto ventrale. Saltare il più in alto possibile. Anche sotto forma di competizione.



### Criteri per il salto ventrale

- Utilizzare anche le braccia.
- Sollevare la gamba di slancio.
- Orientare piede, ginocchio e spalla verso l'asticella.
- Caduta laterale dopo l'atterraggio (braccio – dorso).



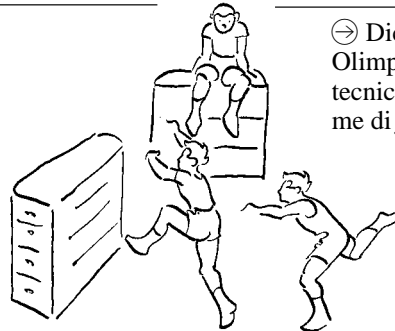
## 2.5 Migliorare la tecnica del fosbury-flop

A molti giovani la tecnica del fosbury-flop piace, e vorrebbero saltare con essa il più in alto possibile. L'obiettivo è di migliorare la tecnica del fosbury-flop (a destra e a sinistra) e saltare più in alto. È importante lavorare sulla tecnica e non cercare soltanto di arrivare più in alto.

**Scegli la tua tecnica per il salto in alto. Salta sia di sinistro sia di destro.**

**Caccia al gatto:** disporre in palestra di versi cassoni per un gioco d'inseguimento. Gli allievi possono salvarsi dalla caccia sedendosi su un cassone (stacco con una gamba sola). Non ci possono essere più allievi sullo stesso cassone, se arriva un secondo, chi c'era prima deve andare via. Chi viene toccato diventa a sua volta cacciatore.

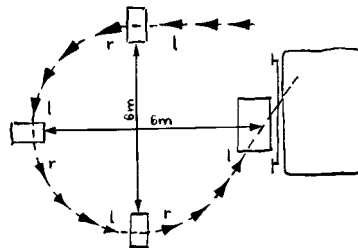
- Gli allievi cercano di saltare sul cassone con una rincorsa di 3 passi (tam-ta-tam), di mettere il pallone nel canestro o di toccare la retina. Corsa in cerchio, corsa ad arco di cerchio con accelerazione, con stacco e atterraggio nello stesso punto (segnarlo al suolo).
- Spostarsi al ritmo di musica.
- In 5 minuti quale gruppo riesce a segnare più canestri o a eseguire salti in alto (decidere insieme l'altezza).



⇒ Dick Fosbury ha vinto le Olimpiadi nel 1968 grazie alla tecnica che da lui ha preso il nome di *fosbury-flop*.

⇒ Accompagnamento musicale: Super Tramp, «Breakfast in America».

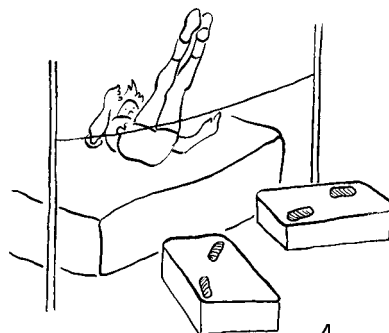
**Test 4.2 – salto in alto nel cerchio:** saltare al di sopra di tre ostacoli disposti in cerchio (elementi di cassone, panchine ...). Finire con un salto in alto sopra un elastico o l'asticella con atterraggio su un tappetone. Adattare gli ostacoli alle capacità dei partecipanti (raggio di 3 m circa); altezza del salto libera (si consiglia all'altezza dell'ombelico). Disporre un tappetino fra i ritmi per obbligare gli allievi a compiere lo stacco nel primo terzo dell'installazione.



Ⓣ Criteri: sequenza corretta di passi (ritmo di tre con la stessa gamba di stacco). Fare il percorso una volta a destra, una a sinistra. Saltare prima del tappeto.

**Esercizi per il flop:** gli allievi imparano la tecnica del flop partendo dal salto a forbice con rincorsa di tre passi e la gamba di stacco piegata. Possibili ausili:

- Saltare dopo 3 o 5 passi di rincorsa, atterraggio sulla schiena sul tappetone.
- Fare l'ultimo passo (stacco) su un elemento di cassone o un trampolino (ta-tam).
- Saltare con rincorsa diritta, mezzo giro e atterraggio di schiena sul tappetone.
- Gara di salto in alto. Aggiungere la prova di sinistro e quella di destro. Valutare l'altezza saltata in rapporto all'altezza del concorrente.

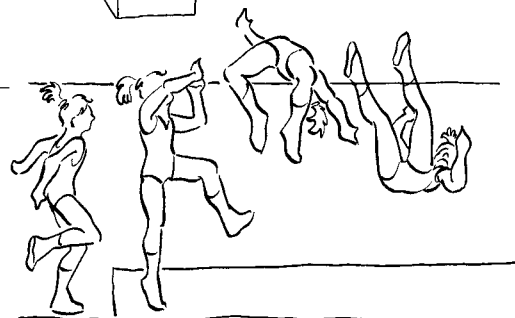


⚽ Saltare sul primo terzo del tappeto!

⇒ Esercitarsi a destra e a sinistra. Correzione da parte del compagno.

### Criteri per il fosbury-flop:

- Rincorsa ad arco di cerchio ritmata, piegare il corpo
- Stacco rapido.
- Impiego della gamba di stacco e delle braccia.
- Sollevare le anche al momento di superare l'asticella.



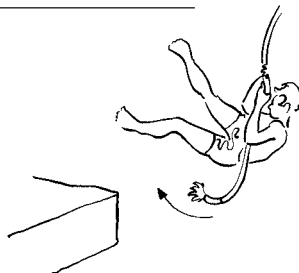
## 2.6 Saltare con l'asta

Saltare con l'asta o oscillare aggrappati ad una corda offrono sensazioni nuove. Grazie ad un apprendimento sistematico e a ripetizioni regolari, gli allievi sviluppano fiducia e coraggio. Presto saranno orgogliosi di quello che sanno fare

**Il salto con l'asta è nato dalla volontà di riuscire a superare ostacoli posti molto in alto.**

**Oscillare:** gli allievi afferrano la corda con due mani il più in alto possibile. Fanno qualche passo di rincorsa, si fanno portare dalla corda e saltano poi su un tappeto. È possibile lanciarsi da un cassone, provando da diverse altezze. Gli allievi cercano proprie forme di volo e di atterraggio.

- Provare con diverse prese. Esempi: braccia tese, flesse, corda fra le gambe, a lato delle gambe ...
- Atterrare in una zona determinata (ad es. camera d'aria).
- Atterrare dopo una mezza rotazione in volo.
- Girare una volta a sinistra e una a destra.

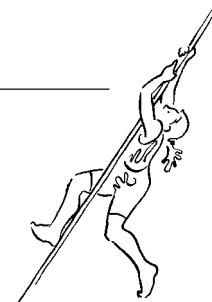


⚠ Un gruppo si occupa di ridare le corde ai compagni in attesa.

🎯 Sfida, prova di coraggio.

**Alla scoperta dell'asta:** tenere l'asta verticale, con la mano destra il più in alto possibile, la sinistra all'altezza della testa (per i destri). Prendere una breve rincorsa, con il braccio destro teso, passare a destra dell'asta, assicurare e controllare l'atterraggio.

- Aumentare poco a poco l'altezza delle prese.
- Superare ostacoli come fossati, tappeti, ecc.
- «Volo della strega» (volo e atterraggio con l'asta fra le gambe).

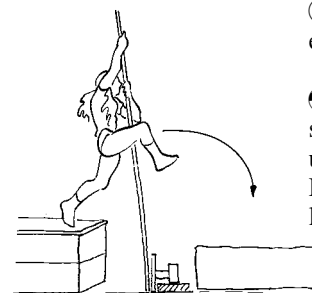


🎯 Il docente o un compagno possono stabilizzare l'asta lateralmente.

👉 Si possono usare dei bastoni in legno elastico, vecchi alberi di windsurf o aste in alluminio.

**Salto con l'asta dal cassone:** gli allievi afferrano il più in alto possibile l'asta appoggiata ad una panchina. Passano a lato dell'asta tenendosi in equilibrio. I destri a destra dell'asta, con stacco del piede sinistro. Importante: non lasciare la presa.

- Saltare dopo due passi di rincorsa.
- Durante il volo cercare di sollevare i piedi all'altezza della testa.
- Aumentare l'altezza delle prese.
- Saltare con l'asta ed eseguire una mezza rotazione prima dell'atterraggio.

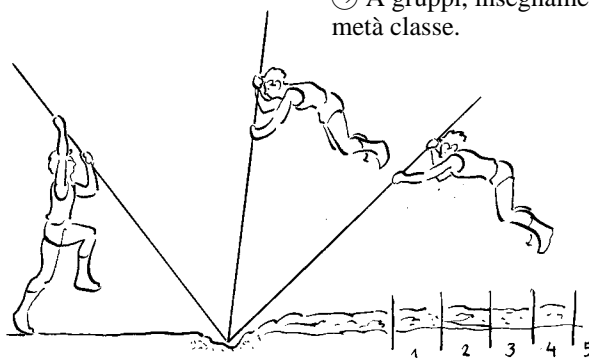


👉 Diminuire l'altezza del cassone e aumentare l'altezza della presa.

🎯 Poggiare l'asta nella sabbia o sul tappeto (segnare il punto con un pezzetto di moquette, ecc.). Due allievi sono pronti a guidare l'asta lateralmente.

**Salto con l'asta nella sabbia:** gli allievi fanno scivolare l'asta o la reggono in mano durante la rincorsa, poi saltano liberamente nella sabbia.

- Salto in lungo con l'asta (altezza consigliata per le prese: portata di mano più 20–30 cm).
- Salto con l'asta con semirotazione e atterraggio nella sabbia; sguardo verso il punto di partenza.
- Chi riesce a saltare oltre un elastico posto alla propria altezza?
- Salto con l'asta a bersaglio: cercare di toccare un nastro, una bandiera, ecc., con i piedi.
- Salto in zone determinate: gli allievi cercano di ottenere x punti con meno salti possibile (segnare 5 zone). Sotto forma di gara a squadre.



👉 A gruppi, insegnamento con metà classe.

## 2.7 Forme di gioco, di allenamento e di gara

Gli esempi riportati di seguito presentano molte forme di salto che aiutano a migliorare le prestazioni degli allievi. Esse possono essere utilizzate nell'ambito di un programma di allenamento. Si dovrebbero inoltre spingere gli allievi a inventare e eseguire proprie forme.

**Ottenere delle prestazioni giocando, giocare fornendo prestazioni. Cerca le tue forme di allenamento.**

**Giochi con i salti:** gli allievi giocano ad esempio a pallacanestro (senza palleggio a terra) e devono spostarsi saltando (saltelli, su una gamba sola ...). Dopo una breve fase di gioco si cambiano le squadre (principio degli intervalli).

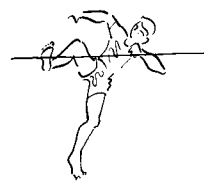
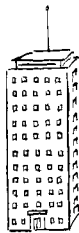
- Sono adatte tutte le forme di gioco con la palla, come ad es. palla cacciatore.
- Palla bruciata: si stabilisce in anticipo il modo di spostarsi da un tappetino all'altro.



➔ Distendere la gamba durante le pause del gioco. Fare esercizi di stretching.  
Stretching: v. fasc. 2/5, p. 9

**Salto in alto di 50m (building):** sistemare l'asticella a un metro. Quale squadra di 5-7 allievi riesce per prima a fare 50 salti (saltare al di sopra di un grattacielo) con una tecnica a scelta?

- Cambiare la gamba a ogni salto.
- Stabilire la tecnica da utilizzare; a forbice, ventrale, fosbury-flop.



➔ «Saltare» l'altezza di un grattacielo o di un edificio noto nei dintorni.

**Saltare in lungo una pista di 400 m:** segnare delle zone nella sabbia (2, 3, 4 m). I membri di una squadra saltano uno dopo l'altro con una tecnica a scelta o imposta (destra e sinistra), e poi sommano i risultati ottenuti. Chi arriva per primo a 400 m?

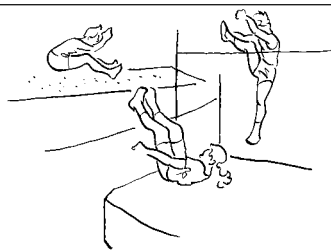
- Gara simile al salto triplo. Gli allievi determinano da soli le regole da rispettare.



● All'aperto si possono utilizzare carte o cartoni in formato A5.

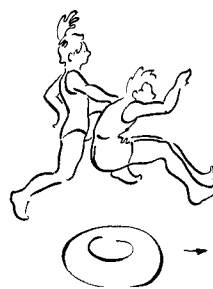
**Gara in un giardino di salti:** gara individuale o a squadre. Tre salti di destro e di sinistro per ogni ostacolo (ad es. salto ventrale, salto triplo, passo saltato, fosbury flocs ...). Per ogni ostacolo conta il miglior salto di destro e di sinistro. Chi ottiene il migliore risultato?

- Dare note per lo stile. Si possono applicare anche durante le gare.



**Salti con il compagno:** eseguire diversi salti in lungo con il compagno o in gruppo.

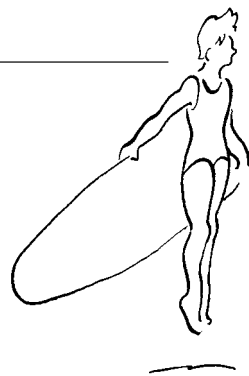
- A coppie, tenendosi per mano. Saltare simultaneamente dopo una breve rincorsa. Obbligo di eseguire lo stacco insieme. Inizialmente si esegue la fase di atterraggio singolarmente, poi l'intero esercizio tenendosi sempre per mano.
- Salto triplo a coppie sincronizzando l'azione.
- Disporre 3 camere d'aria sulla sabbia o sul prato a distanze diverse (1, 2, 3 punti). Gli allievi saltano a gruppi di tre, se possibile nelle camere d'aria, e contano i punti ottenuti. Quale gruppo ottiene il maggior numero di punti in un tempo stabilito?



⚠ Lascia o raddoppia! Chi non tocca il cerchio non può contare il punto. Fair-play!

**Variazioni del salto alla corda:** ogni allievo ha una cordicella per saltare e sperimenta diversi modi di saltare. A mostra a B, che lo imita. Prima che B mostri a sua volta un esempio, i due cercano di saltare allo stesso ritmo.

- Allievi disposti in cerchio. A turno gli allievi mostrano un salto, tutti gli altri lo imitano.
- Saltare o saltellare in diversi modi, allo stesso ritmo.
- Saltare al ritmo di una musica.
- Preparare uno spettacolo con accompagnamento musicale. Gli allievi usano diverse forme di salto rispettando il fraseggio musicale (ad es. cambiare la formazione o il salto ogni volta che inizia una nuova frase musicale).



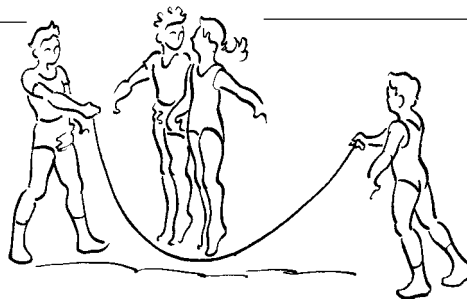
➔ Come corde per saltare si possono utilizzare anche resti di cordame vario.

➔ Double dutch:  
v. fasc. 2/5, p. 25

➔ Mantenere l'intensità, recuperare con esercizi di distensione ed allungamento.

**Saltare con la corda lunga:** gli allievi provano diverse forme, anche con dei palloni, seguendo il principio: provare – mostrare – imitare.

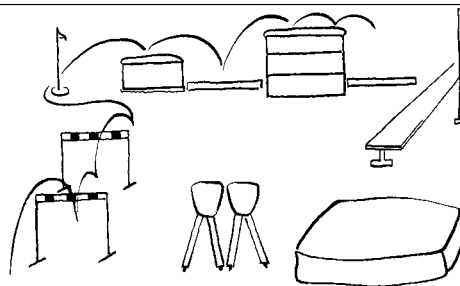
- Più allievi possibile saltano contemporaneamente con la stessa corda.
- Gli allievi del gruppo cercano di saltare uno dopo l'altro, per poi lasciare la corda dopo 2, 4 o 8 salti.
- Fare girare 4–5 corde. Gli allievi cercano di passare da una all'altra, saltando su ognuna 2, 4 o 8 volte.



➔ In musica, ad es. H. FALTER-MAYER: Axel F; (Synthesizer Greatest)

**Percorso ad ostacoli:** 3–4 gruppi costruiscono ognuno un percorso a ostacoli con materiale a scelta o imposto (ad es. panchine, cassoni, elementi di cassone, ostacoli, scatole). A mostra i salti, gli altri imitano, poi si passa a B, che mostra, e così via... Alla fine i gruppi passano ad un altro percorso.

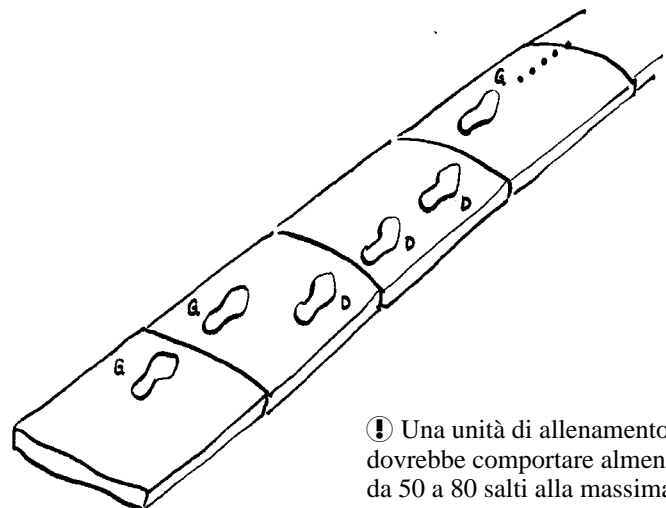
- A e B sono insieme. A percorre la pista 3–4 volte o ogni pista 1–2 volte. Nel frattempo B esegue esercizi di rafforzamento o allungamento, poi si cambia.



➔ Utilizzare gli ostacoli non solo per saltare ma anche per aggirarli, salirci sopra e per dei giochi.

**Serie di salti:** su una fila di tappeti (prato, tappeto), A mostra una sequenza di salti, imitato da B o da tutto il gruppo (8–10 salti simili o diversi). Cambio di ruolo, variazioni sul tema.

- Piccoli salti in alto a piedi uniti; durante il salto sollevare le dita in alto, salti indietro.
- Saltellare bilanciando la gamba di slancio; porre l'accento sull'altezza o la lunghezza.
- Accentuando lo stacco (corsa balzata), i balzi diventano dei salti.
- Salto della rana: spingere contemporaneamente sui due piedi, slanciare le braccia in alto, atterrare in posizione raccolta (angolo delle ginocchia non al di sotto di 90°).
- Salti su una gamba: destra e sinistra (sequenza di 5–10 salti su ogni lato).
- Eseguire un cerchio in aria con la gamba libera.
- Eseguire una serie di salti in avanti sulla sabbia o sul tappeto terminare con uno stacco potente.



⚠ Una unità di allenamento dovrebbe comportare almeno da 50 a 80 salti alla massima intensità.

## 3 Lanciare

### 3.1 Sfruttare le similitudini di movimento

Per facilitare l'apprendimento, può essere utile mostrare le similitudini di ritmo e di struttura esistenti fra le diverse tecniche di lancio. Il ritmo della rincorsa «tam-ta-tam» caratterizza parecchi movimenti: gli ultimi tre passi del salto in alto e in lungo, l'entrata nella pallacanestro, la schiacciata nella pallavolo, il tiro in elevazione nella pallamano, ecc.

#### Similitudini di movimento dei diversi lanci

Caratteristiche del movimento	Peso (tecnica del passo)	Disco (con 1 rotazione)	Giavelotto (5 passi di rincorsa)
<b>Ritmo</b> <i>tam-ta-tam</i> <i>s.-d.-s. o d.-s.-d.</i>	riportare rapidamente la gamba destra sotto il corpo <i>ta-tam</i>	rapida rotazione sul piede destro rivolto verso l'interno	falcata d'impulso rapida e rasoterra
<b>Gamba di bloccaggio</b> (sinistra per i destri)	rapida presa di contatto del piede con il fermapièdi	rapida presa di contatto del piede sinistro con il terreno	spinta attiva con la gamba sinistra tesa
<b>Anca destra</b>	sollevare e ruotare l'anca destra verso avanti/sinistra	sollevare e ruotare l'anca destra verso avanti/sinistra	sollevare e ruotare l'anca destra verso avanti/sinistra
<b>Braccio sinistro</b>	apertura attiva del corpo	apertura attiva del corpo	apertura attiva del corpo
<b>Tensione del corpo</b>	tensione completa del corpo, spinta il più in alto possibile	tensione completa del corpo	tensione completa del corpo, spinta il più in alto possibile
<b>Bloccaggio</b> (restare un momento sul posto)	bloccare saltando sull'altro piede	bloccare saltando sull'altro piede, o con una rotazione	bloccare saltando sull'altro piede

#### Allenamento specifico della forza

Combinare l'allenamento della forza e quello della tecnica (allenamento integrato della condizione fisica) ogni volta che sia possibile. Allenarsi lanciando i palloni medicinali prima di passare agli attrezzi di gara dà buoni risultati. L'allenamento della forza deve essere sempre in relazione con il movimento da imparare. In tal modo infatti l'allenamento viene visto come utile.

➔ La forza:  
v. fasc. 1/1, p. 35 ss.

#### Sicurezza grazie ad una buona organizzazione

A ogni seduta di lanci bisogna prendere misure organizzative: distanze sufficienti, lanciare tutti allo stesso momento, disciplina nei lanci, andare tutti insieme a raccogliere gli attrezzi.

#### Forme di gara pedagogiche

Anche gli allievi meno dotati devono esser motivati a partecipare a delle forme di gara. esempio: chi lancia altrettanto bene con la sinistra? Chi colpisce il bersaglio? Quale disco atterra di piatto? Gli adolescenti dovrebbero poter realizzare e valutare le proprie forme di gare.



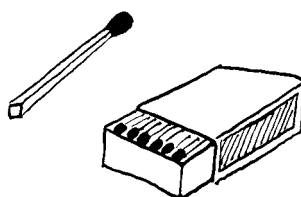
### 3.2 Dal lancio di oggetti al lancio del giavellotto

È possibile curare l'aspetto ludico del lancio variando i tipi di lancio e utilizzando una moltitudine di oggetti diversi. Alla scuola media bisogna migliorare la tecnica del lancio con rincorsa a 3 o 5 passi, la distanza del lancio, far lanciare oggetti a due mani o colpire dei bersagli.

**Lanciare: lontano – con precisione – con la mano destra e con la sinistra.**

**Lancio dei fiammiferi:** gli allievi si lanciano dei fiammiferi provando diverse forme di lancio sotto forma di gara.

- Lanci alla stessa distanza con la destra e la sinistra.
- Quale squadra impiega il minor numero di lanci per percorrere il lato lungo della palestra?
- Con un volano, palline da ping pong, ecc.
- Con rincorsa di 3 o 5 passi.

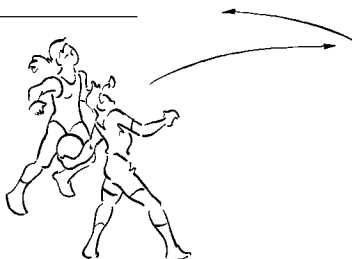


⇒ Lanciare sempre con ambedue le mani e con rincorsa: impiegare polso e gomito.

❗ I grandi fiammiferi usati per i caminetti volano molto bene!

**Lanciare contro il muro:** un pallone ogni due allievi. A lancia contro il muro (d. - s.), B raccoglie e lancia a sua volta dal punto in cui si trova.

- Quale squadra ottiene per prima 20 rimbalzi?
- Squash 2 contro 2: A lancia; C o D ricevono; D lancia da dove si trova (con o senza rincorsa); A o B ricevono. Se una squadra non riesce a bloccare il pallone, l'altra ottiene un punto.
- Utilizzare diversi palloni. Stabilire altre regole.

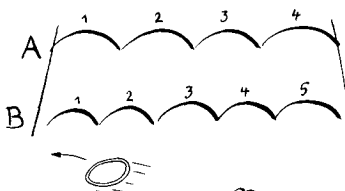


⇒ Per l'apprendimento ed il perfezionamento del gesto è consigliabile lanciare contro un muro (buona visuale, la palla si recupera subito, basta poco spazio).

❗ Marcare una linea orizzontale sul muro per indicare l'altezza minima.

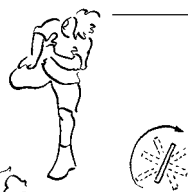
**Lanci a tappe:** quale squadra impiega meno lanci per attraversare il terreno di gioco e tornare indietro? Lanciare ogni volta da dove il pallone viene recuperato.

- A e B si passano diversi palloni (lanciare con la destra e la sinistra) con una rincorsa di 3 o 5 passi. Si deve cercare di recuperare l'oggetto al volo.



**Lanciare gli anelli:** gli allievi organizzano un circuito con lanci di precisione e stabiliscono le regole.

- A lancia su un bersaglio indicatogli da B. Distanza adattata alle capacità.
- Tirare a bersaglio con la mano destra e la sinistra.



⇒ Controllare che gli anelli di lancio abbiano una posizione corretta nella fase di volo.

**Bastone rotante:** gli allievi lanciano il bastone cercando di imprimere la migliore rotazione possibile con un movimento secco del polso.

- Possibile anche contro un muro, utilizzando dei bastoni di gomma.
- Rotazione a destra e a sinistra.



⚽ Attenzione: i rimbalzi dei bastoni sono imprevedibili; prevedere in ogni caso una distanza sufficiente.

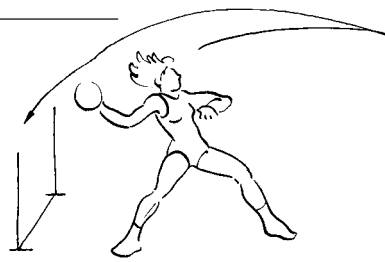
**Diverse possibilità per lanciare:** con un giavellotto, una pallina da tennis, da baseball, un anello, una corda annodata, una clavetta, ecc.

- Lanciare il più lontano possibile.
- Mirare a dei bersagli.
- Lanciare cronometrando il tempo di volo dell'oggetto. Quale riesce a stare in aria più a lungo?
- Tiro al piccione: A lancia il suo oggetto e B cerca di colpirlo al volo con il suo attrezzo.



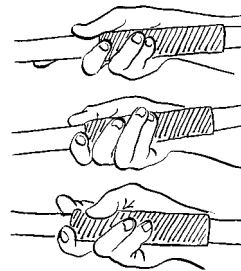
● Integrare i lanci in un'attività diversa. Esempio: come pausa durante un allenamento di corsa.

**Test 4.3 – lanciare con il pallone da pallamano:** lanciare il pallone contro un muro dopo 5 passi di rincorsa. Iniziare con il braccio teso dietro la schiena. La scelta del posto dove lanciare è libera (più si è vicini al muro, più la palla rimbalza). La palla deve rimbalzare fra due paletti disposti su una linea. Lanciare una volta con la destra, una con la sinistra. Distanza minima dalla linea: maschi: 9 m., femmine: 6 m. Per la mano più debole 2/3 della distanza normale.



Ⓣ Criteri: un lancio con la destra, uno con la sinistra. La palla rimbalza oltre la linea fra due paletti (distanti 3 m.). Rincorsa di 5 passi: ta-ta-tam-ta-tam. Lanciare sopra la testa.

**Lanciare su bersagli:** il docente o un allievo mostrano i diversi modi di impugnare un giavellotto. Gli allievi ne scelgono uno e poi si dispongono su una linea, con l'attrezzo al di sopra della testa. Il lancio viene eseguito con il braccio leggermente piegato (in seguito con il braccio teso). Tutti insieme.

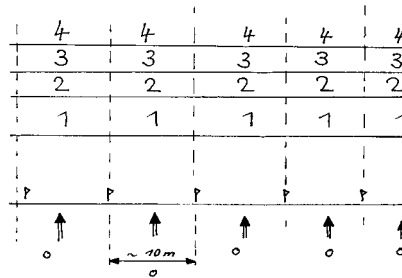


Ⓢ Rispettare le distanze di sicurezza! Recuperare i giavellotti tutti insieme!

- Su bersagli, ambedue le mani (rincorsa di 3 passi).
- Gli allievi attribuiscono un punteggio ai vari bersagli. Quale squadra totalizza più punti?

⇒ Bersagli: camere d'aria, scatole, anelli fatti con le corde, palloni, bersagli di paglia, ecc.

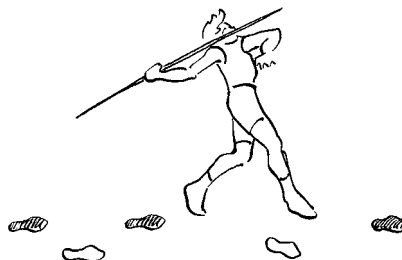
**Lanciare in zone determinate:** gli allievi cercano di ottenere il massimo di punti (singolarmente o a gruppi) lanciando il giavellotto in zone determinate. Più sono lontane, più sono larghe e più punti attribuiscono.



⇒ Lavorare in piccoli gruppi in modo autonomo. Si possono utilizzare anche dei semplici bastoni.

- Determinare le zone: zona 1, zona 2 ... Se se ne manca una bisogna ricominciare dalla prima.
- Lanciare solo con la mano più debole.
- Alternare la mano destra e la sinistra nei diversi lanci.
- Lanci a squadre: ogni zona deve essere colpita almeno una volta (= chance per i più deboli).

**Giavellotto con rincorsa di 5 passi:** gli allievi sono disposti su una linea e tengono il giavellotto con il braccio teso nel prolungamento dell'asse della spalla. Prendono la rincorsa al rallentatore: sinistra-destra-sinistra-destra-sinistra-lancio (ta-ta-tam-ta-tam).



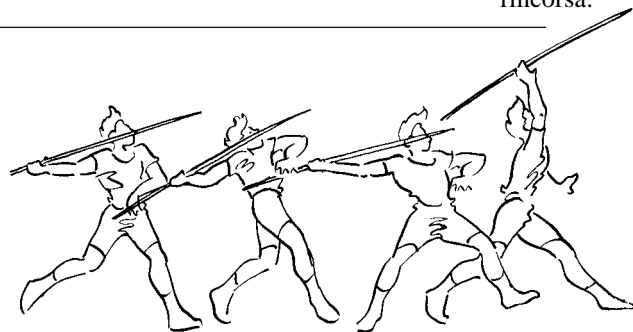
⇒ Le immagini facilitano la rappresentazione del movimento. Alcuni dei partecipanti fungono da esperti e vengono utilizzati nell'ambito di coppie di apprendimento.

- Lanciare a piccoli gruppi mantenendo una distanza di sicurezza e raccogliendo i giavellotti tutti insieme.
- 5 passi di rincorsa, lanciare con la sinistra.
- Provare la lunghezza della rincorsa più adatta. Esempi: 5, 7, 9 o 11 falcate.
- Chi arriva più lontano con due lanci? Chi ottiene la minore differenza fra i due lanci eseguiti?

⇒ Segnare punti sul terreno per la rincorsa.

**Criteri di valutazione per il giavellotto:**

- Impugnare il giavellotto con tutta la mano: il palmo è rivolto verso l'alto, il braccio è teso.
- Gambe in avanti (impulso), le braccia e il tronco restano indietro.
- Ruotare l'anca della gamba d'appoggio verso l'interno, tendere questa gamba e portare il tronco in avanti.
- Usare prima il braccio, poi il polso.
- Tendere tutto il corpo e seguire il giavellotto.
- Concludere con un passo di bloccaggio controllato.



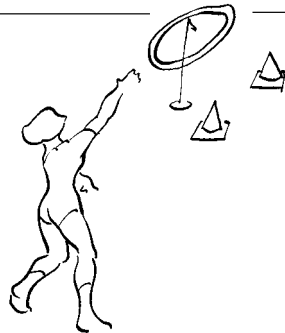
### 3.3 Dal lancio senza rincorsa a quello con rotazione

Il lancio con rotazione è una tecnica nuova per buona parte degli adolescenti. Gli esercizi seguenti dovrebbero consentire loro di lanciare correttamente un oggetto con la rincorsa «tam-ta-tam», sia con la mano destra sia con la sinistra.

**Chi riesce a lanciare con una rotazione della mano destra e di quella sinistra?**

**Lanciare un copertone:** gli allievi sono disposti su una riga con un copertone di bicicletta in mano. Al segnale, lo lanciano su bersagli (paletti, coni) o il più lontano possibile. Alternare lanci di destra e di sinistra. Sono gli allievi stessi che cercano di capire con quale tecnica arrivano più lontano o centrano il bersaglio. Mostrano ai compagni le tecniche usate e si correggono a vicenda.

- Gli allievi creano forme di esercizio, nel rispetto di elementi quali distanza, precisione e stile.
- Voltarsi all'indietro, con un piede avanzato e il braccio teso. Prendere la rincorsa e lanciare il copertone.
- Cercare di lanciare in linea retta dopo la rotazione. Chi ci riesce con la destra e la sinistra?



⊕ Oggetti adatti: vecchi copertoni di bicicletta (ciclista!), anelli, corde annodate, palle.

⊕ G-A-G: dapprima effettuare il movimento nel suo insieme; poi porre l'accento su determinati elementi:

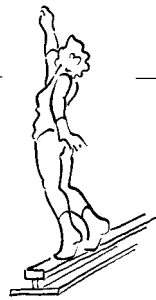
v. fasc. 4/5, p. 14

⚠ Esercitarsi con la mano sinistra e con la destra!

⚙ Badare all'organizzazione.

**Girarsi stando in equilibrio:** gli allievi eseguono gli esercizi seguenti o forme libere per allenare il senso dell'equilibrio e l'orientamento, per ottenere un movimento rotatorio stabile:

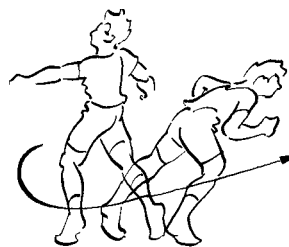
- Percorrere una panca svedese (parte stretta in alto).
- Stare in equilibrio su una linea, al segnale rotazione.
- Seguire una linea eseguendo rotazioni sui due lati.
- Girare a destra e a sinistra, quindi fare due passi.



⊕ Molto adatto come riscaldamento o come stazione di un circuito a stazioni.

**Rotazione e partenza:** posizione eretta, con il piede sinistro in avanti. Gli allievi eseguono una semirota-zione e cercano di saltare sulla gamba destra. Partenza e scatto nella direzione opposta.

- Col compagno: A fa cadere un pallone alle spalle di B. B si gira rapidamente e lo recupera prima del secondo rimbalzo a terra.
- Aumentare le distanze.
- Fare i due esercizi precedenti dai lati destro e sinistro.



sin. ds.

⊕ Il lancio con rotazione si compone di una rotazione (azione rotatoria) e di una traslocazione (movimento in avanti).

**Rotazione – arresto – rotazione:** caricare il peso sulla gamba destra flessa, tendere le braccia (braccio destro indietro) in modo asimmetrico rispetto alle gambe e ruotare secondo un ritmo (ta-tam). Fermarsi dopo ogni rotazione e verificare la posizione di partenza.

- Controllare la posizione di partenza del lancio dopo 2-3 rotazioni ed indicare se è corretta o meno.
- Due allievi contemporaneamente.
- Seguire una linea (linea = asse del corpo). I piedi sono poggiati alla larghezza delle anche ai due lati di detta linea.
- Lanciare l'attrezzo dopo due rotazioni e arrestarsi.
- Lanciare di destra e di sinistra, cercando di curare la distanza e la precisione.

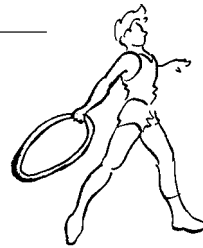


⊕ Per stabilizzare l'asse delle spalle appoggiarvi una mazza da hockey o un bastone.

⚠ Differenziazione: gli allievi decidono loro stessi se lanciare dopo una o due rotazioni. Scopo: l'attrezzo (copertone di bici, disco ...) deve volare dritto in avanti e piatto nell'aria.

**Lanci con rotazione:** con il braccio destro teso all'indietro, correre partendo con la sinistra (*tam*), saltare sulla destra (*ta*) che è la gamba d'appoggio e arrestarsi sulla sinistra (*tam*). All'inizio senza lanciare.

- Partire dalla posizione eretta con la gamba sinistra avanzata *ta-tam*. Lanciare anche con la sinistra.
- A controlla la posizione di B al momento del lancio.

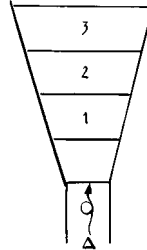


⇒ Possono essere utili riferimenti visivi o acustici.

🌀 Rispettare le distanze di sicurezza.

**Lancio a distanza:** eseguire lanci con rotazione con la mano destra e la sinistra (1 giro completo) cercando di ottenere più punti possibili per la propria squadra. Lanciare alternando le due mani.

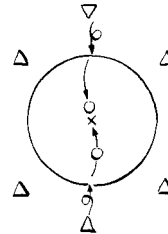
- Chi raggiunge la distanza maggiore aggiungendo il lancio eseguito con la destra e quello con la sinistra? Chi realizza la minore differenza fra i due?



⇒ Gli allievi ricercano proprie forme per organizzare una gara di lanci.

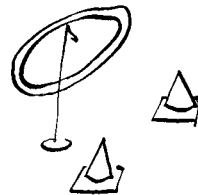
**Lancio di precisione:** gli allievi si trovano al di fuori di un grande cerchio. Il bersaglio è un paletto posto al centro del cerchio (distanza da 10 a 20 m). Gli allievi cercano di lanciare il copertone sul paletto con una rotazione. Contare i centri realizzati con la destra e la sinistra. Chi riesce a fare un (quasi) ugual numero di centri con le due mani?

- A due: disporsi di fronte, lanciarsi il copertone e riprenderlo. Mantenere una distanza sufficiente.



🌀 Cerchio = distanza di sicurezza. Lanciare nello stesso momento e raccogliere i copertoni tutti insieme.

**Il festival dei lanci:** per esercitare il movimento del lancio si può ricorrere a diversi oggetti, come ad esempio bastoni, scarpe, copertoni di bicicletta, ecc. Tutti gli oggetti che si possono tenere e lasciar andare facilmente sono adatti ai lanci con rotazione. Esempi: anelli, copertoni di bicicletta, corde annodate, cerchi, ecc.

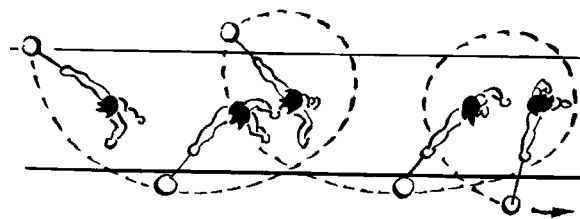


⇒ Adatto per la festa scolastica, per un campo ecc.

🌀 Nei lanci con rotazione badare di avere sufficiente distanza sui lati.

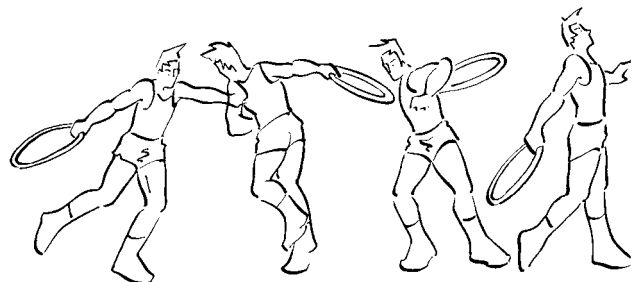
**Test 4.4 – rotazioni come nel lancio del disco:** rotazioni continue somiglianti al lancio del disco, restando in una fascia di un metro di larghezza, usando un copertone di bicicletta, un anello o una palla con il manico. Iniziare con la posizione frontale, poi due rotazioni e lancio al termine della seconda. Due rotazioni a destra e lancio con la destra, due a sinistra e lancio con la sinistra.

🔑 Criteri. Per l'esecuzione: una volta a destra e poi una a sinistra. Ritmo della rincorsa; *tam-ta-tam-ta-tam*. L'oggetto deve partire in avanti, Non superare il limite della zona di lancio con i piedi. Durante la rincorsa avanzare con decisione.



### Criteri per valutare il lancio con rotazione

- Prima avanzare, poi ruotare.
- Girare rapidamente le gambe sulle punte dei piedi. Corpo e anche seguono.
- Mantenere a lungo teso il braccio di lancio. «Trainare» l'oggetto che si sta lanciando.
- Tensione completa di ogni parte del corpo al momento del lancio.



### 3.4 Dal lancio del pallone al getto del peso

Gli adolescenti provano diverse varianti di rincorsa e trovano la forma con la quale riescono a lanciare più distante. Gli allievi si esercitano in maniera autonoma a lanciare con la mano più debole, lavorando con la formula del partenariato d'apprendimento e perfezionandosi grazie all'assistenza ed ai consigli del docente.

**Lanciare più lontano con la rincorsa!  
Osservare e consigliare!**

**Lanci contro il muro:** gli allievi sono disposti davanti al muro, a distanza adeguata (circa 6 m.). Prendono una rincorsa di tre passi (ritmo: tam-ta-tam) e lanciano un pallone da pallacanestro contro il muro con una sola mano. Il pallone deve rimbalzare più in alto della testa. Il pallone torna sulla linea di lancio?

- Quali differenze ci sono fra sinistra e destra?
- Gara: misurare la lunghezza del rimbalzo.
- A coppie, far indietreggiare il compagno lanciando il pallone contro il muro. Ogni volta si deve lanciare dal punto in cui si riceve la palla. Segnare una zona larga circa 2 m. Chi riesce ancora ad arrivare al muro?
- Squash con la tecnica del getto del peso.



⊙ Gli allievi trovano l'angolo di lancio ed esercitano altre forme di lancio.

⊙ Esercitarsi sempre con la mano destra e con la sinistra!

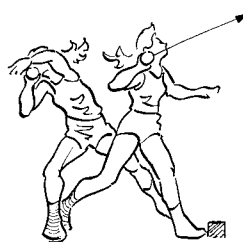
**Test 3.4 – allenamento al lancio:** lanciare il pallone da pallacanestro contro il muro dopo una rincorsa di tre passi, con una sola mano. Recuperare il rimbalzo ed eseguire sul posto una rimessa come nel calcio. Il rimbalzo deve oltrepassare una zona delimitata. Iniziare la rincorsa con il piede sinistro e lanciare con la destra e poi viceversa. Distanza minima del rimbalzo: ragazzi 6 m, ragazze 4 m.



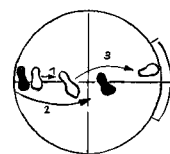
⚠ Criteri: rincorsa corretta (lancio: s. – d. – s.; rimessa: d. – s. – d.). Ritmo della rincorsa: tam-ta-tam. Il pallone deve oltrepassare una linea prestabilita. Recuperare la palla dopo averla lanciata.

**Getto con slancio laterale:** gli allievi sono in piedi, di fianco rispetto alla direzione del lancio, con i piedi divaricati alla larghezza delle anche. Traslocano il peso del corpo sulla gamba destra, con la sfera (o un pallone medicinale) nel palmo della mano, vicino al collo. Rincorsa laterale di 3 passi: 1 sinistro – 2 destro – 3 sinistro, con il ritmo tam-ta-tam. Il braccio libero indica la direzione in cui si esegue il getto.

- Cambiare spesso l'oggetto che si getta: pallone da basket, pallone pesante, palla di gomma, ecc.
- Alternare getti eseguiti con la mano destra e la sinistra.



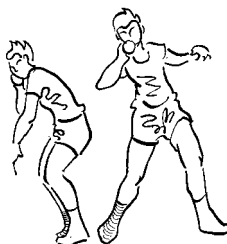
⚠ Le gambe sono davanti al corpo, evitare il passo incrociato!



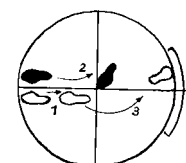
⚽ Allievi disposti su una linea, al segnale lanciano la sfera, quindi vanno a raccogliere gli attrezzi tutti insieme.

**Getto con slancio dorsale:** schiena rivolta alla direzione del lancio, piedi divaricati alla larghezza delle anche, peso del corpo sulla gamba destra, sfera appoggiata sul palmo della mano destra vicino al collo. Iniziare lo slancio con un ritmo tam-ta-tam: 1 – sinistro – 2 destro – 3 sinistro. Il piede destro supera il sinistro, spingere verso l'alto.

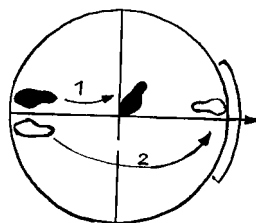
- Alternare slancio laterale e dorsale e mano. Da quale lato il getto risulta più facile?
- Confrontare i due tipi di slancio e i getti eseguiti con la destra e la sinistra.



⚠ Girare la punta del piede destro verso l'interno; il corpo ed il braccio opposto restano arretrati.



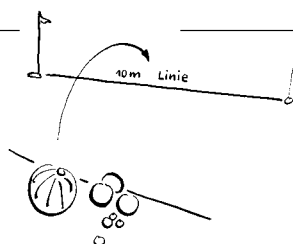
**Getto con la tecnica del passo cambiato (traslocazione):** schiena rivolta alla direzione di lancio, piedi paralleli divaricati alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente flesse. La parte superiore del corpo viene portata leggermente all'indietro («sedersi»), il piede destro viene trascinato sotto il corpo girato verso l'interno e posato sull'avampiede (1). Appoggiare il piede sinistro all'indietro rapidamente (2). Rotazione delle anche, estensione della gamba destra e del corpo spinta attiva del braccio destro nella direzione del lancio. Ritmo: *ta-tam*. Osservazione reciproca.



⊙ Mantenere il braccio opposto il più a lungo possibile flessso, per aumentare la rotazione.

**Getto sui 10 metri:** consegna: lanciare l'oggetto a una distanza di 10 m con la tecnica del passo cambiato. Gli allievi possono scegliere l'oggetto ed il suo peso.

- Chi arriva ai 10 m lanciando una volta di sinistro e una di destro?
- Provare e confrontare fra loro diversi tipi di slancio.
- Chi arriva più lontano addizionando i lanci fatti con le due mani? Chi ottiene la minore differenza?

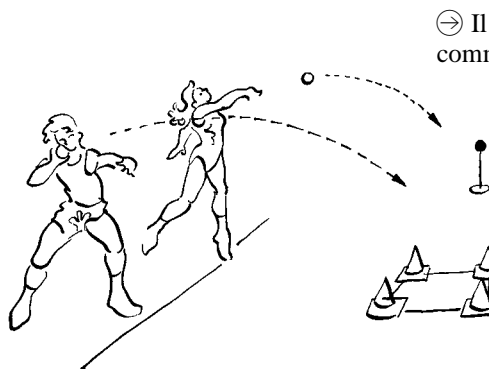


⊙ Il getto a due mani era un tempo disciplina olimpica.

⊙ Variare le distanze a seconda delle capacità.

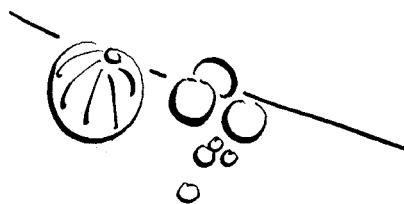
**Getti di precisione:** gli allievi scelgono l'oggetto, la distanza e il bersaglio rispettando le norme di sicurezza previste per i lanci in gruppo.

- Le bocce: i partecipanti sono disposti all'esterno di un cerchio (fatto con una corda, disegnato con un gesso, di diametro adattato alle capacità), con al centro un pallone medicinale che funge da pallino. Al segnale tutti lanciano contemporaneamente usando la stessa tecnica. Chi piazza il proprio oggetto il più possibile vicino al pallino? Raccogliere gli oggetti tutti insieme.
- Gli allievi inventano altre forme di competizione.



⊙ Il docente osserva e commenta.

**Festival dei getti:** si può migliorare la tecnica e il senso del movimento esercitandosi con diversi oggetti da lanciare: palloni di diverso peso, pietre, pezzi di legno, ecc. Gli oggetti dovrebbero pesare circa un 5% del peso dell'allievo. Usare oggetti più leggeri per allievi dotati di poca forza.



### Criteri per giudicare la tecnica del getto:

- «Sedersi» e traslocare rapidamente la gamba d'appoggio sotto il corpo.
- Il corpo resta arretrato rispetto alla gamba d'appoggio.
- Spostare rapidamente la gamba libera all'indietro verso il travetto fermapiedi.
- Spingere rapidamente il braccio di lancio con il palmo rivolto all'esterno; accompagnare con le dita il più a lungo possibile.
- Tensione di tutto il corpo al momento del getto.



## 4 Combinare

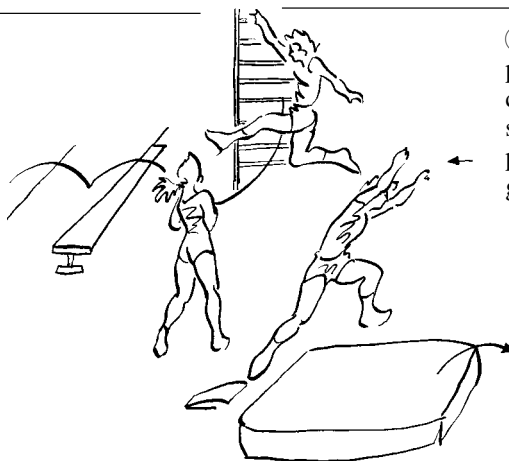
### 4.1 Gare multiple sotto forma di gioco

Correre, saltare e lanciare dovrebbero procurare piacere. Gli esempi pratici che riportiamo di seguito stimolano a creare altre varianti e combinazioni. Raccogliendo le idee degli allievi si può arrivare a creare nuove discipline sportive.

**Insieme creiamo combinazioni finora sconosciute**

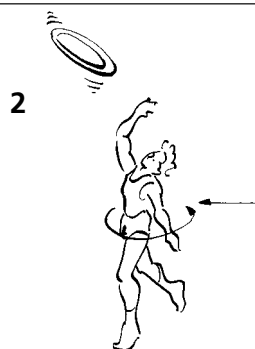
**Correre saltando:** gli allievi percorrono il seguente circuito: 1 corda; da 4 a 6 panchine svedesi; ritorno con due salti sui tappetoni da salto in alto. Dopo qualche passaggio di prova, per familiarizzarsi con i diversi ostacoli, A mostra e B imita, poi si cambia.

- Qualcuno impone i movimenti. Esempio: passare appena al di sopra della panca o salto in alto al di sopra di essa, salto in alto e in lungo sul tappetone, ecc.
- A e B cercano di muoversi contemporaneamente.
- Inseguimento con handicap: A cerca di raggiungere B (o il contrario). A quale distanza devono partire per raggiungere il traguardo contemporaneamente?
- Gara a gruppi: a ogni passaggio si raccoglie una carta o un gettone.
- Se possibile, usare le corde o gli anelli per esercizi di bilanciamento seguiti da salti o da ostacoli.



- Installare un percorso con ostacoli naturali e possibilità di salto disposti a distanze regolari.

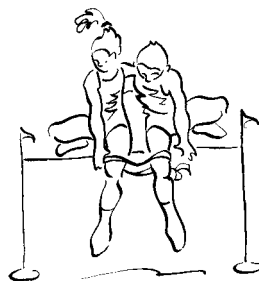
**Lanciare correndo:** gli allievi disegnano il percorso insieme. Esso deve comprendere tratti di corsa e 2-3 salti (usare le installazioni esistenti, i muri, bersagli...). Bisogna correre prima di ogni lancio (stabilire la maniera di correre e di lanciare). Esempio: **1** corsa; **2** lanciare un copertone di bicicletta su un paletto (1 volta ds, 1 volta sin.); **3** correre all'indietro; **4** lanciare in lungo (prendere una palla, lanciarla da dove ha toccato terra fino alla linea di fondo, correre a raccoglierla e riportarla di corsa nel cassone, alternando ds. e sin.); **5** scatto fino all'arrivo. Compito supplementare: lanciare con differenti tecniche (sin. - ds.).



- ⇒ Gli allievi svolgono consegne di movimento adatte alla situazione.

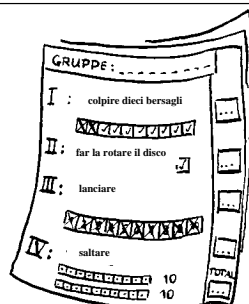
**Correre e saltare a gruppi:** una squadra è composta da 2, 3 o più allievi legati fra loro alle gambe (corsa su tre gambe, ecc.). I gruppi effettuano un percorso e tornano alla partenza saltellando sulle due gambe.

- Tornare alla partenza saltellando uno dopo l'altro, A salta, B salta da dove A è atterrato, e così via. Si può fare lo stesso esercizio lanciando a turno un pallone medicinale, a due mani al di sopra della testa.



- ⇒ Iniziare con gruppi di 2, aumentare fino a 4. E poi?

**Tetrathlon:** annotare su un foglio il tempo che ciascun gruppo impiega per svolgere i compiti seguenti. **1** colpire dieci bersagli; **2** far rotolare il disco su una distanza di 80 m; **3** lanciare 8 volte un anello in una cassa o in una zona determinata; **4** saltare 20 volte (senza toccare) al di sopra di un elastico o di una corda, in altezza oppure in lunghezza.



- ⇒ Gli allievi dispensati dalla lezione fungono da direttori di gara.
- ⇒ Inventare altre gare a gruppi in cui una consegna non eseguita viene penalizzata con dei giri supplementari (v. biathlon).

## 4.2 Muoversi alla cieca

I non vedenti hanno un senso del ritmo molto sviluppato. Nello sport per disabili la nozione del ritmo personale è di primaria importanza. Gli esercizi seguenti contribuiscono a sviluppare il senso del ritmo.

**Provare come ci si sente quando non si vede.**

**Guidare ed essere guidati:** A è «cieco», B lo guida. Si spostano liberamente per la palestra, scegliendo l'andatura e l'attività. Cercano di passare dalla camminata alla corsa (sempre senza contatto fisico). Si cambiano i ruoli.

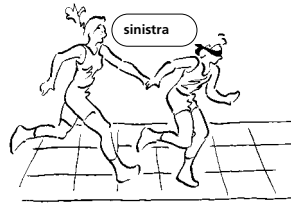
- Tecnica per guidare un cieco: la guida sostiene con la mano un gomito del compagno. Provare (camminando, trotterellando, correndo).



➔ Occhi chiusi, benda (foulard) o occhiali oscurati.

⚠ In ogni esercizio, i «ciechi» devono avere la possibilità di interrompere il gioco (stabilire un segnale o sedersi a terra) in qualunque momento.

**Corsa alla cieca:** i ciechi cercano di percorrere 30–40 metri in linea retta. Le guide danno loro indicazioni: «buono» (corro nella mia corsia, la direzione è giusta); «destra» (sto andando a sinistra, devo correggere sulla destra); «sinistra» (idem dall'altro lato); «finito» (ho tagliato il traguardo).



⚠ Stabilire un rapporto di fiducia.

**Corsa alla cieca nel terreno:** A è «cieco». A e B tengono ciascuno un'estremità di una corda per saltare. B guida A tramite la corda o prendendolo per mano, e lo precede di poco. L'accompagnamento tattile può essere completato da ordini verbali o da un dialogo a due.

- Se A si sente abbastanza sicuro, si può scegliere un percorso più difficile (con ostacoli artificiali o naturali).



**Salto in lungo alla cieca:** gli allievi scelgono la lunghezza della rincorsa e saltano poi il più lontano possibile. È importante ricordare il numero di passi fino allo stacco. Prendere la rincorsa per 3 o 4 volte a occhi aperti e saltare nella zona di atterraggio. In seguito gli allievi provano la rincorsa a occhi chiusi. Cosa cambia nel modo di eseguire la rincorsa, dopo qualche prova?

- Saltare «alla cieca» con il piede destro e il sinistro.
- È possibile adattare i criteri per il salto alle esigenze dei non vedenti?



⚠ Iniziare con una rincorsa limitata.

👤 Chi salta viene sempre accompagnato. Garantire la sicurezza.

**Gara delle minime differenze «alla cieca»:** eseguire diversi lanci, salti e corse «alla cieca». Lo scopo è quello di ottenere la minore differenza possibile (in metri o secondi) fra due tentativi. Discipline che si prestano: lancio con o senza rincorsa, salto in lungo, scatto sui 40 metri, altre proposte dei partecipanti. Gareggiare anche con gli arti del lato più debole. Quale squadra ottiene la differenza totale minore?



➔ Per altre idee di combinazioni si veda la bibliografia: fasc. 4/5, p. 32



### 4.3 Informazioni sui test di atletica

#### I test di atletica fungono da controllo dell'apprendimento

I test di atletica costituiscono un buon ausilio per pianificare, organizzare e valutare l'insegnamento della corsa, dei salti e dei lanci. Inoltre stimolano l'allievo ad allenarsi sul lungo periodo per raggiungere un traguardo. Sono stati elaborati sei test, adatti alle diverse fasce d'età. Si tratta di prove multidisciplinari e facilmente controllabili che contribuiscono a motivare gli adolescenti per la corsa, i salti ed i lanci, sia a scuola sia in una società sportiva.

#### Sguardo d'insieme sui diversi test

<i>test</i>	<i>età</i>	<i>punti principali</i>	<i>numero di esercizi</i>
1	8-9	estensione totale del corpo e ritmo	5
2	10-11	estensione totale del corpo e ritmo con attrezzi	5
3	13-14	<b>tenuta del corpo e ritmo</b>	<b>5</b>
4	14-15	<b>esecuzione e ritmo dei movimenti</b>	<b>5</b>
5	16-17	dinamica e qualità dei movimenti	circa 5 per disciplina
6	18-...	prestazione, diagnostica della prestazione e gare multiple	5 per le 10 discipline

⇒ I gruppi di età indicati costituiscono mere raccomandazioni.

⇒ dal sesto al nono anno scolastico.


#### Test 3

		<i>fascicolo 4</i>
3.1	corsa a ostacoli	v. pag. 10
3.2	salto di ostacoli	v. pag. 15
3.3	salto in lungo dal cassone	v. pag. 16
3.4	allenamento del lancio	v. pag. 27
3.5	«corri la tua età» – corsa di 12 min.	v. pag. 13

#### Test 4

4.1	ostacoli	v. pag. 11
4.2	salto in alto in cerchio	v. pag. 18
4.3	lanciare il pallone da pallamano	v. pag. 24
4.4	rotazione come nel lancio del disco	v. pag. 26
4.5	«corri la tua età» – corsa di 15 min.	v. pag. 13

#### Preparazione e organizzazione delle prove

Gli esercizi dei test sono concepiti in modo che ogni docente possa organizzarli anche senza grande preparazione. I diversi esercizi sono integrati nelle varie pagine, contrassegnati dal simbolo . È importante giungere all'esercizio valido per il test passando per altri esercizi di preparazione. Il docente decide se il test è superato, tenendo presenti i criteri dello stesso ed il tempo dato per lo svolgimento. Gli esercizi falliti possono essere ripetuti.

ⓘ Descrizioni dettagliate, formulari per i test, distintivi, tabelle di valutazione e videocassette possono essere richiesti presso la segreteria della FSA.

## Bibliografia / Ausili didattici

---

AUSTE, N.:	Entraînement à l'endurance. Vigot. Paris.
BROWN, D.:	Programmes d'entraînement course à pied. Vigot. Paris.
FLUCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
HAVAGE, A. et O.:	Athlétisme des 3 ans / 12 ans. Editions Revue EP.S. Paris 1993.
MURER, K.:	1000 exercices et jeux d'athlétisme. Vigot. Paris 1990.
REVUE:	EPS , paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
SENER, P.:	L'enseignement de l'athlétisme en milieu scolaire. Vigot. Paris 1989.

### CASSETTE VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur les mouvements athlétiques fondamentaux. EFSM. Macolin.
-------------------------------------	--

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ [www.sportmediathek.ch](http://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 5



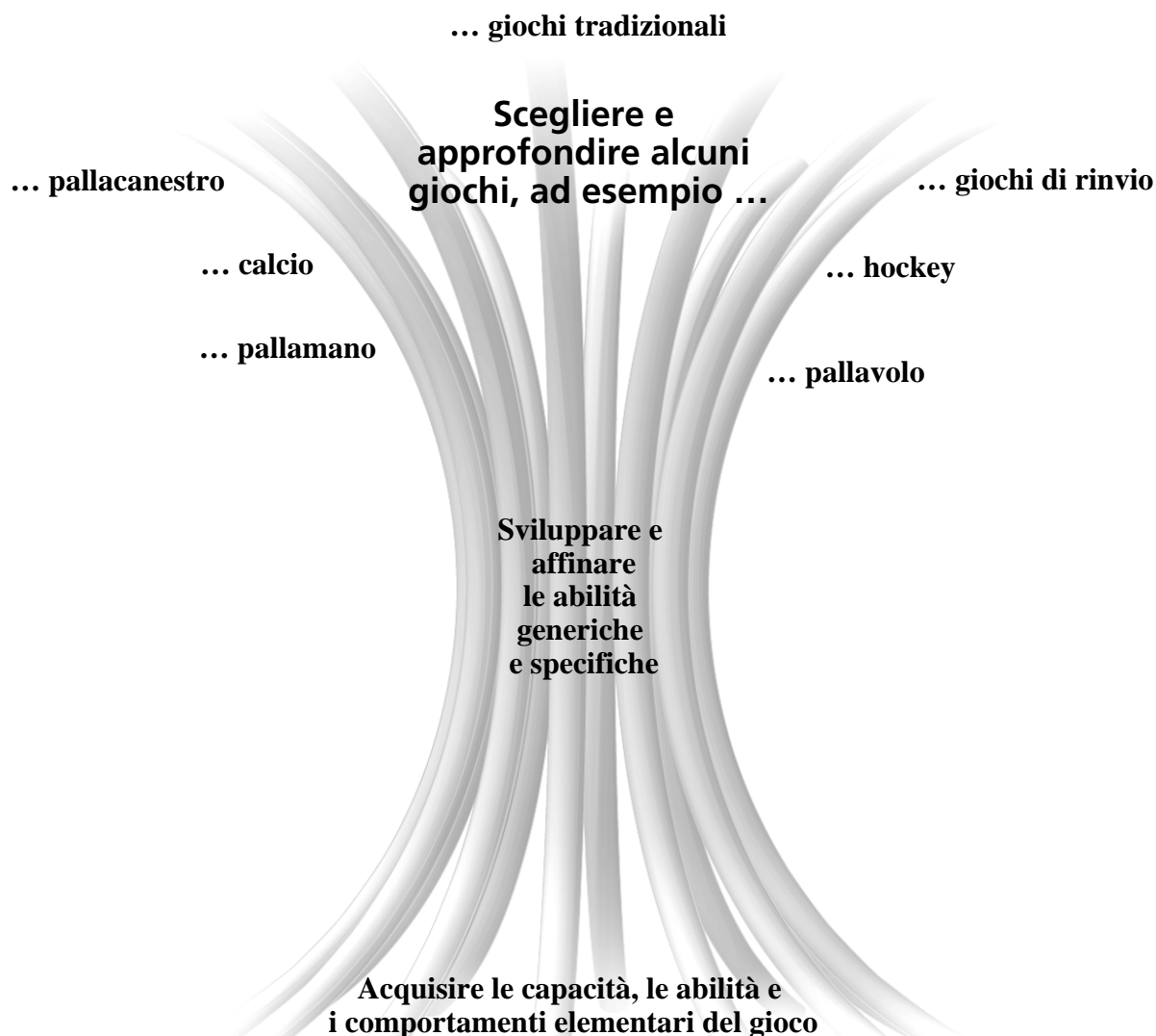
## Giocare

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

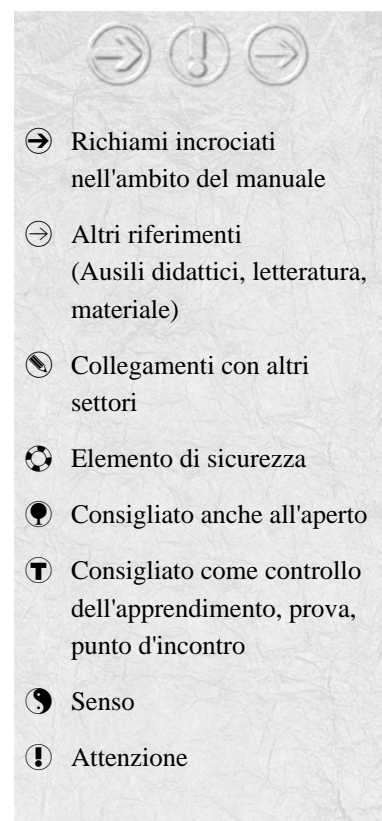
- Il *Libretto dello sport* contiene annotazioni e suggerimenti a proposito dei temi seguenti: idee di gioco per il divertimento, le regole di gioco, il materiale, i giochi di abilità, il fair-play ecc.



Libretto dello sport

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Educare al gioco alle scuole medie</b>	
1.1 Insegnare i giochi e imparare a giocare	3
1.2 Formazione delle squadre	4
1.3 Capacità ed abilità trasversali	5
1.4 Dirigere dei giochi – la direzione del gioco	7
1.5 Gli allievi che disturbano	8
<b>2 Pallacanestro</b>	
2.1 Migliorare la tecnica di base	9
2.2 Cambio di mano fra le gambe	10
2.3 Dal tiro dopo l'arresto a quello in sospensione	11
2.4 La lotta per il rimbalzo	12
2.5 Attaccare in condizioni più difficili	13
2.6 Imparare a difendere	14
2.7 Situazioni di gioco in attacco e in difesa	15
2.8 Imparare a velocizzare il gioco	16
2.9 Le combinazioni a due	17
2.10 Giocare a streetball (3 contro 3)	18
2.11 Allenare le posizioni di gioco	19
<b>3 Pallamano</b>	
3.1 Migliorare il tiro di base e in elevazione	20
3.2 Attaccare in condizioni difficili	22
3.3 Giocare rapidamente, avviare il contropiede	23
3.4 Imparare a difendere	24
<b>4 Calcio</b>	
4.1 Il calcio è anche per le ragazze	25
4.2 Migliorare giocando	26
4.3 Migliorare passaggio, controllo e palleggio	28
4.4 Segnare ed evitare di incassare reti	29
4.5 Imparare ad usare l'«uno-due»	30
<b>5 Unihockey</b>	
5.1 Migliorare la tecnica di base	31
5.2 Attaccare in condizioni più difficili	32
5.3 Giocare veloce – la squadra parte all'attacco	34
5.4 Imparare a difendere	35
<b>6 Pallavolo</b>	
6.1 Migliorare palleggio e bagher	36
6.2 Imparare il palleggio in sospensione e all'indietro	38
6.3 Esercitare il servizio dal basso ed imparare quello a tennis	39
6.4 Imparare ad attaccare – la schiacciata	40
6.5 Giocare 2 contro 2 (beachvolley)	41
6.6 Passare dal gioco 3 contro 3 al 4 contro 4	42
<b>7 Giochi di rinvio</b>	
7.1 Minitennis	44
7.2 Tennis	45
7.3 Squash	46
7.4 Badminton	48
7.5 Tennistavolo	50
<b>8 Altri giochi</b>	
8.1 Tchoukball	51
8.2 Baseball	52
8.3 Ultimate	54
8.4 Rugby	55
8.5 Pallacalza	56
8.6 Giochi di abilità («jonglage»)	57
<b>9 Principali regole di gioco</b>	58
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	60



## Introduzione

Ogni sport può essere scoperto tramite il gioco, ed i fascicoli di questo manuale propongono diverse forme ludiche. In questa sede mettiamo l'accento sulle attività ludiche e sui giochi con un oggetto.

### Pianificare e organizzare insieme – porre degli accenti

Il gioco vive della tensione creata dall'incertezza sul suo esito (vittoria o sconfitta). Tutto il gruppo è responsabile della buona riuscita del gioco. Gli adolescenti imparano ad assumersi delle responsabilità nell'organizzazione di una lezione; bisogna lasciar loro il necessario ambito di libertà per sviluppare creatività ed iniziativa. Bisogna metterli in condizione di giocare da soli, di adeguarsi ad ogni situazione e di elaborare il proprio gioco. Quando inventano un gioco devono inoltre imparare ad adattare le regole ai propri bisogni e alle proprie capacità.

Gli adolescenti partecipano alla pianificazione ed alla scelta dei temi, e devono scoprire diversi giochi sportivi. Alla fine delle medie gli accenti vengono fissati in virtù delle attitudini degli allievi e delle infrastrutture disponibili. Gli adolescenti devono essere in grado di partecipare ad un torneo di almeno una disciplina sportiva e conoscere i fondamentali di almeno 3 o 4 giochi sportivi, in modo da potersi iscrivere ad una società sportiva.

Fra gli obiettivi che si perseguono si trovano la capacità di formare gruppi in modo autonomo e la capacità di dirigere il gioco. Una volta finite le medie, gli allievi dovrebbero essere in grado di dirigere una partita in almeno una disciplina. Lavorando in questa direzione si approfondiscono queste competenze; giocando su diversi campi e a piccoli gruppi si hanno più contatti con la palla e maggiori occasioni di fare esperienze positive personali.

Il *fair-play* è la prima regola da rispettare in ogni sport. Si tratta in questo ambito di raggiungere una qualità di gioco che renda superflua la presenza di un arbitro. I giocatori rispettano le regole che essi stessi hanno fissato. In tal modo ci si può concentrare sulla qualità del gioco e sulle diverse tattiche da applicare.

### Giocare – il passatempo preferito da molti

Molti adolescenti preferiscono i giochi a ogni altra attività sportiva. I motivi sono certamente variati: far parte di un gruppo e partecipare, cercare la sfida, e misurarsi con gli altri. I giochi soddisfano i bisogni di molti giovani. Il docente dal canto suo deve cercare di mostrare alla classe diverse prospettive.

### Fissare dei controlli comuni

Per lo sviluppo delle competenze è necessario organizzare un controllo dell'apprendimento. Nelle pagine dedicate alla pratica gli esercizi destinati al controllo sono contrassegnati con il simbolo **T**. Le prove vanno adeguate alle capacità personali del singolo allievo. s

➔ Apprendimento orientato verso l'azione; capacità d'azione nello sport: v. fasc. 1/5, p. 13 ss; Giocare e creare dei giochi, adattare le strutture: v. fasc. 5/5, p. 3

➔ Formazione dei gruppi: v. fasc. 5/5, p. 4; direzione del gioco: v. fasc. 5/5, p. 7; comprensione del gioco e capacità specifiche: v. fasc. 5/1, p. 6

➔ Fair-play: v. fasc. 5/4, p. 21

🕒 Senso: v. fasc. 1/5, p. 3 ss. e fasc. 5/1, p. 4

**T** Esercizi di controllo: vedere la colonna di destra delle pagine dedicate alla pratica.

# 1 Educare al gioco alle scuole medie

## 1.1 Insegnare i giochi e imparare a giocare

### Giocare e creare dei giochi – adattare le strutture

Una idea di gioco viene provata dopo aver stabilito tutti insieme le condizioni (grandezza e formazione dei gruppi, minimo di regole). Gli adolescenti si calano nel gioco assumendosi delle responsabilità. Devono inoltre adeguarsi alle regole. Il piacere del gioco e la ricerca della sfida determinano la complessità del gioco. Di seguito riportiamo alcuni consigli per l'insegnamento:

- Dare abbastanza tempo nella fase di creazione del gioco.
- Ascoltare tutte le proposte relative allo svolgimento del gioco.
- Far gestire agli stessi allievi le situazioni conflittuali.
- Il docente osserva, consiglia, dà delle idee o partecipa al gioco.
- Analizzare lo svolgimento del gioco.

### Apprendere i giochi sportivi e accettarne le strutture

Una volta imparati i movimenti basilari del gioco si tratta di perfezionare azioni di gioco sempre più complesse. Il modello seguente pone l'accento su abilità e capacità trasversali. Esempio: palleggio e ricezione al livello 2; durante l'adolescenza l'accento viene posto al livello 3 (uno contro l'altro). Ciò presuppone che ai livelli 1 e 2 siano inseriti nel programma esercizi e giochi. Facendo giocare più gruppi uno accanto all'altro su campi ridotti (avversari immaginari), ci si prepara al gioco contro un avversario.

➔ Apprendimento e insegnamento: v. fasc. 1/5, p. 16;  
giocare – adattare le strutture: v. fasc. 5/1, p. 9; insegnare i giochi: v. fasc. 5/1, p. 13 ss.

➔ Giochi sportivi – riprendere le strutture: v. fasc. 5/1, p. 10

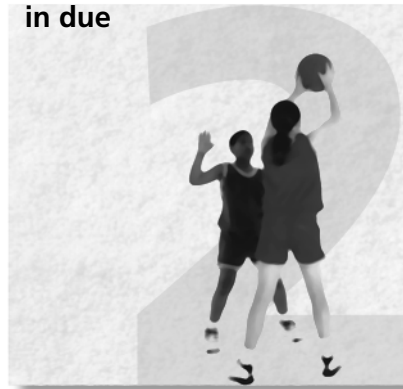
da soli



- *da solo*
- *accanto agli altri*
- *contro gli altri*

Dall' 1:0 all'uno accanto all'altro all' 1:1 (=1 contro 1). Adatto per il riscaldamento, il miglioramento delle capacità coordinative e il tocco dell'oggetto con cui si gioca, e l'acquisizione di abilità motorie di base.

in due



- *con l'altro*
- *accanto agli altri*
- *contro gli altri*

Dal 2 con 2 al 2 accanto a 2 al 2 contro 2. Adatto per imparare a padroneggiare l'oggetto del gioco e il gioco con il compagno, oltre che per la presa di coscienza del bersaglio (passare da bersagli grandi a piccoli).

in gruppo



- *con gli altri*
- *accanto agli altri*
- *contro gli altri*

Dal 3,4,5 ... a 5 al 3:3, 5:5 ... Adatto come preparazione ai giochi di squadra. Orientarsi nello spazio e nel tempo giocando in piccoli gruppi. Apprendere a marcare l'avversario e a smarcarsi.



## 1.2 Formazione delle squadre

### Il senso del «noi» all'interno del gruppo

La formazione dei gruppi durante l'insegnamento (del gioco) è importante per gli adolescenti, che amano lavorare in gruppo, se possibile con amici, dove si sentono protetti e a proprio agio. Questo bisogno del «noi» può tornare utile all'insegnamento dell'educazione fisica. Si può offrire agli allievi l'occasione di conoscere meglio gli altri (che frequentano solo di sfuggita).

➔ Senso di appartenenza:  
v. fasc. 1/1, p. 15

In ogni classe ci sono degli allievi che non appartengono ad alcun gruppo e sono un po' dei casi a parte. Bisogna cercare di sviluppare il senso del «noi», ad esempio discutendo, e di integrare i cosiddetti outsider.

### Formazione dei gruppi

In linea di principio bisognerebbe rinunciare alla «libera scelta» delle squadre. Gli allievi che sono scelti per ultimi si sentono umiliati e hanno la sensazione di non essere apprezzati. Ci sono invece dei sistemi migliori per formare le squadre.

#### *La formazione delle squadre lasciata al caso*

- Tramite giochi: ad esempio gioco delle cifre o della valanga ➔ v. fasc. 4/5, p. 5. Si distribuiscono dei nastri di colori diversi; alla fine del gioco chi ha il nastro dello stesso colore forma una squadra.
- Secondo il tipo di pallone: ogni allievo ha un pallone (da pallacanestro, pallavolo, pallamano ...). Dopo ogni esercizio svolto, devono scambiare il pallone con un compagno. Alla fine chi ha palloni uguali fa parte della stessa squadra.
- Con un mazzo di carte: dopo una corsa, un allievo prende una carta. Le carte uguali o quelle dello stesso seme/colore determinano la squadra.
- Formare i gruppi secondo il colore dei vestiti, le iniziali, la data di nascita, ecc.
- Esercizi a coppie. Alla fine uno per coppia va a prendere un nastro. Chi ha il nastro fa parte della stessa squadra.
- Gli allievi formano spontaneamente gruppi di 2-3, con i quali il docente forma squadre di 4-6 persone.

#### *Formare gruppi in modo autonomo*

Gli adolescenti conoscono il gioco (pallavolo, unihockey ...), la durata (un giorno, una settimana, un semestre ...) ed il numero di compagni di squadra. In seguito devono formare da soli delle squadre. A questa età la formazione autonoma delle squadre è uno degli obiettivi da perseguire. Gli adolescenti sanno che la formazione delle squadre è importante per uno svolgimento del gioco gratificante per tutti. All'inizio formare le squadre in questo modo richiederà molto tempo, ma si tratta di un investimento che si rivela pagante a lungo termine.

➔ Dall'insegnamento guidato a quello autonomo e: v. fasc. 1/5, p. 12 e fasc. 1/1, p. 98 ss.

Perché si sviluppi un senso di appartenenza ad un gruppo unito ci vuole molto tempo, ed è pertanto importante lasciare le squadre invariate per qualche tempo.

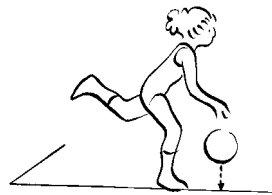
### 1.3 Capacità ed abilità trasversali

Le forme di gioco riportate di seguito consentono di introdurre i giochi in cui si tira a rete passando dallo spostamento individuale con la palla fino alla opposizione di due squadre. Tutti i giochi possono essere modificati. Il docente pone gli accenti, gli allievi sono liberi di trovare delle varianti.

**Palleggiare, passare, ricevere e mirare sono abilità trasversali.**

**Inseguimento sulle linee:** ogni allievo palleggia un pallone spostandosi solo lungo le linee dei campi di gioco. 3-4 cacciatori hanno un nastro; chi è preso cambia di ruolo con il cacciatore.

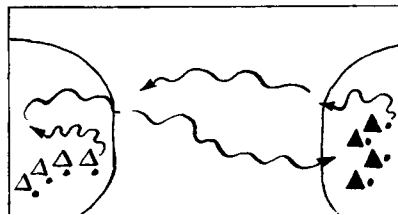
- Palleggiare solo con la mano più debole.
- Quando due allievi si incontrano si incrociano palleggiando con la mano esterna.
- Scambiarsi la palla a ogni incontro.
- Cambiare mano quando le linee si incrociano.



⊕ Adatto come riscaldamento. Prevedere diversi tipi di palloni; alternarli regolarmente.

**Cambiare campo:** ogni allievo palleggia nell'area di porta del campo di pallamano, la squadra A da un lato, la B dall'altro. Al segnale le squadre cambiano rapidamente lato. Qual è per prima nella nuova posizione?

- Durante il cambio bisogna toccare le due linee laterali.
- Aggirare ostacoli durante il cambio
- Sotto forma di staffetta a gruppi di 2-3: A palleggia per un po', poi passa la palla a B in una zona delimitata, ecc.
- Indietreggiare o palleggiare con due palloni contemporaneamente.



**Il furto delle palle:** ogni allievo palleggia in una zona di campo delimitata e cerca di prendere la palla dell'avversario senza contatto fisico. Chi perde la propria palla deve eseguire un compito supplementare e poi riprende il gioco.

- Con palle diverse, anche con un bastone.
- 4-6 cacciatori senza palla la rubano agli altri.
- Spostarsi alla cieca senza scontrarsi con gli altri.
- Con due palle o dandosi la mano, ecc.

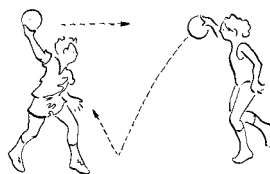


⊕ Senza eliminazione!

⊕ Spostarsi con la palla: v. fasc. 5/4, p. 6 ss.

**Giocare insieme:** A e B si passano la palla, da fermi o spostandosi. Variano le forme dei passaggi. Ridurre la superficie di gioco.

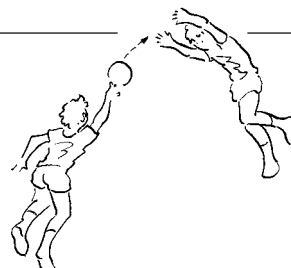
- Cambiare terreno passandosi la palla.
- A e B con due palle, sperimentano diverse forme di passaggio e le insegnano a C e D.
- A fa un passaggio con rimbalzo, B uno diretto.
- A gioca con i piedi, B con le mani (cambio).



⊕ Riprendere le idee degli allievi. Dimostrare, provare, esercitare.

**Passare dal gioco con al gioco contro il compagno:** a coppie: gli allievi si spostano liberamente passandosi la palla. Al segnale, chi ha la palla la protegge e l'altro cerca di impossessarsene (stabilire le regole). Al fischio si torna a giocare insieme facendo dei passaggi.

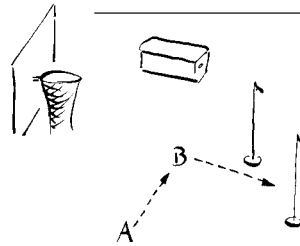
- Tappeti, cassoni ... fungono da bersaglio. Chi ottiene più punti giocando uno contro l'altro?



⊕ Usare palloni di diverso tipo. Giocare anche con i bastoni da unihockey.

**Chi colpisce il bersaglio?** A e B si spostano liberamente per la palestra, passandosi il pallone e cercando di colpire uno dei numerosi bersagli (fissi o mobili).

- Quale squadra segna per prima 10/20 punti?
- Gli allievi provano forme di tiro originali.
- Fare 3,5 ... passaggi prima di tirare a bersaglio.
- Bisogna/è vietato palleggiare.
- Si possono intercettare i palloni degli altri.



⚠ Adattare disposizione e dimensioni dei bersagli. Principio: passare da quelli grandi a quelli piccoli.

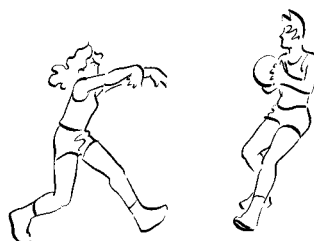
**Palla cacciatore:** due squadre di 4-6 giocatori si affrontano in una metà della palestra. La squadra in possesso di palla esegue passaggi rapidi e cerca di toccare un giocatore avversario. Chi è toccato deve sistemarsi su uno dei 5 tappetini ripartiti sul campo di gioco. Può muoversi ma deve sempre tener un piede sul tappetino. Per liberarsi deve intercettare la palla. I compagni di squadra possono liberarlo facendogli un passaggio quando hanno il controllo della palla. Se una squadra riesce a toccare tutti gli avversari ottiene un punto. La palla passa agli avversari e inizia una nuova partita.



➔ Palla cacciatore: v. fasc. 5/4, p. 12 ss.

**Rubapalla:** la squadra A cerca di eseguire il massimo numero di passaggi, la squadra B cerca di impedirlo organizzando una difesa a uomo. Sono necessari passaggi rapidi e spostamenti per smarcarsi.

- Quale squadra esegue più passaggi in 2' o 4'?
- La squadra segna un punto ogni 10 passaggi.
- Se necessario delimitare il terreno di gioco.
- Fare diversi tipi di passaggi; giocare soltanto con la mano più debole.
- Con un frisbee, palleggiando un pallone a terra.

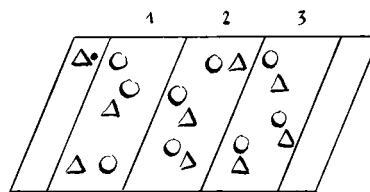


➔ Giocando in gruppi piccoli aumenta il numero di contatti con la palla! Usare diversi palloni e giocare anche con i piedi e i bastoni.

➔ Rubapalla: v. fasc. 5/4, p. 14

**La palla nelle zone:** il terreno di gioco viene suddiviso in tre zone, in ciascuna delle quali si trovano 3 difensori e 3 attaccanti. Partendo dalla zona di meta, la squadra A cerca di far passare la palla attraverso le zone 1, 2 e 3. La squadra B cerca di impedirlo marcando a uomo, di intercettare la palla e farle attraversare le zone in senso opposto per andare a meta.

- Bisogna fare 3 (4) passaggi in ogni zona.
- Giocare con 2 o 3 palle contemporaneamente.

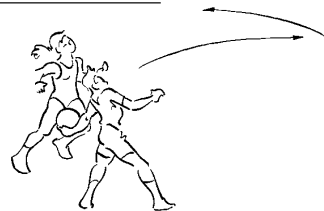


➔ Gli allievi propongono il sistema più efficace per smarcarsi. Gli allievi partecipano alla determinazione delle regole di gioco.

➔ Pallamano con i cerchi: v. fasc. 5/5, p. 24

**Palla contro il muro:** la squadra A esegue dei rapidi passaggi per raggiungere il muro avversario (o una zona di meta). La squadra B cerca di impedirlo.

- La palla viene giocata di piede e bloccata nella zona di meta.
- Diverse forme di passaggio con/senza palleggio.
- Un punto ogni volta che la palla viene giocata contro il muro di testa.

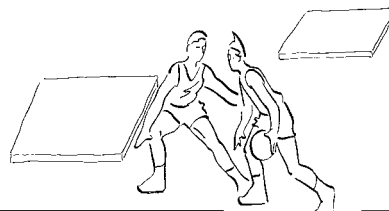


➔ Analizzare con gli allievi l'andamento del gioco; discutere le possibilità tattiche (ad es.. «uno-due»).

Ⓣ Gli allievi giocano da soli contro il muro o un tappetino, per migliorare l'«uno-due».

**Palla sul tappeto:** disporre tre tappeti sul terreno di gioco. La squadra A esegue dei passaggi e cerca di poggiare la palla su uno dei tappetini, mentre la squadra B cerca di intercettare la palla. Gli allievi scelgono dove mettere i tappetini e determinano le regole.

- Variare numero e dimensioni dei bersagli.



⚠ Bersagli diversi obbligano gli allievi ad occupare meglio lo spazio.

## 1.4 Dirigere dei giochi – la direzione del gioco

### Apprendere a dirigere un gioco

La persona che dirige il gioco deve innanzitutto organizzare la situazione di gioco, osservarlo ed animarlo. Osserva il comportamento sociale dei giocatori, le attitudini tecniche, il comportamento tattico ed il rispetto delle regole stabilite. Fischiare i falli non è quindi che una piccola parte del lavoro di chi dirige il gioco.

È più facile ed efficace dirigere il gioco se gli accenti principali sono stati stabiliti prima dell'inizio. Esempio: eseguire il più possibile «uno - due». Anche le regole standardizzate dovrebbero essere adattate al livello dei giocatori. Ad esempio, nella pallacanestro, la regola dei 3 secondi diventa dei 5 secondi.

### Osservare – valutare – consigliare

Durante la fase di gioco che segue, l'osservatore si concentra sugli accenti principali stabiliti in precedenza. All'inizio il docente dirige il gioco personalmente, ma poco a poco la funzione sarà affidata ad uno dei partecipanti. Questi imparano la difficoltà del dovere prendere decisioni rapide e vivono la spiacevole situazione di prendere una decisione sbagliata. Contemporaneamente imparano a prendersi delle responsabilità come giocatori, ad essere tolleranti in caso di decisioni sbagliate e partecipano attivamente alla realizzazione del gioco.

Nelle pause è fondamentale discutere delle fasi di gioco osservate. I giocatori esprimono le sensazioni provate e dicono cosa vorrebbero cambiare. Il docente dirige la discussione e descrive il gioco dal punto di vista dell'osservatore. Insieme stabiliscono in che modo continuare il gioco.

⇒ Si può usare un clacson al posto del fischiotto (igiene).



### La direzione del gioco dipende da diversi fattori

<i>Consegna:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aperta</li> <li>• standardizzata, definita</li> </ul>
<i>Regole:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poche regole</li> <li>• forme di gioco e regole conosciute</li> </ul>
<i>Obiettivi:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sviluppare una forma di gioco</li> <li>• migliorare il gioco e la tattica</li> </ul>
<i>Come dirigere il gioco:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osservare, restare in disparte, sostenere, animare ...</li> <li>• osservare, partecipare (pensare), decidere, imporre ...</li> <li>• consigliare se necessario</li> <li>• analizzare le situazioni di successo e di insuccesso</li> </ul>
<i>Valutazione comune:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come è stato vissuto il gioco?</li> <li>• Come procederemo in futuro?</li> <li>• Cosa vogliamo migliorare?</li> <li>• Su cosa metteremo l'accento?</li> </ul>

## 1.5 Gli allievi che disturbano

### Come si fanno notare gli allievi che disturbano la lezione?

Gli allievi che disturbano sono individui che rifiutano di partecipare ed impediscono agli altri di realizzarsi nel gioco. Chi non è d'accordo nell'accettare le regole stabilite insieme disturba l'andamento del gioco.

➔ Cosa fare in caso di problemi: v. fasc. 1/5, p. 21

### Perché alcuni adolescenti diventano dei guastafeste?

La ribellione e lo spirito di contraddizione sono parte integrante dell'adolescenza, ma spesso ci sono anche altri motivi che portano ad un comportamento fastidioso per gli altri.

- I giovani non hanno alcun interesse per lo sport o il gioco praticato.
- Ci sono grandi differenze di interessi e di capacità all'interno della classe (troppo/troppo poco esigenti).
- In molti adolescenti – a volte anche in gruppi – sono frequenti repentini cambiamenti d'umore.
- Tensioni e conflitti sono inevitabili in seno a una classe. Si tratta di conflitti spesso latenti, che vengono alla luce durante il gioco.

➔ Gestire i conflitti: v. fasc. 5/1, p. 15

### Come reagire davanti ad un guastafeste?

Cercando il dialogo con un individuo, un gruppo o la classe intera, il docente mostra di voler prendere seriamente i loro problemi. Il docente o un allievo illustra la situazione vissuta come elemento di disturbo; parlando in prima persona, esprime con immediatezza il malessere personale. Bisogna cercare una soluzione comune e poi tutti i partecipanti devono rispettarla. Docente e allievi devono impegnarsi a stare ai patti.

### Prevenire differenziando

Il docente può organizzare l'apprendimento in modo diverso (obiettivi ed offerte individuali) se constata che taluni allievi sono sollecitati troppo o troppo poco. La creazione di gruppi con esigenze o di livello simili può risultare più congeniale ad alcuni allievi. Si possono parimenti sfruttare le competenze di alcuni adolescenti ai fini dell'insegnamento; gli specialisti possono ad esempio svolgere il ruolo di arbitro o di allenatore.

➔ Organizzare l'apprendimento: v. fasc. 1/5, p. 20

➔ Perché differenziare: v. fasc. 1/1, p. 85

### Prevenire facendo partecipare alle decisioni

Consentendo agli allievi di co-determinare l'insegnamento, essi possono meglio identificarsi e si assumono determinate responsabilità. Grazie ad un apprendimento aperto le strutture possono essere adattate alla situazione. Un comportamento di disturbo può avere lati positivi e divenire l'elemento trainante che fa evolvere il gioco.

È importante dare il buon esempio in una situazione difficile; gli adolescenti osservano come ci comportiamo nei confronti di chi dà fastidio. Una discussione sul rapporto docente – allievi può portare buoni frutti in una situazione difficile, sfruttando appieno le potenzialità in essa insite.

## 2 Pallacanestro

### 2.1 Migliorare la tecnica di base

Bisogna esercitare di continuo i gesti fondamentali ed aumentare la difficoltà. Parecchi elementi sono stati affrontati alla fine delle elementari. Gli adolescenti apprendono ad integrare nel gioco cambio di mano, arresto, piede perno, tiro a canestro, e a combinarli fra loro.

**Cambiare mano palleggiando:** gli allievi provano diversi modi per cambiare mano. Mostrano ed imparano diverse forme, sempre destra-sinistra e sinistra-destra; sul posto, a occhi chiusi.

- Palleggiare il pallone fra le gambe.
- Gli allievi cercano di palleggiare il pallone energicamente avanzando rapidamente.



**Nel gioco riuscite a cambiare mano palleggiando, a fare un arresto o un tiro in sospensione?**

❗ **I punti importanti nel palleggio:**

- Tenere la mano aperta a spingere sulla palla.
- Utilizzare sempre la mano verso l'esterno.
- Non guardare la palla.

**Arresto – piede perno:** gli allievi palleggiavano intorno a dei cerchi, poi cercano di fermarsi con due piedi nel cerchio. Poi lanciano la palla in aria e la bloccano con un arresto a un tempo e continuano a palleggiare.

- Piede perno: dopo l'arresto a un tempo, una gamba diventa d'appoggio, mentre l'altra esegue dei passi all'esterno del cerchio. Poi gli allievi lanciano la palla in aria, la prendono con un arresto a un tempo e palleggiavano verso un altro cerchio.
- A palleggia, esegue un arresto a un tempo nel cerchio, poi esegue piede perno fino a quando non possa eseguire un passaggio preciso su B. Poi B esegue un arresto, piede perno, arresto dentro un cerchio e così via.



➞ L'arresto a un tempo è da preferirsi a quello a due tempi.

❗ Bisogna iniziare a palleggiare prima di sollevare il piede della gamba d'appoggio (camminare). Far notare agli allievi che un passaggio a sé stessi sarà considerato un errore durante il gioco.



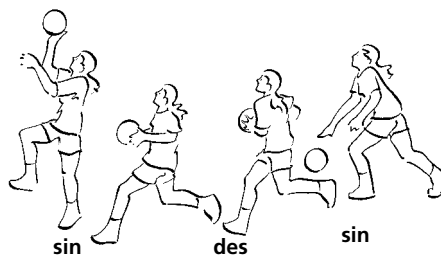
➞ Dal palleggio al piede perno: v. fasc. 5/4, p. 25; giocare a pallacanestro: v. fasc. 5/4, p. 24

**Entrata in corsa:** gli allievi palleggiavano e poi tirano a canestro.

- Palleggio a destra e fare un passo con il piede sinistro; prendere il pallone, fare due passi, stacco sul piede sinistro e tiro a canestro con la mano destra.
- Tirare dopo un palleggio sostenuto (accentuato).
- Test: l'allievo esegue due tiri a canestro, a destra e a sinistra. Partenza da un paletto sulla linea dei 3 m (a destra). Tiro a destra, recuperare il pallone e palleggiare intorno al paletto a sinistra, tiro a sinistra (due volte).



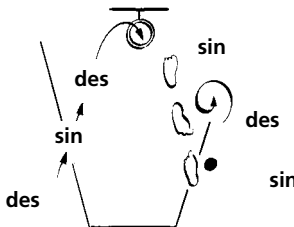
➞ Esercitare l'entrata a canestro, iniziando dall'angolo dell'area.



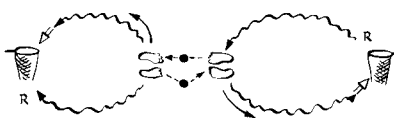
❗ Criteri: ricezione, palleggio doppio, stacco sul piede sinistro - tiro con la destra (o viceversa).

**Variare le entrate:** gli allievi sperimentano proprie forme di tiro; la sola condizione è che il ritmo deve essere corretto.

- Durante gli ultimi due passi far girare il pallone attorno alla vita.
- Piroetta: durante i due ultimi passi eseguire un avvistamento. Per i destri: semi avvistamento sul piede destro (tallone verso il canestro); finire l'avvistamento sul piede sinistro e saltare.
- Mischiare le tecniche: A e B si scambiano i palloni dopo un arresto a un tempo, eseguono un piede perno, palleggiavano e tirano a canestro, recuperano la palla, palleggiavano, fino a centrocampo ... L'esercizio può fungere da test. Fissare contenuto e criteri in base all'accento della lezione.



➞ Gli allievi presentano le loro varianti. Gli altri controllano che il ritmo sia corretto.



❗ Criteri: arresto in salto con ricezione corretta, piede perno, palleggio senza errori; sguardo lontano; tiro in sospensione corretto.

## 2.2 Cambio di mano fra le gambe

Gli adolescenti imparano gli esercizi che seguono sotto forma di partenariato educativo. Si osservano a vicenda e giudicano quando è giunto il momento di passare al compito seguente. Certamente non tutti impiegheranno lo stesso tempo. Prevedere esercizi complementari.

**Imparate il cambio di mano passando il pallone fra le gambe.**

**Tappa 1 – cambio di mano in palleggio:** A palleggia cambiando la mano: B lo segue, usando sempre la stessa mano di A. Invertire i ruoli.

- A e B sono di fronte. A palleggia e mostra con la mano libera un numero. B palleggia a mostra lo stesso numero. Palleggiare a destra e a sinistra. Invertire i ruoli dopo aver mostrato 5–10 volte il numero.

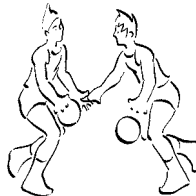


❗ **Punti importanti per le tappe d'apprendimento da 1 a 6:**

- Mano aperta, non guardare la palla.
- Spingere e «aspirare» la palla.
- Palleggiare a lato.

**Tappa 2 – palleggiare e proteggere la palla:** A e B palleggiano, cercando di spinger via la palla dell'avversario, senza contatto fisico. Chi riesce a togliere correttamente per 5 volte la palla all'altro?

- Palleggiare a sinistra e a destra, cambiando spesso!



- Proteggere la palla con il braccio e la gamba opposte (palla a destra, proteggere a sinistra).
- Posizione bassa, braccia flesse, circa altezza delle anche.

**Tappa 3 – cambio di mano frammezzo:** stazione eretta, gambe pronte a partire, leggermente flesse. Passare la palla fra le gambe spostando la mano verso la palla e spingendola obliquamente dall'altro lato. Chi riesce anche nell'altro senso? Palleggiare da un lato all'altro diverse volte.

- Ridurre mano mano il numero di palleggi fra i cambi di mano, gamba destra o sinistra in avanti.
- Chi riesce a fare 3 cambi di mano di seguito senza palleggio intermedio può passare alla tappa successiva.



- Palleggio energico, ma non più alto delle anche.
- Spostare la mano che palleggia a lato della palla.
- Spingere la palla fra le gambe, con l'altra mano pronta a palleggiare.

**Tappa 4 – cambio di mano frammezzo in movimento:** palleggiare liberamente nella palestra, passare la palla fra le gambe in movimento, una volta da destra, una da sinistra.

- Aumentare progressivamente la velocità dello spostamento e del cambio di mano.



- Palleggiare energicamente a lato del corpo.
- Mettersi in posizione prima di spostare la mano verso il pallone.

**Tappa 5 – proteggere la palla dopo il cambio di mano:** palleggiare nella palestra, effettuando il cambio quando è avanzato il piede sinistro, se si palleggia con la destra (e viceversa). Dopo il cambio, fare subito un passo per proteggere la palla (nuova mano: sinistra; avanzare la gamba destra per proteggere).



- La gamba sinistra deve essere avanzata per passare la palla da destra.
- Dopo il cambio, fare rapidamente un passo con la gamba di dietro.

**Tappa 6 – cambio di mano davanti a un difensore:** A fa un passaggio a B. B palleggia verso A. Giunto a breve distanza esegue un cambio di mano fra le gambe e parte palleggiando. Cambio: B passaggio ad A ...

- Osservarsi attentamente. Se necessario ripetere le tappe precedenti.
- Gli allievi trovano altri modi per provare il cambio di mano. Concludere con un tiro a canestro.



- Palleggiare verso il difensore.
  - Fare il cambio di mano all'ultimo momento.
  - Contemporaneamente al cambio di mano, bisogna cambiare direzione e accelerare.
- Ⓜ **Mostrare le 6 tappe dell'apprendimento.**

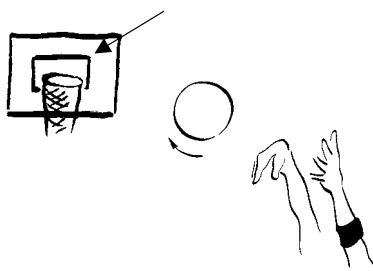
## 2.3 Dal tiro dopo l'arresto a quello in sospensione

Bisogna investire tempo a sufficienza nell'apprendimento e l'allenamento del tiro a canestro se si vuole che i punti segnati durante il gioco non siano semplice frutto del caso. Gli adolescenti fanno rapidi progressi se gli allenamenti sono variati e si tiene conto delle loro proposte.

**Per raggiungere la precisione nei tiri a canestro è necessario molto allenamento.**

**Tiro dopo l'arresto:** gli allievi palleggiano verso un canestro con cambi di mano ed eseguono un arresto sotto canestro; quindi tirano a canestro (mirando al rettangolo dello specchio). Scambiarsi le esperienze fatte.

- A coppie: A osserva B. dopo 3 tiri chiede se i tiri sono stati fatti a due mani, di sinistra o di destra, se i piedi erano paralleli, se la palla ruotava (in avanti, all'indietro), se ...
- Raccogliere le osservazioni (eventualmente scriverle su una apposita scheda), sottolineare i punti importanti.
- Esercitarsi giocando: quale coppia riesce a realizzare per prima 10-15 canestri. Cambiare distanza.



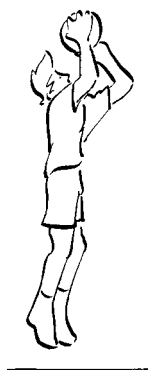
⇒ **I punti importanti del tiro dopo arresto:**

stesso movimento del tiro in sospensione (v. sotto) ma senza staccarsi da terra.

⇒ Tiro a canestro  
v. fasc. 5/4, p. 26

**Tiro in sospensione:** gli allievi si dispongono in cerchio. Cercano di eseguire un salto corretto dopo un arresto a un tempo. Mentre saltano sollevano la palla (fasi 1 e 2 della figura) e tirano correttamente (fase 3 della figura). Recuperano il pallone prima che tocchi terra.

- Eseguire lo stesso esercizio, tirando contro un muro o direttamente a canestro.
- A e B si spostano da un canestro all'altro, passandosi la palla fino a quando A si trova in una buona posizione per il tiro. B recupera la palla dopo il rimbalzo, passa ad A ...



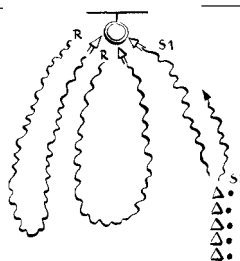
⚠ Se possibile mirare al rettangolo sopra al canestro.

⇒ Rimbalzo: v. fasc. 5/4, p. 26

Ⓜ Gli allievi fanno 5 tiri a canestro da breve distanza, a occhi chiusi. Criteri: tirare con una mano sola; tendere il braccio al massimo; imprimere alla palla una rotazione all'indietro.

**Esercizi di tiro sotto forma di gara:** gli allievi sono suddivisi in gruppi sotto i canestri. Un allievo palleggia; si ferma vicino al canestro ed esegue un tiro dopo l'arresto o in sospensione; recupera la palla dopo il rimbalzo; palleggia fino alla linea centrale; ripete l'esercizio dal lato sinistro. Gli altri seguono a 4-6 metri di distanza.

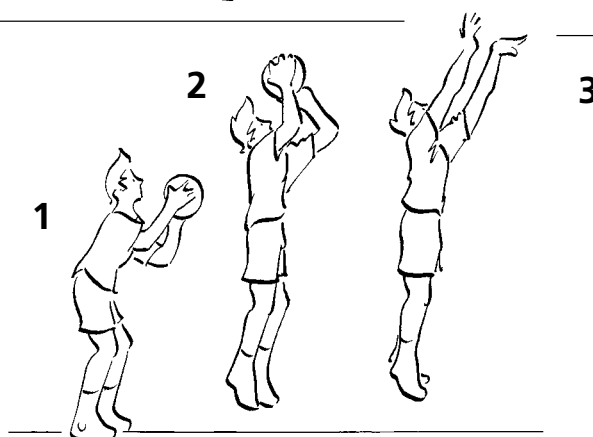
- Gara individuale o a squadre.



⇒ Se non si dispone di abbastanza palloni da pallacanestro, usarne altri o introdurre dei compiti supplementari.

**Criteri per il tiro in sospensione:**

- 1 • piedi paralleli  
• la mano che tira è dietro alla palla, quella che protegge di lato
- 2 • tenere la mano aperta e piegare il polso all'indietro ad angolo retto  
• spinta dei piedi verso l'alto
- 3 • tendere il corpo, poi sollevare le braccia  
• rapida frustata «polso-dita» e conseguente rotazione all'indietro del pallone





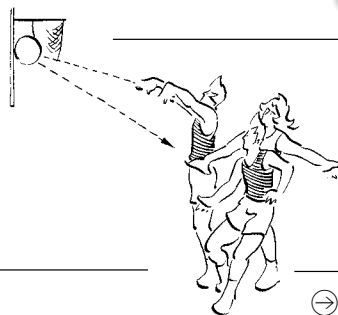
## 2.4 La lotta per il rimbalzo

Si ha rimbalzo quando il pallone ricade dopo aver colpito il ferro del canestro o il tabellone. Nella pallacanestro si hanno molti tiri poco precisi, per cui è importante che i giocatori imparino subito a giocare sui rimbalzi. Durante il gioco, saltare sui rimbalzi dovrebbe divenire un automatismo.

**Dopo un tiro a canestro bisogna mettersi immediatamente in posizione per il rimbalzo.**

**Giocare sul tabellone:** eseguendo dei passaggi, gli allievi cercano di mettersi in posizione buona per il tiro. Un giocatore della squadra A tira sul tabellone. Un punto, se un suo compagno recupera il rimbalzo.

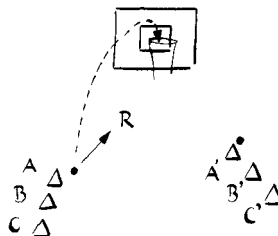
- Un punto per la squadra che recupera il rimbalzo.
- Metà campo: 2 punti per rimbalzo, 1 punto ogni volta che il pallone viene portato dietro la linea centrale.



⇒ Posizione migliore per il rimbalzo: vicino al canestro, con l'avversario alle spalle. È vietato bloccare l'avversario.

**Gara di tiro:** 1-2 gruppi di 3; 2 palloni per ogni canestro, ad una distanza che consente di tirare correttamente. A tira a canestro e cerca di recuperare la palla prima che tocchi terra. Se ci riesce, può tirare di nuovo a canestro dal punto dove l'ha recuperata. Poi si passa all'allievo seguente del gruppo. 2 punti per il primo tiro, 1 per il secondo. Quale squadra arriva per prima a x punti?

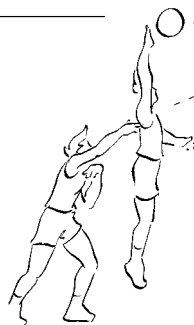
- Knock out: 4-6 allievi si dispongono in colonna, e tirano uno dopo l'altro. A cerca di fare canestro prima di B. Se B è più rapido, ottiene 2 punti o A viene eliminato (deve eseguire un compito complementare prima di giocare nuovamente).



⇒ Gli allievi inventano gare per il rimbalzo e decidono come contare i punti.

**Recuperare il pallone in aria:** a coppie; a 3 metri dal muro, uno accanto all'altro. A lancia la palla contro il muro, B la recupera saltando il più alto possibile. Invertire i ruoli.

- Fare un passaggio in sospensione contro il muro.
- A e B sono disposti uno dietro l'altro.
- La coppia si dispone a 6 metri dal muro. Stesso esercizio con rincorsa (tiro contro il muro, ricezione).
- A lancia la palla contro il muro (distanza: 6 metri). A e B cercano di recuperarla.
- Chi riesce a recuperare per primo 5 rimbalzi consecutivi?

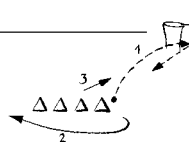


⇒ All'inizio lanciare dolcemente contro il muro. Gli allievi valutano fin dove possono andare.

⚠ È importante disporsi davanti all'avversario per il rimbalzo. Chi è davanti non può fare blocco con le braccia.

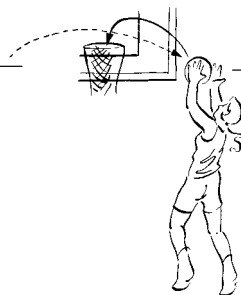
**Rimbalzi infiniti:** 5-8 allievi formano una colonna a 4 metri dal muro o dal canestro. Il primo lancia la palla contro il muro o il canestro, il secondo recupera il rimbalzo e tira a sua volta. Quanti rimbalzi prima di far cadere la palla?

- I gruppi cercano di migliorare il proprio punteggio.



Ⓣ Una squadra di cinque cerca di fare 20 rimbalzi senza errori, ovvero senza interruzioni.

«Tap in»: 3 allievi si dispongono in colonna a 3 metri a destra del canestro. Altri 3 allievi si mettono a sinistra del canestro, a due metri, con un pallone. Un allievo lancia la palla da sinistra a quello di destra, che la recupera in sospensione e tira a canestro in volo (tap in). Il primo prende il rimbalzo e passa al secondo. Invertire le posizioni.



⇒ Gli allievi cercano una forma di gara con il «tap in».

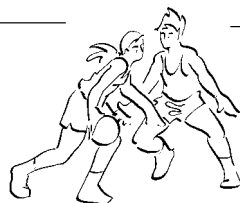
## 2.5 Attaccare in condizioni più difficili

Quando si inizia a praticare la pallacanestro, l'allenamento delle azioni offensive è più importante dell'apprendimento della difesa. Anche contro una difesa poco allenata, l'attacco diventa difficile. Bisogna dare consigli agli adolescenti per consentire loro di applicare un gioco di attacco efficace.

**L'attacco è la migliore difesa.**

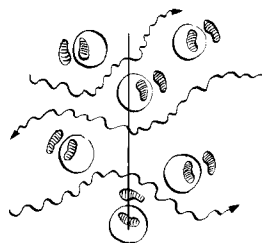
**I cacciatori di palloni:** la metà della classe si dispone su una metà campo. Ognuno palleggia un pallone. 3-4 allievi per ogni gruppo sono senza palla e cercano di impossessarsene nel rispetto delle regole fissate precedentemente, Chi perde il proprio pallone diventa «cacciatore».

- Cambiare lo spazio: tutti insieme su campo ridotto.



⚠ Quando si palleggia, il pallone è in pericolo! Proteggerlo con il braccio libero (tenerlo all'altezza della palla).

**La foresta vivente:** un quarto degli allievi è disposto verso il centro della palestra, con un piede all'interno di un cerchio. Possono eseguire perni in tutte le direzioni, per cercare di prendere la palla ad uno dei compagni che tentano di attraversare la foresta palleggiando. Si cambia posizione dopo 2 minuti. Quanti allievi sono riusciti ad attraversare la zona pericolosa? Chi è riuscito ad impossessarsi di un pallone?

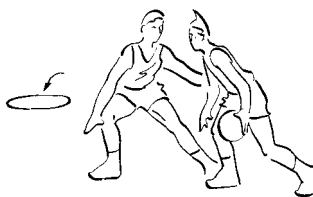


➔ Modificare il terreno (allungarlo).

⚠ Far notare agli allievi che si sta esercitando (in via eccezionale) un passo d'attacco (movimento del pivot) in applicazione difensiva (impadronirsi del pallone).

**La palla nel cerchio:** la palestra è suddivisa in strisce di circa 4 metri di larghezza, in cui si affrontano due allievi. A palleggia e cerca di deporre il pallone in uno dei due cerchi disposti all'estremità della striscia, mentre B cerca di impedirglielo. Ogni squadra stabilisce le proprie regole, soprattutto in materia di falli.

- 4 giocatori si affrontano 2 contro 2.

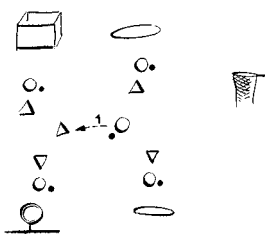


🔍 Approfondire il tema «falli».

⚠ Fallo: trattenere, spingere, bloccare, mettersi in posizione troppo tardi in difesa e toccare gli attaccanti.

**1 contro 1, giocare su bersagli diversi:** cesti, cerchi, cassoni aperti... sono disposti nella palestra. B gira la schiena ai bersagli (ad almeno 5 metri). Al segnale, B passa la palla ad A che cerca andare a bersaglio nonostante la difesa di B. Chi segna per primo 3 volte? Poi si cambia bersaglio.

- La palla è poggiata fra due allievi. Al segnale, i due cercano di toccare la palla. Chi la tocca per primo può attaccare.

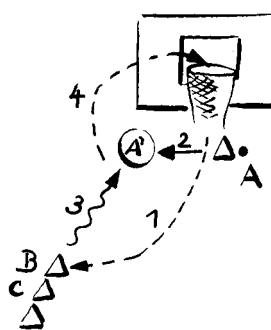


⚠ Due allievi per bersaglio.

➔ Gli allievi accumulano tattiche vincenti (esempi: proteggere la palla, cambio di mano, cambio di ritmo, finte...).

**Rendere i tiri difficili:** 3-4 allievi si dispongono in colonna a 4 metri dal canestro. A passa il rimbalzo a B (1). Poi si dispone davanti a B come difensore passivo (2). B palleggia (3) e tira (4). Recupera il rimbalzo e passa a C, diventa difensore e poi passa in coda alla colonna.

- Gli allievi osservano il comportamento dei difensori (D). Se D si avvicina troppo, A esegue una finta (ad esempio un passo stella) o passa di lato.
- 3-6 allievi si tengono a 6 metri dal canestro (linea dei 3 punti). Un allievo palleggia verso D (prima palletto, poi difensore passivo e finalmente attivo), cerca di fintare o di evitare la difesa e di tirare a canestro con una delle tecniche apprese in precedenza.



➔ Gli allievi provano diversi modi di fintare e li mostrano agli altri. Adattare i tiri alle situazioni di gioco.

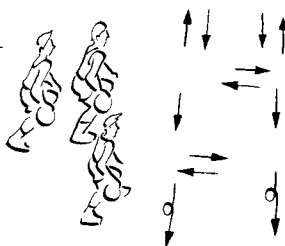
🔍 Gli allievi conoscono almeno tre modi di attaccare ed almeno un sistema per evitare una difesa passiva.

## 2.6 Imparare a difendere

Prendendo le mosse dalla difesa spontanea si elaborano tutti insieme le caratteristiche tecniche di una buona difesa. Gli adolescenti la conoscono già ed imparano ad applicarla nel gioco. Scopo della difesa è di costringere l'avversario in una posizione di tiro sfavorevole.

**La difesa a specchio:** gli allievi sono sparsi nel terzo centrale della palestra, con il docente di fronte a loro, per indicare la direzione degli spostamenti (in avanti, indietro ...) con segni della mano. Gli allievi si spostano con passi scivolati.

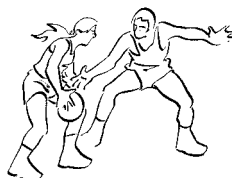
- Un allievo prende il posto del docente e mostra movimenti difensivi o altre cose.



**In difesa si rivolge sempre la schiena al canestro. Ci si sposta con dei rapidi movimenti delle gambe.**

- ⇒ Per difendere: posizione bassa, spostamenti laterali *senza* incrociare i piedi.

**1 contro 1 in 1/4 di campo:** A riceve il pallone da B, poi palleggia, mentre B cerca di rendere l'attacco difficile difendendo correttamente «scivolando» con l'avversario. L'azione continua fino a quando A tocca il canestro (bersaglio) o B intercetta il pallone. Cambio.

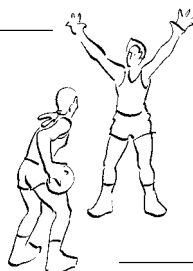


❗ **Importante in difesa:**

- schiena al canestro
- posizione bassa, pronti a reagire, spostamenti laterali senza incrociare i piedi.

**Palla contro il muro con difesa:** A e B sono avversari diretti. A cerca di difendere in modo da avere sempre lo sguardo su B e il pallone. A ogni arresto del gioco controllare se il compito è stato assolto.

- Gli allievi cercano altre forme di gioco in cui possono tenere d'occhio l'avversario e il pallone.



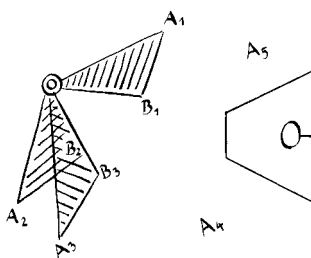
❗ **Difesa a uomo:**

ogni giocatore marca un avversario (nella pallacanestro a scuola non usare la difesa a zona!).

- ⇒ Palla contro il muro: v. fasc. 5/5, p. 6

**Il triangolo difensivo:** gli allievi sono sparsi per la palestra in varie coppie A e B. Tutti gli attaccanti sono rivolti verso il canestro, mentre i difensori si dispongono nella posizione a triangolo: schiena al canestro avversario e pallone nella mano del docente nel loro campo visivo. All'inizio gli attaccanti si spostano camminando; i difensori si spostano anche loro, in avanti, sguardo fisso su avversario e pallone.

- Il docente si sposta lentamente palleggiando; i difensori B adeguano di conseguenza la loro posizione.
- Il docente fa dei passaggi agli attaccanti liberi. I difensori adeguano la propria posizione.
- Se il pallone è vicino al suo avversario diretto, B può marcare stretto per impedire al pallone di raggiungere A. Aumentare poco a poco la velocità.

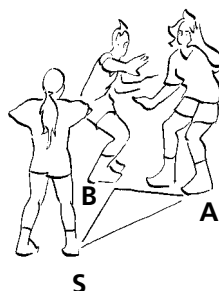


❗ **Posizione a triangolo:**

- posizione bassa, schiena al canestro, pronti a reagire
- sguardo in avanti, ma bisogna vedere B e il pallone (vista periferica).
- B non deve mai volgere la schiena ad A.

**1 contro 1 senza pallone:** il terreno di gioco è suddiviso in quattro settori. Ogni coppia (A e B) si dispone in uno di essi. Quattro allievi con un pallone (playmaker) cercano di fare un passaggio ad A, mentre i difensori B cercano di impedirlo (osservare contemporaneamente il pallone e l'attaccante) (= posizione a triangolo). Se A riceve la palla, si gioca 1 contro 1 sotto canestro. Cambio di posizione.

- Prima di tirare a canestro, bisogna fare un passaggio ad un compagno che si tiene sulla linea (all'altezza della linea per i tiri liberi).



- ⇒ Gli allievi discutono di possibili miglioramenti.

- ⇒ Posizione nel gioco: v. fasc. 5/5, p. 19

Ⓜ Durante una partita di 10 minuti, gli allievi passano più della metà del tempo con la schiena rivolta al canestro.

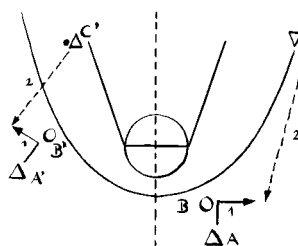
## 2.7 Situazioni di gioco in attacco e in difesa

Nel gioco, dall'1 contro 1 fino al 5 contro 5, si sviluppa innanzitutto l'attacco. Il docente e gli allievi decidono se la difesa è passiva o attiva. A seconda del grado di padronanza del gioco, i gruppi cambiano l'obiettivo da raggiungere e adattano le regole.

**Tutti attaccano e tutti difendono!**

**Gioco 1 contro 1:** A si dispone sulla linea dei 3 punti, cercando di smarcarsi per ottenere il passaggio. Poi 1 contro 1 su un quarto di campo. C fa un passaggio ad A dalla linea di fondo. B difende, osservando sempre pallone e attaccante. Cambiare i ruoli e il campo.

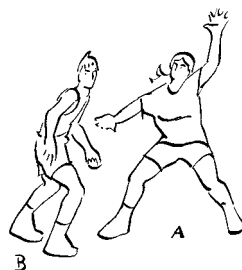
- Gioco 1 contro 1: A e B decidono da dove inizia il gioco 1 contro 1 da dove si deve fare il passaggio (1/4 di palestra).



- ⇒ Per il gioco 1 contro 1: giocare su superfici ridotte, utilizzando cerchi come bersagli.

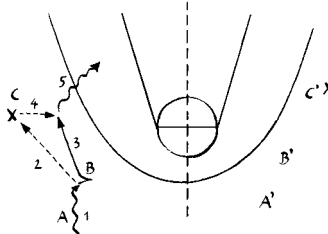
**Smarcarsi:** C (con la palla) si tiene sulla linea centrale. A un po' più vicino a canestro, spostato di 5 metri. B assume una posizione di difesa corretta (posizione triangolare). Per ricevere il pallone, A fa qualche passo verso il canestro (in direzione di B), si smarca e indica a C che è pronto a ricevere la palla. Poi 1 contro 1 su un quarto di campo. Cambiare i ruoli.

- Come sopra, ma la palla a lato e l'attaccante al centro.



- ⚠ Consigli per lo smarcamento: cambio di velocità; correre verso il difensore ed evitarlo lateralmente all'ultimo momento; smarcarsi sulle linee laterali; non correre alla stessa altezza del giocatore con la palla!

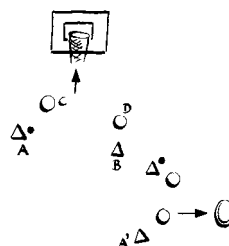
**Esercizio complesso di 1 contro 1:** su ogni lato un allievo (C) si tiene sulla linea laterale all'altezza della linea dei tiri liberi. Gli altri allievi si dispongono a coppie sulla linea centrale. A palleggia in direzione del canestro; esegue un passaggio a C e cerca di passare per andare a canestro. B difende contro A che palleggia, poi contro A senza pallone e cerca di impedire il passaggio. Infine difende contro A che cerca di passare. La coppia seguente parte dopo il passaggio fatto da A.



- ⚠ Gli elementi di questo esercizio sono fondamentali. Ripetere regolarmente.

- ⇒ Giocare su un quarto di campo se la classe è numerosa.

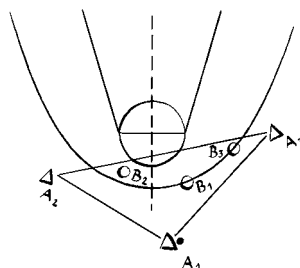
**2 contro 2 su un cerchio o a canestro:** su un terreno delimitato, A e B giocano contro C e D. B, senza pallone, cerca di smarcarsi. Se B riceve la palla, C e D devono scambiarsi il posto. A cerca di passare e di concludere. Se ci riesce si invertono i ruoli delle squadre. C e D ricevono la palla sulla linea di fondo, attraversano il campo fino ad una linea stabilita in precedenza e si preparano a partire a loro volta.



- ⚠ Dopo che è partito il passaggio, i difensori assumono la nuova posizione (a triangolo).

- ⇒ Interrompere rapidamente il gioco per controllare la posizione dei difensori.

**3 contro 3 o 4 contro 4 su un canestro:** si provano prima gli elementi dell'attacco, poi quelli della difesa. Dopo un canestro o se la palla viene intercettata, bisogna passare la palla dietro una linea prestabilita (ad es. linea dei 3 punti). I giocatori stabiliscono le regole e badano che vengono rispettate. Principio: chi commette un fallo (ad esempio palleggio doppio ...) alza la mano per indicarlo agli altri e passa la palla agli avversari.



- ⇒ Il gioco 3 contro 3 prepara il 5 contro 5. Disponendosi a triangolo, l'attacco è più facile.

- ⇒ Streetball: v. fasc. 5/5, p. 18

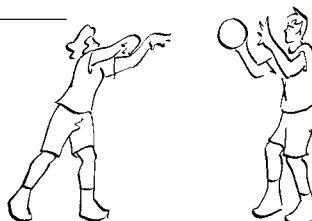
## 2.8 Imparare a velocizzare il gioco

Passaggi lunghi e precisi consentono un rapido contrattacco. Oltre ai passaggi lunghi bisogna esercitare anche quelli potenti, diretti e indiretti. Nelle fasi di gioco il passaggio lungo è possibile solo se la palla non ha superato la linea di metà campo.

**I passaggi sono più rapidi del palleggio.**  
**Prendi le decisioni senza esitare troppo.**

**Passaggi variati:** a coppie, con gli allievi disposti uno di fronte all'altro, che eseguono passaggi variati. Mostrare le diverse forme. Passaggi forti diretti o indiretti (con rimbalzo a terra) o con una mano sola.

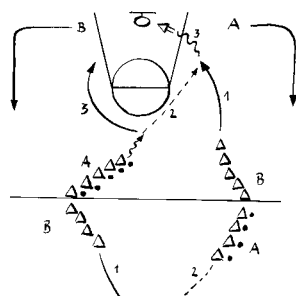
- In quadrato o in cerchio, seguire la palla una volta eseguito il passaggio. Passaggi corti e lunghi.
- Fare passaggi a una mano, con la destra e la sinistra!



⚠ Passaggi rapidi tendendo le braccia al massimo. Il dorso delle mani è girato verso l'interno. Chi lo riceve deve avanzare le mani verso la palla!

**Passaggi per un attacco rapido:** 2 colonne (a destra e a sinistra) sulla linea centrale, A con la palla. B avanza e all'altezza della linea dei tre punti riceve il passaggio, palleggia e tira a canestro. A corre a mettersi in coda alla colonna B, B passa in coda alla A.

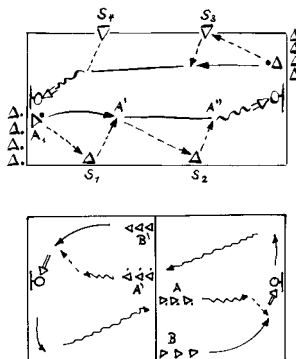
- Provare e valutare diverse forme di passaggio.
- Dopo il passaggio, A va a recuperare il rimbalzo.
- A palleggia prima di eseguire il passaggio.
- Dopo il passaggio, A diventa difensore; cerca di marcare B e di difendere il canestro.



➡ Gli allievi allungano i passaggi a seconda delle loro capacità.

**Il carosello:** da ogni lato, due allievi (S1-S4) sono sulla linea laterale, all'altezza della linea dei tiri liberi; gli altri sono sulla linea di fondo con un pallone. A fa un passaggio a S1, poi avanza e S1 gli ripassa la palla. A continua e passa a S2, riceve la palla, palleggia e tira a canestro. Infine si mette in coda alla colonna sulla linea di fondo. B parte dopo che A ha fatto il secondo passaggio.

- 1/4 di allievi (A) al centro con un pallone, 1/4 (B) sulla linea laterale. A palleggia. B parte nello stesso momento e riceve la palla da A, tira a canestro e va sulla linea laterale opposta. A raccoglie la palla e fa un passaggio a B. B palleggia al centro ...

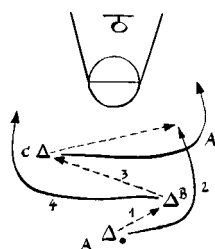


➡ Esercizi impegnativi; introdurre lavorando con metà classe. Lavorare contemporaneamente sui due canestri.

Ⓜ Ogni coppia cerca di fare un massimo di passaggi rapidi a due mani nell'arco di un minuto. Criteri: passaggio forte; tensione completa delle braccia; dorsi delle mani rivolto l'uno contro l'altro; numero di ricezioni, ripetere, constatare progressi.

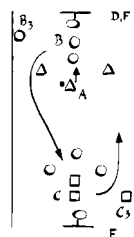
**Il criss cross:** in tre, nel senso della lunghezza della palestra. Gli allievi si trovano a 2-3 metri di distanza, con la palla in mezzo, presso A. A passa a B e avanza, girandogli intorno dal lato esterno. B passa a C e avanza girandogli intorno all'esterno. È importante che gli allievi avanzino e non si spostino solo lateralmente. Tornare sui lati.

- Anziché rientrare di corsa, giocare 2 contro 1: quando C passa, difesa davanti gli attaccanti A e B.



⚠ Effettuare il criss cross lentamente su una superficie ridotta, fino a quando viene capito a fondo. Variare i passaggi.

**Attacco a ondate 3 contro 2:** dividere la classe in gruppi di 3 (terreno: nel senso della larghezza). Il gruppo A è al centro, B e C vicini al canestro; i gruppi D, E ... si tengono presso la linea di fondo. Il gruppo A attacca, B difende (in difesa soltanto 2 giocatori). Il terzo giocatore interviene solo quando B parte all'attacco contro C. A fa una pausa, ecc.



⚠ Una buona dimostrazione è importante. La squadra che ha attaccato fa una pausa. Quando una squadra parte all'attacco, la successiva si prepara per la difesa (dalla linea centrale).

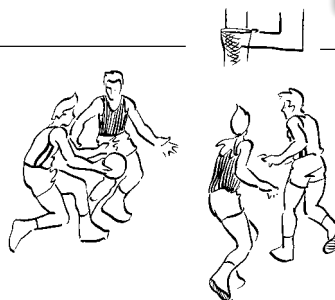
## 2.9 Le combinazioni a due

Le combinazioni fra due giocatori sono alla base del lavoro di squadra. Gli allievi cercano di trovare determinate combinazioni. Devono comprenderle a fondo, per poterle poi illustrare agli altri. Tutti conoscono il «give and go» ed imparano il blocco.

**Cercate le vostre combinazioni e applicate il «give and go» nel gioco.**

**Giocare 2 contro 2 su un canestro:** gli allievi giocano su un solo canestro (cerchio) cercando di concludere con combinazioni che sono in grado di ripetere diverse volte.

- Cambiare le squadre ed applicare nuovamente le stesse combinazioni.
- Scoprire, spiegare e provare diverse combinazioni.
- Discutere ed esercitare le combinazioni più efficaci.



⇒ Ci vuole del tempo per assimilare!

**Give and go:** C e D difendono sulla linea dei tre punti contro A e B che attaccano. A in possesso di palla, passa a B che si è smarcato. A supera la difesa e riceve la palla da B.

- 2 contro 2 / 3 contro 3, un canestro segnato dopo un «give and go» conta 4 punti.
- Due colonne su 1/4 di campo: la colonna A con la palla, la B senza. A passa la palla dal centro a B in posizione laterale. A avanza, riceve un passaggio e tira. B recupera il pallone. Cambio.

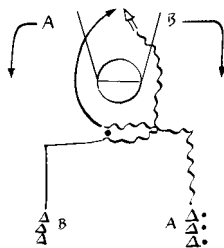


⇒ «Give and go» = uno due: v. fasc. 5/5, p. 30

⇒ Provare diversi modi di tirare: tiro in corsa, in sospensione, eventualmente con delle finte.

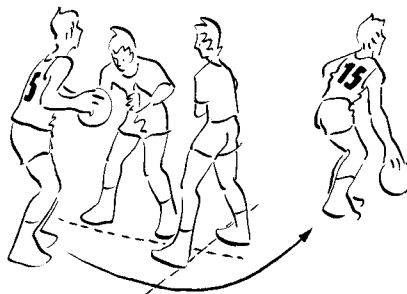
**Incrocio a due:** quattro gruppi verso il centro del campo (due gruppi su ogni metà campo). Un allievo di ogni gruppo avanza in direzione dell'area. A palleggia con la mano esterna. A e B si incrociano sulla linea dei tiri liberi; A si ferma e passa la palla a B. Poi B tira a canestro.

- Un difensore opposto ad A o ai due attaccanti.
- B sceglie se concludere di persona o passare ad A.
- Gioco 2 contro 2: esercitare le due combinazioni imparate.



**Il blocco:** 10 paletti (cassoni, ostacoli...) sono disposti nella palestra a simbolizzare i difensori. A palleggia tenendo d'occhio B. Questi si smarca vicino a un paletto. A passa la palla a B e corre verso il paletto; poi si mette in «posizione a T». B palleggia passando vicino ad A (spalla a spalla). A si gira in direzione di B (seguire il pallone con gli occhi). B palleggia guardando A, gli passa la palla, ecc.

- Tirare su un bersaglio dopo il blocco.
- Sostituire l'oggetto con un difensore attivo.
- A palleggia e gioca contro un difensore. 5-7 compagni di squadra sono pronti a mettersi in posizione di blocco. Chi lo esegue, riceve la palla da A. I cambi vengono decisi dagli stessi allievi.
- Combinazioni: applicare le combinazioni nel gioco 2 contro 2, 3 contro 3, 5 contro 5. Gli allievi decidono come attribuire i punti a seconda dei tiri utilizzati.



❗ Posizione di blocco a T:

- gambe divaricate, posizione stabile.
- il piede sinistro è alla destra del piede più vicino del difensore.
- incrociare le braccia davanti al petto.

⇒ Bloccaggio diretto: posizionare il blocco vicino all'attaccante in possesso di palla.

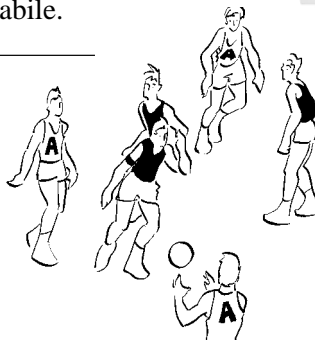
## 2.10 Giocare a streetball (3 contro 3)

Lo streetball si gioca in 3 contro 3 su un solo canestro. Si tratta di una forma di gioco adatta alla scuola, sia dal punto di vista pedagogico che da quello organizzativo. Gli adolescenti imparano a giocare senza arbitro e a dirigere loro stessi il gioco. Il fair-play è naturalmente indispensabile.

**Streetball – un gioco di fair-play, senza arbitro.**

**Combinazioni a tre:** tre giocatori su un canestro, sperimentano combinazioni ingegnose. Nel gioco 3 contro 3 poi provano combinazioni e le spiegano agli altri. Cercare nuove combinazioni, eventualmente con una difesa passiva.

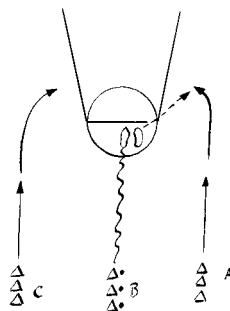
- Incrociare a tre: disporsi a triangolo, C vicino all'area. A passa a C e avanza verso il canestro passando vicino a C. B avanza fino a superare appena A passando vicino a C. C passa a B o A.



- ⇒ Provare le combinazioni dapprima senza difesa.

**Passare dal 3 contro 0 al 3 contro 3:** tre colonne sulla linea centrale. (A a destra, B al centro con il pallone, C a sinistra). B palleggia, A e C corrono leggermente avanti a B, che si ferma sulla linea dei tiri liberi e passa ad A o a C, che tirano a canestro e vanno a giocare il rimbalzo. Il gruppo seguente parte al momento del tiro a canestro. Rientrare sui lati. Cambiare posizione.

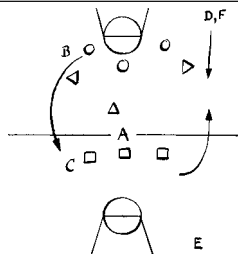
- 1 o 2 difensori; gli attaccanti hanno a disposizione tutti i passaggi che vogliono.
- 3 difensori («difesa a uomo»).
- Stesso esercizio, ma senza palleggiare.



- ⇒ Le posizioni in attacco: A, B e C si dispongono a triangolo. Riprendere sempre la posizione a triangolo.

**Attacco a ondate di 3:** le squadre si dispongono come segue: la squadra A al centro, la B sotto canestro e la C sotto l'altro canestro. A attacca contro B fino alla conclusione o fin quando perde palla. Poi B attacca contro C che è avanzata fino alla linea centrale durante l'attacco precedente. Le squadre D, E, F ... entrano in campo ogni volta che finisce un attacco.

- Attacchi a ondate di 4 o di 5 (esercizio molto impegnativo!).



- ⇒ Secondo le capacità, aumentare la superficie da difendere. Le squadre che riposano devono osservare il gioco.

**Streetball:** Due squadre di tre giocano su di un canestro. Terreno di gioco: metà campo o secondo accordi. Si applicano le regole ufficiali della pallacanestro per i falli tecnici (passi ...). I giocatori indicano loro stessi i falli e le infrazioni. Dopo ogni fallo o ogni canestro, la palla viene messa in gioco presso il «checkpoint» (centro del campo, dietro la linea dei 3 punti). A passa la palla ad un compagno, che controlla se tutti sono pronti e poi ripassa ad A. Quando A rientra in possesso di palla, il gioco può iniziare. Se l'altra squadra intercetta la palla, deve passarla dietro la linea dei 3 punti (o altra linea prestabilita) prima di poter attaccare.

**Punti:** tiri all'interno della linea dei 3 punti = 1 punto; tiri all'esterno della linea dei 3 punti = 2 punti. La squadra che ha segnato il canestro resta in possesso di palla. Aggiungere altre regole a seconda degli accordi fra giocatori.



- ⇒ Un allievo osserva il gioco e conta i punti, intervenendo solo in caso di litigio. Suggestire dei cambiamenti nelle regole se si ripetono determinati problemi.

- Ⓣ Due squadre sono in grado di giocare per un quarto d'ora da sole. Criteri: gioco fluido ed autonomo; tutti gli allievi sono soddisfatti dell'andamento del gioco.

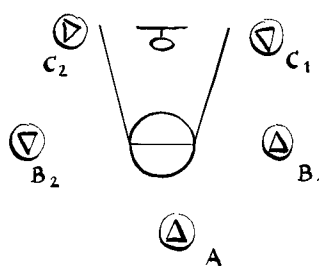
- Ⓣ Pianificare, organizzare e valutare un torneo di streetball.

## 2.11 Allenare le posizioni di gioco

Per sfruttare al meglio lo spazio disponibile, anche nella pallacanestro si sono elaborate delle posizioni di gioco. Gli adolescenti imparano queste posizioni d'attacco e cercano di applicarle durante il gioco, apportando il contributo delle loro idee personali.

**Posizioni di base nella pallacanestro:** le posizioni fondamentali sono: 1 regista al centro del terreno di gioco, 2 ali all'altezza della linea dei 3 punti e 2 pivots presso la linea di fondo. Gli allievi occupano queste posizioni segnate con un cerchio dal docente e si passano la palla. Dopo ogni passaggio cambiano posizione.

- Si dispone un cerchio supplementare sulla linea dei tiri liberi, e gli allievi possono occupare anche questa posizione.
- I pivot cambiano posto usando solo i tre cerchi vicini all'area; gli altri tre attaccanti si scambiano il posto fra loro. Quando il regista distribuisce la palla, gli altri due si spostano di una posizione. Principio: si avvanza di una posizione.

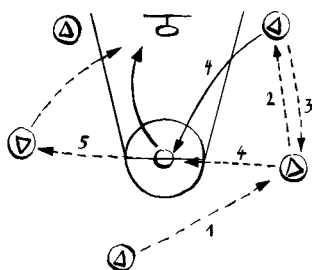


⚠ È importante mantenere le posizioni iniziali. Gli allievi imparano ad occupare meglio la superficie di gioco. Bisogna evitare che si concentrino tutti nel posto dove si trova la palla.

➡ Cambio di posizione: quando C1 attraversa l'area di difesa per mettersi in posizione, C2, tutti scalano di una posizione:  
 $A > B_1$ ;  $B_2 > A$ ;  $C_2 > B_2$ .

**Giocare in cinque:** gli allievi occupano le loro posizioni di partenza ed eseguono cinque passaggi cambiando posizione. Chi riceve il quinto passaggio penetra in area, riceve un altro passaggio e tira a canestro. Chi ha passato avanza sul rimbalzo. I due occupano un'altra posizione. L'allievo che ha conquistato il rimbalzo passa la palla e si ricomincia. Ripetere più volte.

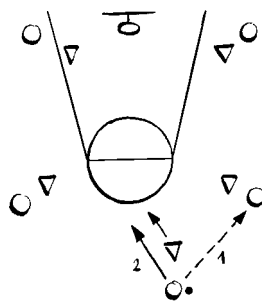
- Al segnale la squadra cambia canestro, si dispone in campo e comincia nuovamente con i passaggi ...
- Al segnale, concludere rapidamente e assumere di nuovo la posizione iniziale.
- Aggiungere 1, 2 3 ... difensori.



➡ Allenarsi gli uni con gli altri e accanto agli altri. Fino a 4 gruppi di 5 giocatori possono esercitarsi gli uni accanto agli altri (2 e 2 sotto un canestro): v. fasc. 5/5, p. 3 e fasc. 5/1, p. 10.

**Giocare in 5 contro 5:** difesa a uomo. Decidere prima di iniziare chi marca chi; all'inizio la difesa è passiva, non si ha il diritto di intercettare la palla, ma ci si dispone sempre davanti all'attaccante. Giocare su un solo canestro.

- La difesa si attiva un po', mostrando che potrebbe intercettare la palla (anche se ancora non lo fa).
- La difesa è ora attiva. Giocare su un canestro con le regole che si conoscono o altre stabilite in anticipo.
- Pallacanestro – forma finale: i giocatori cercano di mantenere le proprie posizioni e non partono al contrattacco.
- Dopo un contrattacco, gli attaccanti ricevono la palla per lanciare un attacco dalle loro posizioni iniziali.
- Gli allievi sperimentano combinazioni che li portano nella posizione iniziale se l'attacco fallisce.



⚠ Non usare la difesa a zona nella pallacanestro scolastica. Si attua la difesa a uomo; all'inizio è solo passiva.

➡ Chiedere sovente il rispetto delle posizioni. Adattare le regole ai bisogni.

Ⓜ I 5-7 giocatori di una squadra inventano una combinazione che li riporta alle posizioni di partenza; la mostrano agli altri e la spiegano.



## 3 Pallamano

### 3.1 Migliorare il tiro di base e in elevazione

La pallamano diventa un gioco rapido e variato quando i ragazzi riescono a tirare meglio e a migliorare la mira. Bisogna prevedere regolarmente esercizi per migliorare a livello individuale i tiri di base e in sospensione. Gli esercizi fatti a coppie sono molto utili per l'effetto di emulazione e di correzione reciproca.

**Se si salta in alto si ha tempo di prendere la mira. Saper tirare di destro e di sinistro è senz'altro un vantaggio.**

**La pallamano – rubapalla:** la squadra A esegue passaggi a una mano; ogni cinque passaggi riusciti ottiene un punto. La squadra B cerca di impedirlo effettuando una difesa a uomo. Se la squadra B intercetta la palla inizia a sua volta a fare passaggi. La squadra con la palla per ottenere un punto deve eseguire sempre 5 passaggi più del totale dei punti all'attivo.

- Passaggi solo con la mano più debole.
- Avanzare di tre passi dopo ogni passaggio.
- Stacco con un piede e tiro durante il salto.
- Passaggio al compagno con rimbalzo sul muro.



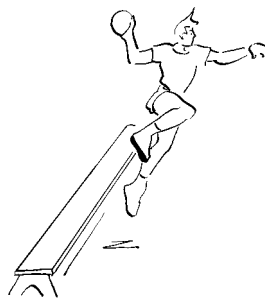
❗ **Tiro di base:**

- movimento ampio.
- palla sopra la testa.
- gamba opposta in avanti.
- arresto prima del salto.

➔ Tiro di base e tiro in elevazione : v. fasc. 5/4, p. 31 ss.; Lancio: v. fasc. 4/5, p. 22 ss.

**Tiro in elevazione dalla panchina:** gli allievi tirano con una mano su un tappetone o su un bersaglio, saltando da una panchina svedese.

- Gli allievi si osservano a vicenda e cercano di trovare le caratteristiche tecniche del tiro. Riassumere le osservazioni durante una discussione, provare e esercitare le diverse caratteristiche.
- Partenariato educativo: A prova diverse volte uno dei punti indicati (ad es. sollevare il ginocchio della gamba di slancio). B osserva e commenta. Cambio.
- Eseguire tiri in elevazione a rete.



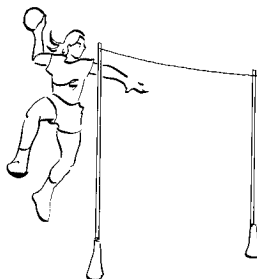
❗ **Tiro in elevazione:**

- salto rapido con stacco sulla gamba opposta.
- sollevare lateralmente la gamba di slancio.
- movimento ampio, con la mano libera tesa verso la porta.

🌀 Ammortizzare la caduta con le ginocchia.

**Tiro in sospensione al di sopra di una corda:** tendere una corda. A esegue un tiro al di sopra di essa, cercando di colpire il muro antistante. B recupera la palla al primo o al secondo rimbalzo. Cambio.

- Mirare a dei bersagli disegnati sul muro.
- A e B contano i punti e i rimbalzi recuperati nell'arco di due minuti.
- A e B cercano di toccare i cerchi disposti a terra, tirando in elevazione al di sopra della corda.
- Gli allievi inventano un gioco con cerchi e corda.



➔ Giocare a pallamano: v. fasc. 5/4, p. 30

**Tiro in elevazione in situazioni di gioco:** A e B attaccano contro C (semicerchio antistante la porta). Se possibile, tiro in porta in sospensione. Come fare per attirare C liberando il compagno per il tiro?

- 2 contro 1: A finta il tiro per attirare C e creare uno spazio libero per B.
- 2 contro 1: cercare e provare altre forme di attacco, Mostrarle ai compagni.
- Un gruppo insegna altre tecniche ai compagni interessati ad apprenderle (ad es. il tiro in tuffo).
- Tirare con la mano debole. Le reti contano il doppio.
- Giocare 1 contro 1 partendo dal centro del campo. B indietreggia con le mani dietro la schiena e frapponendosi fra A e la porta. A palleggia, finta e conclude con un tiro in elevazione.



➔ Organizzazione: ogni gruppo inizia appena quello precedente ha terminato.

🔑 Tiro di base: per 2 minuti, fare un massimo di tiri contro il muro. In alternanza a destra e a sinistra di una panchina. Raccogliere direttamente il rimbalzo. Contare solo i rimbalzi riusciti. Ripetere diverse volte cercando di migliorare la propria prestazione.

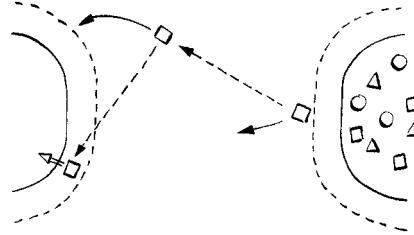
## 3.2 Attaccare in condizioni difficili

I ragazzi approfondiscono i movimenti specifici della pallamano con esercizi che simulano le azioni di gioco. Si prevedono situazioni per facilitare gli attacchi e i tiri in porta. I giocatori partecipano alla riflessione sul gioco e sono spronati ad esprimersi in merito.

**Miglioriamo il nostro attacco e adattiamo le regole alle nostre capacità.**

**Giocare gli uni accanto agli altri:** gruppi di 2 o 3 allievi giocano su un campo. Diminuire progressivamente lo spazio disponibile. Bisogna adeguarsi variando i passaggi e la velocità degli spostamenti.

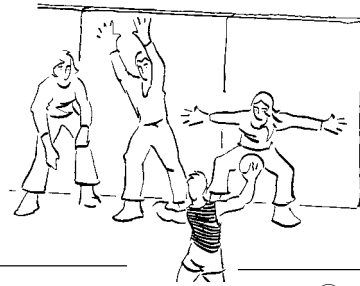
- Quale gruppo riesce a compiere più passaggi in un minuto? Stabilire l'ordine in cui i passaggi devono essere eseguiti.
- Diversi gruppi eseguono dei passaggi nella zona antistante una porta. Al segnale, uno dei gruppi avvia un contrattacco verso l'altra porta, per poi tornare con gli altri una volta conclusa l'azione.



⇒ Facilitare o rendere più difficile cambiando lo spazio, le regole ...

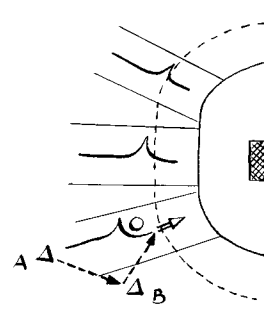
**Pallamano dei giganti:** 5 contro 5 con 5 portieri per parte e le pareti della palestra come porte (fino a 2 metri di altezza). Segnare le porte con un gesso.

- I giocatori stabiliscono da soli altre regole e come dare il cambio ai portieri.



**Attacco a rete:** cercare di aggirare un difensore in un settore di 3-4 metri di larghezza per poter tirare nella porta difesa dal portiere. A passa a B, che aggira il difensore e tira in porta (nessuna limitazione). C passa a B ecc. Il docente o gli allievi decidono le modalità del cambio di posizione.

- A riceve un passaggio prima di concludere a rete, supera la difesa con la palla e tira in porta (all'inizio ignorare i falli di passi). I difensori non possono spingere o trattenere. Adatto come esercizio di controllo.
- Una volta superata la difesa, palleggiare. Ora si applica la regola dei tre passi.
- Cercare la conclusione immediatamente dopo essersi smarcati (regola dei tre passi come sopra).
- Ricevere la palla stando molto vicini al difensore.

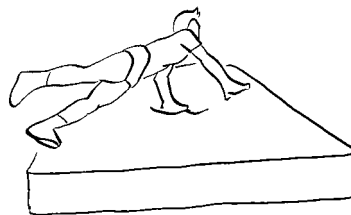


Ⓜ Attacco e conclusione con un tiro in elevazione contro un difensore, ritorno alla posizione di partenza palleggiando. Tre passaggi. Criteri: precisione del passaggio, ricezione senza errori, potenza del salto, ampiezza del movimento, minimo da ottenere (ad es. almeno due reti).

⚠ Gioco 3 contro 2 fino a 5 contro 5: se necessario facilitare le regole per gli attaccanti (ad es. camminare).

### Rendere l'attacco difficile:

- Area davanti alla porta: la squadra A attacca per deporre la palla nella zona fra area di porta e linea di tiro libero; la squadra B deve deporla su uno dei tre tappeti collocati lungo la linea centrale. Cambiare ruolo dopo tre minuti.
- Palla sul tappeto: i giocatori A debbono deporre la palla con due mani sul tappetone avversario, la squadra B difende senza toccare il tappeto, pena un punto per gli avversari. A segna due punti per ogni tiro eseguito contro il muro tuffandosi poi sul tappetone.
- In ogni area è sistemato un cassone, da cui si toglie un elemento ogni volta che viene colpito da un pallone. Quale squadra arriva a smontare per prima il cassone degli avversari?



⚠ Fissare le regole insieme; sono i giocatori a decidere che cosa può fare il difensore. Lasciare esprimere appieno la combattività propria della pallamano. Il fair-play deve comunque essere sempre rispettato!

**Finte:** disporre diversi cerchi nel terreno di gioco. A coppie, uno dopo l'altro, gli allievi eseguono delle finte davanti ad un cerchio (senza palla), osservandosi e correggendosi a vicenda.

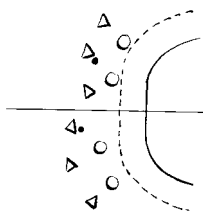
- Fintare anche palleggiando.
- 1 contro 1: A cerca di toccare prima di B un determinato cerchio (senza palla).
- Posare la palla dentro uno dei due cerchi.
- 1 contro 1: settore limitato con due cerchi.



⚠️ Accentuare il movimento della finta per ingannare l'avversario.

**Applicare le finte:** giocare 3 contro 2. Suddividere in due parti la zona davanti all'area di porta. I difensori si dispongono davanti alla linea dei 9 metri, gli attaccanti possono penetrare nella zona di tiro libero con la palla. Per riuscirci sono obbligati a eseguire delle finte. Dopo la finta tirano in porta (con o senza portiere, eventualmente con un tappeto come porta).

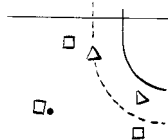
- 3 contro 3, ecc. su tutta la zona davanti alla porta.



⚠️ Stabilire regole per la difesa in modo da dare a chi attacca possibilità di riuscita realistiche.

**Giocare su metà campo:** dividere in due la zona di tiro libero e giocare 3 contro 2. Gli attaccanti cercano le posizioni adatte al tiro, scambiandosi poi i pareri con quelli delle altre squadre.

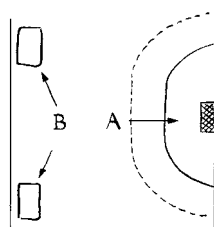
- Giocare 3 contro 3, 4 contro 3.



⚠️ Occupare le posizioni seguenti quando si gioca in tre: ala, centro e regista (distributore).

**Combinazioni:** due squadre (4-5 giocatori) giocano in una metà della palestra. La squadra A tira in porta, la B depono la palla oltre le linea centrale (rete = 2 punti; linea = 1 punto). Due tempi, cambiando ruolo. Gli allievi applicano le proprie regole modificate della pallamano.

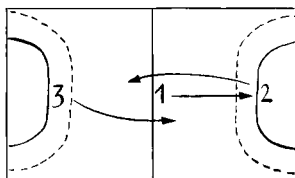
- A tira in porta; B può deporre la palla su 2 tappeti.
- A tira in porta; B esegue passaggi indiretti fra porte formate con picchetti. La palla deve essere recuperata dal compagno dietro la porta.
- A tira in porta; B ottiene punti con passaggi indiretti con rimbalzo su un cassone.
- Palla al cassone: tutti giocano con passaggi indiretti con rimbalzo su un cassone.



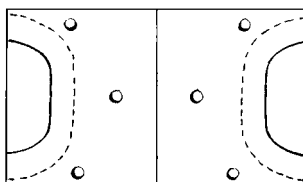
⚠️ Due squadre possono giocare per almeno 15 minuti integrando le combinazioni proposte o inventando forme nuove. Criteri: il gioco è autonomo. Tutti devono divertirsi.

**Pallamano a ondate:** i gruppi 1, 2 e 3 si susseguono sul campo. Quando il gruppo 1 ha concluso la propria azione, il gruppo 2 che difendeva parte all'attacco contro il gruppo 3. Dopo la conclusione tocca al gruppo 3 attaccare ...

- Dopo ogni conclusione un allievo neutrale esegue un passaggio alla squadra che inizia l'attacco.
- La difesa inizia sulla linea centrale per rendere attacco e conclusione a rete più difficili. Se una squadra riesce a segnare una rete ha diritto ad un'azione d'attacco supplementare.



**Giocare con porte supplementari:** 6 contro 6. Tre cerchi fuori della zona di tiro libero fungono da bersagli supplementari. Lo scopo è di far spostare la difesa dal cerchio. Per impedire di segnare il punto i difensori possono mettere un piede nel cerchio prima che l'attaccante vi deponga la palla.



⇒ Pallamano «senza frontiere»: incoraggiare gli allievi a elaborare proprie forme di pallamano (ad es. con bersagli supplementari).

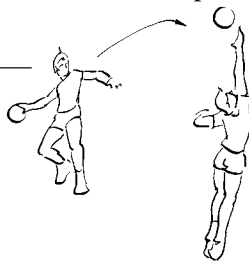
### 3.3 Giocare rapidamente, avviare il contropiede

In tutti i giochi con tiri in porta, la rapidità dei passaggi, sia in difesa che in attacco è decisiva per l'esito del gioco. I giocatori imparano ad utilizzare al meglio la tattica del contropiede. Devono essere in grado di eseguire passaggi precisi, ricevere la palla in corsa e palleggiare in velocità senza perdere il controllo del pallone.

**Sono importanti  
passaggi rapidi,  
potenti e precisi.**

**Esercizio di reazione con il compagno:** A corre e lancia la palla in aria. B deve recuperarla prima che tocchi il terreno più di una volta.

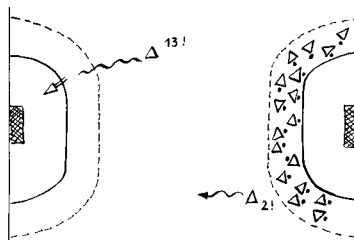
- La palla non deve toccare mai terra.
- B corre dietro A, poi lancia la palla in avanti oltre A, che deve recuperarla il più rapidamente possibile.



⇒ Fare scegliere le distanze.

**Partire in contropiede:** tutti gli allievi palleggiano in una zona determinata. A un segnale la persona designata corre verso la porta opposta e tira a rete, per poi ritornare nel gruppo.

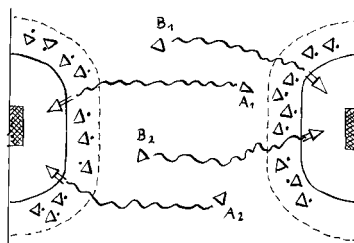
- In una zona delimitata gli allievi si passano la palla divisi in coppie. Al segnale del docente partono all'attacco.
- Oltre la linea centrale, il docente o un allievo difendono. Gli attaccanti devono approfittare della loro superiorità numerica.
- Contropiede in 3 contro 1 o 2 difensori.



⇒ Discussione sul gioco: parlare delle possibili varianti di contropiede e pro-varle.

**Contropiede dai due lati:** ogni allievo ha una palla. Da ogni lato del campo la metà degli allievi palleggiano a terra fra le linee dei 6 e dei 9 metri. Se chiamati, due allievi per parte partono per un attacco, cercando di superare i compagni che palleggiano dal lato opposto e tirando in porta.

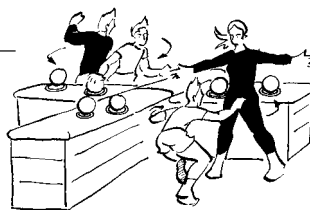
- Eseguire il contropiede a gruppi di 2 o 3.
- Contropiede con un difensore. Il difensore sceglie contro quale gruppo di attaccanti disporsi in difesa.



⚠ Vale per diversi giochi sportivi:

- Dividere gli spazi e correre nei corridoi.
- Il passaggio è più rapido del palleggio!
- Attirare il difensore su di sé prima di eseguire un passaggio.

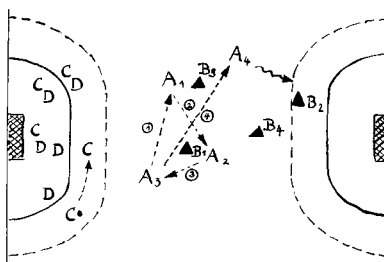
**Contropiede dopo una finta:** Disporre 4 cassoni a croce al centro della palestra, disponendo su ognuno di essi varie palle. A cerca di prendere una palla dal cassone fingendo su B che difende. Conquistata la palla, A parte all'attacco e esegue un tiro in porta.



⇒ Disporre anelli di gomma o oggetti simili sotto ai palloni o usare il primo elemento del cassone rivoltato.

**Rubare palla e contrattaccare:** La squadra A cerca di fare 5 passaggi di seguito senza perdere la palla. Dopo 5 passaggi parte in contropiede per ottenere punti supplementari. La squadra B difende. Quando A parte all'attacco, C e D iniziano a giocare a rubapalla.

- Contropiede e tiro a canestro dalla parte opposta del campo.
- Partire in contropiede dopo fasi di gioco 5 contro 4.
- Creare altre forme di gioco con contropiede o combinare diversi giochi.



ⓧ Gli allievi elaborano una variante di contropiede tratta da pallacanestro, calcio o unihockey, la mostrano e la spiegano ai compagni.

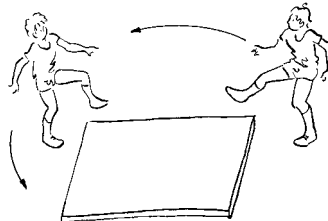
### 3.4 Imparare a difendere

Grazie a diverse forme di gioco e di esercizio i giocatori imparano gli spostamenti ed i comportamenti tattici da adottare in difesa. In altre parole sanno dove piazzarsi. Si stabiliscono le regole del fair-play e si controlla che vengano rispettate.

**Difendi con vigore, ma mantieni il fair-play!**

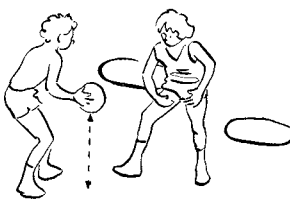
**Inseguimento intorno a un tappeto:** A e B restano vicini ad un tappeto, A cerca di catturare B spostandosi con passi incrociati. Vietato toccare il tappeto.

- Stesso esercizio palleggiando a terra.
- Toccare le gambe: i due giocatori cercano di toccarsi i polpacci con la mano.
- Gli allievi cercano altre forme di gioco (con / senza tappeto) con spostamenti rapidi.



**Difendere un cerchio:** 1 contro 1: A difende due cerchi, distanti 2–3 metri fra loro. B cerca di deporre la palla in uno dei due facendo delle finte. Non ci sono regole per il palleggio o lo spostamento. Per impedire a B di segnare il punto, A può mettere un piede nel cerchio.

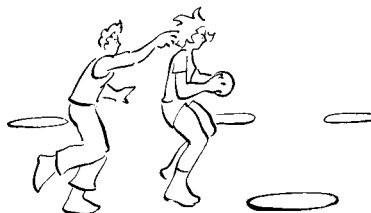
- Introdurre regole per palleggio e spostamento e altre regole stabilite dai partecipanti.
- 2 contro 2: A e B cercando di impedire a C e D di deporre la palla in uno dei tre cerchi disposti a terra.
- Importante per altre forme: è sempre necessario prevedere un cerchio in più dei difensori.



⚠ I difensori si spostano a passi incrociati!

**Pallamano con i cerchi:** giocare nel senso della larghezza, due gruppi di quattro, con 5 cerchi per ogni gruppo. La squadra A deve deporre la palla in uno dei cerchi, la B per impedirlo deve toccare alla spalla l'attaccante in possesso di palla. L'attaccante non può deporre la palla, ma deve prima eseguire un passaggio su un compagno.

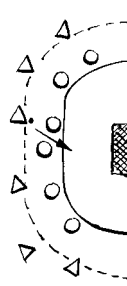
- Possibile con gruppi più grandi o più piccoli. Prevedere sempre un cerchio in più dei difensori.
- Disporre cinque cerchi nella palestra. Le due squadre giocano usando come porta gli stessi cerchi.
- La squadra A segna un punto se riesce a far rimbalzare la palla dentro un cerchio. La squadra B cerca di impedirlo intercettando la palla.



➡ Gioco con i cerchi: v. fasc. 5/5, p. 13

**Difendere la porta:** gli attaccanti A (5–6) cercano di deporre la palla nell'area di porta, i difensori di impedirlo. Quale tattica si deve utilizzare?

- Cambiare ruolo al segnale del docente.
- La squadra A si dispone in posizione di tiro a 6–7 metri dalla porta protetta da un portiere.
- Si cambia ruolo nell'altra metà campo se la palla è perduta o il tiro è parato.
- Superiorità numerica: 3 contro 2 su metà terreno di gioco.
- 4 contro 3; 5 contro 4; 6 contro 5 su tutto il campo.



⚠ I difensori si dispongono fra attaccanti e bersaglio, con quest'ultimo alle spalle.

🏆 Organizzare un torneo di pallamano con le classi parallele.

## 4 Calcio

### 4.1 Il calcio è anche per le ragazze

Le ragazze dovrebbero poter giocare al calcio fra loro, adattando le forme di gioco alle proprie capacità e ai propri bisogni. Se necessario modificano leggermente le regole. Gli esercizi riportati in questa pagina vorrebbero motivarle alla pratica di questo sport. In tutto il capitolo si trovano forme di gioco adatte alle ragazze.

**In che modo ti piace giocare al calcio?**

**Lanciare il dado e palleggiare:** 2-3 allieve formano una squadra. A 1 lancia il dado e poi fa un giro intorno alla zona delimitata palleggiando come indicato; poi lancia A 2 e così via ...

Forme di palleggio: 1 = mano destra, 2 = piede destro, 3 = mano sinistra, 4 = piede sinistro, 5 = piede sinistro-destro, 6 = jolly. Le allieve hanno a disposizione palloni di vari tipi.

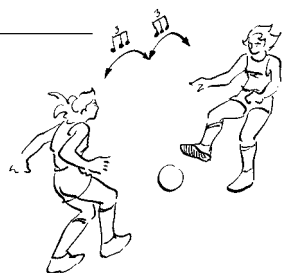
- Quale squadra lancia per prima tutti i numeri?
- Cambiare le consegne per ciascun numero.
- Le allieve riflettono su altre consegne motorie.



➔ Calcio – ma come?  
v. fasc. 5/4, p. 36 ss.

➔ Far giocare, limitandosi ad intervenire solo se il ritmo cala d'intensità.

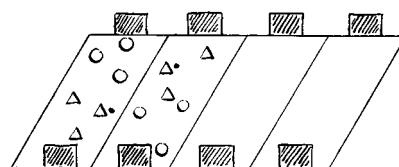
**Palleggiare in musica:** le allieve cercano di muoversi palla al piede al ritmo di musica. Si dividono in coppie, e ognuna mostra alla compagna le forme che ha trovato, poi ognuna propone una forma e le concatenano. Si uniscono due gruppi di quattro. Presentare i movimenti a tutta la classe.



➔ Esempio di musica: rock'n roll per correre, ecc..

**Gioco con le porte:** le allieve giocano 3 contro 3 o 4 contro 4 su campi piccoli. Stabiliscono le regole (all'inizio un minimo) e scelgono le porte. Alla fine del gioco discutono delle eventuali difficoltà incontrate.

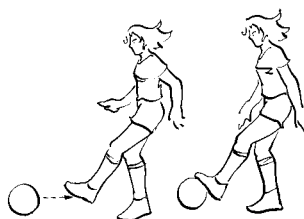
- A un segnale passano dal gioco con i piedi ad una forma di gioco con le mani.



⚠ Il gioco in piccoli gruppi significa più movimento, più contatti con la palla e maggiori successi personali.

**Le basi del calcio:** esercitare i seguenti elementi tecnici a coppie, a breve distanza. Poi inserire il movimento (corsa). Aumentare le distanze e i gruppi. Aggiungere ostacoli o difensori per rendere l'esercizio più difficile (2 contro 1; 3 contro 1; 3 contro 2).

- Le allieve esercitano forme di passaggio e di controllo (passaggio di interno o di esterno di piede, controlli con il collo o l'interno), poi fanno una dimostrazione.
- Passaggio di testa (inizialmente è consigliabile usare un pallone di gommapiuma).
- Passaggi come nella pallavolo (si può usare tutto tranne che le mani).
- Esercitarsi a tirare su bersagli diversi.



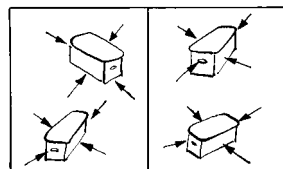
➔ Le allieve parlano delle difficoltà incontrate, scelgono l'esercizio e lo elaborano. Le più esperte fungono da allenatrici.

⚠ Utilizzare per l'allenamento tecnico diversi tipi di palloni (migliorare il tocco di palla).

➔ Passaggio e ricezione:  
v. fasc. 5/5, p. 28

**Il calcio con il cassone:** disporre 2-3 cassoni nella metà della palestra nella quale si affrontano 2 squadre. Un punto ogni volta che la palla tocca uno dei cassoni. Il punto successivo deve essere segnato su un cassone diverso.

- Passaggio alla compagna sul cassone = un punto.



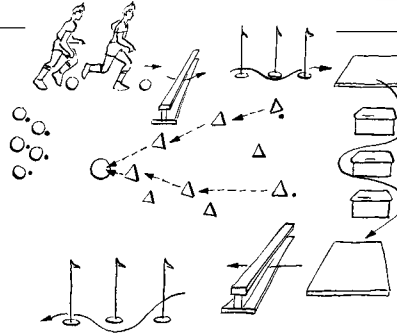
⚠ Una squadra di ragazze partecipa alla giornata di sport o al torneo di calcio.

## 4.2 Migliorare giocando

Variando le azioni di gioco si allena tutta una serie di movimenti complessi, si obbligano i partecipanti a riflettere, anticipare e trovare soluzioni creative per le diverse consegne. I giocatori riconoscono le proprie lacune e cercano esercizi adatti. Tema della lezione: apprendere a giocare al calcio.

**Grazie al gioco anche la vostra tecnica migliora. Scoprite le lacune e migliorate con esercizi specifici.**

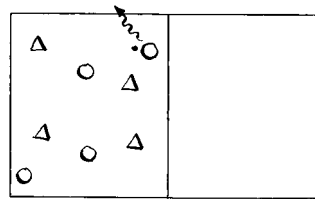
**Calcio – palla bruciata:** gli allievi elaborano un percorso da eseguire portando palla con il piede. La squadra di turno inizia calciando due palloni, che i difensori devono bloccare e portare in un cerchio con passaggi, palleggi, ecc. La squadra in attacco intanto prosegue lungo il percorso, fermandosi non appena i due palloni sono depositi nel cerchio. Per muoversi devono aspettare che si lancino altri due palloni. Dopo x minuti si cambiano i ruoli. Gli allievi possono stabilire insieme altre regole.



● Tutte le forme di gioco sono adatte sia all'aperto che in palestra.

**Calcio sulla linea:** in un terreno di gioco delimitato si affrontano due squadre di 3-5 giocatori, con le linee di fondo campo che fungono da porta. Una squadra ottiene un punto ogni volta che un proprio giocatore oltrepassa la linea di fondo con la palla al piede.

- 1 punto ogni volta che la palla viene stoppata sulla linea o nella zona di porta dopo un passaggio eseguito da un compagno.
- Passare dal centro = 1 punto, dai lati = 3 punti o il contrario.
- A un segnale cambiare la direzione dell'attacco.
- Nella zona di porta (o su entrambi i lati) si trova un allievo pronto a ricevere passaggi. La squadra ottiene un punto quando uno dei suoi giocatori riesce a stoppare la palla. L'azione seguente è diretta su un altro giocatore, e chi passa si sistema sulla linea.
- Superare la linea di fondo palleggiando = 1 punto; la linea laterale = 2 punti. Modificare o adattare le regole.



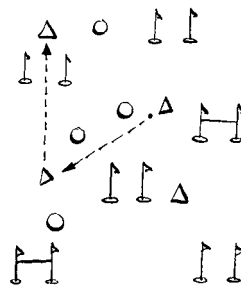
➔ Calcio – rubapalla:  
v. fasc. 5/5, p. 6

➔ Varianti: per sviluppare la costruzione del gioco da entrambi i lati: passare dal centro = 1 punto, dalla fascia = 3 punti; per sviluppare la costruzione del gioco dal centro: passare dalla fascia = 1 punto, passare dal centro = 3 punti.

➔ Riflettendo sullo svolgimento del gioco gli allievi evidenziano le proprie lacune e i propri punti di forza.

**Diverse porte:** numerose porte (larghe oltre 2 m; per ogni squadra più porte che giocatori) sono sistemate nel terreno di gioco. Un punto per ogni tiro che attraversa una porta.

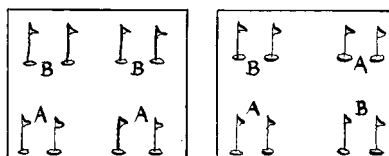
- Passaggio attraverso la porta gialla = 1 punto; palleggio attraverso una porta rossa = 2 punti.
- Cambiare le regole: porta gialla = pallonetto al di sopra della traversa orizzontale, porta rossa = passaggio al di sotto della sbarra.
- Senza porte: toccare con i palloni, un pallone medicinale, deporre la palla in cerchi ...



➔ Obiettivo: spostare rapidamente l'azione nella zona libera.

➔ Regola: non si può far passare la palla per due volte di seguito attraverso la stessa porta.

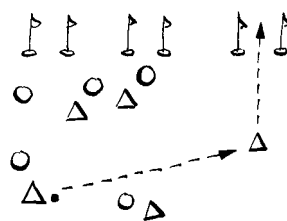
**Giocare con 4 porte:** due squadre si affrontano su un campo limitato. Ognuna deve difendere due porte. Gli allievi decidono dove sistemare le porte e adeguano le regole alle proprie capacità ed ai propri bisogni. Cambiare spesso la collocazione delle porte.



➔ Apprendere ad analizzare rapidamente le nuove situazioni di gioco.

**Giocare con 3 porte parallele:** disporre 3 porte di 2-3 metri di larghezza sulla linea centrale. La distanza fra le porte è di 5 metri circa. Ogni squadra tira in porta da un lato e difende da quello opposto. Dopo aver intercettato il pallone, il passaggio dalla zona di difesa a quella di attacco deve essere fatto attraverso una porta. C'è un solo portiere, che si sposta da una porta all'altra seguendo l'andamento del gioco.

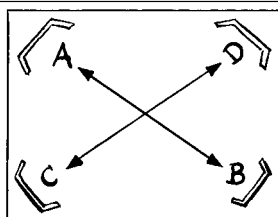
- Possibile segnare da entrambe i lati.



Ⓣ Gli allievi sono in grado di giocare a calcio in piccoli gruppi (3-5 allievi) per almeno 10 minuti. Analizzano il proprio gioco e riconoscono le proprie lacune ed i punti di forza. Magari possono anche proporre degli esercizi per migliorare i propri punti deboli.

**Calcio in diagonale:** su un campo delimitato, si giocano contemporaneamente due incontri. La squadra A gioca contro la B e la squadra C contro la D. Disporre le porte negli angoli, per consentire alla squadra di giocare in diagonale.

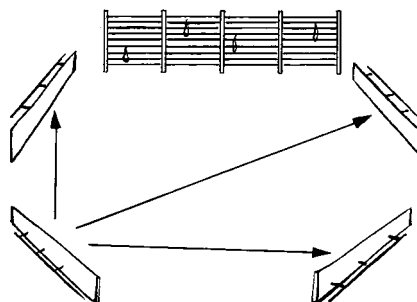
- Avanzare le porte nel terreno di gioco, in modo da consentire di segnare reti anche da dietro.



⇒ Sviluppare la comprensione del gioco, ma in condizioni più difficili.

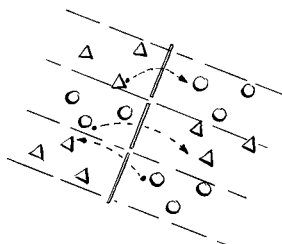
**Calcio con 4 panchine:** quattro squadre con un pallone ciascuna giocano contro quattro panchine disposte negli angoli (porte). Ogni squadra difende la propria porta (contrassegnata con lo stesso colore che distingue la squadra) e attacca sulle altre tre. I portieri non possono usare le mani. Se la squadra rossa segna una rete contro la gialla, il nastro rosso avanza di un gradino sulla spalliera, e quello giallo viene abbassato. Al termine dei tempi regolamentari quali nastri si trovano più in alto?

- Girare le panchine. Per segnare una rete la palla deve passare sotto la panchina.
- Passare alla pallacanestro, su quattro canestri.



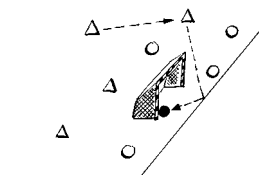
**Calcio - tennis:** 3 contro 3 al di sopra di una panchina, di una corda ... Adattare la grandezza del terreno di gioco al numero dei giocatori e allo spazio disponibile. Ogni squadra può toccare la palla massimo 3 volte prima di inviarla nel campo avversario. La palla può eseguire un solo rimbalzo fra un tocco e l'altro. Stabilire altre regole, a seconda di come il gioco si evolve.

- Gli allievi elaborano altre forme: 1 contro 1; 1 e 1; calcio - squash; calcio - pallavolo, ecc.

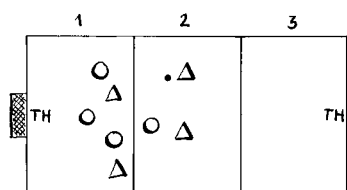


**Calcio con le porte al contrario:** due squadre si affrontano, con le porte (ad es. quelle da unihockey) messe in senso inverso, a due metri circa dal muro. per segnare una rete si deve far rimbalzare la palla sul muro e poi in porta.

- Calcio siamese: a coppie, con le gambe legate con una cordicella elastica. Corriere, saltare o... (considerare anche le idee degli allievi).



**Calcio in tre zone:** il terreno di gioco è suddiviso in tre zone. La squadra A attacca, e gioca nelle zone 1 e 2. La squadra B cerca di prendere la palla e di mantenerla in proprio possesso. Al segnale, la squadra B attacca nelle zone 2 e 3 verso l'altra porta. La squadra A cerca a sua volta di difendersi, conquistare la palla e mantenerne il possesso.



⇒ Al segnale avviare rapidamente l'attacco.



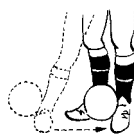
### 4.3 Migliorare passaggio, controllo e palleggio

Il docente deve adattare gli esercizi ai bisogni degli allievi e dare ai giocatori tempo a sufficienza per allenare gli elementi tecnici che consentono loro di giocare velocemente e creare azioni di gioco ben articolate.

**Miglioriamo passaggi, controllo di palla, ricezione e palleggi.**

**Ricezione – controllo:** a coppie, fare dei passaggi arrestando la palla con la pianta dei piedi.

- Frenare il pallone con l'interno del piede avanzando verso la palla. Ammortizzare l'impatto con un movimento all'indietro (anche in corsa).
- Lanciare il pallone in aria, dopo il rimbalzo a terra bloccarlo con la pianta del piede. Il pallone non si muove più o rotola nella direzione del gioco.



⚠ Sollevare la punta del piede e bloccare il pallone con la pianta. frenare il pallone con la parte interna del piede.

**Recuperare il passaggio e partire con la palla:** lanciare la palla in alto. Controllare con l'interno del piede dopo il rimbalzo e partire verso sinistra palla al piede. La gamba libera incrocia leggermente davanti a quella d'appoggio.

- Lanciare la palla in aria. Controllare con l'esterno del piede subito dopo il rimbalzo e partire di lato.



⚠ Effettuare tutti gli esercizi tecnici sia di destro che di sinistro!

**Gioco con i passaggi:** a coppie, gli allievi cercano variazioni per i passaggi. Due coppie propongono le soluzioni che hanno elaborato. Provarle prima a coppie, poi in quattro.

- Esercitarsi nei passaggi di interno e di esterno del piede.
- Esercitare passaggi in movimento. Mirare a bersagli sistemati contro i muri.

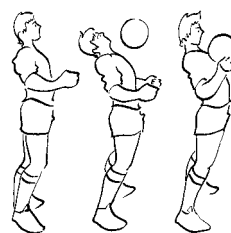


➔ Bersagli: tappeti, cassoni (elementi di cassoni), panchine svedesi, palloni medicinali.

Ⓜ A 10 m, fare 10 passaggi di destro e di sinistro contro la panchina. Ammortizzare il rimbalzo e continuare. Fissare i criteri.

**«Stoppare» la palla:** lanciare il pallone in aria, ammortizzare la ricaduta dolcemente con la coscia, il petto o la testa e bloccarlo.

- Con il piede: lanciare il pallone, sollevare la punta del piede, indietreggiarlo al momento del contatto.
- Lanciare la palla stando seduti, distesi, fra le gambe, dietro la schiena, ecc. Ammortizzare e controllare il pallone.
- Ammortizzare il pallone e cercare di palleggiare subito dopo averlo controllato.



⚠ Consiglio per «stoppare»: avanzare la parte del corpo interessata in direzione del pallone. Al momento del contatto cedere alla pressione indietreggiando.

**Di testa:** gli allievi prendono un volano utilizzando un rotolo vuoto di carta igienica fissato sulla fronte con un elastico. Le allieve inventano altri giochi con il tubo di cartone fissato ad altre parti del corpo.

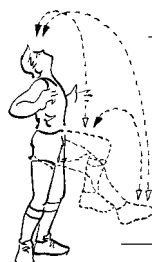
- A lancia la palla in aria e la invia di testa verso il muro o verso B. A e B eseguono passaggi di testa.



➔ Imparare a colpire la palla con la fronte utilizzando palloni in gommapiuma o da pallavolo.

**Palleggiare:** lanciare il pallone in aria, farlo rimbalzare sul piede o sulla coscia e quindi bloccarlo con la mano. Esercitarsi in ogni occasione.

- A e B tentano di passarsi la palla palleggiando.
- Tutto il gruppo è in cerchio. Palleggiare ...



Ⓜ Palleggiare senza interrompersi con i piedi, le cosce e la testa; provare spesso, per permettere agli allievi di fare progressi.

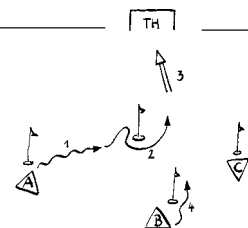
### 4.4 Segnare ed evitare di incassare reti

Bisogna esercitare fin dall'inizio il tiro in porta con un difensore che disturba. Gli allievi inventano i loro esercizi di tiro a seconda dei propri punti deboli. Innanzitutto migliorare l'attacco. Poi esercitare la difesa (comportamento negli scontri diretti).

**Cerca di superare il tuo avversario, ma rispetta sempre il fair-play negli scontri diretti.**

**Tiro dopo una finta:** A avanza in direzione della porta palla al piede. Evita un ostacolo con una finta e tira in porta dopo averlo superato. Poi parte B, poi C. Cambiare la posizione di partenza dopo ogni tentativo.

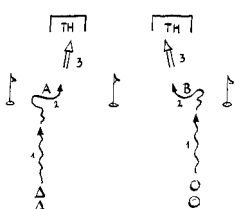
- Utilizzare un difensore (prima passivo, poi attivo) al posto dell'ostacolo da superare.



- ⚠ Consigli per il gioco offensivo:
  - Avanzare rapidamente e in linea retta verso la porta avversaria.
  - Ingannare l'avversario con delle rapide finte.
  - Proteggere il pallone con il corpo.

**Superare la chiusa:** A e B (ev. C) difendono le chiusure (paletti o coni). Possono spostarsi solo lateralmente fra i «pali». Gli altri cercano a turno di superare queste strettoie e andare a tirare in porta.

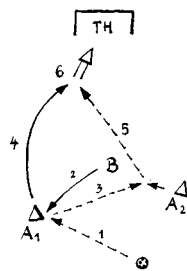
- Prevedere un giocatore fisso per eseguire un «uno-due».



➔ «Uno-due»: v. fasc. 5/5, p. 30

**2 contro 1 con 1 porta:** A1 riceve il passaggio da un compagno di squadra, B difende su di lui. A1 e A2 attaccano (uno-due ...). Il gruppo successivo parte una volta effettuato il tiro in porta.

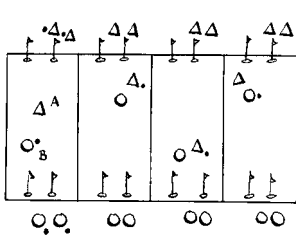
- 3 contro 1 (chi passa partecipa all'azione) o 3 contro 2; 4 contro 2.
- Ogni squadra si compone di 3 attaccanti e di 2 difensori. I difensori devono restare sul proprio campo, gli attaccanti in quello avversario. I difensori cercano di passare la palla agli attaccanti per permettere loro di fare il maggior numero possibile di tiri in porta e di reti.



➔ Cambiare spesso il portiere!

**Duelli con 2 porte piccole:** su un terreno ridotto si affrontano le squadre A e B (2 porte piccole, larghe 2-3 metri). C e D curano che ci siano sempre palloni di riserva. Cambio dopo due minuti.

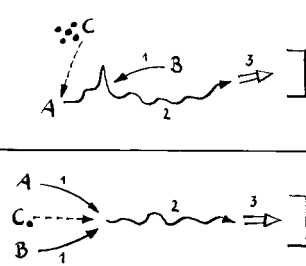
- Sotto forma di torneo su diversi terreni di gioco.
- Palla oltre la linea: punti ogni volta che un giocatore della squadra in possesso di palla attraversa una linea con la palla al piede.



⚠ Consigli per la difesa: Pressare l'avversario da quando intercetta il pallone e spingerlo sulle fasce laterali.

**Tiri su una porta grande:** 1 contro 1 su una grande porta difesa da un portiere. A riceve un passaggio da C, cerca di aggirare B e di tirare in porta. B cerca a sua volta di difendere.

- B deve spostarsi su una linea retta fra due paletti, mentre A deve passare fra di essi.
- Scatto, poi 1 contro 1 e tiro in porta. C esegue un passaggio rasoterra verso la porta. A e B partono nel momento in cui calcia la palla. Il primo sulla palla cerca di mettersi in posizione di tiro, l'altro assume il ruolo di difensore.



⚠ Tiro in porta: aggirare l'ostacolo palla al piede. Tiro in porta (contro il cassone) da un segno (a sinistra e a destra). Due passaggi a destra e due a sinistra. Criteri: padroneggiare la condotta di palla; non superare il segno; tiro rapido; tirare due volte a destra e due a sinistra; numero di tocchi ridotto al minimo.

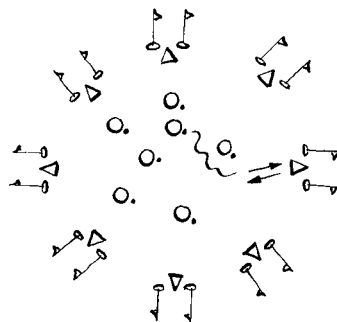
## 4.5 Imparare ad usare l'«uno-due»

L'«uno-due» è un elemento tattico importante in ogni tipo di sport con tiri in porta. La comprensione del gioco e la pratica permettono agli allievi di utilizzare l'«uno-due» nel gioco. Bisogna saper fare passaggi rapidi e smarcarsi. Esempio: l'attaccante si smarca con un allungo.

**L'«uno-due» è un elemento importante, non solo per il calcio!**

**L'«uno-due» con il portiere:** porte larghe circa 1 metro sono disposte in cerchio, con un portiere in ognuna. Gli altri allievi dribblano ognuno con un pallone nello spazio circolare a disposizione, facendo degli uno-due con i portieri.

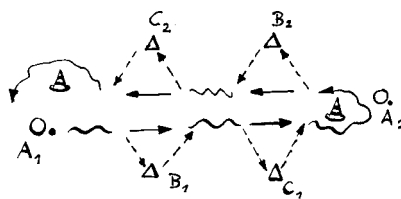
- Solo 2-3 tocchi dribblando.
- Portieri dietro le porte. Passaggio attraverso la porta e ritorno a lato della porta nella direzione di corsa dell'attaccante. Cambiare i ruoli.
- Tre passaggi fra giocatore e portiere. Integrare cambi di ruolo nello svolgimento del gioco.



⊙ Non fare l'esercizio in cerchio, ma effettuare continui cambiamenti di direzione.

**L'«uno-due» senza avversario:** A aggira i due coni e esegue da ogni lato degli «uno-due» con compagni fermi. 2-4 allievi lavorano contemporaneamente. Cambiare regolarmente i giocatori fermi.

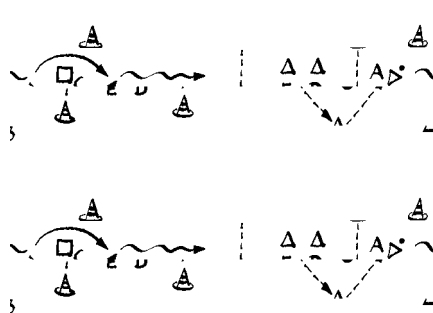
- Variare le distanze fra i passaggi.
- Gli allievi cercano di celare la direzione del passaggio. Non cambiare la posizione del corpo correndo.



Ⓛ Trasporre questi esercizi, sotto forma di gioco, in unihockey, pallacanestro e pallamano.

**2 contro 1 con «uno-due» e bersaglio:** 3-4 coppie di allievi per ogni quarto di terreno. A fa un «uno-due» con B all'altezza della linea centrale, aggira un allievo del gruppo precedente (difesa semi-attiva) e poi tira in porta. Partenza del gruppo successivo.

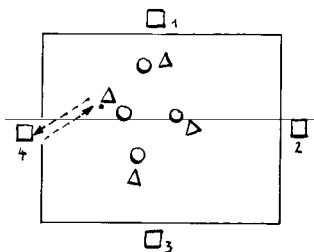
- I difensori sono ora attivi. L'«uno-due» deve comunque essere sempre permesso all'avversario.
- «Uno-due» oppure chi è in possesso di palla sceglie fra esso o l'attacco solitario, a seconda della posizione della difesa (finte).
- Usando le mani, ad es. tiro a canestro.



⊙ Al momento del primo passaggio due metri circa fra A e la difesa. Dopo il primo passaggio piccolo scatto per superare la difesa (cambio di velocità e di ritmo).

**Il gioco dell'«uno-due»:** dall'1 contro 1 al 5 contro 5 con 4 giocatori neutrali che si spostano soltanto lungo delle linee sul terreno e giocano direttamente la palla. Si attribuiscono dei punti per gli «uno-due» eseguiti con i compagni o con i giocatori neutrali.

- 1-2 jolly aiutano sempre la squadra in possesso di palla.
- Si possono usare le mani.
- Passare dalle mani ai piedi ad un segnale.

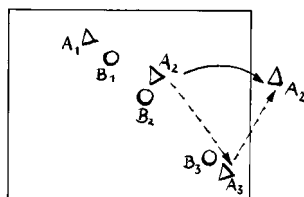


⊙ Chi riceve il passaggio deve liberarsi della difesa.

⊙ Giocare con palloni di diversi tipi.

**La palla oltre la linea con «uno-due»:** 3 contro 3; si segnano punti ogni volta che un allievo attraversa una linea con il pallone dopo aver eseguito un «uno-due».

- 1 punto se il pallone è stoppato oltre la linea dopo un «uno-due».
- Giocare con le porte: la rete conta doppia se il tiro è preceduto da un «uno-due».



⊙ Elaborare forme di combinazione: calcio-pallamano, calcio-pallacanestro, ecc. Sport complementari: v. fasc. 3/5, p. 26

## 5 Unihockey

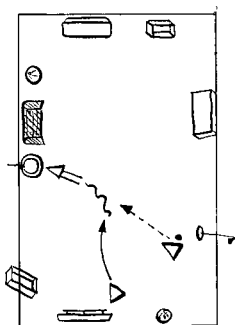
### 5.1 Migliorare la tecnica di base

I giocatori migliorano giocando ed esercitandosi nelle diverse forme di passaggio e di controllo dell'unihockey. Principio: giocare imparando, imparare giocando! Bisogna incoraggiare gli allievi ad adattare le forme di esercizio alle proprie capacità, rendendoli più facili o più difficili.

**Migliorare i passaggi e le tecniche per il controllo della pallina.**

**Hockey con il compagno:** disporre dei cassoni nella palestra e dei bersagli (tappeti) lungo i muri. Gli allievi si muovono a coppie, passandosi una pallina. Quando A accelera per smarcarsi, riceve il passaggio. Gli allievi provano diversi modi per passare o controllare la pallina.

- Alternare passaggi di diritto e di rovescio, tiri di polso e tiri spazzati. Si può stoppare la pallina con il bastone o con il piede.
- Tirare a bersaglio dopo 2-3 passaggi. Quale squadra segna per prima 20 punti? Cambiare bersaglio dopo ogni tentativo. Gli allievi stabiliscono altre regole o creano proprie forme di esercizio.
- Gli allievi fanno un massimo di passaggi attraverso un elemento di cassone per un minuto. Dopo ogni tiro passare ad un altro elemento di cassone.
- Gli allievi cercano di eseguire passaggi diretti o indiretti al di sopra degli elementi di cassone.



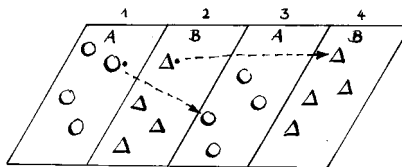
➔ Durante l'esercizio cambiare spesso mano.

⚠ Consigli per bloccare la pallina: inclinare leggermente la pala in direzione della pallina e fermarla con un movimento indietro della pala («aspirare»).

⌚ Per un minuto, gli allievi tirano più volte possibile contro una panchina disposta a 4 - 6 metri. Ripetere l'esercizio più volte per consentire di constatare i miglioramenti personali.

**Passaggi in zone determinate:** la palestra viene suddivisa in 4 zone; la squadra A occupa le zone 1 e 3, la B le zone 2 e 4. Ogni squadra gioca con una pallina e ottiene un punto per ogni passaggio effettuato fra le due zone (da 1 a 3; da 2 a 4).

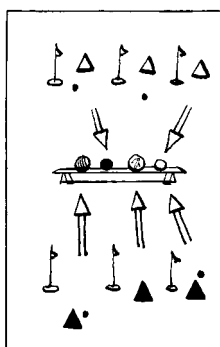
- Con più palline: gli allievi inventano forme di passaggio nelle zone con almeno 4 palline.



➔ Passaggio e controllo della pallina a unihockey: v. fasc. 5/4, p. 43

**Pulire il terreno:** ogni squadra occupa la metà della palestra, e cerca di tenere pulito il terreno dalla sua parte respingendo le palline in campo avversario.

- La squadra non può lasciare la propria metà campo. Chi stoppa una pallina tira nella porta avversaria. Gli allievi stessi decidono le dimensioni della porta (delle porte) e con quante palline vogliono giocare. Le regole vengono modificate a seconda dell'andamento del gioco.
- Rollmops: disporre diversi palloni medicinali su una panchina messa sulla linea centrale. Quale squadra centra più volte i palloni?



➔ Gli allievi creano per ciascuna delle tre forme di gioco varianti con le proprie regole.

⚠ Poggiare anelli in gomma o nastri sotto i palloni (rotolano via meno facilmente).

#### Tiro di polso



Il bastone guida la pallina, di lato, un po' arretrato.



Lasciare la pallina dopo l'accelerazione.

#### Tiro spazzato



Prendere lo slancio con il bastone in aria.



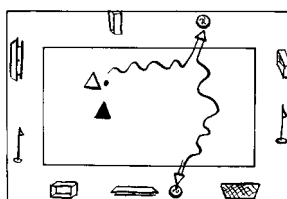
Colpire la pallina con la parte anteriore della pala.

## 5.2 Attaccare in condizioni più difficili

Dribbling, passaggi e ricezioni sono più difficili se si gioca uno accanto all'altro su un terreno limitato. In tal modo gli allievi imparano le basi necessarie per giocare contro avversari. È opportuno lavorare sull'attacco prima di passare ad occuparsi della difesa.

**Dribblare:** ogni allievo controlla una pallina. Fuori del terreno di gioco sono disposti dei bersagli. Gli allievi possono sceglierne uno a piacimento e lasciare il campo di gioco per tirare a bersaglio. Poi rientrano in campo. Diminuire la superficie di gioco.

- Al segnale del docente accelerare e tirare su un bersaglio scelto liberamente.
- A coppie: A mostra e B imita tutti i movimenti del compagno. Uno dietro l'altro o come immagine riflessa.
- Con il materiale disponibile organizzare forme di gioco di inseguimento o staffette in cui si deve dribblare il più possibile.

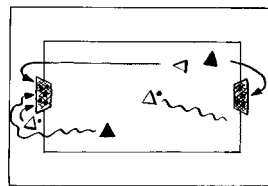


### ❗ Importante per il dribbling:

- Tenere la testa alta
- Flettere le ginocchia
- Guidare la pallina con la paletta
- Cambiare la mano che guida

🕒 Il docente e gli allievi disegnano un percorso per il dribbling, stabilendo i criteri tecnici e quantitativi per giudicare la prova. Possibili elementi per il dribbling: slalom; aggirare un paletto o un cassone, indietro...

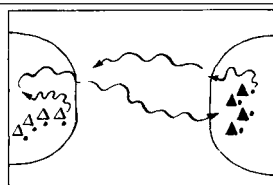
**Riempire le porte:** sulle linee di fondo del campo di pallavolo si dispongono rovesciate con l'apertura verso il muro, mettendo dentro ognuna la metà delle palline disponibili. Nel tempo limite di due minuti, ogni squadra va a prendere le palline nella porta avversaria e le porta nella propria. Allo scadere del tempo quale squadra possiede più palline?



➡ Segnare reti:  
v. fasc. 5/4, p. 44

**Cambiare campo:** i gruppi A e B dribblano ognuno in una zona di porta della pallamano. Al segnale cambiano campo. Quale squadra si sposta per prima?

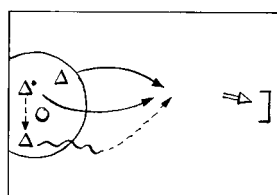
- A gruppi di 2 o 3, gli allievi si passano una pallina, spostandosi per seguire il passaggio.
- 4-6 allievi dribblano uno dietro l'altro.



➡ Suddivisi in gruppi, gli allievi inventano e mostrano agli altri dei giochi che prevedono dribbling e passaggi.

**Passaggi a tre:** ogni gruppo di tre gioca eseguendo passaggi accompagnati o battuti. Quale gruppo ne esegue di più nel tempo limite di un minuto?

- Diminuire la superficie di gioco.
- Gli allievi si dispongono a triangolo. In ogni triangolo un allievo di un altro gruppo funge da «ostacolo».
- In ogni triangolo un allievo fa la parte del difensore e cerca di intercettare la pallina. Se ci riesce si cambiano le posizioni.
- Il triangolo deve essere sempre in movimento.
- Fare dei passaggi all'interno del gruppo e tirare liberamente su un bersaglio. Non appena il gruppo esce dalla zona designata per i passaggi, deve accelerare la velocità degli spostamenti e dei passaggi.
- Gli allievi dribblano nell'area di porta della pallamano.
- Partire in contrattacco al segnale del docente.



### ❗ Importante per il passaggio accompagnato (slap shot):

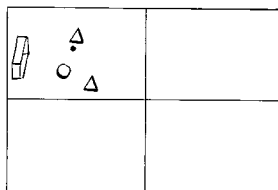
- Preparando il colpo, il bastone mantiene il contatto con il terreno.
- Il bastone resta a contatto con il terreno nel momento in cui colpisce la pallina.



🕒 Esercizio di tiro con il compagno: A esegue un passaggio o un tiro contro il muro. B osserva e poi indica quale tecnica si è usata. Su 8 volte deve indovinare almeno 5 la tecnica. A e B si scambiano il ruolo.

**Gioco con un Andicap:** in un quarto della palestra giocare 2 contro 1 a porte piccole o 3 contro 2 con il portiere. Cambiare la difesa dopo ogni attacco.

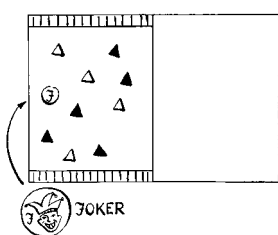
- La rete vale solo su tiro diretto.
- Una rete dopo un «uno-due» vale due punti.
- Andicap: giocare su metà campo (3-4 giocatori per squadra). I difensori devono tenere il bastone al contrario (con la pala in mano). Gli allievi fissano la grandezza delle porte, l'equipaggiamento del portiere e le regole.
- Gli allievi cercano altre forme di gioco con un handicap per la difesa.



➔ Dando un vantaggio agli attaccanti il gioco risulta più fluido.

**Hockey a zone:** 4 gruppi di 5 allievi giocano ognuno con una pallina. Per due minuti attraversano più volte possibile il campo, fino alla zona di porta (larga circa 2 m). Un punto per ogni volta che tutta la squadra ha partecipato all'attacco.

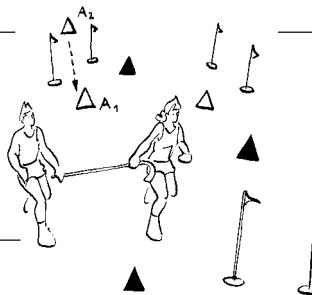
- Quale squadra ottiene per prima 10 punti?
- Su metà palestra. Due squadre giocano nelle zone, con un numero illimitato di passaggi.
- Palla rubata: quale squadra realizza più passaggi senza perdere la pallina?
- Giocare con un jolly (la squadra in attacco ha un giocatore in più).



⚠ Giochi di questo genere sono adatti anche per altri sport, come calcio, pallacanestro o pallamano.

➔ Difesa a uomo: A copre B! Utilizzare spesso dei jolly, perché l'attacco in superiorità numerica rende il gioco più fluido.

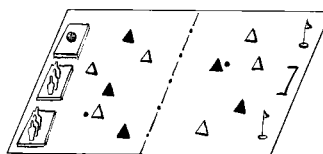
**Stop-hockey:** 2 squadre (A e B) giocano su metà palestra. 4 (2) porte senza portiere sono disposte sul terreno di gioco. Un punto se A1 può controllare il passaggio fatto da A2 attraverso una porta. I giocatori stessi decidono la larghezza delle porte e dove sistemarle. Fissano altre regole, ad esempio relative all'ingaggio.



➔ Utilizzare porte mobili fatte con dei paletti al posto di quelle fisse. Esempio: due allievi che reggono un bastone.

**Hockey su una metà campo:** disporre 5 palline sulla linea centrale. Due squadre (A e B) di 4-5 giocatori si affrontano su una metà campo. La squadra A ha 5 tentativi in attacco. Dopo ogni tiro in porta deve ripartire dalla linea centrale. Dopo 5 attacchi si cambiano i ruoli.

- Se la squadra in attacco segna (colpisce il bersaglio) può continuare, altrimenti si invertono i ruoli.
- Disporre lungo la linea di fondo numerose porte piccole o bersagli (ad es. palloni medicinali).
- Mettere un paletto su ciascun lato della porta, ad una distanza di circa 4 metri. Gli attaccanti segnano punti portando la pallina verso i paletti. I difensori lo impediscono toccando il paletto con la mano prima che vi arrivi l'attaccante con la palla.
- Due squadre (3-5 giocatori) si affrontano su ciascuna metà della palestra, attaccando ognuna su due (tre) porte. Al segnale, tutte le squadre cambiano campo e ruolo. Gli attaccanti passano a difendere e viceversa.
- Due squadre su tutta la palestra. Quattro (sei) porte sono disposte a caso nella palestra. Ogni squadra gioca su due (tre) porte.
- Due squadre giocano su due porte in una metà della palestra.



➔ Variante dell'unihockey: v. fasc. 5/4, p. 47

Ⓜ In gruppi di 3-5, gli allievi sono capaci di giocare una delle forme di unihockey per almeno 10 minuti. Sono inoltre in grado di rilevare i propri punti forti e le debolezze nel gioco.

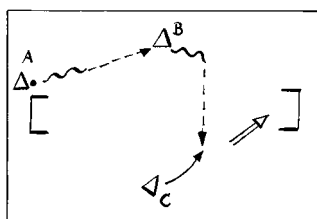
### 5.3 Giocare veloce – la squadra parte all'attacco

Gli adolescenti apprendono diverse possibilità di attacco, e sperimentano le diverse varianti prima di presentarle ai compagni. Il docente si occupa di lasciare agli allievi il tempo di elaborare idee comuni. Può attribuire punti supplementari per talune forme di attacco elaborate e applicate.

**Creiamo ed impariamo varianti di attacco più complesse.**

**Attaccare in tre:** A si mette dietro una porta con una pallina, poi attacca con B e C verso la porta opposta. Provare e mostrare diversi modi di procedere.

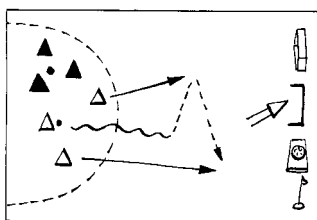
- Condizione: ogni variante deve permettere una conclusione rapida (tiro in porta).
- A si tiene al centro, B a destra e C a sinistra. A fa un passaggio su B, B passa a C che corre verso la porta avversaria. C controlla il passaggio e tira in porta. Partenza del gruppo successivo. Al passaggio seguente cambiare la posizione all'interno del gruppo.
- Chi riceve il passaggio fa un dribbling fino al campo avversario prima di passare a sua volta.
- Un difensore disturba gli attaccanti.



➔ Dare agli allievi il tempo di discutere, anche durante il gioco – sospensioni!

➔ Migliorare la visione del gioco v. fasc. 5/6, p. 12 ss.

**Passiamo all'attacco:** diversi gruppi di tre eseguono liberamente dei passaggi in una zona delimitata, restando sempre in movimento ed evitando gli altri compagni. Al segnale, il gruppo indicato dal docente parte all'attacco verso la porta avversaria. Dopo la conclusione torna nella zona di partenza. Il gruppo dovrebbe spostarsi mantenendo la posizione a triangolo (2 ali ed 1 centrale).

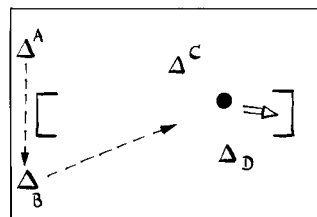


⚠ Passaggi laterali o in avanti sono da preferire a quelli in diagonale.

- L'attacco può partire in un momento qualunque.
- Tutti gli attaccanti devono aver toccato almeno una volta la pallina prima della conclusione.
- I giocatori sono numerati da 1 a 3. Il gruppo deve rispettare un certo ordine nei passaggi.
- L'attacco deve attraversare una «foresta» di ostacoli.
- Un difensore rende l'azione più difficile.
- Disporre lungo una parete diversi bersagli. Il docente decide verso quale si deve svolgere l'attacco.
- Un allievo del gruppo assume il ruolo di difensore. Il gioco si svolge quindi 2 contro 1.
- Gli allievi giocano in metà palestra. Al segnale i difensori si trasformano in attaccanti verso la porta opposta. Uno degli altri allievi disturba l'attacco.

**Attaccare a quattro:** gli allievi cercano possibilità di attacco a quattro. Giocare in superiorità numerica, 4 contro 1 o 4 contro 2. Ripetere le varianti efficaci e presentarle agli altri gruppi.

- Due gruppi di quattro partono contemporaneamente, ognuno con una pallina. Tutti partecipano alla costruzione dell'attacco, che finisce con un tiro in porta.
- Prima di andare in attacco bisogna fare un passaggio laterale dietro la propria porta.
- Attaccare contro tre difensori.



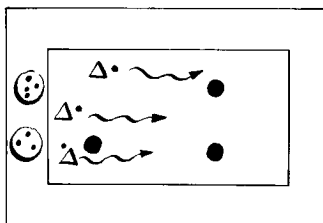
## 5.4 Imparare a difendere

Alcuni giochi permettono ai ragazzi di imparare a intercettare la pallina. In-citare continuamente i giocatori a vedere i propri falli e ad annunciarli. Bi-sogna affrontare il discorso del fair play partendo da situazioni di gioco con-crete.

**Correttezza,  
soprattutto in difesa!**

**Assumere il controllo della pallina:** dribblare libera-mente nella palestra. Alcuni allievi senza pallina cerca-no di prenderla ad un compagno e di mantenerne il possesso (senza contatto fisico).

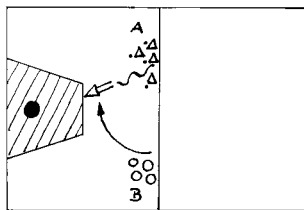
- Decidere insieme di modificare il terreno di gioco.
- Tutte le palline sono dietro la linea di fondo del campo da pallavolo. Gli allievi cercano di attraversare la palestra dribblando o facendo dei passaggi senza che i difensori tocchino la pallina. In caso contra-rio la pallina deve essere messa dietro la linea di fondo e il gioco comincia da capo. Quanto tempo ci vuole perché non ci siano più palline da giocare?



⇒ Educazione al gioco / fair-play: Non controllare sempre tut-to. L'onestà è una componente del fair-play.

**Segnare malgrado i difensori:** due colonne sulla linea centrale, una con la pallina, l'altra senza. A (con la pal-lina) e B (senza) partono contemporaneamente; A cerca di toccare un pallone medicinale con la pallina mentre B lo disturba senza contatti fisici. Scambio di ruolo.

- Gli allievi decidono chi parte quando. Andicap per i più forti: tenere il bastone con la mano più debole.
- 2 contro 1: A e B giocano contro C.

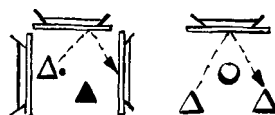


⚠ Consigli per la difesa:

- Non provare sempre a separare l'attaccante dalla pallina. Prova-re piuttosto ad impedirgli di passare o di tirare!
- In difesa mettersi sempre fra l'attaccante e il bersaglio.

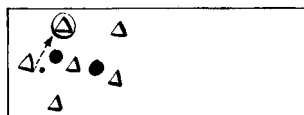
**Giocare con le bande laterali:** si usa una panchina per 3 giocatori (o si gioca contro la parete). Due allievi si passano la pallina di sponda, il terzo cerca di impe-dire il passaggio intercettando la pallina. Niente con-tatti fisici.

- Squash: disporre 3 panchine a U. A gioca la pallina su una o due panchine in modo che B non riesca ad intercettarla. Stabilire altre regole.



⇒ Laboratorio: lavorare su delle varianti ai diversi posti.

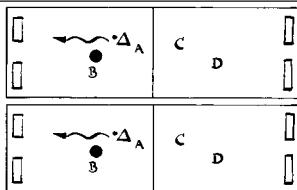
**Palla al re:** cinque attaccanti cercano di fare dei pas-saggi al re (un compagno), mentre due difensori tenta-no di impedirlo. Gli allievi stabiliscono altre regole.



⚡ Vietato colpire con il bastone!

**1 contro 1 con 2 porte:** A parte in attacco contro B dalla linea centrale. Nel frattempo, C e D giocano nell'altra metà campo. Dopo ogni attacco scambiarsi i ruoli.

- A, B, C e D giocano 2 contro 2 sul proprio campo, su due porte. Fissano essi stessi le regole.

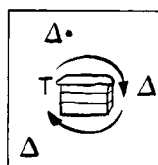


⇒ I contatti fisici sono ammessi; la regola più importante resta il fair-play!

⚠ Giocare su due metà campo!

**Tiri in porta:** 3-4 allievi attaccano. Il portiere cerca di bloccare i tiri provenienti dai due lati della porta (fatta con due paletti). Gli allievi stabiliscono le regole.

- Castello: un cassone fa da porta (castello). Il portiere cerca di parare i tiri provenienti dai quattro lati.



⇒ Evitare un difensore: v. fasc. 5/4, p. 46



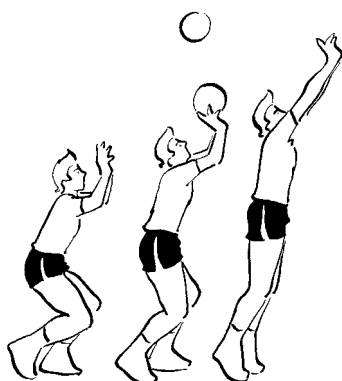
## 6 Pallavolo

### 6.1 Migliorare palleggio e bagher

A scuola il palleggio e il bagher (detto anche manchette) sono i gesti più usati per la pallavolo, e sono i primi che gli adolescenti devono apprendere. Si tratta di gesti tecnici, da esercitare regolarmente, se possibile in situazioni vicine a quelle di gioco ma anche in forme di esercizio create dagli allievi stessi.

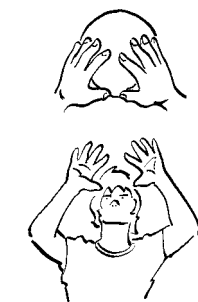
**Esercitemo i gesti più utilizzati nella pallavolo: palleggio e bagher.**

**Importante per il palleggio:**



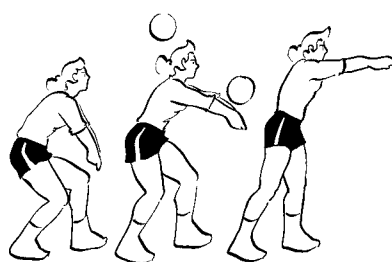
Posizionarsi al di sotto della palla e toccarla sopra la fronte.

Distendere il corpo.



Formare con le mani un «cuore» o un «cestino».

**Importante per il bagher:**



Flettere le ginocchia e a tendere le braccia.

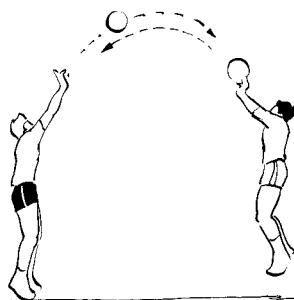
Distendere lentamente le gambe.



I pollici sono a stretto contatto.

**Esercizi per il palleggio:** A è vicino alla rete (tesa nel senso della lunghezza), B sul fondo. I due palleggiano; quanti scambi riescono a fare?

- A palleggia un po' a lato di B che si sposta, assume la posizione di base e rinvia la palla con precisione. A continua a palleggiare tenendo i piedi in un cerchio disposto a terra. Quanti palleggi riescono a fare senza che A debba lasciare il cerchio?
- A alterna palleggi lunghi e corti.
- A e B svolgono un compito dopo ogni palleggio: toccare a terra, fare un muro, toccare una riga ecc.
- Dopo ogni palleggio B si distende a terra. Quale coppia riesce a fare 10 scambi senza interruzioni?
- B palleggia su A (1) e corre a rete (2). A palleggia in aria (2) poi fa un palleggio alto sul posto (3). B corre sotto la palla, palleggia una volta in aria, quindi molto in alto per A che arriva, ecc.



❗ Il palleggio è più preciso e sicuro del bagher. Si dovrebbe usare di preferenza il palleggio, lasciando il bagher per quando è proprio necessario.

❗ Se non si riesce a seguire direttamente il palleggio, bloccare la palla al di sopra della testa, lanciandola in aria fare il palleggio.

➡ Passaggio in alto di palleggio, in basso di bagher: v. fasc. 5/4, p. 49 ss.

➡ Giocare a pallavolo – ma come? v. fasc. 5/4, p. 48 ss.

**Esercizi per il bagher:** A resta vicino alla rete e lancia la palla a B, seduto su una panchina. B rinvia la palla di bagher alzandosi (lavoro di gambe!). Cambiare dopo 10 bagher. Gli allievi spiegano perché è importante il lavoro con la panchina.

- Lo stesso esercizio, ma stavolta sulla panchina. Più difficile: palleggiare e non lanciare la palla.
- A palleggia su B oltre la rete. B prende di bagher; A passa sotto la rete, recupera il bagher di B e gli fa un'alzata. B riprende la palla, palleggia su A al di là della rete ecc.



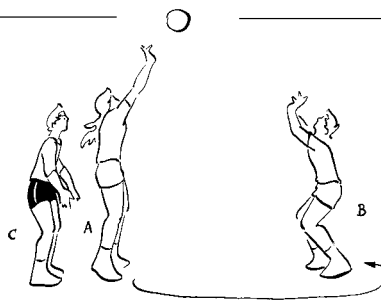
➡ Quando si fanno esercizi per il bagher, non lanciare la palla sul compagno, ma leggermente davanti a lui.

❗ Per facilitare l'esercizio usare palloni più morbidi.

➡ Giocare a pallavolo, ma come? v. fasc. 5/4, p. 48 ss.

**Seguire la palla:** A e B di fronte a C. A lancia la palla e fa un palleggio su C, segue la palla e si mette dietro a C. C passa a B, segue la palla ecc.

- Palleggiare una volta sopra la testa prima di fare un palleggio sul compagno.
- Se necessario i giocatori usano il bagher.
- Fare i palleggi al di sopra della rete e passarci sotto per accodarsi al compagno.
- Stesso esercizio, ma con quattro giocatori disposti a triangolo. I giocatori si orientano nella direzione verso cui giocano la palla.
- Gioco a eliminazione, con squadre di 3-5 giocatori. Chi non riesce prendere la palla o sbaglia il passaggio è eliminato. Tutti gli eliminati iniziano un nuovo gioco. I due giocatori che restano per ultimi ricevono un punto.

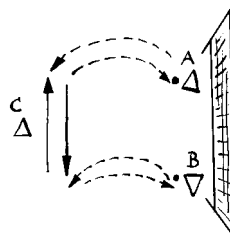


❗ Giocare regolarmente 1 contro 1, 2 contro 2 o 3 contro 3. Gli allievi vedono come si usano palleggio e bagher in situazioni di gioco. Giocare spesso *insieme*.

🔑 In tre, esercizio di base «segui la palla», 20 volte senza errori. Ripetere più volte per consentire al gruppo di migliorare.

**La sfida.** A e B sono a rete con una palla ciascuno, e a turno fanno palleggi alti ma precisi su C. C si sposta lateralmente il più veloce possibile, appena rilanciata una palla, ne riceve un'altra. 10-15 ripetizioni, poi cambio.

- C deve eseguire un compito supplementare dopo ogni palleggio (girare intorno a un paletto, una sospensione a terra ecc.).

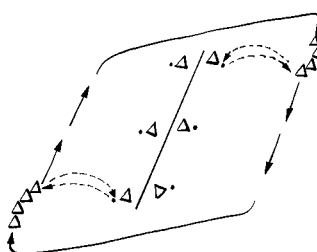


❗ Bisogna giocare più alte le palle non troppo precise!!

🔑 B fa 10 bagher su A, che si trova a rete in un cerchio. B gioca con precisione per consentire al compagno di tenere almeno un piede nel cerchio.

**Spostamenti laterali:** 6-10 allievi con un pallone si dispongono sui due lati della rete, gli altri sono disposti in due colonne e si spostano da un compagno all'altro: quando si trovano davanti a un giocatore, ricevono un palleggio che ritornano con precisione

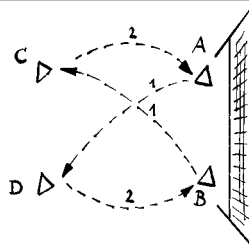
- Se la palla non è precisa o troppo corta, la ricezione si fa in bagher.
- Dopo ogni ricezione devono toccare la parete di fondo della palestra.
- Il primo palleggio si fa lungo, e la risposta è in palleggio, la seconda palla è corta, da prendere in bagher, o viceversa.



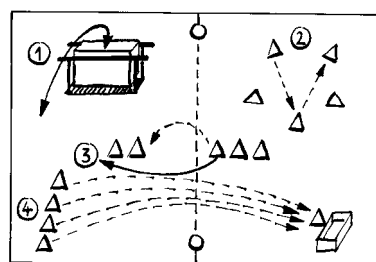
⇒ Il prossimo parte quando chi lo precede ha fatto almeno due palleggi. I palleggi devono essere facili, per consentire a chi si sposta di giocare la palla con precisione.

**Esercizi a quattro:** A e B lanciano la palla contemporaneamente, e fanno palleggi diagonali su C e D. Questi rilanciano la palla ai compagni lungolinea.

- A e B eseguono un palleggio intermedio sopra la testa.
- C e D si scambiano di posto dopo ogni palleggio.
- Cambiano posizione solo quando A grida «cambio!».



**Un torneo variato:** 4 posti; gruppi da 4 a 6 allievi, che lavorano da 5 a 8 minuti a ogni stazione. *Posto 1:* palleggiare al di sopra di un tappeto disposto sulle parallele. *Posto 2:* gli allievi si dispongono in cerchio (circa 5 m di diametro) e palleggiano insieme. *Posto 3:* seguire la palla (esercizio 1 di questa pagina). Contare i punti ottenuti ai posti 1-3. Palleggi fatti senza far cadere la palla. *Posto 4:* servizio. Un allievo è seduto sul cassone basso, i compagni fanno delle battute precise su di lui. Quando blocca una palla passa a battere e un altro prende il suo posto.



🔑 Palleggio e bagher: fare un palleggio corto contro il muro, prendere il rimbalzo di bagher, alzare la palla sopra la propria testa e fare un nuovo palleggio contro il muro. Ripetere il più possibile per consentire agli allievi di migliorarsi.

## 6.2 Imparare il palleggio in sospensione e all'indietro

Il palleggio in sospensione e all'indietro ampliano il repertorio tecnico a disposizione dei giocatori. Incoraggiare gli adolescenti a provare il palleggio in sospensione durante il gioco. Il passaggio indietro è riservato ai più sicuri nel palleggio.

**Per palleggiare in sospensione saltare e colpire la palla al punto più alto.**

**Colpire la palla nel punto culminante:** gli allievi lanciano la palla al di sopra della testa, saltano e la bloccano al punto culminante della traiettoria piazzando le mani in modo corretto (a cestino), come per il palleggio.

- A lancia la palla in aria e compie un palleggio in sospensione al di sopra della rete su B. B blocca la palla, la lancia in aria e ricomincia ...
- Provare a fare 2-3 palleggi in sospensione contro il muro, in aria, a coppie, senza commettere errori.

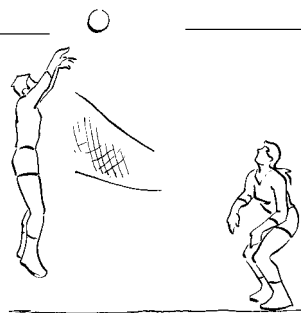


**! Importante per il palleggio in sospensione:**

- Giocare la palla nel punto più alto della sua traiettoria.
- È necessaria molta forza nelle braccia. La distensione del corpo in aria rende difficile giocare la palla in alto.

**Palleggio in sospensione su bersagli:** gli allievi lanciano la palla in aria e fanno palleggi in sospensione al di sopra della rete su bersagli disposti nell'altro campo (tappetini, cerchi ...).

- A è a rete e lancia la palla a mezza altezza, un po' dietro B. Questi si sposta e rinvia la palla con un palleggio in sospensione su A.
- A e B palleggiano fra loro. B deve farlo in sospensione. Quanti scambi riescono senza interruzioni?
- A e B palleggiano entrambi in sospensione.



⊙ Un punto supplementare per ogni palleggio in sospensione fatto durante il gioco.

⊙ Usare un tappetino (cerchi) per il riscaldamento e per altri esercizi inventati dagli allievi.

**Palleggio indietro, ma come?** gli allievi cercano da soli la posizione migliore per eseguire palleggi indietro: A volge le spalle a B, lancia la palla sulla verticale e cerca di passare la palla a B in palleggio. Cambio di ruoli. A e B descrivono le caratteristiche che hanno identificato. Confrontano le osservazioni con quelle di altri allievi.

- È importante tendere il corpo leggermente all'indietro. Far provare gli allievi a palleggiare indietro. Far fare esperienze dei contrari.

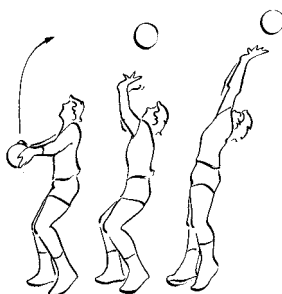


**! Importante per il palleggio all'indietro:**

- Tendere leggermente all'indietro il corpo.
- Prendere la palla ancora più al di sopra della testa che per il palleggio in avanti.
- Usare di più i pollici.
- Maggiore flessione dei polsi all'indietro.

**Palleggio indietro:** gli allievi sono inginocchiati con la schiena al muro. Lanciano la palla in alto e quando ricade sulle mani la spingono in alto e indietro tendendo le anche e le braccia.

- Stesso esercizio stando in piedi.
- A lancia una palla precisa a B, disposto a 2 m dal muro, che a sua volta fa un palleggio indietro sul muro.
- A palleggia su B, che palleggia indietro su C e poi si volta verso C. C passa a B, che palleggia indietro su A e si volta verso di lui, ecc.
- A lancia la palla verso la rete; B si sposta al momento del lancio e fa un palleggio indietro alto e vicino alla rete (ca 1 m) per C. Cambiare le posizioni dopo cinque alzate.



⊙ Un punto supplementare per ogni palleggio all'indietro fatto durante il gioco.

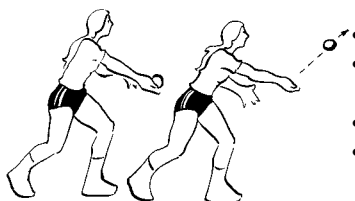
### 6.3 Esercitare il servizio dal basso ed imparare quello a tennis

Il servizio (messa in gioco della palla) dal basso è più facile da imparare di quello a tennis e ben si adegua alla pallavolo scolastica. Il servizio a tennis (dall'alto) è più interessante e spettacolare. Se possibile i giovani apprendono ambedue le forme.

**La sicurezza innanzitutto! Servi dal punto in cui pensi di poter inviare la palla nell'altro campo.**

**Servizio dal basso:** A e B sono disposti uno davanti all'altro e si passano la palla facendola rotolare a terra. Piegare le ginocchia, inclinarsi in avanti e appoggiare la palla a terra. Colpirla con il braccio teso per farla rotolare verso il compagno. Il braccio teso esegue un movimento a bilanciere perpendicolare al terreno, da dietro in avanti.

- Stesso esercizio con la mano più debole.
- A e B si fronteggiano a rete. A tende il braccio all'indietro per prendere lo slancio, lo bilancia in avanti e lancia una pallina (da tennis) a B al di sopra della rete. Esercitarsi con la destra e la sinistra.

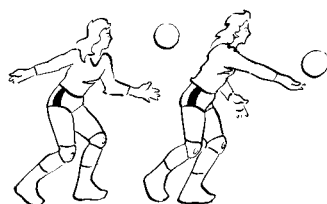


**! Importante per il servizio dal basso:**

- Staccare leggermente la palla.
- Bilanciare il braccio che colpisce in avanti.
- Colpire la palla a braccio teso.
- Anche la mano deve essere tesa quando colpisce la palla.

**Lanciare la palla e colpire:** tenere la palla nella sinistra; flettere le ginocchia, piegare il tronco in avanti ed avanzare leggermente il piede sinistro. Lanciare la palla in aria e colpirla con il braccio teso. Fare attenzione a tenere il polso rigido e a tendere le dita al momento del colpo. La palla deve descrivere una traiettoria curva al di sopra della rete verso B. A e B servono a turno.

- A e B collaborano con C e D. Mentre A (B) serve, C (D) lo osserva e dà le indicazioni sul servizio.
- I giocatori adattano l'esercizio alle proprie capacità. Ad esempio si può eseguire la ricezione di bagher, ecc.



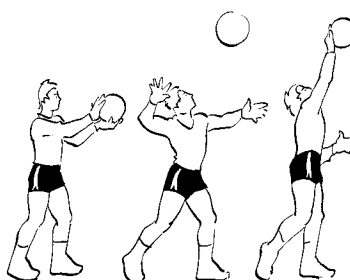
**! Regole per il servizio:**

Il servizio si esegue da dietro la linea di fondo; adattare la distanza della stessa alle capacità degli allievi! La palla deve aver lasciato la mano prima di venir colpita con l'altra.

**➔ Parteneri educativi:**  
v. fasc. 4/5, p. 7

**Il servizio a tennis:** tenere la palla nella sinistra, davanti alla spalla destra con il braccio destro teso. Il piede sinistro è davanti al destro, il braccio destro è più alto della spalla, con la mano vicino alla palla. Lanciare la palla in aria e prendere slancio con il braccio destro. Battere leggermente (contro un muro o su un compagno).

- Colpire la palla in alto: al di sopra e davanti alla spalla, con il braccio teso. Lanciare la palla all'altezza alla quale si colpisce. Bloccare il polso e tendere le dita al momento dell'impatto.
- Esercizio a coppie: A serve contro il muro. B osserva, critica e consiglia.

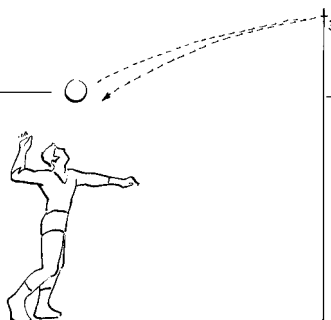


**! Importante per il servizio a tennis:**

- Piede sinistro avanti.
- Mano destra pronta a colpire.
- Lanciare la palla in aria e colpirla nel punto più alto della traiettoria.
- Polso rigido e dita distese.

**Esercizi per il servizio:** gli allievi scelgono fra servizio dal basso o a tennis.

- Servire contro il muro (da circa 3 metri) e recuperare il rimbalzo.
- Servire su un altro allievo al di sopra della rete.
- Toccare dei bersagli (ad es. tappetini).
- Provare gli esercizi ed adattarli alle proprie capacità.



**T Servizio:** dal basso o a tennis contro il muro (a 4 metri). Ricezione sul rimbalzo di bagher e poi bloccare la palla. Eseguire tre volte di seguito senza commettere errori.

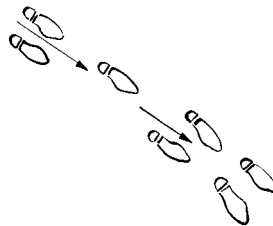
## 6.4 Imparare ad attaccare – la schiacciata

Il gesto tecnico della schiacciata è molto interessante per i giovani. Alla scuola media, la tecnica della schiacciata può essere appresa a grandi linee. Imparare a saltare con rincorsa a rete consente di introdurre le alzate in sospensione e i pallonetti.

**Toccare la palla in aria con la giusta scelta di tempo, richiede un lungo allenamento.**

**La rincorsa della schiacciata:** gli allievi partono da 3 metri di distanza dalla rete (corda, nastro), cercando delle forme di rincorsa adatte. La sola condizione è non toccare la rete colpendo la palla o toccando terra. Gli allievi presentano agli altri le soluzioni. Provare qualche idea, discutendo di vantaggi e svantaggi di tali forme.

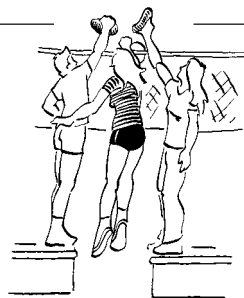
- Dimostrazione (docente, video, serie di immagini): direzione della rincorsa a 30–45° rispetto alla rete. Sequenza di passi: sinistro destro sinistro. Battuta sui due piedi, ritmo: «tamm ... ta-tamm».



- ⚠ Montare la rete bassa, in modo che sia all'altezza della fronte dell'allievo che salta. Segnare a terra dei punti di riferimento.

**Schiacciata con o senza rincorsa:** 2 allievi sono in piedi su un cassone e reggono un pallone avvolto in un asciugamano. Gli altri schiacciano la palla senza toccare la rete e controllando l'atterraggio.

- Gli allievi si dispongono a 2–3 metri da un muro, lanciano la palla in aria e la schiacciano a terra in modo che tocchi davanti al muro.
- Allievi davanti alla rete all'altezza della testa. Schiacciano la palla al di sopra della rete (ev. su dei bersagli).

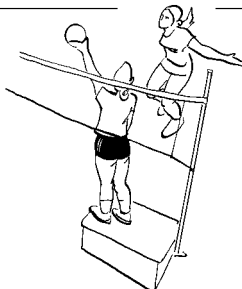


- ➔ Tenere la palla: i due allievi sui cassoni bloccano la palla fra due palloni semisgonfi.

- Ⓜ Smash: gli allievi schiacciano tre volte di seguito. Rincorsa corretta, schiacciare la palla (in un asciugamano), non toccare la rete.

**Colpire la palla:** B lancia la palla ad A, in piedi su un cassone. A la tiene a circa 50 cm dalla rete e B la schiaccia dopo aver eseguito la rincorsa, per poi andare a recuperarla e rimettersi in fila alla schiacciata. Cambiare spesso A.

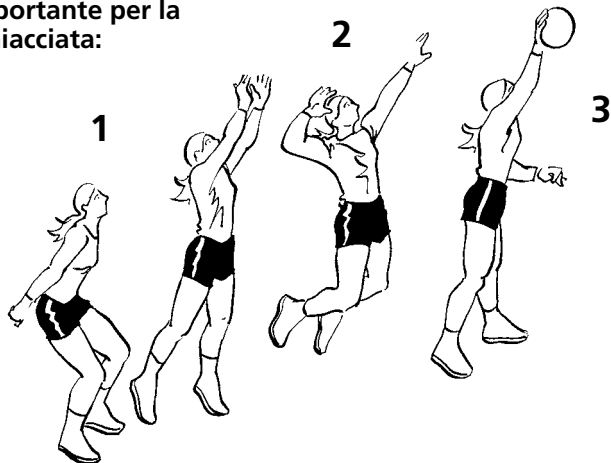
- Lanciare la palla a 2–3 metri di altezza. B prende la rincorsa e colpisce al massimo dell'elevazione.
- A passa la palla a B, che la alza a rete. A prende la rincorsa e schiaccia.



- ⚠ Organizzazione: si schiaccia in una sola direzione.

- ➔ Migliorare il muro: v. fasc. 5/6, p. 16

**Importante per la schiacciata:**



- 1 Stacco su due piedi. Accompagnare la rincorsa con le braccia, saltare in alto.

- 2 Prendere lo slancio con le braccia.

- 3 Colpire la palla al di sopra della spalla, davanti a sé e con la mano aperta e le dita tese.

## 6.5 Giocare 2 contro 2 (beachvolley)

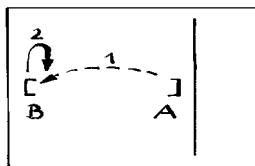
Il gioco 2 contro 2 può essere organizzato ovunque. La grandezza del terreno deve essere adattata ai giocatori. Il gioco è più interessante con palloni più maneggevoli (in gommapiuma, palloni gonfiabili, palloni da beachvolley) e se si modificano le regole.

**Si può giocare il beachvolley dappertutto.**

**Cercare di prendere ogni palla.**

**La difesa nel beachvolley:** A a rete, B sulla linea di fondo. A palleggia su B (1) abbastanza alto perché possa prendere la palla al di sopra delle spalle (formando un cestino con le mani) (2). Idem nell'altro senso.

- Idem, ma B non blocca la palla, cercando invece di palleggiarla direttamente sul compagno.
- Idem, ma A schiaccia su B. B difende di bagher. Idem invertendo i ruoli.
- A esegue attacchi alti o bassi.

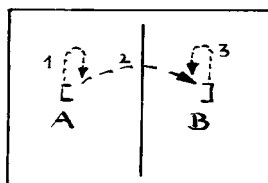


➔ Formare «un cestino» con le mani.

⚠ Gli allievi cercano la migliore posizione difensiva, alta o bassa. Confrontare le posizioni.

**L'attacco nel beachvolley:** tendere la rete ad un'altezza che consenta agli allievi di attaccare senza saltare. A e B si fronteggiano a rete.

- A lancia la palla in aria e attacca al di sopra della rete su B, che difende e blocca la palla. Ripetere il tutto cambiando ruolo.
- Idem saltando per attaccare.

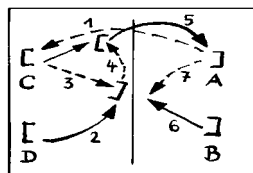


⚠ Servizio: v. fasc. 5/5, p. 39

➔ Attaccare senza rincorsa a circa 1 metro dalla rete.

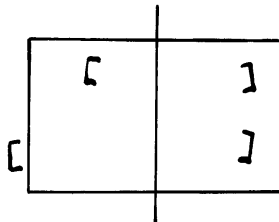
**2 e 2 come esercizio per il gioco:** la posizione di partenza è in fondo al campo. A attacca senza rincorsa su C (1). D avanza a rete (2) e recupera la ricezione di C (3). D lancia la palla per C (4) che segue un attacco senza rincorsa su A (5). B avanza a rete (6) e recupera la ricezione di A (7) ...Cambiare le posizioni.

- L'attacco si può fare su A o C, o su D o B.
- Stesso esercizio, ma ora senza bloccare la palla.



**Il beachvolley 2 contro 2:** tendere la rete nel senso della lunghezza e giocare 2 contro 2 su un terreno concordato. Sono i giocatori a determinare regole ed eventuali handicap. Suggestioni:

- I più esperti devono palleggiare, fare il bagher ed attaccare sempre in sospensione ...
- I più deboli hanno il diritto di tuffarsi sulle palle più difficili (bloccandole come il portiere nel calcio) e riprendere a giocare dal punto in cui si trovano.

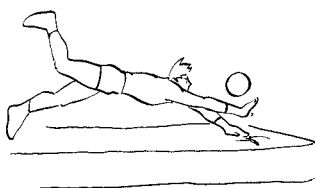


➔ Adattare le regole. Non introdurre prematuramente le regole ufficiali del beachvolley.

Ⓜ Gli allievi organizzano un torneo di beachvolley per tutta la classe e la classe parallela.

**Forme di circuito con gli elementi del beachvolley:** integrare il beachvolley in un circuito.

- Circuito per la condizione fisica, integrare elementi di salto del beachvolley.
- Integrare il beachvolley in un percorso di condizione fisica o a ostacoli (prevedere posti per 2-4 allievi a seconda del numero di giocatori).



⦿ Giocare all'aperto ogni volta che se ne ha la possibilità.

## 6.6 Passare dal gioco 3 contro 3 al 4 contro 4

Per giocare con tre tocchi di palla sono necessari palleggi e bagher di una certa precisione. Soltanto l'allenamento consente di migliorare la precisione. L'allenamento è più interessante se gli allievi possono adattare liberamente le forme di esercizio. Adattando le regole (esempio: 3 tocchi = 1 punto), è possibile arrivare a sviluppare un gioco di squadra.

**Adattare le forme di gioco e di esercizio alle reali capacità. Cercare di giocare facendo sempre tre tocchi.**

**3 tocchi:** A palleggia a rete su B, che gli rinvia la palla, che A passa ancora a C al di sopra della rete. C palleggia su B che nel frattempo è passato sotto la rete nell'altro campo, B a C, ecc.

- B sceglie una posizione vicino alla rete per obbligare A e C ad orientarsi verso di lui.
- Organizzazione come sopra: gli allievi cercano altre forme di esercizio che obbligano A, B e C ad orientarsi.
- A palleggia a rete su B, che palleggia in alto. A avanza e palleggia su C all'altro lato della rete, B cambia campo, C gli passa la palla, B la alza su di lui e passa all'altro campo, C avanza sulla palla...
- B gioca la palla a 1 metro dalla rete ad un'altezza di 2 metri circa. A e C si spostano verso questa posizione e giocano la palla al di sopra della rete.
- A e C eseguono un palleggio in elevazione al di sopra della rete.
- A e C giocano su B sempre di bagher.

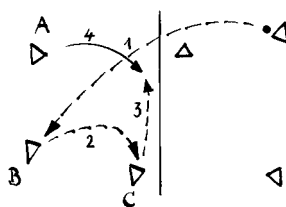


⇒ Apprendere a giocare la palla con precisione vicino alla rete! Integrare spesso degli esercizi allo scopo. Gli allievi decidono se vogliono adattare un esercizio o una forma di gioco (più difficile o più facile).

⇒ Come arrivare ai tre tocchi di palla: v. fasc. 5/4, p. 51

**La costruzione nel gioco 3 contro 3:** A e B in ricezione a fondo campo, C a rete sulla destra, come alzatore. La palla viene messa in gioco sul fondo a destra. A o B fanno la ricezione su C che esegue un'alzata alta (o blocca la palla e poi alza). A o B passano la palla oltre la rete. Lo stesso esercizio anche nell'altro campo.

- A e B eseguono un palleggio o uno smash.
- Gli allievi trovano altre possibilità di attaccare dopo avere eseguito tre tocchi di palla.

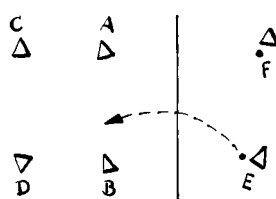


⇒ Nella pallavolo è importante il gioco collettivo. Esempio: quanti tocchi riescono senza interruzioni?

Ⓡ 3 e 3: 2 squadre di 3 giocatori riescono a passare la palla 4 volte (6 volte) oltre la rete, giocando la palla ogni volta con tre tocchi?

**La difesa e l'attacco 4 contro 4:** E passa la palla al di sopra della rete in campo avversario. Il più vicino alla palla grida «mia» e esegue una ricezione al centro, vicino alla rete. B (a rete sulla destra) raccoglie la palla e la fa rotolare verso E. Quando gli altri sono pronti, F lancia la palla nell'altro campo ecc.

- E e F lanciano la palla da posti diversi.
- E e F fanno un palleggio in sospensione o un servizio nell'altro campo.
- E e F mirano alle zone di campo «scoperte». Esempi: fra due giocatori, agli angoli a fondo campo, vicino alla rete al centro ...
- A, C e D giocano un bagher al centro vicino alla rete. B cerca di fare un'alzata alta su A (ev. C o D). Se B deve andare in ricezione, A o un altro giocatore meglio piazzato provvedono all'alzata.
- Giocare 4 contro 4; adattare le regole alle capacità dei partecipanti.



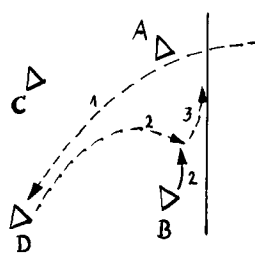
⇒ Suggerimenti per sistemare il campo di gioco: tendere la rete nel senso della lunghezza. Il campo è largo 6 metri e lungo 12. Dividerlo in tre parti nel senso della lunghezza e allungarlo utilizzando un nastro adesivo colorato. Con questa soluzione possono giocare 24 allievi contemporaneamente. L'altezza è sistemata a 2 metri e 15 per le ragazze e 2 metri e 30 per i maschi.

Ⓡ Chi prende la palla in ricezione grida sempre «mia».

⇒ Regole del minivolley: v. fasc. 5/5, p. 59. Adattare le regole alla capacità degli allievi.

**Esercizi per la precisione della costruzione:** gli allievi giocano 4 e 4, cercando di piazzare la ricezione sempre a rete, in modo che B (A) possa fare un'alzata. Quanti tentativi riescono di seguito? Ripetere l'esercizio altre volte e confrontare i risultati.

- 1 punto per ogni costruzione in 3 tocchi.
- Chi passa la palla a B si prepara ad attaccare. B fa un'alzata alta vicino alla rete. A esegue la rincorsa e poi un palleggio o una schiacciata in campo avversario.
- B gioca la palla vicino alla rete per una schiacciata. A (a sinistra) o D (a destra) attaccano, in palleggio o con una schiacciata.
- Gli allievi possono scegliere se attaccare con una schiacciata o fare pallonetti o palleggi ...

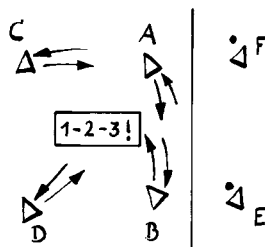


⊙ Nella pallavolo a scuola, dovrebbero attaccare anche D e C.

⊙ «Finte»: rincorsa come per la schiacciata. Prendere lo slancio con le braccia ma poi anziché colpire la palla toccarla a mano aperta per farla passare appena oltre la rete.

**Giocare insieme:** E passa la palla al di sopra della rete. A, B, C e D costruiscono e passano la palla oltre la rete dopo tre tocchi. Quando la palla è nell'altro campo A, B, C e D tornano nelle posizioni di partenza. Quando sono pronti, F lancia la palla. E raccoglie la propria palla e si prepara all'azione successiva.

- E e F non aspettano che A, B, C e D siano tornati ai propri posti, ma lanciano la palla non appena essa torna nel loro campo.
- 2 squadre di 4: una squadra passa 12 palle difficili al di sopra della rete, che l'altra deve rinviare dopo tre tocchi. quante volte ci riesce? Dopo 12 palloni si cambiano i ruoli.
- Come prima: quando la palla arriva nel proprio campo, anche la squadra che serve cerca di costruire con tre tocchi, e riceve un punto ogni volta che vi riesce. In seguito si comincia nuovamente lanciando la palla al di sopra della rete.

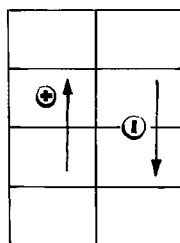


⊙ Effettuare le rotazioni (in senso orario). Obiettivo: l'alzata si fa dalla destra.

⊙ Provare la tattica con la squadra: v. fasc. 5/6, p. 14

Ⓜ 4 e 4: 2 squadre di 4 giocatori riescono a passare la palla per 4 volte al di sopra della rete dopo aver fatto ogni volta tre tocchi?

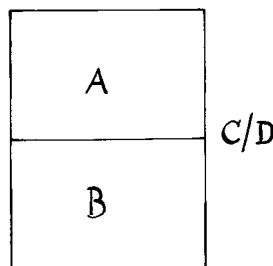
**Torneo fra leghe:** 8 squadre (di 2, 3 o 4 giocatori) si affrontano su 4 campi di gioco. Dopo 5 minuti i vincitori si spostano di un campo verso la sinistra, i perdenti di uno verso la destra. Chi si trova sul campo all'estremità non può spostarsi oltre e ci resta. Giocare quattro turni se si gioca su 4 campi per dare a ogni squadra la possibilità di arrivare all'estrema sinistra. In un ultimo turno si gioca per la vittoria della rispettiva lega (mondiale, europea, svizzera o regionale).



⊙ Dare a chi non gioca dei compiti precisi di osservazione.

**Torneo a 3 squadre:** la squadra A contro la B. Se una delle due commette due errori di seguito deve lasciare il terreno di gioco e viene sostituita dalla squadra C. La squadra che resta sul campo ottiene un punto.

- Con 4 squadre: A gioca contro B. La C si tiene pronta e la D aspetta. Se la squadra A (B) commette un errore, lascia il campo sostituita dalla squadra C. La squadra D è pronta, A (B) in pausa. La squadra che continua il gioco ottiene un punto.



Ⓜ I ragazzi organizzano un torneo di pallavolo. Quando non giocano si occupano dell'organizzazione e dell'assistenza.



## 7 Giochi di rinvio

### 7.1 Minitennis

Il minitennis facilita l'approccio al tennis, in quanto si gioca con palline in gommapiuma, più lente di quelle normali e con regole molto semplici. Il gioco è molto adatto ad un insegnamento coeducativo.

- **Campo di gioco:** spiazzi (parcheggio, cortile della scuola) su cui si possono disegnare diversi campi di circa 5 x 12 metri. Allo scopo si possono usare gessetti, carboncino o pitture permanenti. In palestra si usano le linee esistenti del badminton, da completare con del nastro adesivo.
- **Rete:** ci si può accontentare di una corda tesa a un metro circa da terra (disporre paletti fra i campi di gioco e fissare la corda ben tesa).
- **Palline:** in gommapiuma, di circa 9 centimetri di diametro.
- **Punti:** si contano come nel tennis.

**Giochiamo a tennis su un campo ridotto.**

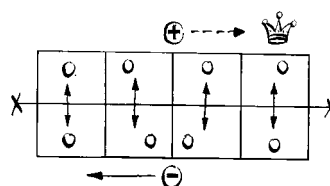
➔ Passare dal GOBA al minitennis: v. fasc. 5/4, p. 55

🔧 Fabbricare da soli le racchette per il GOBA: v. fasc. 5/4, p. 54

🕒 Se possibile giocare all'aperto

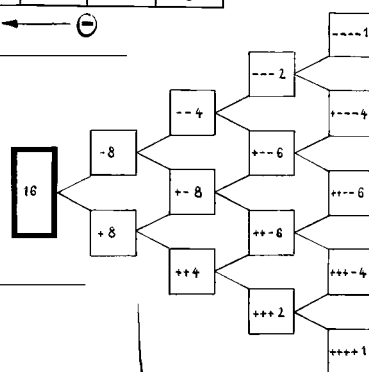
**Il gioco del re:** 1 contro 1, a tempo. Allo scadere del tempo il vincitore sale di una casella, il perdente scende di una. Il giocatore che arriva più in alto è il re. Se i giocatori sono in numero dispari, il re fa una pausa prima di rientrare in gioco.

- Il re può scegliere su quale lato del campo giocare.

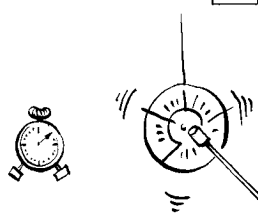


⚠️ Una buona scelta di tempo (timing) è importante.

**Torneo piramidale:** in un'urna si mette un foglietto per ogni allievo. Si gioca 1 contro 1 a tempo, contando i punti come nel ping pong, 1, 2, 3 ... Chi vince si sposta di una casella verso il basso, chi perde di una verso l'alto. Dopo ogni turno sorteggio, fino a quando nella casella del vincitore, in basso a destra, non rimane che un solo giocatore.

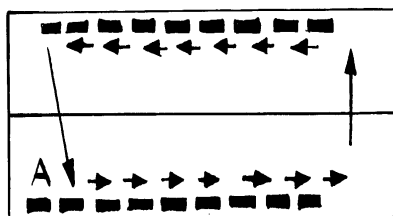


**Torneo con un gong:** si gioca a minitennis su tutti i campi. A intervalli irregolari, il gong interrompe le partite. Il vincitore si sposta di un campo, il perdente resta sul posto. In tal modo ogni volta si incontrano nuovi avversari. Vince l'allievo che ha riportato più vittorie.



⚠️ Fissare i cambi di campo e la sequenza delle partite prima di iniziare a giocare.

**Tutti contro tutti:** se si hanno a disposizione abbastanza campi (ad esempio 10 campi per 20 allievi per i singoli o 5 per i doppi) si può organizzare un torneo «tutti contro tutti». Si possono stabilire liberamente regole di gioco e modalità degli incontri.



⚠️ Organizzazione dei campi: A (ad esempio il docente) non cambia mai di posto.

➔ Altre forme di minitennis: v. bibliografia fasc. 5/5, p. 60

Esempi:

- Cambiare mano dopo ogni colpo.
- Fra due colpi eseguire un compito particolare.
- Una racchetta in due. Scambiarsela dopo ogni colpo.
- Giocare a due mani (impugnare la racchetta a due mani, tranne che per il servizio).
- Stabilire le regole ogni volta che si cambia avversario.

## 7.2 Tennis

Gli allievi non dovrebbero comportarsi come avversari, ma come partner nell'apprendimento e nel gioco. Scegliendo forme di gioco, partner ed esercizi adatti, è possibile porre l'accento su percezione, assimilazione ed esecuzione.

Gli allievi apprendono a coppie, con palline in gommapiuma e giocando al di sopra di una corda. All'inizio la più adatta è l'impugnatura universale (come un martello). A intervalli regolari si cambia compagno, seguendo le indicazioni del docente. In tutti gli esercizi si incoraggiano gli allievi ad osservarsi e aiutarsi reciprocamente (partenariato).

**La riflessione facilita e rende più rapido l'apprendimento.**

⇒ Riprendere alcune forme di gioco dello squash: v. fasc. 5/5, p. 46; Partenariato educativo: v. fasc. 4/5, p. 7

**Toccare la palla:** toccare la pallina in punti diversi e in posizioni diverse.

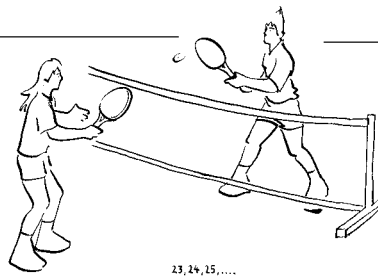
- Colpire la palla a diverse altezze.
- Giocare davanti e dietro il corpo.
- Mettere il peso del corpo alternativamente sulla gamba avanti e su quella arretrata.
- Giocare con la destra, la sinistra, a due mani.
- Cercare di colpire la palla con diverse zone del piatto corde. Osservarsi a vicenda.



⇒ Trovare il punto di impatto ideale sulla racchetta (al centro) facendo esperienze contrastanti.

**Assicurare lo scambio:** far passare la pallina varie volte al di sopra della rete o della corda (tesa a circa 1,20 m.) senza commettere errori. Indicato quando si vede che gli allievi commettono numerosi errori.

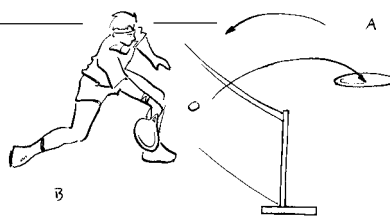
- Giocare delle volées (palle senza rimbalzo).
- Soltanto di rovescio, di dritto, alternare i colpi.
- Solo con la destra, la sinistra, a due mani.
- Osservarsi e consigliarsi a vicenda.



⇒ Apprendere a piazzare la palla.

**Piazzare la palla:** A e B giocano. A fianco di A si trova un cerchio che funge da bersaglio. B cerca di farvi andare la pallina secondo regole stabilite (di dritto, di rovescio ...). A rimanda la palla a B. Cambio.

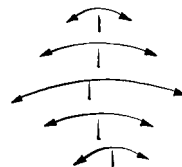
- Disporre un cerchio in ogni campo per ciascun giocatore. Chi è più preciso?
- Chi realizza 2, 3 ... punti di seguito?



⇒ Imparare con le due mani: giocare alternando la destra e la sinistra, o l'impugnatura a due mani.

**Variare la distanza:** a coppie, cercando di avvicinarsi di un passo ad ogni colpo. Quando i due giocatori si trovano a rete, ripetono l'esercizio a ritroso, distanzandosi poco a poco.

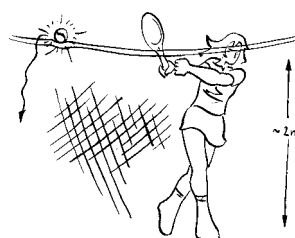
- Al volo (con le volées).
- Giocare soltanto con la mano destra, la sinistra...



⇒ Giocare la volée: colpire la palla direttamente, prima che tocchi terra.

**Palle alte:** a coppie, con una rete tesa a circa due metri di altezza.

- A e B cercano di toccare la corda.
- Giocare di dritto, di rovescio, a due mani.
- Quale squadra realizza 2, 3 ... colpi di seguito?
- Giocare una volta sotto e una al di sopra della corda.
- A annuncia se si deve giocare sotto o sopra.
- B mostra se la palla deve passare sotto o sopra.



Ⓣ Distanza minima: 6 metri. Fare una decina di palleggi al di sopra della corda o della rete senza commettere errori.

## 7.3 Squash

Per introdurre lo squash, ci si può accontentare di un muro posto di fronte al giocatore (parete della palestra), di palline in gommapiuma e di racchette da tennis o da squash.

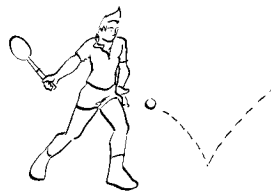
- **Idea del gioco:** nello squash, due giocatori colpiscono a turno una pallina di caucciù scagliandola contro le pareti (nello squash si gioca in una gabbia e si utilizzano le quattro pareti). Dopo aver toccato il muro la pallina deve rimbalzare una sola volta. Sono ammesse le volée (tiri al volo), che accelerano sensibilmente il gioco.
- **Terreno:** disegnare delle linee perpendicolari al muro (con nastro adesivo in palestra e gesso all'aperto). Disegnare una linea sul muro a circa 50 cm di altezza o tendere una corda: la palla deve toccare il muro al di sopra di questa riga.
- **Impugnatura della racchetta:** racchetta perpendicolare al terreno (impugnatura universale).

**Giochiamo a squash contro un muro.**

➔ Riprendere altre forme dal minitennis: v. fasc. 5/5, p. 44 ss.

**Squash contro il muro :** giocare di dritto e di rovescio contro il muro senza interruzioni.

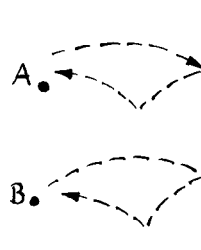
- Far rimbalzare la pallina una volta
- Giocare direttamente (volée).
- Giocare da soli o con un compagno.
- Giocare con la mano più debole.
- Eventualmente utilizzare racchette e palline per lo squash.
- Giro della palestra: A e B colpiscono a turno senza perdere la palla e avanzando lungo la parete.



➔ Piazzare la palla e migliorare le sensazioni.

**Colpi variati:** come sopra, ma variando il gioco contro il muro.

- A e B giocano contemporaneamente allo stesso ritmo.
- Variare la distanza dal muro.
- Colpire dei bersagli sul muro.
- Giocare fino a colpire il bersaglio 2, 3 ... volte di seguito.
- Giocare con una palla cercando di colpire i bersagli.



➔ Utilizzare diverse palline per migliorare il controllo della palla.

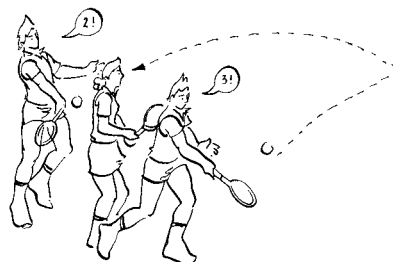
**Circuito:** allievi disposti in colonna. A gioca contro il muro, poi rinvia la palla B, poi C ... Dopo ogni colpo gli allievi fanno un giro di corsa intorno ad un paletto prima di rimettersi in colonna.

- Sotto forma di gara a squadre.
- Imporre il modo di colpire la palla.
- Il gruppo che vince stabilisce le regole per la volta successiva.



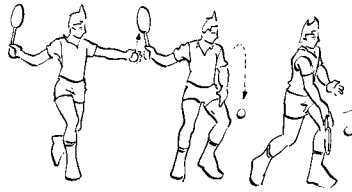
**Il gioco dei numeri:** 3-4 giocatori rivolti verso il muro. Il primo allievo gioca la palla, e mentre colpisce grida un numero (o un nome). Chi è stato chiamato colpisce a sua volta e grida un altro numero.

- Non gridare a ogni colpo, ma fare alcuni colpi prima di chiamare il compagno.



**Servizio:** impariamo il servizio in tre tappe, poi concateniamo in sequenza ritmica i tre elementi.

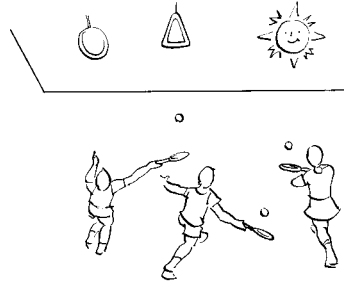
- 1 Disporsi lateralmente rispetto al muro. Il braccio che serve all'altezza della spalla, leggermente flesso.
- 2 Lanciare la palla davanti al piede con la mano libera.
- 3 La racchetta colpisce la palla dal basso, davanti alla gamba, prima che tocchi terra.



⚠ Usando poca forza, si acquisisce una migliore sensazione della palla.

**Esercizi di precisione:** colpire un bersaglio (giornale, cerchio sospeso, pallone, ecc.) effettuando il servizio come appreso in precedenza.

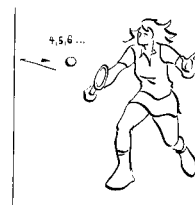
- Gli allievi cercano di continuare il gioco dopo il rimbalzo del servizio.
- Colpire 2, 3 ... volte di seguito lo stesso bersaglio.
- Colpire più volte possibili lo stesso bersaglio in un tempo dato.
- Servire con la mano più debole.



🎯 Gli allievi disegnano diverse figure sul muro (si possono usare anche per altri giochi).

**Serie di 10:** determinare insieme la distanza dal muro e da questa distanza fare almeno 10 colpi uguali contro il muro. Esempi:

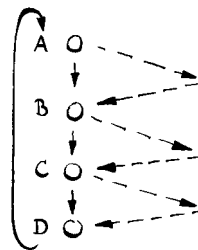
- 10 dritti e poi 10 rovesci.
- 10 dritti e rovesci alternati.
- 10 volées.
- 10 dritti, rovesci, volées alternando i colpi.
- Idem, alternando le mani.
- 10 servizi.
- Altre varianti, a seconda delle capacità.



➡ Questi esercizi possono anche essere inseriti in un circuito di allenamento.

**Reazione a catena:** 4 giocatori si dispongono davanti al muro. A passa la palla a B tramite il muro, B a C, C a D. L'ultimo ferma la palla e si mette in testa al gruppo. Quale gruppo compie più palleggi durante un periodo di tempo determinato?

- Dopo ogni colpo eseguire un compito particolare.
- Il vincitore o il perdente stabilisce le regole per il passaggio successivo.



⚠ Per giocare a squash è importante una buona reazione.

**Lo squash in gruppo:** si gioca la palla nel gruppo al volo, senza usare un muro e senza rimbalzi a terra. Ogni giocatore può toccare la palla una sola volta e passarla ad un compagno.

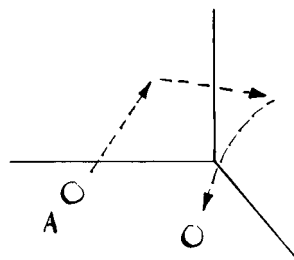
- Anche di rovescio.
- Sono ammessi soltanto rovesci.
- In due gruppi. Quale squadra gioca più a lungo senza commettere errori?
- I gruppi si dispongono vicino ad un muro. Dopo tre colpi la palla deve toccare il muro. Dopo il rimbalzo si recupera la palla e si continua a giocare.



➡ Si possono fare esercizi simili anche per il tennis.

**Lo squash in un angolo:** A e B scelgono un angolo della palestra e giocano a squash usando i due muri.

- Fare il massimo di palleggi senza errori.
- Giocare uno contro l'altro.
- Giocare anche con la mano più debole.
- Sperimentare anche altre forme di gara.



🎯 Esercizio: a coppie, alternandosi. Giocare 20 volte contro il muro senza errori.

## 7.4 Badminton

Gli adolescenti apprendono taluni elementi tecnici di base del badminton, li provano e li applicano giocando insieme o l'uno contro l'altro. Il badminton, come tutti i giochi di rinvio, è molto adatto ad un insegnamento coeducativo.

**Passare dal «gioco del volano» a badminton.**

**Giocare sul posto:** giocare il volano davanti a sé e al di sopra della testa. Il gomito precede il movimento del colpo (effetto frusta).

- Giocare un colpo di diritto e uno di rovescio.
- Spostarsi contemporaneamente a destra o a sinistra.
- Variare l'altezza.
- Colpire bersagli (anelli, soffitto ...).
- Provare altre combinazioni.



☉ Tutti gli esercizi si possono fare all'aperto quando non c'è vento.

➔ Utilizzare per delimitare il terreno le linee già esistenti; tracciarne altre usando corde o gesso. Altezza della rete: 1,50 m circa.

**Piazzare il volano:** giocare con un partner, colpendo il volano sempre al di sotto delle anche.

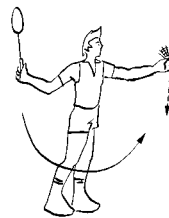
- Alternare colpi lunghi e corti.
- Giocare a destra e a sinistra.
- Giocare in zone delimitate in precedenza.
- A piazza il volano, variando i colpi. B rinvia su A. Dopo un po' gli allievi si scambiano i ruoli.



➔ Impugnatura (universale): v. fasc. 5/5, p. 45

**Servire:** gambe leggermente divaricate lateralmente, con il volano nella mano libera. Farlo cadere e colpirlo con la racchetta da sotto.

- Variare la lunghezza del servizio (corto, lungo).
- Variare la traiettoria (alto, basso, corto ...).
- A coppie: fare 5 palleggi dopo il servizio o giocare fino a quando si commette un errore.



⚠ Un buon servizio è importante.

**Giocare al di sopra della testa (clear):** con le gambe leggermente divaricate, spostare il peso del corpo dal piede posteriore a quello anteriore. Spingere il gomito in avanti e colpire il volano davanti al corpo. Il volano deve volare fino alla linea di fondo campo.

- In due. Eseguire clears corretti più lunghi possibile.
- Giocare un clear dopo il servizio.
- Piazzare: a sinistra, a destra, sul fondo, più corto.
- Giocare anche con la mano più debole.
- Giocare nel lato del campo dove non c'è l'avversario.

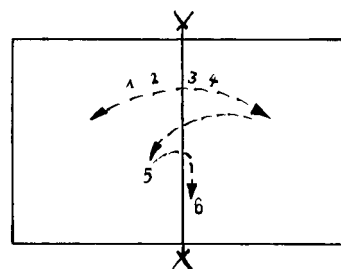


⚠ Tenere la racchetta pronta, leggermente al di sopra della testa.

➔ Traiettoria del clear: alta e lunga.

**Varianti di gioco:** giocare il volano in modo che il compagno possa rinviarlo. La partita inizia dopo quattro palleggi. Poi cercare di piazzare il volano in modo da mettere in difficoltà l'avversario.

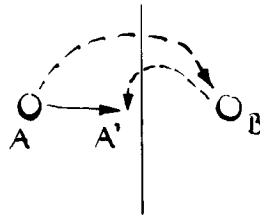
- Decidere prima la tecnica che si vuole utilizzare durante la partita.
- Tutte le coppie iniziano contemporaneamente con un servizio, poi giocano in clear. Quale coppia gioca più a lungo senza errori?
- Combinare il badminton con altre discipline sportive.



➔ Varianti (esempio badminton con gli attrezzi): v. fasc. 3/5, p. 26

**Drops a rete (smorzate):** A e B si tengono vicini a rete e giocano dei drops. Cercano di colpire il volano il più alto possibile, vicino al bordo della rete e di tenerlo in gioco il più a lungo possibile.

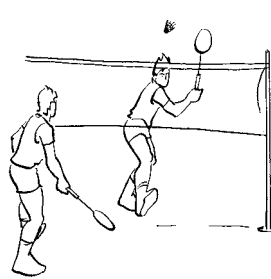
- Dopo che A ha effettuato un drop, B avanza a rete per rinviare il volano.
- Ambedue i giocatori eseguono dei drop. Un punto per ogni colpo riuscito.



⚠ Sollevare il polso sopra la testa per colpire.

**Partenariato:** A assume il ruolo di «allenatore» e osserva B, che si concentra sulla tecnica. Cambiare ruolo dopo ogni scambio.

- Il docente indica i criteri di osservazione. A osserva B e gli dà consigli. Dopo un po' si cambia.
- B determina i criteri di osservazione.
- B commette volontariamente degli errori (ad es.: impugnatura sbagliata, non muovere il gomito, posizione errata del corpo ...). Come allenatore, A deve rilevare gli errori.

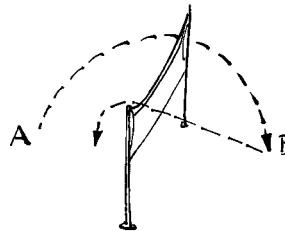


⚠ L'osservazione consente di migliorare anche il proprio movimento.

➔ Partenariato: v. fasc. 4/5, p. 7

**Duello a rete:** a coppie, giocare diverse varianti vicino alla rete.

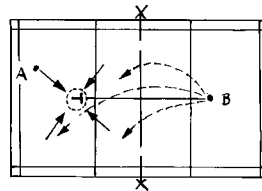
- A gioca il volano molto alto, B cerca di rinviarlo molto basso. Dopo ogni scambio scambiarsi i ruoli.
- Invertire. A gioca basso e B ritorna alto. Cambio.
- A e B giocano sempre più velocemente fino a quando commettono un errore. Ricominciare da capo.



⌚ Eseguire con un compagno 20 palleggi veloci senza errori in un tempo dato.

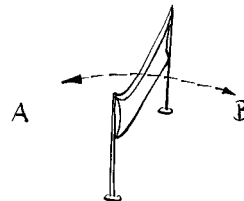
**La corsa alla T:** giocare alternativamente a sinistra e a destra del compagno, che dopo ogni colpo deve correre al centro del campo (punto T).

- Alternare un dritto e un rovescio, poi a scelta.
- Alternare la destra e la sinistra.
- I giocatori cambiano il ritmo.
- Di tanto in tanto fare un palleggio molto alto ...



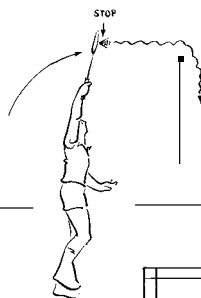
**Giocare appena sopra la rete (drive):** colpire il volano con un rapido movimento rotatorio dell'avambraccio. Il colpo è realizzabile sia di dritto che di rovescio. È importante colpire davanti al baricentro del corpo.

- Piazzare i colpi bassi.
- Ogni tanto giocare un lob (volano molto alto).



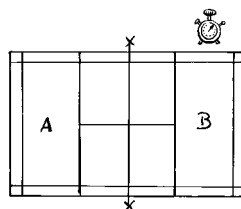
**Smorzata al di sopra della rete (drop):** imitare la posizione del clear. All'ultimo momento bloccare il movimento e lasciare semplicemente rimbalzare il volano sulla racchetta senza colpirlo.

- A esegue dei clears lunghi. B prova ogni tanto un drop. Dopo un po' si cambia.



**Gara:** A e B fissano le dimensioni del terreno di gioco e il modo di contare i punti; poi iniziano a giocare.

- Sotto forma di torneo a punti.
- Giocare a punti.
- Regole: imporre determinate regole da rispettare.



➔ Altre forme di badminton: v. fasc. 5/4, p. 56 s. e bibliografia 5/5, p. 60

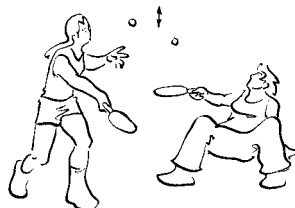
## 7.5 Tennistavolo

La maggior parte delle scuole non dispongono di un numero sufficiente di tavoli da tennistavolo. Si può però usare come campo di gioco il pavimento della palestra. È una situazione di gioco inusuale che incoraggia la creazione di nuove forme di gioco.

### Passare dal «ping-pong» al tennistavolo

**Il ping-pong al circo:** far rimbalzare la palla sulla racchetta, sempre più in alto = sempre più difficile. Gli allievi cercano i movimenti adatti per accompagnare l'esercizio e li mostrano agli altri. Le forme seguenti sono adatte per il riscaldamento.

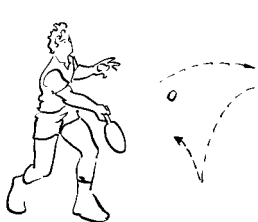
- Mettersi in ginocchio, sedersi, distendersi sulla schiena o sul ventre ... rialzarsi.
- Camminare, correre, saltellare ... da un lato all'altro della palestra.
- Cercare altre forme «artistiche» con la palla.



➔ Ogni allievo ha una racchetta ed una pallina. Eventualmente portare il proprio materiale da casa.

**Squash – tennistavolo:** giocare contro il muro. La palla può rimbalzare a terra una sola volta.

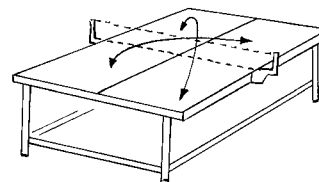
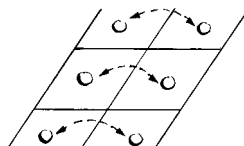
- Giocare soltanto di dritto o di rovescio.
- Variare le dimensioni del terreno.
- A coppie: insieme o uno contro l'altro.
- Giocare anche con la mano più debole.
- Stabilire il modo di gara e le regole.



➔ Esercizi adatti per un circuito di allenamento.

**Tennistavolo a terra:** fissare una corda a circa 60 cm da terra. Giocare la palla al di sopra della corda.

- Eseguire colpi dritti («longline»).
- Eseguire colpi in diagonale diagonale («cross»).
- Combinazione: colpi dritti e incrociati.
- A gioca dritto; B in diagonale.
- A gioca alto e lontano, B veloce e basso.
- Aumentare progressivamente la distanza.
- Se possibile, giocare sui tavoli da tennistavolo.



**Le rotazioni della palla:** imprimere alla pallina una rotazione in avanti o all'indietro. Cosa si deve fare con la racchetta per dare un effetto alla palla?

- A dà un effetto, B risponde senza effetto.
- A gioca con effetto in avanti; B con effetto indietro.
- A dà un effetto alla palla. B cerca di riconoscere il senso della rotazione e lo comunica ad A.
- A dà sempre lo stesso effetto, B può scegliere come intende rinviare la palla.
- A dà sempre l'effetto contrario a quello impresso da B.

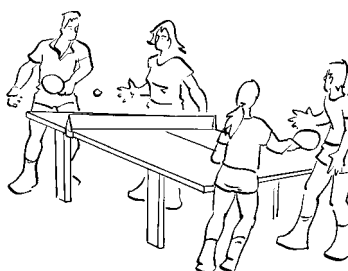


⚠️ Apprendimento tramite la scoperta – dare un effetto alla palla.  
*Rotazione in avanti:* traiettoria alta, palla veloce ma sicura.  
*Rotazione all'indietro:* traiettoria bassa, palla lenta.

➔ Provare lo stesso esercizio con racchette da tennis e palline in gommapiuma.

**Doppio con andicap:** giocare dei doppi con andicap. Esempi:

- Una sola racchetta per coppia. Dopo ogni colpo ci si deve passare la racchetta.
- Doppio siamese: A e B si tengono per mano; A gioca con la destra, B con la sinistra.
- A e B sono legati con un elastico.
- Stabilire nuove regole dopo ogni partita.



➔ Altre forme di tennistavolo: v. manuale 1014 ... tennistavolo; bibliografia fasc. 5/5, p. 60

## 8 Altri giochi

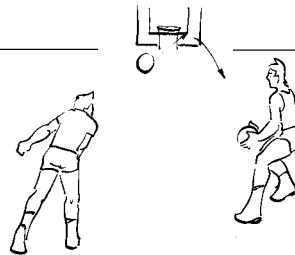
### 8.1 Tchoukball

Le reti del tchoukball sono bersagli molto interessanti, che sembrano invitare a proprie forme di gioco. Se ne possono inventare e provare diverse, per arrivare a un gioco entusiasmante e soprattutto corretto, dandogli un nome particolare e stabilendo per iscritto delle regole.

**Usare le reti del tchoukball per inventare altri avvincenti giochi!**

**Rimbalzi:** A e B si spostano nella palestra passandosi la palla, cercando di usare il più spesso possibile le pareti o i canestri per eseguire dei passaggi con rimbalzo.

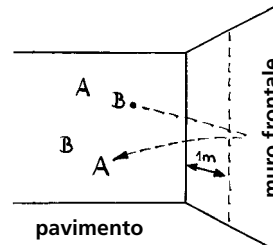
- Usare le reti del tchoukball e stabilire il percorso da seguire.
- Quale squadra realizza più rimbalzi corretti in un tempo limite (A lancia contro il muro, B recupera = 1 punto)?



⇒ Si possono usare come reti elementi di cassone disposti inclinati contro il cassone stesso.

! Gli allievi stabiliscono quanti passi sono possibili con la palla in mano.

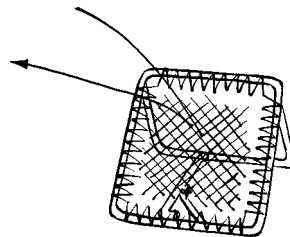
**Squash a mani nude:** due squadre di due giocatori ciascuna si affrontano su un terreno relativamente piccolo, giocando contro una parete. A lancia la palla contro il muro in modo che la squadra B non possa recuperarla prima che tocchi terra. Se la palla ricade in campo la squadra A ottiene un punto. La squadra B riprende il gioco dal punto in cui la palla è caduta a terra.



! La palla deve toccare il muro ad un'altezza minima di un metro circa (eventualmente segnlarla con un nastro adesivo).

**Giocare con una rete:** da due a quattro gruppi di allievi dispongono di un terreno di gioco con una rete da tchoukball (elemento di cassone disposto obliquamente). La consegna è inventare un gioco che usi la rete del tchoukball. 4-6 giocatori per gruppo. Limitare il tempo a disposizione.

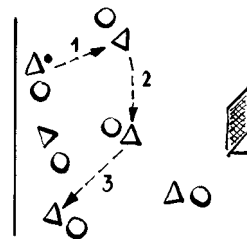
- Presentare le forme trovate agli altri gruppi e provarle. Poi elaborare tutti insieme le idee migliori.



⇒ L'idea alla base del gioco è che tutti debbono divertirsi. Tutti partecipano al raggiungimento dello scopo. Dare abbastanza tempo per elaborare il gioco, praticarlo e riflettere su quanto si è fatto.

⇒ Partenariati: v. fasc. 4/5, p. 7

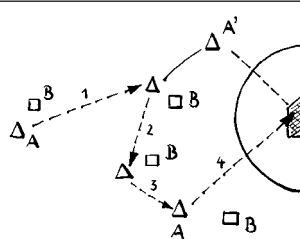
**Palla rubata con la rete:** due squadre composte da 4-6 giocatori giocano a palla rubata su metà palestra, fino a un massimo di otto punti. In seguito ottengono un punto supplementare se un allievo lancia la palla sulla rete da tchoukball e un compagno riprende il rimbalzo. Poi si ricomincia fino a otto. La palla viene giocata da chi ha perso la partita precedente (o dai vincitori).



⇒ Coinvolgere i giovani nell'elaborazione delle regole. Il gioco si fa sempre più complesso.

⇒ Tchoukball: v. fasc. 5/4, p. 61

**Tchoukball:** la squadra A lancia la palla contro la rete dopo un massimo di tre passaggi, cercando di farla rimbalzare al di fuori della zona proibita (semicerchio). La squadra B cerca di intercettare il rimbalzo in aria. È vietato disturbare la squadra in attacco mentre esegue i passaggi. Altre regole: le squadre A e B possono tirare su ambedue le reti. Dopo tre attacchi sullo stesso lato si cambia direzione; dopo un errore la palla passa all'avversario. Dopo un'interruzione del gioco sono consentiti quattro passaggi.



⇒ Adattare il numero dei giocatori alle dimensioni del terreno. Le punizioni si battono da dove è stato commesso il fallo. Un punto per la squadra senza palla se il tiro a rete o il rimbalzo non sono corretti (ricade nel cerchio o fuori dei limiti del campo, tocca il bordo della rete o il giocatore).



## 8.2 Baseball

Si può giocare a baseball anche senza mazze regolamentari e senza guantoni. I ragazzi dovrebbero partecipare alla elaborazione del gioco scegliendo il materiale e magari costruendo gli attrezzi da soli. Naturalmente vengono coinvolti nella scelta e nell'adattamento delle regole del gioco.

**Impariamo e sviluppiamo un gioco davvero avvincente: il baseball!**

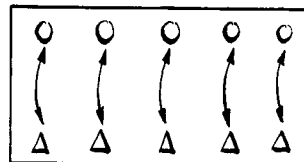
**Lanciare e ricevere:** i giocatori si dispongono a coppie, uno di fronte all'altro, con 1 o 2 guantoni e una palla. Giocando cercano di capire cosa è importante fare per prendere la palla, e si scambiano le esperienze.

- Quanti passaggi corretti si fanno in un minuto?
- Aumentare la distanza e ripetere l'esercizio.
- Eseguire passaggi poco precisi; in tal modo la ricezione sarà più difficoltosa.
- Gli allievi lanciano la palla in alto, con la mano che lancia vicina a quella che riceve (passaggi rapidi).
- Passaggi: sul corpo. Ricezione: con il guantone, tenendo il pollice verso terra.
- Passaggi rasoterra o far rotolare la palla. Toccare il terreno con le dita per la ricezione.
- I giocatori provano a lanciare lontano e a ricevere la pallina con il guantone.
- Fare esercizi in movimento: seguire la palla dopo averla lanciata al compagno.



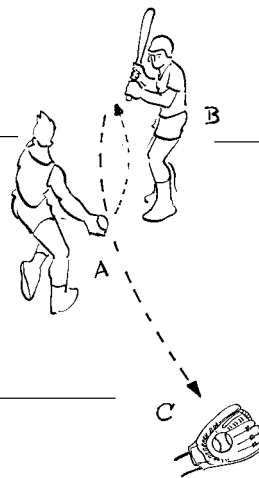
➔ Guantone: chi lancia con la mano destra mette il guanto a sinistra (per ricevere).

Palle: non usare quelle «ufficiali» ma quelle d'allenamento, più morbide. La forma di baseball giocata a scuola si chiama anche «soft-ball».



➔ Mazze: utilizzare quelle da baseball o fabbricarle in classe (ad esempio con bottiglie di PET): v. fasc. 7/5, p. 10

**Colpire:** i giocatori si allenano a battere con la racchetta da GOBA, da tennis o la mazza da baseball, in gruppi di 3. A è a 5–10 metri da B, e lancia la palla dal basso all'altezza del ginocchio in direzione di B (= battitore). B si dispone di profilo e cerca di colpire la palla con un certo slancio. C (con un guantone) cerca di recuperare la palla e la lancia ad A. Dopo 10–15 tentativi cambiare le posizioni.

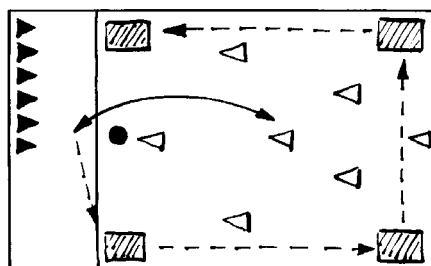


➔ Impugnare la mazza come una racchetta da tennis per un colpo a due mani.

👀 Tutti guardano nella stessa direzione!

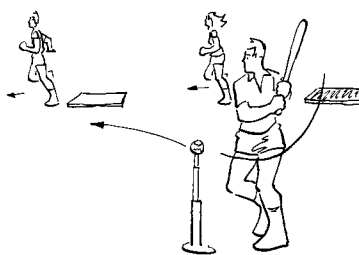
### Elaborare il baseball:

- Baseball-palla cacciatore: 3–5 giocatori della squadra A cercano di toccare i giocatori della squadra B facendosi dei passaggi veloci. Dopo 5 minuti si invertono i ruoli.
- Baseball-palla sul tappeto: a fondo campo disporre 2 tappeti, sui quali si devono depositare le palle.
- Baseball-palla bruciata: la palla deve essere inviata sul terreno di gioco. Inventare altre forme di gioco.
- Inserire le regole del baseball: 1 allievo della squadra che corre colpisce la palla sul terreno e corre fino al primo tappeto (base). Più giocatori della squadra possono correre contemporaneamente, e conquistano un punto quando arrivano all'ultima base. I difensori inviano il più velocemente possibile la palla in avanti, dove deve essere disposta in un cerchio («bruciata»). Se bloccano la palla in aria, i difensori ottengono un punto. Possono eliminare l'avversario in corsa inviando la palla alla base che sta cercando di raggiungere. La palla deve toccare il tappeto prima del corridore.



➔ Baseball-palla rubata, v. palla rubata: fasc. 5/5, p. 6

**Battere e correre:** i giocatori della squadra in attacco si susseguono alla battuta e poi corrono fino alla prima base. A ogni colpo riuscito devono avanzare di una base (un solo allievo per base), e ottengono un punto per ogni giro completato. I difensori possono eliminare il giocatore in movimento (runner) toccando con la palla la base prima dell'avversario. I difensori possono correre con la palla, e ottengono un punto per ogni avversario eliminato, o dopo tre errori del battitore. Dopo tre punti si cambiano i ruoli.

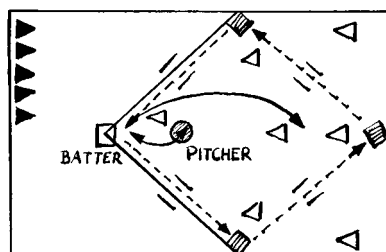


⇒ Gli allievi dovrebbero apprendere gli aspetti tattici giocando.

⇒ Inning: ogni squadra difende e corre.

⇒ Improvvisare il box di battuta («T-base») usando un cono o simili.

**Goba-baseball:** le basi sono disposte come nel baseball. Un giocatore della squadra in attacco (pitcher) si dispone nella zona di lancio (cerchio), e lancia la palla dal basso verso il battitore. Si usa una palla da tennis, che può rimbalzare una volta a terra. Una volta colpita la palla, il battitore poggia la racchetta da GOBA nel box di battuta prima di partire. I corridori non possono superarsi fra loro. Per ogni base è ammesso un solo attaccante. Il corridore deve partire se la base precedente è occupata, mentre se è libera può scegliere di partire o restare. Il gioco è interrotto se il battitore colpisce in modo irregolare o non ci sono più corridori. *Altre regole:* eliminazione del battitore: dopo tre tentativi falliti o se non raggiunge la prima base; eliminazione del corridore: se due corridori si ritrovano nella stessa base chi non dovrebbe esserci viene eliminato. Per i punti vedi sopra. Se un difensore raccoglie la palla in aria (= flyball), il battitore è eliminato.

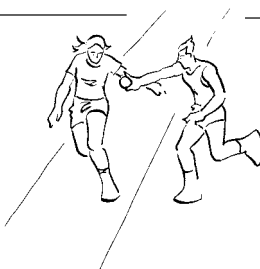


⇒ L'uso delle racchette da GOBA facilita le prese dirette = fly ball.

⚠ Le regole sull'eliminazione dei giocatori hanno una grande influenza sulle tattiche di gioco. Tutti i giocatori devono averle capite e saperle applicare per poter giocare in una squadra.

**Baseball con il «tagging»:** i difensori possono eliminare i corridori solo toccandoli con la palla mentre si trovano fra due basi. I corridori devono muoversi su un corridoio largo due metri fra una base e l'altra (v. figura), pena l'eliminazione se escono al di fuori di esso.

- Più allievi possono correre contemporaneamente o essere sulla stessa base.

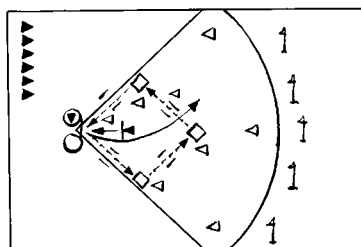


⇒ Dato che il tagging viene spesso trascurato nelle fasi di gioco, bisogna impararlo separatamente sin dall'inizio (v. baseball-palla cacciatore, p. 52).

**Baseball per i principianti:** un allievo della squadra in attacco lancia la palla verso il battitore all'altezza delle anche. Il battitore colpisce con la mazza da baseball. I corridori partono solo dopo che la palla è stata colpita e corrono fino a quando il gioco viene fermato, ovvero quando i difensori hanno passato la palla alla base. Integrare le regole che già si conoscono.

*Altre regole:*

- Home run: in palestra, se la palla tocca il muro al di sopra di una certa altezza; all'aperto se essa supera i limiti del terreno di gioco. Quando si ha un «home run», il battitore e tutti i corridori possono terminare il giro di campo, e tutti ottengono un punto.
- Flyball: tutti i corridori tornano alla partenza.
- Stolen base: i corridori possono partire in qualsiasi momento e vengono eliminati se toccati da un difensore in possesso di palla.



⇒ Coinvolgere i ragazzi nell'elaborazione delle regole o invitarli a stabilirle da soli. Il gioco deve essere interessante per loro.

⇒ Per altre informazioni utili per giocare a baseball, si veda anche: LE MERCIER, F.: «Baseball: formes jouées». Editions EP.S. Paris.

### 8.3 Ultimate

Ultimate è un gioco di corsa ad elevata intensità, che si gioca senza arbitri, anche a livello di campionati mondiali. Introdurlo tramite esercizi e forme di gioco. I ragazzi imparano a giocare lealmente anche senza arbitri, e se del caso ad adattare le regole secondo i bisogni del momento.

**Esercitarsi a eseguire ricezioni e passaggi precisi. Il gioco sarà più appassionante.**

**Passaggi in corsa:** A, B e C giocano insieme. B corre in una direzione, mentre A cerca di fare un passaggio preciso su di lui. Poi B passa a C, C ad A, e così via.

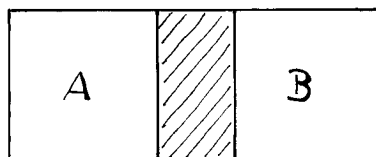
- Il gruppo si dispone in colonna. Tutti hanno un frisbee, eccetto A. A corre, B lancia il frisbee in avanti, A cerca di prenderlo e poi torna a mettersi in colonna. Chi ha lanciato deve ora correre a prendere il frisbee ...



➔ Materiale: i frisbee grandi hanno una traiettoria in aria più regolare e si possono lanciare a grandi distanze.

**Frisbee su due metà campo:** si gioca 3 contro 3 con un frisbee per squadra. Le squadre cercano di lanciare l'attrezzo in modo che cada a terra in campo avversario (= 1 punto). Se il tiro è sbagliato, il punto va invece agli avversari.

- Si ha doppio fallo se una squadra tocca i due frisbee contemporaneamente (= 2 punti per gli avversari).
- Gli allievi adattano l'idea di fondo alle proprie capacità e trovano altre regole.



➔ Terreno: 15 x 15 metri, separati da una zona neutrale di 7 - 10 metri.

**Frisbee rubato:** come palla rubata, con due squadre (4-6 giocatori). Un punto dopo 4, 6, 8 ... passaggi e invio del frisbee all'altra squadra. Stabilire altre regole o usare quelle seguenti, tratte dall'ultimate:

- R1** vietato il contatto fisico con l'avversario.
- R2** non correre con il frisbee in mano (permesso il passo d'arresto).
- R3** i difensori devono restare alla distanza di un braccio dall'avversario che marcano.
- R4** se il frisbee cade a terra la squadra che gioca lo perde, anche se è stato toccato da un difensore.



➔ Rubapalla: v. fasc. 5/5, p. 6;

- Frisbee oltre la linea: eseguire dei passaggi con il frisbee per consentire a un membro della squadra di toccarlo oltre la linea di meta avversaria.

**Ultimate:** la squadra A ottiene 1 punto se il frisbee viene recuperato nella zona di meta. Da questa zona la squadra A lancia il frisbee il più lontano possibile. La squadra B, in attesa nell'altra area di meta, parte all'attacco dal punto in cui il frisbee è caduto a terra o è stato intercettato. Quando il frisbee è stato lanciato, i giocatori della squadra A si dispongono in difesa sull'uomo. La squadra B tenta a sua volta di raggiungere la zona di meta senza commettere errori. Se la squadra A intercetta il frisbee stesso cade a terra, la squadra A parte nuovamente in attacco. Altre regole: v. «frisbee rubato».



❗ Falli: 1 allievo tocca un attaccante mentre lancia. L'attaccante annuncia il fallo e recupera il frisbee. Un solo difensore può marcare un attaccante.

🕒 Se possibile da praticare all'aperto!

## 8.4 Rugby

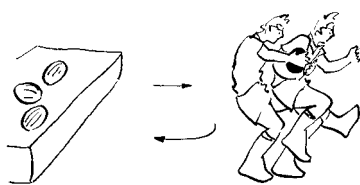
Gli adolescenti, anche le ragazze, sentono il bisogno di lottare per il possesso della palla e di usare la forza per raggiungere uno scopo.

**Consegna:** essere leali e non fare male agli altri. 📍 Se possibile giocare all'aperto. 🏈 Un prato morbido protegge validamente dalle ferite.

**Lotta lealmente e tratta gli altri come vorresti che loro trattassero te.**

**Lotta per la palla:** ogni squadra dispone di 5 palloni medicinali su un tappeto. Quale squadra riesce a mettere sul proprio tappeto più palloni dopo 3 minuti? Aggiungere un pallone da rugby come jolly (vale due punti).

- Disporre a centrocampo un grande tappeto, con tutti i palloni. In tre minuti, la squadra A cerca portare quanti più palloni possibile fuori dal campo di pallavolo. Quale squadra riesce a trasportare più palloni?



➔ I giocatori stabiliscono le altre regole.

➔ Giochi di lotta: v. fasc. 5/4, p. 63

**Lotta per il pallone medicinale:** fra A e B si dispone un pallone medicinale. Gli allievi stansi danno il via. A ottiene un punto se porta la palla oltre una linea alle spalle di B. A e B decidono insieme altre regole.

- 2 contro 2 / 3 contro 3. Adattare le regole.



➔ Si può giocare anche con altri palloni!

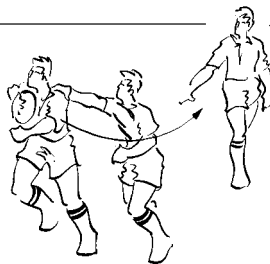
**Il rugby delle origini:** il pallone è al centro del campo. Le squadre A e B cercano di portarlo nella loro «chiesa» (spazio delimitato) per ottenere un punto. Durante il gioco gli allievi stabiliscono le regole. Consegna: mai fare male agli altri.

- Delimitare il terreno. Al posto della chiesa prevedere uno spazio apposito, dove deve essere portato il pallone.



📍 Già verso l'anno 1500, due villaggi inglesi si affrontarono in una gara per portare un pallone nella chiesa del villaggio avversario. Era permesso tutto.

**Passapalla:** le squadre A e B ottengono 1 punto quando riescono a portare il pallone dietro la linea di fondo avversaria. Il pallone può essere portato in ogni direzione, ma deve essere passato all'indietro (ev. alla medesima altezza). Quando uno viene toccato alla schiena, deve passare il pallone (dopo massimo 3 passi o 2 secondi). Punizione: passaggio all'indietro dal punto dove è stato commesso il fallo.



➔ Pallone medicinale o pallone da rugby? Con il pallone medicinale il gioco è più lento.

⚠ Con i principianti, il gioco su terreno ridotto accentua l'aspetto della lotta proprio del rugby.

**Rugby scolastico:** la squadra A o B ottiene 5 punti quando porta la palla oltre la linea di fondo avversaria. Come nel passapalla, gli allievi possono spostarsi con il pallone in tutte le direzioni, ma fare passaggi solo all'indietro. Chi è in possesso di palla può essere caricato; quando è preso deve lasciare il pallone, che passa alla squadra avversaria. Le punizioni si battono dove è stato commesso il fallo.

- Il pallone può essere colpito con il piede in avanti. Si applica la regola del fuorigioco.
- Si ottengono dei punti per un «placcaggio» corretto (far cadere l'avversario), per passaggi riusciti o quando si guadagna terreno (segna ogni 5 metri).
- Giocare con proprie regole 2 contro 2 o 3 contro 3 su terreni di gioco ridotti.



⚠ All'inizio del gioco e in occasione di tiri piazzati è preferibile che i giocatori siano ammassati, in modo da limitare le cariche contro chi è in possesso di palla.

📍 Sul prato: invece di lasciare la presa, eventualmente il pallone deve essere poggiato a terra.

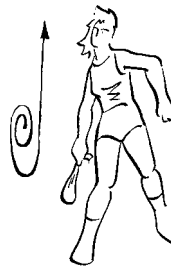
## 8.5 Pallacalza

Fabbricando loro stessi gli attrezzi da usare per il gioco, i ragazzi trovano nuove motivazioni. Per i lanci con questo particolare tipo di palla con il manico è necessario avere a disposizione parecchio spazio, se si vuole garantire una certa sicurezza. Se possibile, i giocatori dovrebbero inventare e provare proprie forme di lancio.

**È necessario un certo allenamento per riuscire a lanciare in modo corretto la pallacalza e a riprenderla.**

**La pallacalza:** i giocatori si dispongono in cerchio. Un allievo fa roteare la pallina, poi chiama un compagno e lancia la palla nella sua direzione. Chi è stato chiamato cerca di afferrare l'oggetto per la «coda», poi lo lancia a sua volta e così via.

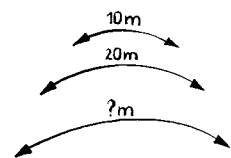
- Con più palline. Con quante palline il gioco è più avvincente?
- Provare altre forme di lancio e ricezione.
- Inventare un altro gioco con i partecipanti disposti in cerchio.



☞ Per costruire una pallacalza basta infilare una pallina da tennis o una palla di gomma in una calza vecchia, che va poi annodata subito dietro la palla stessa.

**Lanci a distanza:** due giocatori si lanciano la palla, arretrando di un passo dopo ogni lancio. Quale coppia lancia e riceve la pallina alla distanza maggiore?

- Gli allievi lanciano su un bersaglio (cerchio). Chi lo raggiunge dalla maggiore distanza?

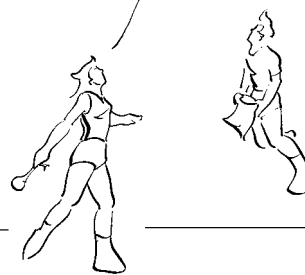


**La partenza delle comete:** gli allievi sono molto vicini fra loro, ciascuno con la sua «cometa» in mano, che fanno roteare. Dopo un conto alla rovescia: 10 – 9 – 8 ... 1, tutte le comete partono in aria in verticale, e ricadendo formano come un fuoco d'artificio.

- Far partire le comete a intervalli.

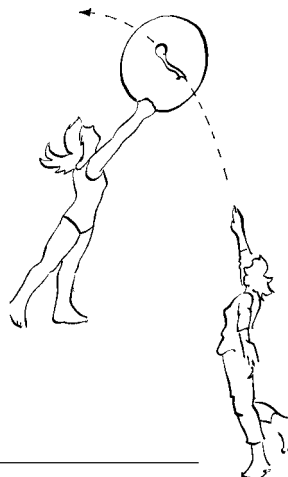
☞ Consigliamo di giocare su una superficie vasta e di prevedere alcuni allievi per recuperare subito le palline finite lontano.

**L'hornuss:** gioco a squadre. La squadra che lancia si dispone dietro la linea di fondo, e uno dopo l'altro i giocatori lanciano sul terreno le proprie comete. I difensori sono muniti di un lenzuolo o di un sacco con cui cercano di prendere al volo gli oggetti. Quale squadra riesce a recuperare il maggior numero di comete?



**La palla cometa:** si gioca a due squadre, con una o due comete. Un allievo tiene sollevato un cerchio che funge da bersaglio. Si segna un punto ogni volta che una cometa attraversa il cerchio e viene recuperata dall'altro lato. Una squadra può giocare con due comete contemporaneamente. *Regola importante:* non si può disturbare l'allievo che si appresta a lanciare.

- All'inizio ogni squadra si allena per proprio conto (disporsi in cerchio o in altra formazione).
- Quale squadra segna il maggior numero di punti in un tempo determinato?
- I giocatori inventano un altro gioco usando una rete da superare o dei cerchi che fungano da bersaglio.
- Giocare con due – quattro comete contemporaneamente.



⚠ Squadre non troppo grandi (da 3 a 5 giocatori).

⇒ I partecipanti stabiliscono le regole necessarie.

⇒ Altri giochi: Intercross e football-flag: v. fasc. 6/6 ss.

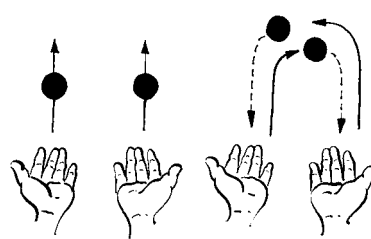
## 8.6 Giochi di abilità («jonglage»)

Sono molti gli adolescenti che vorrebbero poter fare giochi di abilità con tre palle. Ciò richiede molto tempo e un allenamento graduale con una, due e infine tre palline. Si tratta di un allenamento che può essere integrato in un circuito o previsto come consegna complementare. Il posto ideale per l'apprendimento potrebbe essere un bel prato verde.

**Insieme impariamo giochi di abilità con tre palline.**

**Esercizi ludici con 1 o 2 palle:** gli allievi inventano esercizi da giocoliere con una o due palline, mostrandoli ai compagni e provandone di altri.

- Provare esercizi con due palline a coppie.
- Combinare lanci in avanti e in verticale.
- Mentre si gioca svolgere compiti complementari: camminare, correre, sedersi, stare in equilibrio (su una panchina, su una linea ...).
- Recuperare la palla dall'alto («agguantarla») e rilanciarla immediatamente.

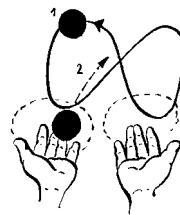


☞ Per costruirsi da soli le palline da giocoliere basta riempire con grani per gli uccelli un palloncino gonfiabile, su cui infilarne altri 3 - 4 per chiudere il buco e dare stabilità al tutto.

⚠ Esercitarsi di più con la mano più debole.

**Giocare con due palline:** gli allievi lanciano le palline a ritmo regolare senza spostarsi (eventualmente inginocchiandosi). Le traiettorie descrivono un otto. Ritmo: lanciare a destra – lanciare a sinistra – riprendere a destra – riprendere a sinistra.

- Iniziare una volta a destra e una a sinistra. Fare l'esercizio inserendo un compito complementare da eseguire con la mano che lancia per prima.
- Non avanzare più le mani verso le palline, ma eseguire lanci precisi sulle mani.
- Mentre giocano con due palline, gli allievi ne tengono già una terza nella destra (o sinistra).
- Gli allievi cercano di lanciare anche una terza palla.



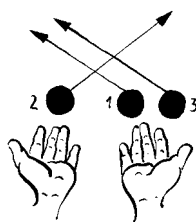
☞ Posizione iniziale: gomiti vicini al corpo, mani all'altezza dei gomiti (come per portare un vaso).

⚠ **Importante :**

- Sguardo fisso sul punto culminante (poco al di sopra degli occhi).
- Recuperare le palline all'altezza dei gomiti.
- Mantenere un ritmo regolare.
- Lanciare le palline a distanza sempre uguale rispetto al corpo.

**Giocare con tre palline:** far rotolare 3 palline da tennis contro un muro con il ritmo seguente: lanciare a destra – lanciare a sinistra – riprendere a sinistra – lanciare a destra – riprendere a destra – riprendere a sinistra.

- A coppie: A ha due palline. B tiene le mani all'altezza del punto culminante, con una pallina nella sinistra. A lancia di destro nella mano destra di B, che fa cadere la propria pallina nella mano libera di A, ecc.
- Da svolgere con ritmo e con movimenti fluidi.
- Da fare soltanto con tre palline.

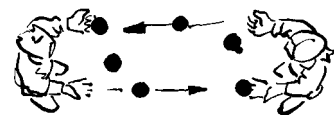


⚠ Per facilitare l'apprendimento, si possono far rotolare le palline su una superficie inclinata (ad esempio una porta di garage basculante).

Ⓜ Giocare con 3 palline: lanciare 20 volte a destra e a sinistra (20 lanci senza errori).

**Allenarsi con un compagno:** giocare con una pallina camminando; scambiarsi la palla – senza fermarsi – ogni volta che si incontra un compagno.

- A coppie, stando vicini: provare prima con due, poi con tre palline. A lancia e riprende con la destra, B lancia e riprende con la sinistra, poi si cambia lato.
- A gioca con tre palline. B ne prende il posto subtrandogli a lato o da davanti.
- A coppie, con tre palline ciascuno: ogni terza pallina viene passata al compagno.



☞ Come imparare a fare il giocoliere: v. fasc. 5/4, p. 60

## 9 Principali regole di gioco

### Pallacanestro

**Inizio della partita:** ingaggio a due nel cerchio centrale.

**Palla fuori campo:** la palla o un giocatore con la palla toccano la linea laterale o sono al di fuori di essa.

**Rimessa in gioco – tiro libero:** *rimessa in gioco* (dalla linea laterale o da quella di fondo dopo un canestro valido): dopo un'infrazione. *Tiro libero:* 2 a disposizione in seguito a un comportamento antisportivo o di un fallo su un giocatore che tira a canestro.

**Doppio palleggio:** una volta interrotto il palleggio con una mano, il giocatore non può più ripartire in palleggio dal momento in cui tocca la palla con due mani o la trattiene con una o due mani.

**Passi:** ricezione all'arresto: fare più di un passo con la palla in mano. Ricevere in movimento (durante lo spostamento o alla fine di un palleggio): fare più di due passi con il pallone in mano (contatto col terreno). Toccare il terreno con i due piedi al medesimo istante (arresto sui due piedi) conta come un solo passo.

**Regola dei 3 secondi:** gli attaccanti, con o senza palla, non possono restare più di 3 secondi nell'area omonima. In caso di tiri liberi, la regola non si applica fino a quando la palla non torni in possesso di un attaccante.

**Fallo:** impedire all'avversario di avanzare allungando le braccia o le gambe, disturbarlo con un contatto fisico (trattenere, spingere, colpire...); caricare l'avversario (con/senza palla) mentre è fermo.

**Regola dei 5 secondi:** tenere la palla per oltre 5 secondi quando si è marcati da un difensore.

**Ritorno in zona:** fare un passaggio di ritorno nella propria metà campo.

**Piede:** giocare la palla o difendere volontariamente usando i piedi.

**Punti:** canestro = 2 punti, o 3 se il tiro proviene da dietro la linea dei tre punti. Un punto per ogni tiro libero realizzato.

### Pallamano

**Ingaggio:** a centrocampo all'inizio del gioco o dopo una rete; dopo il fischio dell'arbitro.

**Rimesse:** quando la palla è completamente uscita dal campo di gioco, si ha una rimessa per la squadra che non l'ha toccata per ultima. Se un difensore fa uscire la palla oltre la linea di fondo, si ha una rimessa dall'angolo. La regola non viene applicata al portiere.

**Doppio tocco:** non si può ricominciare a palleggiare dopo aver interrotto il palleggio.

**Spostamenti:** i giocatori possono fare al massimo tre passi con la palla.

**Regola dei 3 secondi:** non si può trattenere la palla per più di 3 secondi.

**Piedi:** è vietato toccare la palla con la gamba o con il piede.

**Fallo:** sbarrare la strada all'avversario con le braccia o le gambe, strappargli la palla dalle mani o colpirla, aggrapparsi all'avversario, trattenerlo o spingerlo.

**Tiro libero:** nel punto dove è stato commesso il fallo o dietro la linea di tiro libero. Distanza minima dagli avversari: 3 metri.

**Area di porta:** gli attaccanti possono penetrarvi senza toccare terra, altrimenti essa è riservata al portiere. È vietato entrarvi volontariamente (difesa) o fare passaggi indietro al portiere. L'infrazione viene punita con un tiro di rigore. La palla che rotola o è ferma non può essere giocata nell'area di rigore.

**Portiere:** può lasciare o entrare nell'area di porta solo senza la palla. Al di fuori di questa zona deve rispettare le regole che valgono per gli altri giocatori.

**Rinvio:** viene ordinato se la palla supera la linea di fondo dopo essere stata toccata da un attaccante o dal portiere.

### Calcio

**Calcio d'inizio:** per iniziare una partita o quando si è segnata una rete.

**Tocco di palla:** è vietato giocare la palla con le braccia o con le mani.

**Fallo laterale:** quando il pallone è uscito completamente a lato del campo, viene rimesso in gioco con due mani restando dietro la linea laterale. *In palestra:* non esiste il fallo laterale, utilizzare panchine come bande.

**Rimessa dal fondo:** quando la palla viene inviata sul fondo dagli avversari, in caso di tiro in porta diretto come calcio d'inizio, o quando si dovrebbe battere una punizione di seconda. *Palestra:* la rimessa viene fatta dal portiere; la palla non deve oltrepassare la metà campo.

**Area di rigore:** in questa area i portieri possono usare mani e piedi per giocare la palla. *Palestra:* utilizzare l'area della pallamano.

**Calcio d'angolo:** quando la palla esce sul fondo dopo essere stata toccata da un difensore o dal portiere.

**Fallo:** è vietato trattenere l'avversario, aggrapparsi a lui, colpirlo, spingerlo, sgambettarlo, scalciarlo, appoggiarsi su di lui.

**Punizione:** dopo un fallo o dopo tocco di mano volontario. Si può tirare direttamente in porta.

**Calcio di punizione indiretto:** quando il pallone viene bloccato stando seduti o distesi, se si esegue un tackle sull'avversario senza palla. *Palestra:* quando la palla tocca il soffitto.

**Rigore:** dopo ogni fallo commesso dal difensore nell'area di rigore, che andrebbe sanzionato con un calcio di punizione. Nessun altro giocatore, oltre al portiere e al giocatore che tira il rigore, è ammesso nell'area di rigore.

**Distanza dalla palla:** per le punizioni, il calcio d'avvio, il rinvio, il calcio d'angolo, minimo 9 metri 15; *in palestra:* 3 metri.

## Unihockey

**Campo piccolo:** 3 contro 3 più portiere.

**Campo grande:** 5 contro 5 più portiere.

**Terreno di gioco:** in palestra, utilizzando le panche per fare bande laterali agli angoli. Usare le porte apposite (160 x 115 cm) o dei cassoni svedesi, posti sulla linea di fondo del campo da pallavolo. Area di porta: area del canestro davanti alla porta.

**Ingaggio:** all'inizio del gioco e dopo una rete si ha un ingaggio al centro. Due giocatori si affrontano tenendo i bastoni paralleli, alla sinistra della palla. La palla può essere giocata dopo il fischio dell'arbitro.

**Gioco di piede:** è consentito toccare la palla con il piede se poi la si gioca con il bastone. Sono vietati i passaggi di piede. È vietato segnare una rete con il piede.

**Gioco a terra:** si può toccare il terreno con i piedi e un ginocchio. Non si può saltare.

**Fallo:** è vietato: giocare con la mano, il braccio o la testa, colpire con il bastone, trattenere il bastone dell'avversario, lanciare il proprio, caricare l'avversario.

**Uso vietato del bastone:** sollevare la paletta al di sopra delle anche, giocare la palla al di sopra delle ginocchia; colpire il bastone dell'avversario.

**Punizione:** si esegue a seguito di un fallo. Si può tirare direttamente in porta. La distanza minima dall'avversario è di 2 metri. Si attende il fischio dell'arbitro.

**Portiere:** deve tenere sempre una parte del corpo nell'area di porta. Non può trattenere la palla per più di 3 secondi. Può rimettere in gioco la palla con la mano, ma non può lanciarla oltre la linea centrale del campo senza che sia toccata da un compagno. Il portiere gioca con o senza bastone.

## Minivolley

**Squadre:** ognuna è formata da tre giocatori.

**Campo:** 6 x 9 m. Rete a 2 m 15.

**Servizio:** un giocatore - secondo un ordine prestabilito - lancia la palla da dietro la linea di fondo nel campo avversario, al di sopra della rete. Non si può fare muro sulla battuta.

**Tocchi:** dopo il servizio è obbligatorio giocare la palla con ambedue le mani o le braccia, o toccandola brevemente con un'altra parte del corpo. Dopo tre tocchi al massimo (un giocatore non può eseguire due tocchi consecutivi), la palla deve passare dall'altro lato della rete.

**Fallo:** la palla non deve cadere a terra nel proprio campo, non deve toccare un ostacolo al di sopra o ai lati del campo (eccezione: contesa se tocca attrezzi sospesi), non deve essere inviata al di fuori del campo avversario.

**Gioco a rete:** i giocatori non devono toccare la rete o la linea centrale. La palla può toccare la rete. I giocatori possono entrare in campo avversario con le mani al di sopra della rete soltanto per difendere.

**Punti:** la squadra che commette fallo perde il punto e il servizio. Si segnano punti ad ogni errore dell'avversario.

**Durata dell'incontro:** una squadra si aggiudica un set quando arriva a 25 punti, con almeno 2 di differenza su quella avversaria. Ci si aggiudica la partita vincendo due set. Consiglio: a scuola giocare a tempo.

## Giochi di rinvio

### Minitennis

**Campo:** a seconda della situazione; utilizzare eventualmente linee già esistenti (ad esempio del badminton) tracciarne di apposite (campo più o meno di 4 - 6 metri per 10 - 12).

**Altezza della rete:** 1 metro circa.

**Punti:** come nel tennistavolo.

**Altre regole:** servizio dall'alto; la palla deve cadere in campo avversario; rinvio al volo o dopo al massimo un rimbalzo.

**Consiglio:** fare stabilire le regole agli stessi giocatori.

### Squash

**Campo:** nella maggior parte dei casi non si ha a disposizione un campo di squash con tanto di linee sul terreno e alle pareti, per cui bisogna improvvisare. Esempio: sfruttare i muri agli angoli della palestra o giocare usando solo una parete frontale.

**Punti:** come da regole ufficiali (vedi libri specializzati) o regole stabilite insieme dagli allievi.

### Badminton

**Campo:** utilizzare quelle apposite se si hanno o completarle utilizzando del nastro adesivo colorato.

**Altezza della rete:** 1 metro e 55.

**Punti:** come da regole ufficiali (vedi libri specializzati) o regole stabilite insieme dagli allievi.

### Altre regole:

rifarsi a manuali specializzati.

### Consiglio:

quando è possibile sono gli stessi giocatori a stabilire le regole.

⇒ È possibile procurarsi le «regole ufficiali» presso le varie federazioni sportive.



## Bibliografia / Ausili didattici

- ADAM, R.: Education physique et créativité par le jeu. Editions d'Arc. Ottawa 1991.
- COLLECTIF D'AUTEURS: Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
- BACHMANN, E. et M.: 1000 exercices et jeux de volley-ball. Vigot. Paris.
- BAUMBERGER, J.: Apprendre à jouer au handball. Fédération suisse de handball. 1993.
- BRUGGER, L.: 1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
- BUCHER, W.: 1000 exercices et jeux sportifs par spécialités. Vigot. Paris 1989.
- CARTERON, D.: Jeux de hockey (gazon, salle, glace,...). Editions EP.S. Paris 1996.
- CHAUVEAU, J.: Mini-tennis à l'école élémentaire. Editions EP.S. Paris 1990.
- COLLECTIF D'AUTEURS: Des jeux à la carte. Editions EP.S. Paris.
- COLLECTIF D'AUTEURS: Le handball des 9/12 ans. Activité sportive et éducation. Editions EP.S. Paris.
- DE GRANDMONT, N.: Le jeu éducatif, conseils et activités pratiques. Editions LOGIQUES. Montréal 1994.
- FEDERATION FRANCAISE DE BASKET-BALL: Basket-ball: dossier technique et pédagogique. Editions EP.S. Paris.
- FEDERATION FRANCAISE DE VOLLEY-BALL: A la découverte du volley-ball. Editions EP.S. Paris.
- FLURI, H.: 1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris
- LE MERCIER, F.: Baseball: formes jouées. Editions EP.S. Paris.
- PELON, G.: Situations éducatives de jeux collectifs pour l'école élémentaire. Vigot. Paris 1994.
- RAFFY, G.: Jeux sportifs collectifs. Nathan. Paris.
- REVUE: EPS, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
- ROLLET, M.: Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
- VARY, P.: 1000 exercices et jeux de basket. Vigot. Paris.
- VERNHES, F.: Fichier de jeux. Les Francas, Jeunes années. Paris.

### CASSETTES VIDEO

- ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN: Série de cassettes vidéo sur divers jeux et sports collectifs. EFSM. Macolin.
- FEDERATION SUISSE DE TCHOUKBALL: Tchoukball. Présentation du jeu.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ [www.sportmediathek.ch](http://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 5



## All'aperto

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Sguardo d'insieme sul fascicolo 6

---



**All'aperto sono possibili esperienze motorie e fisiche molto variate**

I bambini hanno occasione di muoversi e di giocare nella natura e imparano 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.

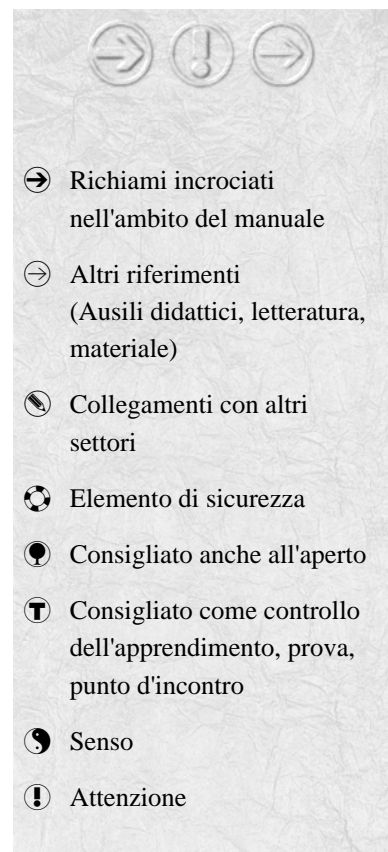


Libretto dello sport

---

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Sport nella natura</b>	
1.1 Giocare e fare dello sport nel bosco	3
1.2 Correre e saltare nel bosco	4
1.3 Vivere il bosco	5
1.4 Orientarsi con la carta	6
1.5 Cercare e trovare i punti	7
1.6 Giocare con il frisbee	8
<b>2 Su ruote e rotelle</b>	
2.1 Alla scoperta dei pattini inline	9
2.2 Apprendere ad andare sui pattini	10
2.3 Sentirsi sicuri sui pattini	11
2.4 Allenamento della resistenza sui pattini	12
2.5 Con la tavola a rotelle	14
2.6 La bicicletta	15
2.7 Combinazioni	16
2.8 Escursioni in bicicletta	17
<b>3 Vicino all'acqua e in acqua</b>	
3.1 Allenamento e fitness in acqua	18
3.2 «Con il boccaglio»	19
3.3 Giochi e gare in acqua	20
3.4 «Giochi senza frontiere»	21
3.5 Triathlon a squadre	22
3.6 In battello (pneumatico)	23
<b>4 Nella neve e sul ghiaccio</b>	
4.1 Praticare lo sci	24
4.2 Praticare lo snowboard	25
4.3 Fare sci di fondo	26
4.4 Pattinaggio sul ghiaccio	27
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	28



# Introduzione

## Sport nella natura – sport con la natura

Gli sportivi sono sempre più attratti dalla natura. Chi pratica una qualunque attività all'aperto (ad es. corsa d'orientamento, walking, sci, snowboard, surf, rampichino ecc.) deve rispettare determinate regole e comportarsi in modo responsabile. Il docente deve controllare che durante le attività all'aperto gli allievi rispettino la natura.

## Alla scoperta delle attività all'aperto

Questo fascicolo 6 dedicato alle attività all'aperto intende dare suggerimenti in ognuno dei campi affrontati. Gli accenti saranno scelti dai docenti in base alle condizioni climatiche e ambientali.

## Pianificazione

Numerose attività sportive possono essere svolte sia in palestra che all'aperto. Se le condizioni lo consentono, è auspicabile praticare anche le attività riportate negli altri fascicoli all'aperto. Il simbolo 📍 indica le attività adatte ad essere fatte all'aperto.

Durante la fase di pianificazione è possibile integrare gli allievi nella preparazione dell'attività. Alcuni suggerimenti per la pratica:

- Discutere con gli allievi di come si svolgerà l'attività.
- Discutere le regole da rispettare e definire in modo chiaro le responsabilità.
- Prevedere obiettivi personali ed un controllo dell'apprendimento (esercizi di controllo 📋).
- Preparare tutto il materiale necessario e fare una ricognizione sul posto.

## Realizzazione

Le attività all'aperto praticate con la classe o in gruppo comportano maggiori elementi di incertezza rispetto a quelle in palestra. La «libertà» degli allievi è maggiore. L'organizzazione e la direzione di queste attività richiedono un impegno maggiore da parte dell'insegnante.

## Valutazione

Gli adolescenti dovrebbero imparare ad allenare sistematicamente e a intervalli regolari determinate attività sportive. Nella colonna di destra delle pagine pratiche, il simbolo 📋 indica gli esercizi che possono fungere da controllo dell'apprendimento (Test). Bisogna adattare gli obiettivi agli allievi.



📍 Lo sport all'aperto è ancora più bello!

📋 Concepire, realizzare e valutare le attività sportive all'aperto, v. fasc. 6/1, p. 5 ss.

📋 Esercizi che possono servire da obiettivi o controllo dell'apprendimento: v. colonna a destra delle pagine pratiche.

# 1 Sport nella natura

## 1.1 Giocare e fare dello sport nel bosco

Il bosco è l'ambiente ideale per giocare alla guerra o altri giochi e fare dello sport. Esistono moltissime possibilità di organizzare dei giochi o svolgere diversi compiti.

**Il bosco, un posto dove distendersi, ma anche un immenso parco giochi.**

**Cercare le pigne:** quale gruppo raccoglie nel minor tempo 30 pigne? Per ogni viaggio si può raccogliere una sola pigna. Chi viene toccato da un giocatore di un'altra squadra deve lasciar cadere la propria pigna ed andare a cercarne un'altra.

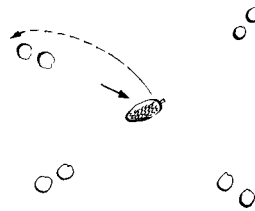
- Modi di spostamento liberi o vincolati.
- Stabilire altre «regole per il trasporto».



⇒ Fair-play anche quando non si viene controllati!

**I ladri di pigne:** i gruppi si dispongono in colonna a distanza uguale (10–20 metri) da un mucchio di pigne. Il primo di ogni colonna deve correre a prendere una pigna e riportarla presso il suo gruppo. Quale squadra ne raccoglie di più?

- Riportare le pigne al centro con le stesse regole.
- Il gruppo che vince decide come spostarsi e come trasportare le pigne per il gioco successivo.



**Tiro al bersaglio:** si stabiliscono le regole, il bersaglio (ad es. un tronco) e la distanza.

- Chi colpisce i bersagli tirando con la sinistra?
- Chi colpisce due volte di seguito, una tirando con la sinistra, l'altra con la destra?
- Chi realizza il maggior numero di centri?



**Ginnastica nel bosco:** fare esercizi di ginnastica o di abilità con bastoni o alberi.

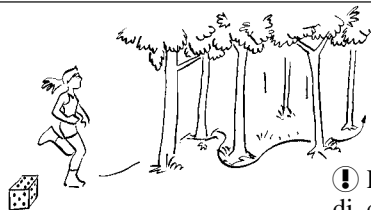
- Forme di percorso Vita (se possibile utilizzare un percorso esistente).
- Immaginare giochi di lotta (spingere e tirare).



⇒ Suggestioni per fare sport durante il tempo libero (esempio: percorso Vita).

**Slalom nel bosco:** indicare sei alberi per uno slalom; il lancio del dado decide quanti se ne devono aggirare.

- Quale gruppo oltrepassa per primo 49 «paletti»?
- Quale gruppo lanciando ottiene per primo i sei diversi numeri (1–6)? L'esercizio si può fare anche come gara individuale.

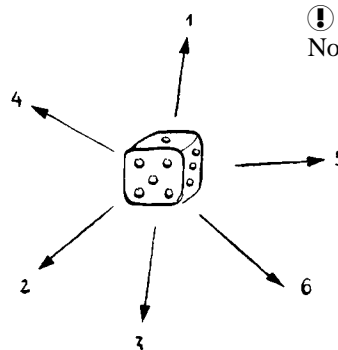


! Pensare a uno zainetto per dadi, carta e matite.

**Corsa a stella:** Come gara individuale o a coppie. Bisogna eseguire sei compiti diversi in sei punti. Il docente prepara da solo le consegne o ne discute prima con i partecipanti.

*Esempi:*

- 1 Correre al torrente e toccare l'acqua con la mano.
- 2 Toccare dieci diversi tronchi d'albero.
- 3 Lanciare pigne su dei bersagli.
- 4 Percorso con salti.
- 5 Circuito di corsa.
- 6 Joker (ripetere un punto a scelta).



! Recuperare tutto il materiale. Non lasciare niente nel bosco.

## 1.2 Correre e saltare nel bosco

La natura stessa del terreno nel bosco consente di correre e saltare senza caricare troppo le articolazioni. Buone calzature evitano infortuni come le distorsioni.

**Il bosco è un terreno di allenamento ideale.**

**L'allievo allenatore:** prima di partire stabilire un luogo di riunione che tutti conoscono; dare un tempo massimo per percorrere la distanza, spiegare le responsabilità. Gli allievi vanno da soli fino al punto di ritrovo. Tutti possono guidare il proprio gruppo per un pezzetto di strada.



➔ Consentire anche attività autonome.

**Percorso di salti:** gli allievi cercano un «trampolino» (scarpata, tronco, roccia, ecc.) in una zona delimitata. La zona di atterraggio deve essere morbida e senza pericoli nascosti. Cercare un tragitto che collega i diversi salti.

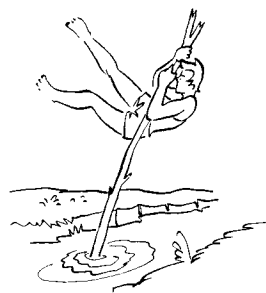
- Ciascuno per sé. Eseguire salti liberi per un certo periodo.
- A coppie: A inventa un percorso, B lo imita, poi si scambiano i ruoli.
- In gruppo: 1 salto a sinistra, 2 salto al centro, 3 salto a destra, 4 a sinistra ecc.
- Gara di salti in lungo (individuale, a coppie, a squadre): zona 1 = 1 punto; zona 2 = 2 punti; zona 3 = 3 punti.



🕒 Mostrare e spiegare il modo corretto di ammortizzare l'atterraggio (proteggere schiena e articolazioni).

**Salto con l'asta:** nel tempo libero gli allievi hanno raccolto e preparato delle pertiche (che fungono da aste) seguendo le indicazioni del docente e chiedendo il permesso del proprietario del bosco. Pertiche: circa 2 m di lunghezza, 5 cm di diametro. Se ne dovrebbero avere una ogni due allievi.

- Salire sulla pertica: arrampicarsi in alto e restare un attimo in equilibrio (ev. con l'aiuto del compagno)
- Varie forme di salto con l'asta: con o senza rincorsa, verso un bersaglio o al di sopra di ostacoli.
- Saltare il più in alto e lontano possibile. Esempio: toccare un ramo con i piedi.
- Quale coppia trova un posto adatto a eseguire salti con la pertica?
- Altre gare a due, quattro, sei ...



⚠️ Apprendere a valutare i rischi.

➔ Salto con l'asta:  
v. fasc. 4/5, p. 19

**Corsa a ostacoli nel bosco:** costruire un percorso a ostacoli o siepi con rami e bastoni.

- Attraversare o passare al di sopra degli ostacoli, da soli, a coppie o in gruppo.
- Saltare/correre con un ritmo dato.
- Corsa con handicap o a inseguimento.
- Richiamo sulla gamba più debole.
- Altre forme di gioco e di gara.



⚠️ Mostrare il materiale usato agli altri docenti e metterlo a loro disposizione.



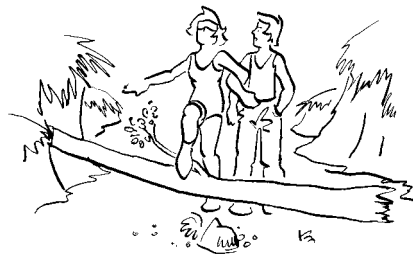
## 1.3 Vivere il bosco

Nel bosco sono sollecitati tutti i sensi e vengono stimulate la capacità di percezione: il terreno cambia spesso, si sentono molti rumori, la luce è mutevole, si ha la sensazione che tutto intorno a noi viva.

### Rilassarsi e giocare nel bosco.

**Guidare – seguire:** mentre si va nel bosco, i ragazzi si confrontano con i problemi di chi non ci vede. Come fanno per orientarsi? Come si deve guidare nel modo corretto un cieco?

- A si mette davanti a B, che lo tiene per un gomito. A chiude gli occhi e si lascia guidare dal compagno.
- A annuncia gli ostacoli che incontrano; un sasso, un gradino ecc., mentre B sceglie la velocità di marcia. Dopo un po' si invertono i ruoli.
- A si mette davanti a B e chiude gli occhi. B lo guida: «destra, avanti, sinistra, destra, stop ...».
- provare altri sistemi per guidare un «non vedente».

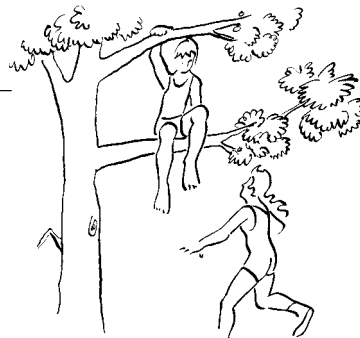


🕒 Discutere i problemi dei disabili, soprattutto di chi ha problemi alla vista. Prendere eventualmente contatto con giovani non vedenti.

➔ Organi di senso:  
v. fasc. 1/5, p. 9

**Inseguimento in mezzo agli alberi:** scegliere insieme un terreno adatto ad un gioco d'inseguimento, con abbastanza alberi. Prima di iniziare a giocare stabilire le regole. Esempi:

- Chi si siede con la schiena contro il tronco è protetto.
- Chi non tocca terra è al sicuro.
- Gli allievi possono inventare altre regole.



🕒 Attenzione alle zecche!  
Misure preventive:  
v. fasc. 6/1, p. 5

**Allenamento della forza nel bosco:** ogni allievo cerca una grande pietra o un bastone. A coppie, cercare e applicare esercizi di ginnastica o per l'allenamento della forza. Mostrarli e ripeterli tutti insieme.

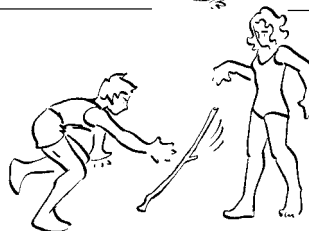
- Chi sa spiegare a cosa serve l'esercizio presentato (ad es. rafforzamento degli addominali)?



➔ Fare suggerimenti per lo sport nel tempo libero.

**Non farlo cadere:** A e B appoggiano il bastone a terra tenendolo in verticale (senza conficcarlo nel terreno!). A un segnale cambiano posto. Chi riesce ad afferrare il bastone dell'altro prima che cada a terra?

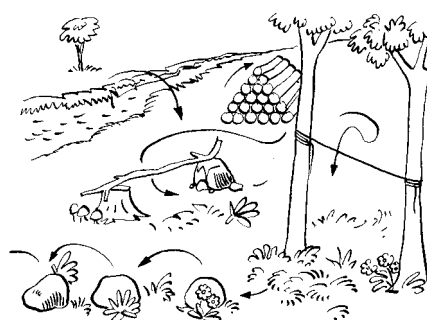
- Chi riesce a fare l'esercizio dalla distanza maggiore?
- A lascia cadere il bastone tenendolo in orizzontale. B riesce ad afferrarlo?



🕒 Reagire e cooperare.

**Percorso a ostacoli:** ogni gruppo predispone un percorso a ostacoli e poi lo prova, sia singolarmente che insieme (ad es. tenendosi per mano). Poi ogni gruppo mostra il proprio percorso agli altri.

- Ogni gruppo indica il tempo che impiega sul proprio percorso; gli altri cercano di far meglio.
- Il gruppo che vince (o che perde), sceglie le regole per correre il percorso seguente (ad es., tenendosi per mano o reggendo dei rami, portando un compagno sulla schiena ...).



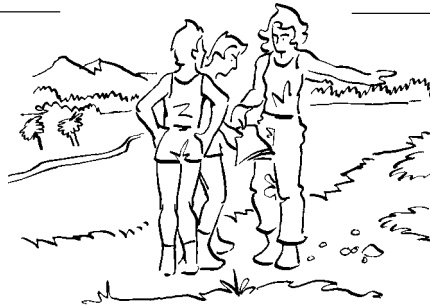
🕒 Alla fine lasciare i posti come si erano trovati.

## 1.4 Orientarsi con la carta

Gli adolescenti scelgono diversi percorsi per recarsi al punto di ritrovo. Si orientano con una piantina o una carta da corsa d'orientamento. Lungo la strada segnano sulla carta i dettagli più significativi del terreno. In tal modo imparano a orientarsi meglio con l'aiuto di una carta.

**Alla scoperta dell'ambiente intorno a noi con l'ausilio di una carta.**

**Completare la piantina:** formare gruppi di tre, fissare un punto d'incontro ed un tempo limite per raggiungerlo. Mentre ci si reca al punto di raccolta, a piedi o in bicicletta, annotare sulla carta tutti i punti caratteristici, come case, strade, sentieri, idranti, container, tabelloni pubblicitari, cabine di trasformazione ecc. Segnare solo gli oggetti davanti ai quali si passa: al ritorno ci si scambiano le carte e si verifica se le indicazioni dell'altro gruppo sono esatte.



🚲 In bicicletta ci si deve proteggere. Usare un casco!

🗺️ Chiedere una piantina del posto all'amministrazione comunale.

**Orientarsi – stimare – misurare:** durante una gita in bicicletta o una passeggiata a piedi svolgere diversi compiti d'orientamento.

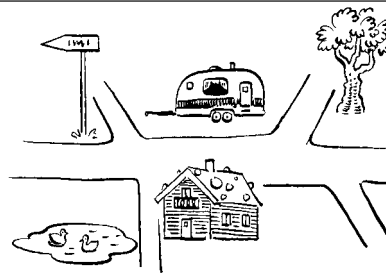
- Seguire strade di campagna e annotare il percorso sulla carta. (Qual è la distanza percorsa? Prima stimarla, poi misurarla).
- In cammino, sistemare delle bandierine ogni 100 m (stimati). Al ritorno, misurare l'effettiva distanza fra le bandierine.



📏 Qual è la distanza percorsa?

**Compiti di osservazione:** a seconda dei posti, scrivere o colorare i punti caratteristici sulla carta. Esempi:

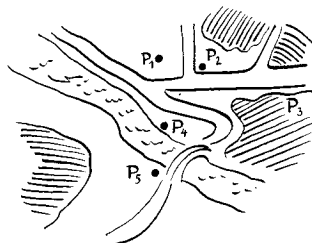
- Posti per il pic-nic, colline, alberi isolati, radure.
- Seguire un corso d'acqua e annotare ponti, affluenti e altre particolarità.
- Seguire un sentiero nel bosco, annotando le radure, i cartelli di indicazione, i fossati, le radici sporgenti ecc.



🔍 Chi rileva qualcosa di particolare lungo il percorso?

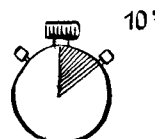
**Linee direttrici e trasversali:** le strade e i corsi d'acqua sono degli ausili preziosi per l'orientamento. Sistemare dei punti (nel bosco, nel villaggio o in città), facili da trovare grazie alle linee trasversali e direttrici.

- Linee direttrici: un sentiero, un ruscello o un margine di bosco che portano al punto.
- Linee trasversali: una strada, una barriera o un margine di bosco (spesso trasversali rispetto alla linea di marcia), nelle vicinanze di un punto.



🗺️ Eventualmente chiedere consigli ad uno specialista di corsa d'orientamento.

**Corsa d'orientamento di 10 minuti:** piazzare dei punti su un terreno delimitato (bosco, villaggio o quartiere), in punti caratteristici. Trovare più punti possibili nell'arco di 10 minuti. Sottrarre un punto per ogni minuto oltre il tempo stabilito. In questo modo bisogna tener conto del tempo durante la ricerca dei punti.



🏃 Fare una corsa d'orientamento a piedi o in bicicletta.

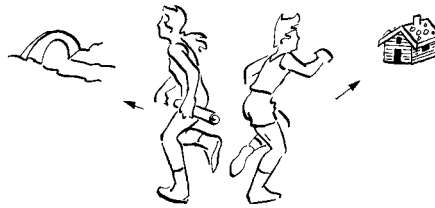
## 1.5 Cercare e trovare i punti

La preparazione (predisporre il materiale, fare una ricognizione dei posti, sistemare i punti e toglierli al termine dell'attività) e la valutazione della corsa d'orientamento richiedono parecchio tempo. Alcuni compiti possono essere affidati agli allievi.

**Riflettere prima di correre: una regola che si applica anche in gara!**

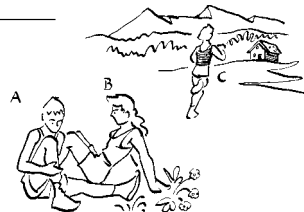
**Non ci sono abbastanza carte:** squadre di 4 devono trovare i punti della corsa d'orientamento. Il gruppo dispone di due carte soltanto; i membri dello stesso gruppo possono restare insieme o separarsi. Chi trova per primo tutti i punti?

- Chi prova a cercare un punto senza carta?



🚦 / 🏠 All'inizio gli allievi corrono sempre in gruppo.

**Corsa d'orientamento a intervalli:** formare gruppi di tre o quattro, per trovare un massimo di punti (ravvicinati) in un tempo prestabilito. Non ci possono essere più di due persone in gara per ogni squadra. Chi supera il tempo limite riceve una penalità.

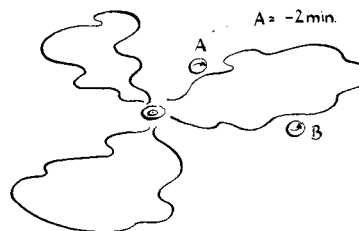


👥 Lavoro di squadra.

➡ Fair-play.

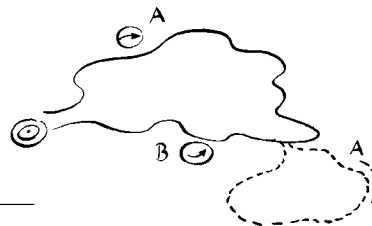
**Corsa a inseguimento:** preparare diversi circuiti con 2 o 3 punti. Dopo aver scelto un percorso, A e B partono in direzione opposta. Se la differenza iniziale fra i due è grande, il più rapido riceve un handicap (ad es. A parte con 2 min. di anticipo). Chi rientra per primo dopo aver toccato tutti i punti?

- All'inizio formare delle coppie.
- Chi preferisce correre da solo?



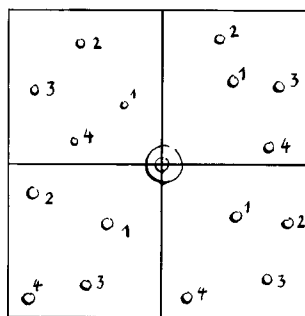
👤 Preparare insieme – confrontarsi durante la corsa.

**Il giro supplementare:** A e B corrono uno contro l'altro sullo stesso percorso, in senso inverso. Se ad es. A sa leggere meglio la carta o è più veloce, deve compiere un giro supplementare su un circuito più piccolo. Sono i due avversari a decidere la lunghezza del secondo circuito.



**Corsa d'orientamento a stella:** una zona che tutti conoscono (bosco, villaggio) viene suddivisa in quattro settori sulla carta. Quattro gruppi di 4-5 allievi dispongono un punto ciascuno in ogni settore. Devono andare sul posto e annotare i punti sulla carta, facendo una descrizione precisa di ogni punto. Infine, si può partire per una CO a stella.

- Ogni gruppo cerca di trovare il più rapidamente possibile un punto di un altro gruppo (il gruppo 1 cerca i punti del gruppo 2 ecc.).
- Corsa a memoria: guardare attentamente la carta al punto di partenza, quindi lasciarla e correre basandosi sulla propria memoria.
- Trovare alberi indicati dal docente (eventualmente portare indietro delle foglie come prova).




👤 L'esercizio richiede almeno una lezione doppia; è quindi adatto per una mezza giornata di sport.

🌳 Collegamenti con la botanica.

🏠 Fare la corsa d'orientamento a stella a coppie.

## 1.6 Giocare con il frisbee


Il fatto che il frisbee voli ruotando si spiega con le leggi della dinamica dei fluidi: una buona rotazione dà stabilità all'attrezzo (proprietà dell'aria, si veda il volo di un aereo, una palla da tennis con l'effetto;  collegamenti con la fisica).

### Come vola il frisbee?

**Volo planato:** passarsi il frisbee facendo in modo che il volo sia stabile (dare una buona rotazione).

- Chi padroneggia la tecnica del lancio la spiega agli altri allievi.
- Inventare tecniche di lancio, provarle e mostrarle agli altri, provare delle figure.




 Abbastanza spazio.

**Mirare a bersaglio:** ogni allievo ha un frisbee, che va a raccogliere dopo ogni lancio. Gli allievi scelgono i bersagli: panchina, albero, palo, cespuglio, segno a terra ... Tirare a bersaglio da un punto stabilito.

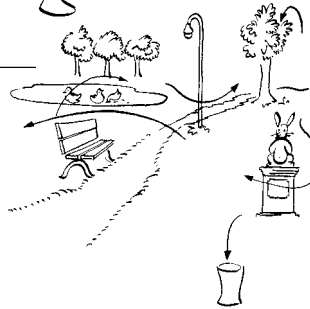
- Chi riesce a colpire tutti i bersagli con meno tiri?
- Chi colpisce tutti i bersagli prima di tutti gli altri?
- Altre forme in gruppi ridotti.





 Cooperazione e fair-play.

**Golf frisbee:** compiere un percorso senza errori il più rapidamente possibile. L'allievo lancia il frisbee, lo segue di corsa e lancia nuovamente dal punto in cui era caduto a terra.

- A coppie: A lancia il frisbee, B lo raccoglie. Tiri o ricezioni sbagliati sono penalizzati con un punto, Quale coppia mantiene l'andicap migliore?

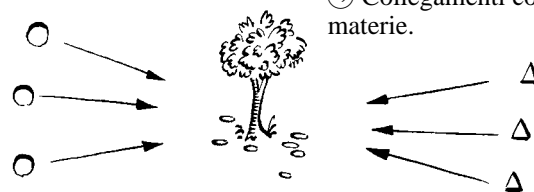


 Frisbee di diverso colore o con simboli (fatti con il pennarello, con nastro adesivo).

 Integrare una installazione di Disc-Golf (Documentazione: Federazione Svizzera di Disc-Golf).

**Curling-frisbee:** due squadre si affrontano lanciando a turno dei frisbee. Quale squadra riesce a piazzare i propri attrezzi il più vicino possibile a un bersaglio indicato in precedenza?

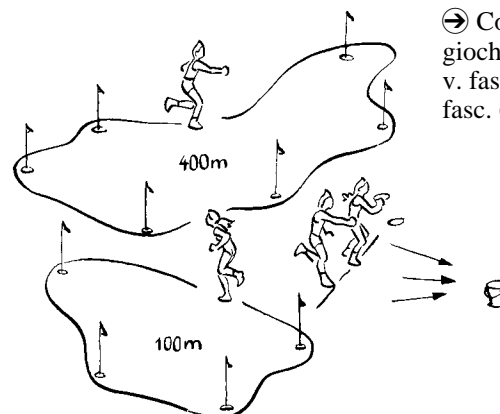
- I frisbee a terra toccati da altri sono eliminati (anche se sono della stessa squadra).
- Prevedere tutti insieme altre regole.
- Giocare usando le regole del «curling».




 Collegamenti con altre materie.

**Frisbathlon:** vengono combinati insieme abilità, tecnica e corsa. Bisogna tracciare un circuito di circa 400 m. ed uno supplementare di un centinaio di metri. Si predispongono da 3 a 6 installazioni di tiro (linea di tiro / bersaglio / 5 frisbee). Lanciare i frisbee sul bersaglio dopo aver terminato un giro, raccogliarli e riportarli sulla linea. Chi riesce a fare x giri in un tempo stabilito?

- 4 o 5 centri: giro successivo.
- 2 o 3 centri: giro sul circuito supplementare.
- 0 o 1 centri: 2 giri supplementari.
- anche come gara a squadre.
- Introdurre altre regole.



 Combinare diversi giochi e sport: v. fasc. 3/5, p. 26 e fasc. 6/5, p. 16

## 2 Su ruote e rotelle

### 2.1 Alla scoperta dei pattini inline

Dagli Stati Uniti arrivano continuamente delle nuove attività. Alcune di esse, come jogging, stretching o i pattini in linea (Inline) sono ormai entrati a far parte delle nostre abitudini. L'uso dei pattini a rotelle offre parecchie opportunità nuove nel campo dell'educazione fisica.

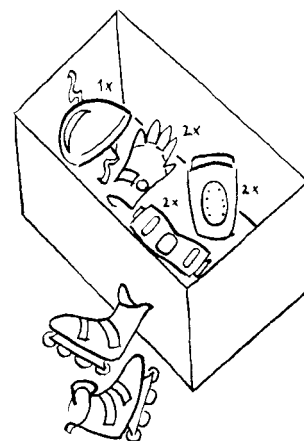
Il pattinaggio inline presenta alcuni rischi, soprattutto se lo si pratica su superfici dure (spiazzi asfaltati, stradine, piste in tartan ecc.). Soprattutto per i principianti le cadute sono praticamente inevitabili, per cui bisogna difendersi dalle dolorose conseguenze indossando sempre casco, ginocchiere, protezioni per i gomiti e i polsi.

È consigliabile acquistare set completi che offrono insieme sia i pattini che le speciali protezioni per la pratica di questa attività. I set possono essere riposti in una cassa o in una scatola di cartone, badando che vi sia aerazione sufficiente per consentire alla scarpetta del pattino di far evaporare il sudore.

Prima di praticare forme di gioco conosciute, come ad esempio inseguimento, semplici giochi con la palla, staffette ecc., bisogna imparare le tecniche di base e soprattutto a frenare. È consigliabile iniziare con degli esercizi semplici, da soli, a coppie, con o senza attrezzi ausiliari (bastoni, appoggi) e di concentrarsi sull'apprendimento della frenata.

Il cortile della scuola o di una fabbrica, gli spiazzi con rivestimento in materiale sintetico, alcune strade di quartieri residenziali o poco trafficate, sono tutti posti adatti per allenarsi sui pattini. Innanzitutto si dovrebbe chiedere l'autorizzazione agli interessati (proprietari, custodi, portieri ecc.). Nel caso di attività organizzate al di fuori del complesso scolastico, si devono prevedere diverse misure di sicurezza (cartelli ecc.).

La maggior parte dei movimenti realizzati su pattini in linea non sono codificati né regolamentati strettamente. Si ha quindi l'occasione di instaurare il dialogo fra tutti i partecipanti in merito alla creazione di regole e all'organizzazione di giochi e di gare. In ogni classe ci possono essere degli allievi cui viene affidato il compito di «esperto in materia».



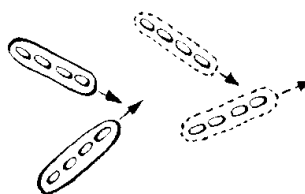
➔ Apprendere e insegnare sotto forma di partenariato v. fasc. 4/5, p. 7

## 2.2 Apprendere ad andare sui pattini

Il pattinaggio in linea deve essere integrato nell'insegnamento dell'educazione fisica rispettando determinate precauzioni. Una buona tecnica e protezioni adeguate consentono di evitare nella maggior parte dei casi incidenti gravi.

**Imparare a frenare:** sin dall'inizio bisogna imparare a frenare correttamente, in quanto frenare è indispensabile per evitare incidenti. Le tecniche sono diverse:

- Con il freno: spostare il peso del corpo sul piede posteriore, spingere il blocco del freno dell'altro piede verso il terreno sollevando la punta.
- A spazzaneve: rallentare e e poi girare un piede verso l'interno, continuando a scivolare in questa direzione, fare lo stesso con l'altro piede, continuando fino a fermarsi.
- Soluzione di emergenza: deviare su un prato, su un'aiuola, un vialetto di ghiaia e ...lasciar correre cercando di restare in piedi mentre il fondo sconnesso frena la corsa.



🛼 Equipaggiamento standard: pattini, casco, ginocchiere, protezioni per gomiti e polsi

⚠️ La sicurezza inizia dalla padronanza delle tecniche di frenata.

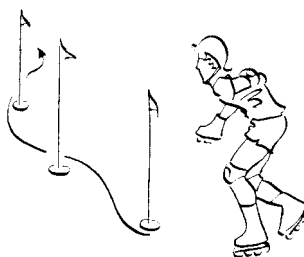
**Imparare a pattinare:** cercare di muoversi, fare delle curve e frenate. Gli allievi che padroneggiano questi elementi sono promossi ad allenatori «particolari» (ognuno si vede affidato un allievo). Svolgere semplici percorsi non appena si conosce la tecnica della frenata. Esempi: fare un giro attorno all'edificio scolastico, un percorso su una stradina secondaria, una breve escursione ecc.



⚠️ Aiuto: tenersi per mano, a coppie o in tre.

**Fare delle curve:** predisporre a terra paletti, coni o bicchierini di plastica a distanze regolari (1 o 2 metri, considerando che più sono vicini, più il percorso è difficile). Fare lo slalom in modi diversi:

- Tenendo i piedi paralleli.
- Pattinare in avanti o all'indietro.
- Su una gamba sola.
- Disegnare una treccia (i piedi si incrociano).
- A coppie: A e B si dispongono alle due estremità del percorso. Partono contemporaneamente sullo stesso lato. Al centro del percorso si incrociano, senza toccarsi. All'inizio lentamente, poi aumentando man mano la velocità.
- Cercare altre forme di slalom e di gare.

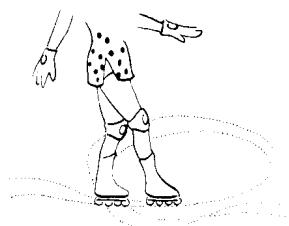


⚠️ Imparare lo slalom aumenta la sicurezza quando si è per strada.

🛼 Disporre un numero dispari di paletti per lo slalom a coppie, per potersi incrociare al centro senza toccarsi!

**Serpentine:** avanzare o indietreggiare senza staccare i pattini da terra (accelerare muovendo le ginocchia verso l'esterno e l'interno).

- Eseguire curve prima larghe e poi strette.
- Pattinare seguendo un ritmo, spingere due volte con il destro, poi due volte di sinistro ecc.
- A e B si seguono. A esegue delle serpentine, B lo imita. Cambiare i ruoli.
- A coppie: sincronizzare le serpentine.



## 2.3 Sentirsi sicuri sui pattini

Giocare con il compagno o in gruppo con degli attrezzi o con delle palle, rende il gioco più divertente e consente di acquisire una certa maestria dei pattini in linea. Una buona organizzazione è importante per tutti gli esercizi proposti di seguito.

**Come sul ghiaccio:** fare degli esercizi tipici del pattinaggio su ghiaccio usando i pattini in linea. Esempi:

- Pattinare in avanti e all'indietro.
- Incrociare avanti e indietro.
- Pattinare ed accelerare senza sollevare il pattino da terra.
- Pattinare a coppie tenendosi per mano.
- Fare delle figure
- A coppie: A spinge B. Cambio.

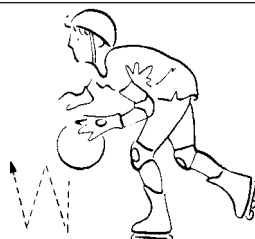


🚫 Delimitare il luogo dove si svolge l'esercizio. Controllare l'equipaggiamento protettivo.

➡️ Approfittare delle similitudini dei movimenti.

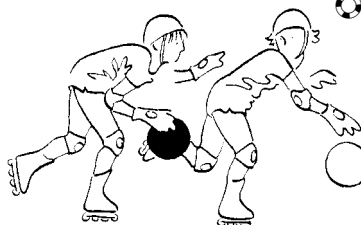
**Palleggiare pattinando:** pattinare liberamente cercando di palleggiare un pallone a terra con una mano.

- Palleggiare con la destra e la sinistra.
- Seguire una linea palleggiando.
- Al fischio del docente palleggiare con forza e scambiare la palla con quella di un compagno.
- Girare un compagno o un ostacolo fisso continuando a palleggiare.



**Inseguimento palleggiando:** gli allievi palleggiano a terra; un terzo di loro sono cacciatori, hanno un pallone di colore diverso o un nastro che li distingue dagli altri. Chi viene toccato diventa cacciatore a sua volta e scambia la palla con il compagno.

- Chi viene toccato esegue una consegna supplementare a poi torna in gioco.
- Chi viene toccato deve andare a palleggiare in una zona delimitata, da dove può essere liberato da un compagno ancora libero, per tornare in gioco.

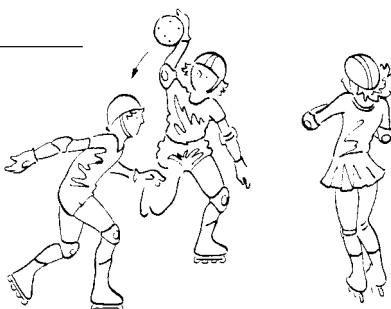


🚫 Attenti agli altri!

⚠️ Fair-play anche se non c'è l'arbitro.

**La palla della tigre:** a tre: a turno uno dei tre viene inseguito dagli altri con una palla di gommapiuma. I cacciatori possono spingere al massimo tre volte (equivalente di tre passi). È vietato palleggiare. Chi riesce a farsi colpire il meno possibile durante tre minuti?

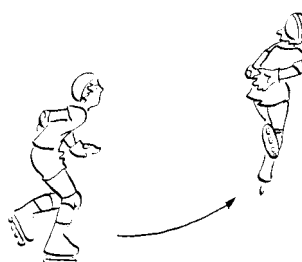
- Se la preda riesce a intercettare la palla gli viene dedotto un tocco.
- Inventare altre regole.



➡️ Stabilire delle regole di gioco: v. fasc. 5/5, p. 3 e fasc. 5/1, p. 12 ss.

**Corsa a inseguimento:** gruppi di 3-5 allievi si dispongono come per una corsa di inseguimento di ciclismo: adattare la lunghezza del percorso al posto di cui si dispone (pista di atletica, cortile della scuola ecc.).

- Gara a squadre: si ottiene un punto ogni volta che si doppia un avversario.
- Equilibrare i gruppi stabilendo degli handicap.



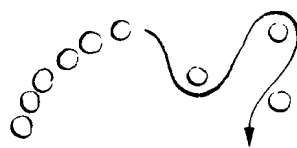
🚫 Pattinare senza fermarsi per 20 minuti.

## 2.4 Allenamento della resistenza sui pattini

Per gli adolescenti il benefico influsso dell'allenamento della resistenza sulla salute non rappresenta sempre una motivazione sufficiente. Il pattinaggio in linea può aprire prospettive nuove apportando elementi di varietà nell'allenamento della resistenza.

**I pattini inline sono un attrezzo ideale per allenare la resistenza e per la pratica sportiva del tempo libero.**

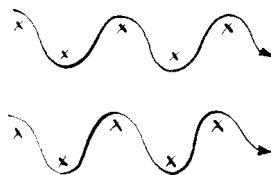
**Slalom umano:** fare slalom in gruppo su un fondo piano o in leggera discesa. A precede gli altri e poi si ferma a sua scelta. B lo aggira, lo supera di 5 -10 metri e poi si ferma a sua volta; C fa lo slalom fra A e B e poi va a mettersi come paletto. Quando sono passati tutti i compagni, A ripercorre tutto lo slalom e inizia da capo. Eseguire l'esercizio più volte senza interruzioni.



☉ Mantenere una distanza adeguata.

**Slalom parallelo:** A e B si affrontano su due percorsi uguali.

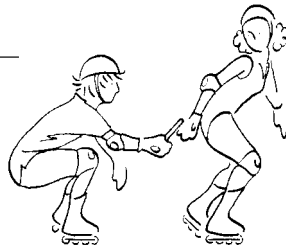
- A squadre: si blocca il cronometro quando arriva al traguardo l'ultimo del gruppo.
- Staffetta: quando il primo allievo arriva al terzo paletto, può partire il seguente.
- Infinito: tutti gli allievi fanno lo slalom e poi tornano alla partenza. Ogni passaggio dà diritto a un punto. Quale squadra ha più punti dopo un periodo di tempo determinato?



☉ I partecipanti stessi disegnano lo slalom, utilizzando vasetti vuoti di yoghurt o coni.

**4 x 100 metri:** squadre di quattro allievi si affrontano su un circuito in una staffetta 4 x 100 m. Le regole sono da determinare. Suggerimenti:

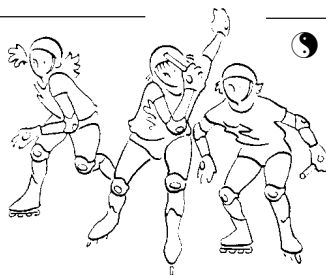
- Il passaggio del testimone deve avvenire in una zona prestabilita.
- Si può spingere solo dopo aver ricevuto il testimone.



☉ Formare dei gruppi in base alla capacità degli allievi (esempio: utilizzare i risultati del test come criterio).

**Corsa su 10'000 metri:** lo scopo di questa gara è di battere il record dei 10'000 m (5'000 m.) di atletica leggera con tutta la classe. Il gruppo si organizza liberamente per fissare il posto del passaggio del testimone e le distanze che ognuno deve percorrere.

- Utilizzare ciclisti o corridori a piedi per coprire una parte della distanza.

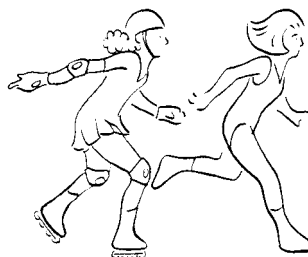


☉ Misurarsi con gli altri.

**Combinazioni:** combinare diverse discipline sportive. Il cambio dovrebbe avvenire nel medesimo luogo per tutte le discipline. Se il percorso prevede strade pubbliche bisogna prendere le necessarie misure di sicurezza (collaborare con la polizia o con i genitori).

*Suggerimenti per delle combinazioni:*

- 1 Pattinaggio in linea su un percorso piatto e poco trafficato.
- 2 Corsa: andata e ritorno su un percorso che gli allievi conoscono.
- 3 Ciclismo: gara su un strada poco trafficata.



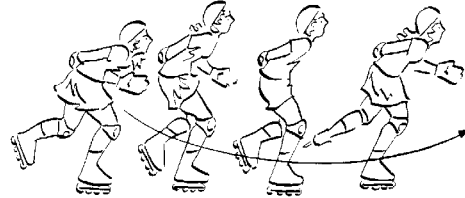
☉ Innanzitutto la sicurezza quando si sceglie il percorso.

☉ Effettuare un triathlon a squadre o un triathlon di 24 ore: v. volume di nuoto, fasc. 4, p. 38 o fasc. 4/4, p. 35



**Pattinare nella scia del compagno:** gli allievi pattinano in gruppi di quattro, mantenendo una distanza regolare fra loro. A intervalli regolari l'ultimo della fila supera gli altri e passa a fare l'andatura.

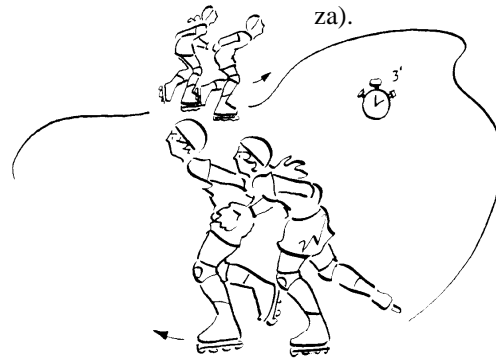
- Dopo aver guidato il gruppo per un po' lasciarsi scivolare in fondo alla fila.
- Tutti pattinano al ritmo del compagno di testa (velocità, oscillazioni delle braccia).
- L'allievo in testa può cambiare a piacimento direzione e velocità. Può fare curve, salti ecc.



⊙ Gli altri utenti della strada hanno sempre la precedenza.

**Andata e ritorno:** su un circuito che tutti conoscono varie coppie partono contemporaneamente. Dopo tre minuti cambiano direzione e tornano indietro alla stessa velocità. Quale coppia si ritrova esattamente sulla linea di partenza allo scadere del tempo?

- Direzioni opposte: una coppia pattina in un senso, l'altra in senso opposto. Dopo un tempo determinato le due coppie tornano verso la partenza. Quale gruppo di quattro allievi si ritrova sulla linea del traguardo allo scadere del tempo?
- Appuntamento: la squadra A parte in una direzione, la B in quella opposta. Quando si incontrano, invertono il senso di marcia e tornano verso il traguardo. Si incontrano esattamente sulla linea di partenza?
- Stima del tempo: le due squadre partono insieme e tornano indietro dopo un certo lasso di tempo. All'arrivo stimano il tempo trascorso. Effettuare eventualmente 2 o 3 passaggi. Quale squadra stima al meglio il tempo trascorso?



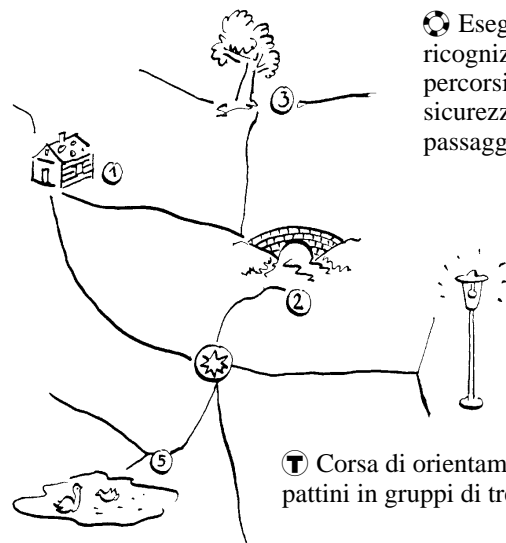
⇒ Tutti i partecipanti hanno un orologio (tranne che nella corsa con stima dei tempi di percorrenza).

**Corsa d'orientamento sui pattini:** partendo da un posto che tutti conoscono recarsi in punti differenti. Una volta trovato un punto, si torna alla partenza per poi ripartire per il punto successivo. Quale squadra trova più punti nel tempo a disposizione?

- I punti hanno valore diverso. I partecipanti scelgono all'inizio quali punti vogliono cercare.
- Svolgere diverse consegne nei punti occupati da altri allievi.

*Esempi:*

- > che fare se uno dei compagni ha avuto un incidente?
- > rispondere a domande sull'ambiente naturale;
- > rispondere a domande sullo sport;
- > svolgere una consegna di agilità;
- > comporre una poesia;
- > lanciare delle palle su un bersaglio;
- > ...



⇒ Utilizzare presso i vari punti gli allievi dispensati dall'attività.

⊙ Eseguire una ricognizione dei percorsi (cantieri, sicurezza, cani, passaggi vietati ...).

Ⓜ Corsa di orientamento sui pattini in gruppi di tre.

## 2.5 Con le tavole a rotelle

Gli spiazzi con fondo duro leggermente in pendenza, i cortili delle scuole o le strade dei quartieri residenziali poco trafficate sono adatte alla pratica della tavola a rotelle. Gli allievi più bravi fungo da «esperti» per i compagni. È consigliabile lavorare suddivisi in gruppi.

**Il taxi:** A è seduto o in ginocchio sulla tavola a rotelle. B lo spinge o lo tira.

- Svolgere un percorso.
- A si sporge nella direzione in cui vuole curvare.
- A chiude gli occhi e si affida a B.
- Gara a squadre.
- Allenamento della resistenza (andata e ritorno).



**Apprendiamo tutti insieme, gli uni dagli altri.**

🕒 Portare protezioni per i polsi quando si fa skateboard su una superficie dura o sull'asfalto.

🕒 Aver fiducia nell'altro.

**Spostare l'aria:** spostarsi rapidamente tenendo un giornale «attaccato» sul petto o sul fianco (a seconda della posizione utilizzata sulla tavola). Consiglio: all'inizio reggere il giornale con una mano e lasciarlo andare solo dopo avere acquistato una certa velocità.

- Chi riesce anche con un giornale piegato una, due o tre volte?
- Alla fine fare una palla con la carta di giornale e usarla per giocare a rubapalla o per tirare su un bersaglio restando in movimento sulla tavola.



**Autopropulsione:** se possibile su uno spiazzo o una strada in leggera pendenza, altrimenti prendere lo slancio spingendo a terra con un piede. A velocità moderata, disporsi lateralmente sulla tavola, con il peso sulla gamba di dietro (dietro rispetto alla direzione del movimento!). Ruotare leggermente la parte superiore del corpo, poi sollevare leggermente la tavola in avanti e riappoggiarla subito, leggermente a lato. Poi ruotare il tronco in direzione opposta, sollevare leggermente la parte anteriore della tavola e riappoggiarla immediatamente e leggermente dall'altro lato. Questa rotazione provoca la propulsione. Bisognerebbe esercitarsi spesso con questo movimento di fondamentale importanza.

- Propulsione da fermi: una volta appresa la tecnica, fare l'esercizio con partenza da fermi. I più bravi aiutano i compagni nell'apprendimento.
- Chi avanza di 2, 5, 10 metri partendo da fermo?
- Chi riesce a cambiare la direzione di marcia?



➡ Scoprire il movimento di base e esercitarlo, esercitarlo e poi ancora esercitarlo!

🕒 Dopo l'arresto, avanzare con autopropulsione per una ventina di metri circa.

**Salti sulla tavola:** prendere velocità con l'autopropulsione o spingendo con un piede. Correre sulla tavola in movimento, saltellarci sopra o fare diversi salti.

- Salti a gambe unite, su una sola gamba.
- Saltare due volte e destra, due volte a sinistra.
- Combinazioni sincronizzate a coppie o a tre.
- Prendere lo slancio, saltare al di sopra di una cordicella e riatterrare sulla tavola all'altro lato della cordicella.
- Inventare altre combinazioni di salti.



🕒 Atterraggi controllati!

## 2.6 In bicicletta

Meglio si padroneggia la bicicletta, più possibilità si hanno di usarla come attrezzo sportivo. Il casco fa parte integrante dell'equipaggiamento di base.

🚲 Si può approfittare dell'occasione per parlare della sicurezza sui pattini e in bicicletta.

**Padroneggiare meglio la propria bicicletta grazie allo sport.**

**Seguire delle linee:** seguire delle righe tracciate sul terreno. Stabilire la maniera di incrociarsi sul percorso. È possibile senza appoggiare il piede a terra?

- Seguire una linea il più a lungo possibile.
- Saltare al di sopra di una linea trasversale con la ruota davanti.
- Saltare al di sopra delle linee lateralmente.
- Saltare oltre linee o ostacoli (tavole ...) con la ruota davanti o quella dietro.
- Con una rincorsa, superare ostacoli con le due ruote.

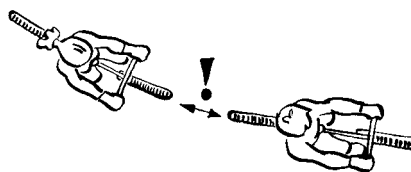


⚠️ Ogni volta che il docente trasmette una informazione, tutti gli allievi si riuniscono al centro dello spiazzo, senza poggiare il piede a terra.

🕒 Eseguire un percorso a ostacoli in un certo lasso di tempo senza commettere errori.

**Test di frenata:** A e B si seguono, ad una distanza adeguata. Ambedue sono pronti a frenare (due dita sulle leve). A cerca di costringere B a toccarlo, con bruschi cambi di direzione e frenate improvvise.

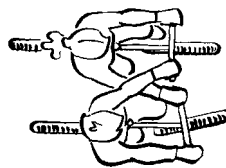
- B cerca di seguire da vicino A senza però toccarlo.
- A riesce ad andare tanto lentamente da costringere B a toccarlo?
- A e B trovano altre forme di gara.



🚲 Sempre pronti a frenare!

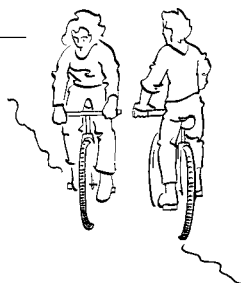
**A coppie:** A e B procedono affiancati. A tiene una mano sul manubrio di B, e viceversa. I due cercano di eseguire un percorso, fermarsi e ripartire restando uniti in tal modo.

- Seguire una linea tracciata a terra.
- Compiere un percorso speciale delimitato con piattini di plastica ...
- Viaggiare «restando in contatto», ovvero toccandosi (B con la spalla destra, B con la sinistra).



**Appoggiare il piede:** A e B procedono affiancati il più lentamente possibile, fin quando uno è costretto a poggiare un piede a terra. Chi perde deve eseguire un percorso e tornare alla partenza per affrontare un nuovo avversario.

- È permesso/vietato toccarsi.
- È permesso/vietato spingersi con una mano.
- A e B viaggiano in direzioni opposte.
- Stabilire altre regole.



🌐 Fair-play.

**Polo in bicicletta:** giocare a unihockey in bicicletta.

- Eseguire uno slalom portando la pallina con il bastone.
- Controllare la pallina con la mano più debole.
- Giocare 3 contro 3 a porte piccole.
- Sviluppare altre forme di gioco combinate.



🔄 Riprendere idee da altri giochi (calcio, pallacanestro, pallamano ...) e adattarle alla bicicletta.

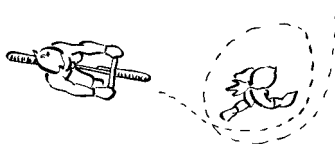
## 2.7 Combinazioni

Molte discipline sportive sono frutto del caso; il triathlon ad esempio è nato da una scommessa. Combinando i pattini in linea o la bicicletta con altre discipline sportive come la corsa si possono creare combinazioni spesso nuove.

**Combinare e creare proprie discipline sportive**

**Gioco in bici a coppie:** A corre con passo regolare. B lo supera in bicicletta, si lascia superare e poi inizia da capo. Il ciclista non può cambiare direzione. Cambiare ruolo dopo un chilometro. Su tale distanza quante volte B riesce a fare un giro intorno ad A?

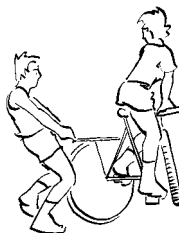
- Inverso: B va in bicicletta molto lentamente, A corre, lo supera, si sposta a lato per farsi superare e così via.
- Stesso esercizio ma questa volta con la bicicletta e i pattini a rotelle.



🚲 In bicicletta e sui pattini a rotelle indossare sempre le protezioni.

**I freni:** A si regge alla sella o al portapacchi della bicicletta e percorre così una certa distanza dietro B. Poi A cerca di costringere B a fermarsi (è vietato sollevare la bici da terra!). B cerca di avanzare nonostante la zavorra. Cambio di ruoli.

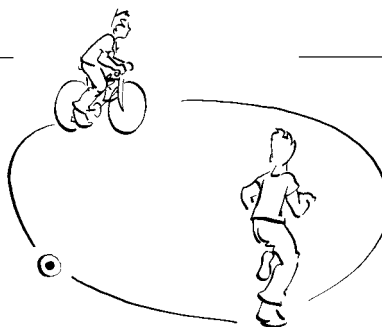
- Partenza a scalare: A parte in bici, B lo segue a 2-3 secondi, lo raggiunge e cerca di fermarlo.
- Freno a mano: fissare una corda al sellino della bicicletta. A tiene la corda e corre dietro a B, che è in bici. Di tanto in tanto A tira leggermente la corda verso di sé. B può scegliere la potenza del freno a mano.
- Provare esercizi simili in combinazione fra bicicletta e pattini a rotelle.



➔ Stabilire insieme le regole del fair-play.

**Duathlon in circuito:** A corre, B è in bicicletta, su un circuito di 3-10 km, in direzioni opposte. Quando si incontrano cambiano ruolo, continuando nella direzione iniziale. Secondo percorso scambiandosi di ruolo alla partenza. Paragonare le differenze constatate sul percorso.

- Stesso esercizio, ma stavolta A ha i pattini a rotelle.

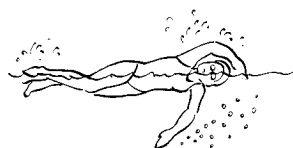


➔ Sperimentare il passaggio rapido da uno sport all'altro, imparare ad «adattarsi».

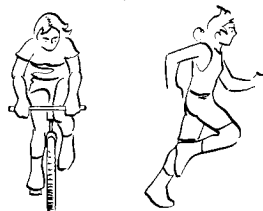
**Triathlon:** organizzare un triathlon (combinazione fra tre sport diversi, con diverse varianti a seconda dell'ambiente circostante).

*Esempi:*

- Nuoto 200-500 m / bicicletta 5-15 km / corsa 2-5 km.
- Percorrere in 5 le distanze olimpiche (1500 m / 40 km / 10 km), ovvero per ogni partecipante: 300 m / 8 km / 2 km.
- Pattini al posto della corsa e nuoto pinnato al posto di quello convenzionale.
- Suddividere le distanze fra diversi partecipanti.



⚠ In ogni caso una manifestazione del genere richiede una lunga preparazione (stabilire un piano di allenamento, un diario ecc.).



📖 Per il triathlon 24 ore: v. manuale di nuoto fasc. 4, p. 38, fasc. 4/4, p. 35 o un'altra forma di triathlon.

## 2.8 Escursioni in bicicletta

Un'escursione in bicicletta è un'ottima occasione per pianificare, realizzare e valutare insieme un'attività sportiva. Tutti i partecipanti collaborano al progetto.

📌 Pianificare, realizzare e valutare una escursione in bicicletta.

### Pianificazione

- I gruppi di partecipanti fanno delle proposte, poi ricevono le carte necessarie e la lista delle condizioni da rispettare: distanza sui 40 km, punto di ritrovo per consumare il pranzo.
- Indicare le cose da vedere lungo il tragitto (rovine, cascate, fiumi, laghi, passi, montagne ecc.). Presentare il proprio progetto agli altri gruppi.
- Il migliore progetto verrà realizzato. In seguito si discutono tutte le consegne da svolgere per realizzare il progetto.
- Un gruppo sceglie il percorso, svolge la ricognizione dei luoghi e fissa le soste intermedie (curiosità: breve presentazione da parte degli allievi). ⚠ Utilizzare di preferenza piste ciclabili e strade secondarie.
- Ognuno è responsabile del funzionamento della propria bicicletta. Un gruppo si procura tutti gli attrezzi necessari e controlla le biciclette di tutti gli altri una settimana prima dell'escursione.
- Un gruppo prepara una lettera per i genitori con informazioni su obiettivi, percorso, durata, punti di ritrovo, vitto ed equipaggiamento. In tal modo i genitori possono farsi un'idea dell'escursione e i partecipanti hanno una lista di tutto quello di cui avranno bisogno durante il giorno (eventualmente prevedere la partecipazione dei genitori).
- Un gruppo è responsabile della rubrica «diversi»: diario dell'escursione, macchina fotografica, cassetta del pronto soccorso ecc.



### Realizzazione

- Regole di comportamento: nessuno viaggia da solo. Fissare a distanze regolari dei punti di ritrovo da rispettare assolutamente. È vietato sorpassare. Le regole fissate alla partenza vanno rispettate.
- Queste regole valgono per tutta la giornata! Il casco è obbligatorio!
- Il gruppo responsabile del materiale per le riparazioni e quello con la cassetta del pronto soccorso viaggiano in coda al gruppo.
- In caso di guasto meccanico passare immediatamente la richiesta di fermarsi alla testa del gruppo. Tutti si fermano appena possibile sulla destra della carreggiata.
- Il minimo incidente deve essere comunicato immediatamente al docente.



### Valutazione

- Bilancio: ritrovo in un posto prestabilito. Controllo delle presenze. Indicazioni concernenti il rientro. Controllo del materiale.
- Far sviluppare le foto; eventualmente riportare al ciclista il materiale preso in prestito; preparare una mostra fotografica; raccogliere le ordinazioni per fare copie delle fotografie per tutti, ecc.

## 3 Vicino all'acqua e in acqua

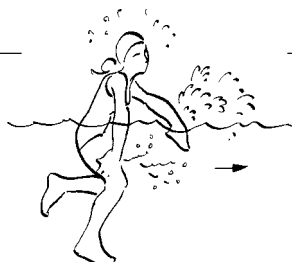
### 3.1 Allenamento e fitness in acqua

La «forza tranquilla» dell'acqua è molto usata a fini terapeutici. In acqua è possibile muoversi con piacere e senza grandi sforzi, senza affaticare le articolazioni e massaggiando e rafforzando la muscolatura.

**Un'attività diversa:  
il fitness in acqua.**

**Camminare e saltellare:** camminiamo e saltelliamo sul posto, in avanti, indietro ... come in palestra.

- Con/senza usare le braccia
- Sollevando le ginocchia.
- Scivolando.
- Gara: camminando, attraversare la vasca a coppie, tenendosi per mano.
- Inventare altre forme per camminare e saltellare.

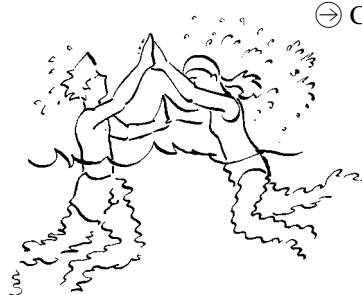


➔ Ginnastica acquatica: v. volume sul nuoto, fasc. 3, p. 45 ss.; ev. con accompagnamento musicale.

❗ Piacere e disciplina!

**Ginnastica con il compagno:** A e B si tengono per le mani compiendo gli stessi movimenti, sincronizzati o inversi.

- Battere le braccia a lato come ali. Iniziare lentamente e poi accelerare il ritmo man mano.
- A esegue lente rotazioni con le braccia. B oppone una leggera resistenza.
- Eseguire la danza cosacca.
- Spingersi e tirarsi alternativamente, opponendo più o meno resistenza.



➔ Cambiare spesso compagno.

**Ginnastica con la tavoletta:** si usa la tavola per sfruttare la resistenza all'acqua, tenendola perpendicolarmente rispetto alla direzione di spostamento.

- Percuotere l'acqua con la tavoletta.
- Spruzzare gli altri con la tavoletta.
- Seduti, in ginocchio o in piedi sulla tavoletta. Cercare di avanzare e di spingere gli altri.
- A coppie uno di fronte all'altro spingere acqua verso il compagno, creando onde «giganti».

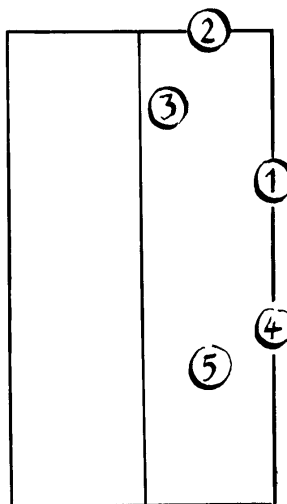


➔ Migliorare le capacità coordinative e familiarizzarsi con l'acqua.

**Percorso in acqua:** in base al materiale a disposizione, predisporre insieme un percorso acquatico: stazioni in acqua, a bordo vasca, vicino alle scale, con o senza compagno, con o senza materiale ausiliario. Innanzitutto provare i diversi movimenti (qualità del movimento), poi passare al percorso.

*Esempi:*

- 1 Issarsi lentamente sul bordo della vasca, poi lasciarsi cadere in acqua.
- 2 Eseguire i movimenti del crawl con le braccia sul bordo della vasca. Tenere i piedi all'interno di una camera d'aria.
- 3 Acqua all'altezza del petto. Cercare di saltare in alto fino a far uscire le ginocchia dall'acqua.
- 4 Saltare in acqua, con i piedi in avanti, tornare a bordo vasca, uscire e saltare di nuovo in acqua.
- 5 Virate da pallanuoto. Nuotare per un breve tratto, virare, tornare, virare, nuotare, ecc.



➔ Collegamento con elemento ludico.

🌐 Una valida organizzazione garantisce la sicurezza.

## 3.2 «Con il boccaglio»

Discipline sportive autonome, il nuoto e l'immersione con pinne, maschera e boccaglio facilitano l'apprendimento del nuoto a stile libero e del nuoto a delfino e fungono da introduzione all'immersione sportiva.

**Scoprire il mondo subacqueo grazie a maschera e boccaglio.**

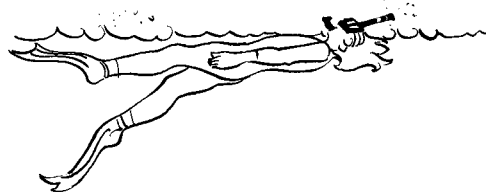
Il rispetto delle regole di sicurezza è indispensabile per poter progredire senza rischi d'incidenti sott'acqua. Regole basilari:

- mai immergersi da soli; controllare il compagno che si trova sott'acqua;
- mai immergersi se non ci si sente troppo bene;
- utilizzare materiale adeguato.

➔ Equipaggiamento adatto: v. manuale di nuoto, fasc. 3, p. 10; (bibliografia, fasc. 6/5, p. 28)

**Nuotare con le pinne:** eseguire battute di gambe come nel crawl. Il corpo è disteso sull'acqua, il capo leggermente inclinato sul petto. Le braccia sono tenute lungo i fianchi.

- Girarsi dal dorso sul ventre.
- Sollevare le braccia al di sopra della testa.
- Sulla schiena o in posizione ventrale, sostenere la battuta dei piedi con movimenti delle braccia.
- Sulla schiena o sul ventre eseguire lentamente le battute dei piedi del nuoto a delfino (= battuta contemporanea dei piedi).
- Forme di staffetta e di gara con le pinne.



ⓘ Battuta di gambe sciolta!

**Respirare tramite il boccaglio e il tubo:** mettere la maschera, fissando il tubo fra la tempia e l'elastico. Stare al bordo della vasca. Respirare tramite il tubo, prima fuori dell'acqua, poi sott'acqua.

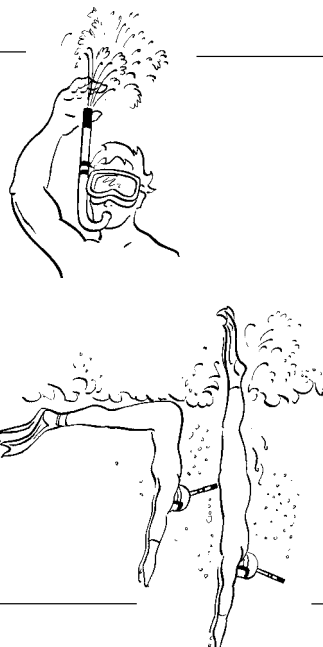
- Nuotare lentamente in una zona delimitata, respirando con calma attraverso il tubo.
- Tutti gli allievi sono in acqua contemporaneamente, senza disturbarsi e senza toccarsi.
- In gruppo, nuotare una lunga distanza in fila indiana, respirando attraverso il tubo.



ⓘ Evitare lo stress sott'acqua, respirare con calma.

**Immergersi:** gli esercizi seguenti vanno fatti sempre a coppie.

- A si immerge fino a quando il tubo si riempie di acqua. Risale in superficie e espelle l'acqua soffiando forte nel boccaglio. Cambiare i ruoli.
- A si immerge, B lo sorveglia fino a quando riemerge ed espelle l'acqua da tubo.
- Distendersi sull'acqua ed avanzare lentamente. Girare le braccia verso il fondo, piegare il tronco, sollevare le gambe ed immergersi in verticale. Le gambe iniziano a battere quando le pinne sono in acqua. Risalire in superficie e vuotare il tubo.
- Predisporre un percorso sott'acqua con cerchi, cordicelle ecc. Immergersi sempre alla presenza di un compagno che controlla.



➔ Altri suggerimenti per l'immersione con il tubo: manuale di nuoto, fasc. 3, p. 9.

🌀 Prima di immergersi a più di un metro di profondità fare la decompressione: tappare il naso, chiudere la bocca, espirare vincendo la resistenza, ovvero creare una pressione nell'orecchio interno.

ⓘ Nuotare per dieci minuti senza fermarsi, tenendo la testa sott'acqua e respirando tramite il tubo.

### 3.3 Giochi e gare in acqua

In generale, l'insegnamento del nuoto avviene in piscina. (→ vedi manuale di nuoto, bibliografia p. 28). Con buoni nuotatori alcune attività possono essere svolte anche in acque aperte. È comunque consigliabile farsi accompagnare da persone competenti.

#### Giocare e rinfrescarsi in acqua

**Palla alla deriva:** due gruppi di 2-4 giocatori cercano di mandare la palla nel terreno di gioco degli avversari percuotendo e spingendo l'acqua. È vietato toccare gli avversari o la palla.

- Gioco di lotta: è vietato toccare la palla, ma consentito trattenere o spingere gli avversari per impedire loro di spingere la palla.

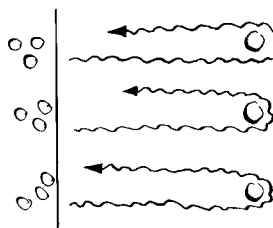


⊕ Assicurarsi che tutti sappiano nuotare bene.

⚠ Fair-play!

**Trasporto a terra e sull'acqua:** ogni gruppo ha una palla che deve far passare oltre un boa o un oggetto simile, partendo da una linea di partenza/arrivo situata a terra.

- Il sistema scelto per trasportare la palla è libero.
- Trasportare unicamente con la testa o i piedi.
- Lanciare la palla in acqua dalla linea di partenza.
- Il gruppo può disporsi scaglionato lungo il percorso.
- Stabilire altre regole.



→ Nel gruppo suddividere i compiti fra i nuotatori a seconda delle loro capacità.

**Salvataggio:** diverse persone sono in «pericolo» vicino ad un boa. Bisogna salvarle rapidamente e in sicurezza, trasportandole a terra.

- I soccorritori organizzano il salvataggio a terra, poi partono per salvare i compagni «in pericolo». Quale gruppo reagisce meglio? Quale gruppo è il più rapido?



⊕ Provare in tutta calma il comportamento da assumere in caso di incidente e simulare il caso reale.

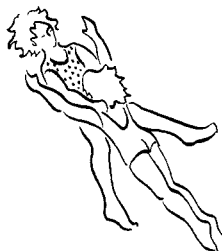
→ Salvataggio: v. manuale di nuoto, fasc. 3, p. 3 ss.

**Trasportare nuotando:** bisogna trasportare insieme diversi oggetti su una certa distanza senza farli bagnare.

- Trasportare materassini gonfiabili, asciugamani, palloni ...
- Trasportare un pallone su un materassino gonfiabile. Se la palla cade in acqua deve essere immediatamente recuperata e rimessa sul materassino.
- Un allievo si stende sul materassino. Quale gruppo lo trasporta più velocemente ad una distanza prestabilita?
- Un allievo si aggrappa ad un materassino e si fa trainare dai compagni del gruppo. Dopo un po' cambiare.
- A si lascia spingere o trainare da B senza partecipare attivamente (esempio: presa alle spalle, spinta dei piedi, ecc.).
- Ideare e provare altre idee su sistemi di «salvataggio e/o trasporto».



→ Motivare gli allievi a partecipare ai corsi di salvataggio che si tengono nella propria regione.





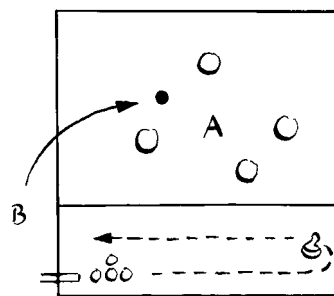
### 3.4 «Giochi senza frontiere»

Gli allievi si ritrovano in un posto convenuto, a piedi o in bicicletta, per poi andare tutti insieme in piscina. Prima di iniziare le attività bisogna concordare le regole di sicurezza e di comportamento.

Trascuriamo una bella giornata nei pressi dell'acqua.

**Palla bruciata stile hawaiano:** il gruppo A si disperde in acqua, il gruppo B si tiene pronto a terra. Un allievo del gruppo B lancia la palla in acqua, in una zona delimitata, poi tutta la squadra si getta in acqua e nuota verso una boa. La squadra A cerca di recuperare la palla, quando ci riesce gli allievi formano un cerchio con la palla all'interno. Completato il cerchio gridano «hawaii». La squadra B segna un punto per ogni suo membro che ha avuto il tempo di doppiare la boa e tornare a terra mentre la squadra A era intenta a recuperare la palla. Si cambia dopo 3-6 turni in attacco.

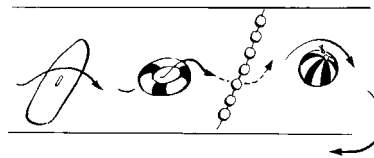
- Qualche lancio di prova prima di iniziare a contare i punti e adeguare le regole all'ambiente circostante.



➔ Sistemare le boe (corde e palloni).

**Percorso a ostacoli in acqua:** costruire un percorso a ostacoli usando materiale portato dagli allievi (corde, tavolette, camere d'aria di automobili, ecc.) e completarlo con materiale disponibile sul posto. Ogni gruppo si occupa di una parte del percorso, che prova personalmente.

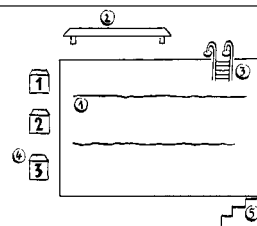
- Provare le varie parti sotto forma di gara.
- Provare tutto il percorso.
- Se necessario fare delle modifiche durante le prove.
- Stabilire le regole e organizzare varie gare.
- Gare individuali, a coppie, a squadre ...



🏊 La sicurezza prima del rischio.

**Percorso fitness:** costruire un percorso «acquatico» con diverse stazioni sul bordo della vasca e in acqua: esercizi a terra – sul bordo – in acqua bassa – in acqua profonda.

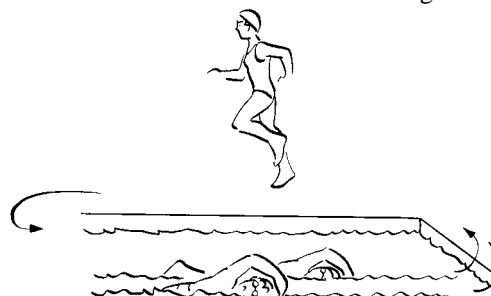
- Lavoro alle stazioni: 1 minuto di lavoro, 1 minuto di pausa.
- Gara a due: A cerca di superare B.



➔ Qualcuno conosce un percorso acquatico in una piscina nei dintorni?

**Combinazioni:** due squadre, A e B, si affrontano in una gara mista: gli uni giocano a terra (ad es. pallavolo), mentre gli altri nuotano più volte possibile una determinata distanza. Si stabilisce in che modo effettuare il passaggio fra il nuoto e il gioco. Un giocatore di ogni squadra annota i passaggi nel nuoto (1 vasca = 1 punto). Chi vince in ciascuna disciplina?

- Stesso tipo di combinazione con un altro sport.
- A1 contro B1 a terra e A2 contro B2 in acqua. Cambio.



⚠ Adatto soprattutto per gruppi misti di grandi dimensioni.

### 3.5 Triathlon a squadre

Il triathlon fatto in gruppo consentirà a tutti gli allievi, anche a quelli che non amano troppo gli sport di resistenza, di partecipare ad una vera gara, dove conta utilizzare al meglio le caratteristiche di ciascuno.

☞ Triathlon: una buona occasione per applicare l'insegnamento reciproco.

☞ Triathlon di 24 ore: v. manuale di nuoto, fasc.. 4, p. 38

**Triathlon a squadre:** Ogni gruppo di tre deve percorrere la stessa distanza. Ogni elemento deve eseguire una frazione in ciascuna disciplina, ma le distanze possono variare. La ripartizione delle distanze all'interno del gruppo è libera (nuoto: una frazione  $\approx$  100 m; ciclismo: una frazione  $\approx$  800 m; corsa: una frazione  $\approx$  400 m). Un buon nuotatore sceglierà di fare tre frazioni di nuoto, il buon ciclista tre di bicicletta ed il valido corridore tre di corsa (vedi promemoria per il triathlon). Per quel che riguarda il controllo, ci si passa un nastro al cambio di disciplina. La squadra è responsabile della ripartizione delle distanze; ogni partecipante riceve un foglio di controllo (☞ v. promemoria. Consigliamo di farne delle fotocopie e distribuirle agli allievi).

*Svolgimento:*

- A nuota tre volte la distanza, poi B percorre tre volte la distanza in bicicletta, C tre volte la frazione di corsa.
- Al secondo passaggio B continua a nuoto (due frazioni) passando il testimone per la bicicletta a C, che lo passa ad A per la corsa (2 fraz.).
- Infine, C nuota (1 fraz.), passa il testimone ad A per la bici (1 fraz.), mentre B termina correndo (1 fraz.).

#### Pianificazione

- Allenamento specifico di ciascuna disciplina, comunicare le distanze.
- Formare gruppi equilibrati (sorteggio, risultato delle prove, ecc.).
- Informare il bagnino, la polizia, il guardaboschi.
- Dare informazioni dettagliate ai genitori.
- Attrezzare il percorso, sicurezza, pronto soccorso, bevande.

#### Realizzazione

- Distribuire i fogli di controllo, breve spiegazione sullo svolgimento della gara, rassicurare i più emozionati ...
- Indicare il posto dove si trova il docente (luogo dove si effettua il passaggio da una disciplina all'altra) durante la competizione.
- Spiegare come comportarsi in caso di incidenti.
- Partenza per la gara di nuoto.
- Incaricare un allievo di fare delle fotografie.

#### Valutazione

- Critica degli osservatori e dei partecipanti.
- Proclamazione dei risultati.
- Sorteggio di un premio: mettere un contrassegno per ogni squadra in una scatola e procedere all'estrazione a sorte. Chi vincerà?
- Preparare té e torte (fatte in casa).

☞ Fair-play – anche senza controlli.

<i>Promemoria per il triathlon</i>	
A	3 x nuoto
B	3 x bicicletta
C	3 x corsa
B	2 x nuoto
C	2 x bicicletta
A	2 x corsa
C	1 x nuoto
A	1 x bicicletta
B	1 x corsa

«Promemoria» per i partecipanti e gli organizzatori.

### 3.6 In battello (pneumatico)

La discesa di un fiume in battello è un'esperienza indimenticabile, che potrebbe essere organizzata durante una settimana a tema. Solo grazie ad una pianificazione ed un'organizzazione impeccabili si riesce a ridurre al minimo i rischi di tale attività.

➔ Attraversare un lago? Lista di controllo: v. manuale di nuoto, fasc. 4, p. 37 (bibliografia fasc. 6/5, p. 28).

#### Pianificazione (a lungo termine)

- Su base volontaria: la scelta se partecipare o no deve essere libera, per cui si deve prevedere un'alternativa (ad es. raggiungere la stessa località in bicicletta).
- Informazione: i genitori devono essere informati dettagliatamente. Sono loro ed i figli a decidere se partecipare o meno all'avventura.
- Presupposti: possono partecipare soltanto i buoni nuotatori (fare un test preliminare in piscina).
- Esame di navigazione: tutti i partecipanti devono prendere una lezione di navigazione in piscina (come pagaiare, come scendere dal battello ...).
- Sicurezza: è obbligatorio indossare un giubbotto di salvataggio.
- Materiale: verrà controllato prima della partenza (battelli, pagaie, vestiti, macchine fotografiche adatte ...).
- Percorso: i partecipanti devono sapere esattamente dove si va.
- Partenza e arrivo: è necessario prevedere aiutanti per salire e scendere dai battelli.
- Accompagnatori: il docente deve conoscere perfettamente il percorso. Deve conoscere lo stato attuale del fiume e chiedere l'aiuto di un «esperto (con brevetto di salvataggio).
- Ricognizione: assolutamente necessaria una discesa preventiva per accertarsi della condizioni sul posto (se possibile in compagnia di «esperti»).

#### Le 6 regole d'oro

- 1 Chiunque si trovi a bordo di un battello gonfiabile deve indossare un giubbotto di salvataggio.
- 2 Mai superare il carico utile indicato sul battello.
- 3 Mai attaccare insieme più battelli. Non si possono più manovrare.
- 4 Fare una ricognizione degli specchi d'acqua sconosciuti prima di iniziare l'escursione.
- 5 Solo buoni nuotatori esperti si avventurano su specchi d'acqua di grandi dimensioni.
- 6 L'ipotermia causa crampi ai muscoli. Più è fredda l'acqua, meno a lungo si deve rimanere immersi!

#### Pianificazione (a breve termine)

- 1 mese prima: informare i genitori (iscrizione per iscritto, firma dei genitori); accertarsi di poter disporre del materiale necessario.
- 1 settimana prima: controllare i battelli; ricognizione fatta dai responsabili; seduta d'informazione sul percorso, l'equipaggiamento e l'organizzazione.
- 1 giorno prima: consultare i bollettini meteo e il livello delle acque prima di prendere la decisione in merito alla partenza.

🌐 La sicurezza innanzitutto!

#### Realizzazione (giorno X)

- Giorno X: trasporto in treno o in bicicletta; trasporto del materiale; organizzare i posti di controllo e sicurezza; informazione: percorso, organizzazione durante il tragitto, controllo del dispositivo di sicurezza e del materiale, formazione dei gruppi, responsabili per ogni battello ...

#### Valutazione (all'arrivo)

- All'arrivo: controllo di presenza e del materiale. Scambio di esperienze, rifornimento, pic nic.
- Rientro organizzato e controllato.
- Valutazione interdisciplinare (ad es.: in geografia, conformazione delle rive; italiano: resoconto dell'escursione).
- Fare un fotoreportage (esposizione a scuola, album).

## 4 Nella neve e sul ghiaccio

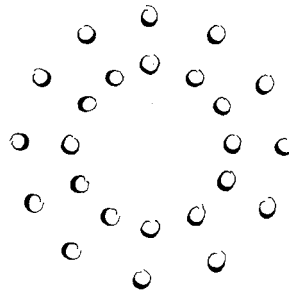
### 4.1 Praticare lo sci

Le attività proposte qui di seguito possono essere realizzate durante una settimana bianca o una giornata sulle piste. Un'occasione del genere consente di imparare ed impegnarsi, divertendosi molto. È consigliabile formare gruppi di livello, affidandoli alla responsabilità di un allievo più esperto.

**Apprendere  
Divertirsi  
Impegnarsi**

**Riscaldamento in cerchio:** tutti si dispongono in cerchio, senza sci.

- Correre sul posto, battendo i piedi a terra.
- Battere le mani o le mani del compagno seguendo un ritmo prestabilito.
- A coppie: A «attacca» B. B si abbassa per evitare il colpo. Poi B «colpisce» e A si abbassa.
- A coppie: tenersi le mani spingendo e tirando. cercare di far perdere l'equilibrio all'altro.

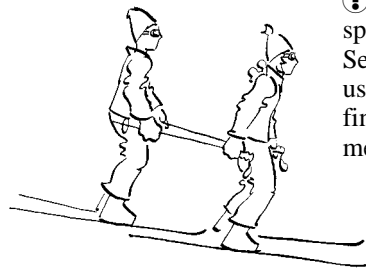


☉ Dopo un buon riscaldamento si è più sicuri sulle gambe e si scia meglio.

☞ Alla fine del riscaldamento, restando in cerchio, discutere dell'organizzazione della giornata (formazione dei gruppi, posto di ritrovo).

**Gruppo di lavoro:** predisporre diversi oggetti alla sommità di un breve pendio. Suddivisi in piccoli gruppi manipolare o giocare con gli oggetti per due discese, poi riportarli alla partenza. allievi divisi in gruppi di 4, preparare 4 stazioni. Non creare pericoli per gli altri sciatori, non esporsi a dei rischi.

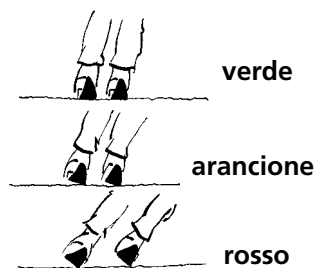
- Stazione 1: 1 bastone da slalom per ogni allievo.
- Stazione 2: 1 anello in plastica per ogni allievo.
- Stazione 3: 1 camera d'aria ogni due allievi.
- Stazione 4: 1 vela da sci per allievo.
- Stazione 5: i bastoni di tutti gli allievi.



⚠ Preparare accuratamente. Rispettare le regole di sicurezza FIS. Segnalare il deposito del materiale usando picchetti da slalom. Alla fine controllare il materiale e rimetterlo al suo posto.

**Verde – arancione – rosso:** eseguire curve con più o meno spigolo a seconda del terreno. La diversa pressione viene definita come segue: «verde» = scarsa pressione, sci piatti; «arancione» = pressione media; «rosso» = pressione molto forte sulla neve.

- Tutti gli allievi eseguono diverse curve sperimentando le varie forme di pressione «verde» – «arancione» – «rosso».
- A scia davanti a B facendo delle curve. B segue A commentando l'azione indicando di che tipo di curva si tratta («verde», «arancione» o «rossa»). Cambio dei ruoli
- A supera B, che indica il colore della curva seguente

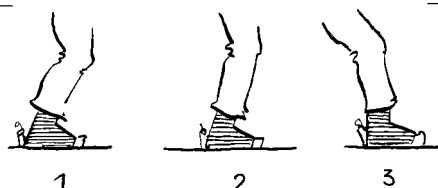


☞ Sperimentare il contrasto. Apprendere in modo globale ed autonomo. Apprendere a osservare attentamente.

Ⓜ Scendere un pendio eseguendo curve controllate.

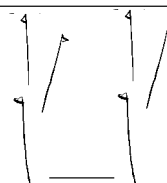
**Uno – due – tre:** essere rilassati sugli sci (= «posizione 2»). Inclinarsi all'indietro (= «posizione 3»). Spingere sulle tibie (= «posizione 1»).

- Stesse forme di esercizio esposte in precedenza, ma indicando uno, due o tre.
- Combinare le due forme di esercizi.



**Slalom finale:** tutti gli allievi si recano al punto di ritrovo. Il docente o un gruppo di allievi hanno disegnato un percorso semplice di slalom parallelo.

- Gara individuale o a squadre.

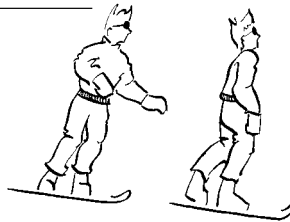


## 4.2 Praticare lo snowboard

La pratica dello snowboard è un'interessante alternativa allo sci durante la settimana bianca o le giornate di sport sulle neve. Gli allievi che usano bene lo snowboard fanno da monitori per i compagni principianti, assumendosi determinate responsabilità.

**Lo snowboard – sfida e fascino al tempo stesso!**

«**Regular**» o «**goofy**»: per determinare la posizione sulla tavola sono utili gli esercizi seguenti: prendere la rincorsa e scivolare lateralmente sulla neve. Quale piede si mette davanti? Chiudi gli occhi e lasciati cadere in avanti lentamente. All'ultimo momento ferma la caduta facendo un passo avanti. Quale piede usi? Se hai messo avanti il piede sinistro, nel linguaggio dello snowboard sei un «regular», se davanti è il destro, sei un «goofy».



➔ Trovare la propria posizione dei piedi eseguendo vari tentativi.

**Tecnica di caduta:** le cadute sono inevitabili per chi impara lo snowboard. Una buona tecnica di caduta è importante e deve essere esercitata.

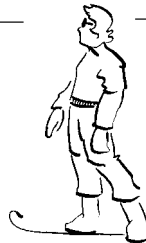
- Ammortizzare la caduta usando gli avambracci; contrarre i muscoli del collo, delle spalle e del tronco.
- Stando fermi, spostare il baricentro o fare un saltello sul posto. Cercare di ammortizzare le cadute usando la tecnica vista sopra.



🌀 Esercitarsi in pianura per perdere la paura di cadere.

**Scivolare:** fissare il piede davanti nell'attacco. Spingere una o due volte con il piede libero (come con un monopattino) e cercare poi di scivolare il più lontano possibile tenendo i due piedi sulla tavola.

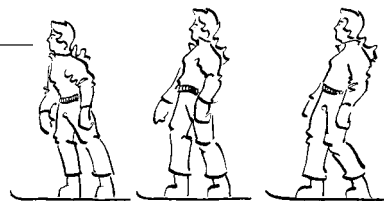
- Scivolare lungo una linea dritta.
- Collaborare: A (senza tavola) spinge o tira B (con entrambe i piedi negli attacchi). Effettuare un percorso libero o picchettato il più velocemente possibile, o arrivando il più lontano possibile. Cambio.
- Sotto forma di staffette.



⚠ Consiglio, cercare un lieve pendio con una contropendenza.

**Equilibrio:** in piedi sulla tavola, con gli attacchi fissati. Chiudere gli occhi e spostare il baricentro. Come si può spostare il proprio peso?

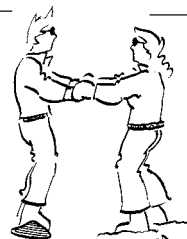
- Spostare il peso del corpo durante la fase di scivolamento.



🌀 Accumulare esperienze corporee e motorie.

**Derapare:** A coppie: A di traverso su un pendio, dispone la tavola piatta sulla neve per farla derapare leggermente. B, senza tavola, aiuta A. Cambio.

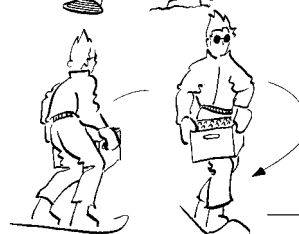
- Derapare con viso e schiena al pendio.
- Passare dalla derapata alla scivolata trasversale.
- Provare senza l'aiuto del compagno.



🌀 Avere fiducia nel proprio compagno.

**Condurre:** in piedi sulla tavola. Immagine figurata: passare una cassetta di bibite da un lato all'altro del corpo oscillando le braccia. Cosa succede quando fai questi movimenti?

- Cosa succede durante la scivolata?
- Riesci anche su un pendio più ripido?



➔ Utilizzare immagini tratte dalla vita di tutti i giorni.

🔑 Essere in grado di scendere un pendio senza cadere, eseguendo delle curve controllate.

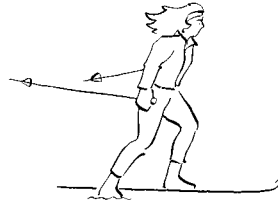
### 4.3 Fare sci di fondo

La pratica dello sci di fondo, stile classico o libero, i giochi e le staffette, oppure ancora le escursioni nel mezzo della natura innevata arricchiscono e animano una settimana bianca o una giornata sugli sci.

**Passeggiare o praticare lo sci di fondo?**

**Abituarsi:** abituarsi agli sci di fondo su terreno pianeggiante o in leggera discesa. Avanzare e cambiare liberamente direzione.

- Alternare passi lunghi/corti.
- Fare curve strette/larghe.
- Con/senza bastoni.
- Avanzare su un solo sci, poi sull'altro.

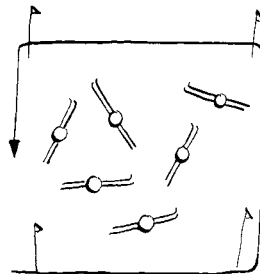


⚠ Controllare il materiale.

🌐 Apprendere in modo globale.

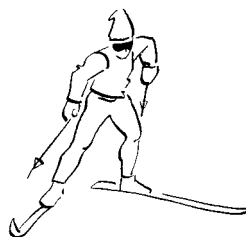
**Inseguimento sugli sci di fondo:** delimitare un terreno con delle bandierine e giocare diverse forme di inseguimento (toccarsi con un guanto, con una palla di neve ...) che tutti conoscono, con gli sci ai piedi. Un gruppo di 2-4 allievi sono i cacciatori. Chi viene catturato deve fare un giro intorno al terreno di gioco prima di riprendere a giocare con gli altri. I cacciatori riescono a catturare tutti prima che rientrano in campo i primi catturati?

- Altri giochi d'inseguimento.



**Stile libero (skating):** avanzare come con i pattini da ghiaccio o i pattini inline. Spingere con entrambe i bastoni ogni due passi (ad es. ad ogni passo del piede sinistro). Scivolare il più a lungo possibile su ogni sci.

- Chi padroneggia la tecnica illustra le proprie esperienze agli altri.
- Provare delle curve.
- Senza bastoni, accentuando il movimento di pattinaggio.
- Percorrere in gruppo distanze lunghe.
- Fare giochi, corse e gare individuali, a coppie o a squadre.



➞ Trasporre un movimento del pattinaggio allo sci di fondo.

⚠ Per lo skating non c'è bisogno di sciolarli gli sci.

**Stile classico:** su terreno pianeggiante, cercare di spingere leggermente uno sci a ogni passo e scivolare il più possibile sull'altro sci. Utilizzare i bastoni nel modo più naturale possibile.

- In discesa spingere con i due bastoni.
- A coppie, seguendo lo stesso ritmo.
- Staffette.

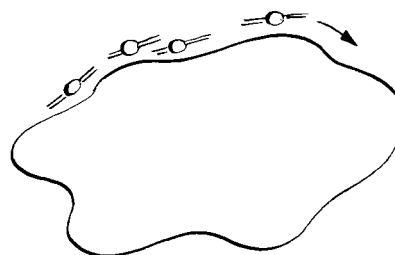


➞ Percepire il proprio corpo e la velocità.

⚠ Utilizzare sci con squame o sci sciolti bene per la tecnica classica.

**Allenamento:** A gruppi di stesso livello (minimo in due) percorrere un circuito definito. Ogni gruppo fissa il proprio obiettivo.

- Sotto forma di corsa con handicap: il più veloce parte due minuti più tardi.
- A coppie (con un orologio): A e B partono in direzione opposta. Dopo dieci minuti tornano indietro. Se procedono alla stessa velocità, raggiungono il punto di partenza insieme. Quale squadra ci riesce?



🕒 Fare sci di fondo per una mezz'ora, in stile classico o libero.

## 4.4 Pattinaggio sul ghiaccio

Gli esercizi seguenti possono essere effettuati sia su una pista artificiale sia su uno stagno gelato che su una pista naturale preparata nel cortile della scuola. 🧤 È indispensabile indossare i guanti.

**Pattinaggio e pattini in linea: similitudini e differenze.**

**Scuola di base di pattinaggio:** ognuno ha qualche minuto a disposizione per familiarizzarsi con il ghiaccio. Poi si fissano degli accenti validi per tutti. Chi conosce a fondo determinati elementi li trasmette agli altri facendo da allenatore.

- Scivolare: lasciar scivolare i pattini dall'interno verso l'esterno, scivolare a lungo su un pattino.
- Frenare: disporre i pattini a triangolo, sollevando la parte anteriore (provare davanti a una balaustra).
- Eseguire delle curve: incrociare i pattini facendo curve in avanti disponendo il peso sul pattino all'interno e spingendo su quello esterno.
- All'indietro: spingersi all'indietro appoggiandosi alla balaustra, o farsi spingere, e poi scivolare.
- Mezzo giro: passare dall'andatura avanti a quella all'indietro e viceversa.
- Figure: la cigogna, la caffettiera, salti ...



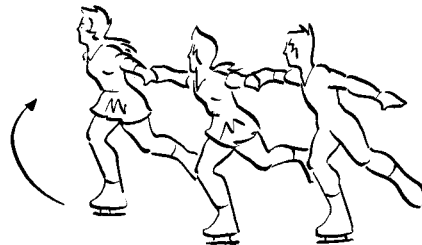
🚫 Solo su spazi aperti ufficialmente al pubblico.

➔ Preparare una propria pista: fissare le balaustre laterali (tavole o travi); annaffiare il posto ogni mezz'ora quando fa molto freddo ... ed ecco pronta la pista.

👤 Chi conosce esercizi per imparare a controllare i pattini?

**I satellite:** 3-5 allievi si tengono per mano e avanzano tutti insieme. Quello davanti inizia lentamente a curvare. La coda della fila avanza rapidamente. L'allievo in testa decide il momento in cui lasciare la presa.

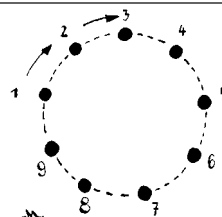
- Quale «satellite» (dare dei nomi) viene proiettato più lontano nell'«universo»?
- Quale gruppo forma la catena più lunga?



➔ Essere coraggiosi senza sottovalutare i rischi.

**La staffetta con cambio:** tutti gli allievi pattinano in cerchio. L'allievo 1 accelera fino a raggiungere l'allievo 2 e gli passa un guanto, per poi prendere il suo posto nel cerchio. L'allievo 2 accelera per raggiungere il numero 3, a cui passa il guanto, e così via.

- Formare due gruppi con uguale numero di allievi. Quale dei due termina per primo l'esercizio?



**I tre uomini:** gli allievi suddivisi a gruppi di tre si tengono per mano avanzando affiancati. Due allievi si inseguono sul ghiaccio (due coppie con gruppi numerosi). La preda può mettersi in salvo raggiungendo un gruppetto di tre. L'allievo al lato opposto della terna diventa a sua volta preda.

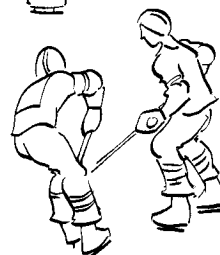
- Inventare e sperimentare altre forme.



🚫 I meno bravi pattinano al centro.

**Laboratori:** gli allievi decidono da soli cosa vogliono fare o provare.

- Giocare a disco su ghiaccio.
- Provare delle figure.
- Fare giochi d'inseguimento.
- Altre idee.



👤 Assumere un ruolo attivo.

➔ Altre idee: v. 1007 esercizi di pattinaggio e disco su ghiaccio (bibliografia fasc. 6/5, p. 28).

## Bibliografia / Ausili didattici

- AMICALE EPS: Le plein air ... un jeu d'enfant. Editions EP.S. Paris.
- BUCHER, W.: Manuel fédéral de natation. Commission fédérale de Sport. OFIM. Berne 1993.
- BUCHER, W.: 1000 exercices et jeux de natation. Vigot. Paris 1986.
- BUCHER, W.: 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey. Schorndorf 1989.
- COLLECTIF D'AUTEURS: Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
- COLLECTIF D'AUTEURS: Natation : le fichier de l'élève. Editions EP.S. Paris.
- EDK Kt. St. Gallen: Lehrplan Volksschule Kt. St. Gallen. St. Gallen 1996.
- FLUCKIGER, E.: Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
- FLURI, H.: 1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris
- LAMOUREUX, P.: Patinage. 72 jeux pour l'école élémentaire. Editions EP.S. Paris 1991.
- MADELENAT, G.: Jeux aquatiques. Editions EP.S. Paris.
- MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE: Les activités d'orientation. Editions EP.S. Paris.
- REVUE: EPS (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
- ROLLET, M.: Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
- VERNHESES, F.: Fichier jeux et activités nature (dès 6 ans). Les Francas, Jeunes années. Paris.
- ZIOERJEN, M: ET COLL.: Education physique à l'école (n° 9): plein air. Commission fédérale de sport. Berne 1982.

### CASSETTES VIDEO

- ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN: Série de cassettes vidéo sur les diverses disciplines aquatiques. EFSM. Macolin.
- ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN: Norda. Initiation à la course d'orientation. EFSM. Macolin.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ [www.sportmediathek.ch](http://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 5



# Problematiche globali

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Uno sguardo d'insieme sul fascicolo 7

---

**Salute**

**I disabili  
e lo sport**

**Aspetti interculturali  
dell'educazione  
motoria**

**Progetti**

**Manifestazioni  
e feste**

**Campi**

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.

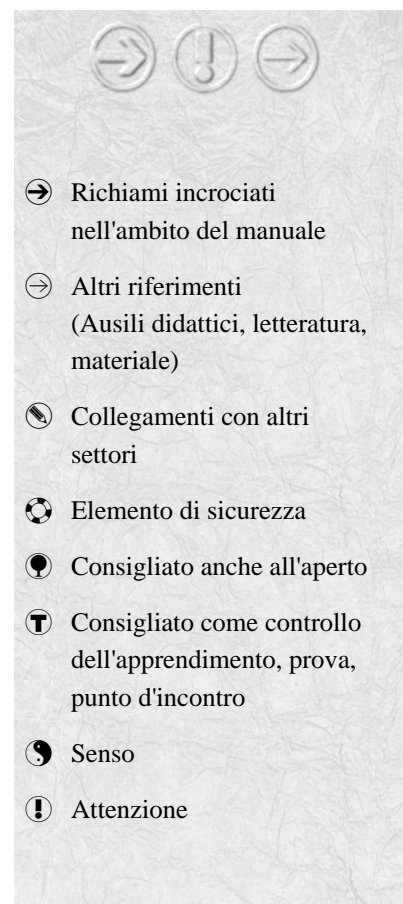


Libretto dello sport

---

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Salute</b>	
1.1 Educare alla salute alla scuola media	3
1.2 Sport e alimentazione	4
1.3 Il movimento e la (vita a) scuola	5
<b>2 I disabili e lo sport</b>	
2.1 Paure	6
2.2 Lo sport per i disabili	6
<b>3 Aspetti interculturali dell'educazione motoria</b>	
3.1 Altre culture – altri giochi	7
3.2 Giochi da tutto il mondo	8
<b>4 Progetti</b>	
4.1 Collegamenti con le altre discipline	9
4.2 Un festival PET	10
4.3 Uno spettacolo di varietà	11
<b>5 Manifestazioni e feste</b>	
5.1 Incontro e movimento	12
5.2 Giornata sportiva sotto forma di gare a squadre	13
<b>6 Campi</b>	
6.1 Vivere in comunità al campo	14
6.2 Un campo polisportivo	15
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	16



## Introduzione

---

I fascicoli dal due al sei sono di volta in volta dedicati a cinque temi ben definiti. Nel fascicolo sette trattiamo invece alcuni aspetti che vanno oltre l'ambito puramente sportivo.

Durante l'adolescenza temi come salute, aspetto fisico e coscienza del proprio corpo divengono sempre più importanti. Il capitolo «salute» descrive come insegnare e curare determinate abitudini, competenze e convinzioni importanti per la salute.

➔ v. fasc. 7/5, p. 3 ss. e fasc. 1/1, p. 40 ss.

Il movimento, lo sport ed il gioco consentono incontri senza forzature fra disabili e normali. Il capitolo «i disabili e lo sport» riporta delle proposte concrete per attività comuni. Inoltre, informazioni relative allo sport dei disabili mostrano le difficoltà e le particolari esigenze degli sportivi handicappati.

➔ v. fasc. 7/5, p. 6

A scuola gli adolescenti hanno avuto frequenti contatti con bambini provenienti da altre culture, imparando a conoscere tradizioni e modi di comportarsi diversi dai propri. Il capitolo «Aspetti interculturali dell'educazione motoria» consente di conoscere meglio una cultura diversa e di sviluppare lo spirito di apertura nei confronti dello «straniero» e del «diverso».

➔ v. fasc. 7/5, p. 7 s. e fasc. 1/1, p. 15

Gli attuali programmi scolastici esigono un insegnamento interdisciplinare e una riflessione globale. Nel campo dell'educazione fisica sono possibili diversi rapporti con altre materie. Al capitolo «insegnamento tramite progetti», diamo alcuni suggerimenti in tal senso.

➔ v. fasc. 7/5, p. 9 ss. e fasc. 1/1, p. 84

Il capitolo «Manifestazioni e feste» incoraggia ad attuare «incontri in movimento» in classe, a scuola e con i genitori.

➔ v. fasc. 7/5, p. 12 ss.

Il «campo sportivo» rappresenta sempre una grande sfida per i partecipanti. Alla base di una buona riuscita c'è un'azione su base partenariale. Gli adolescenti si assumono determinate responsabilità a livello di organizzazione, di realizzazione e di valutazione.

➔ v. fasc. 7/5, p. 14 ss.

---

# 1 Salute

## 1.1 Educare alla salute alla scuola media

Alle medie, molti adolescenti si interessano alle questioni ecologiche e ai problemi riguardanti la salute. L'aspetto fisico, il benessere e le capacità fisiche sono importanti.

Secondo SAGAN (1992), chi è in buona salute ha una grande rispetto della propria persona, è attento agli altri, ha un senso accentuato della comunità; si integra facilmente nelle strutture sociali, allaccia relazioni cordiali e durevoli, guarda al futuro, vuole ampliare le proprie conoscenze su sé stesso e sul mondo.

Il comportamento psico-sociale è molto importante per la nostra salute. La pratica regolare di un'attività sportiva ed un'alimentazione specifica per lo sport denotano una personalità sana. Nell'insegnamento dell'educazione fisica alle medie si hanno molte occasioni per provare dei comportamenti che migliorano la salute e di porre l'accento sugli elementi sociali al di là degli aspetti puramente sportivi.

### *Esempi pratici:*

- Praticare sport in gruppo anche al di fuori della scuola (➔ triathlon: v. fasc. 6/5, p. 22; o anche. fasc. 4/4, p. 35).
- Accentuare la valutazione individuale delle prestazioni per meglio verificare i progressi e consentire agli adolescenti di controllare i propri risultati. In tal modo aumentano la fiducia in sé stessi e l'autonomia (➔ v. fasc. 1/5, p. 22 ss.).
- Creare un collegamento fra la pratica regolare di uno sport di resistenza (corsa, nuoto, ciclismo) e l'ambiente sociale. Farsi degli amici all'allenamento o andare ad assistere ad una manifestazione tutti insieme (➔ giornata sportiva: v. fasc. 7/5, p. 13).
- Praticare sport alla moda e discutere il loro valore ai fini della salute (➔ pattini inline, rampichino, snowboard, sci, walking, ecc.: v. fasc. 6/5, p. 9, 15, 24 ss.).
- Discutere su temi relativi a dietetica, teoria dell'allenamento e della salute e vivere gli aspetti pratici (➔ teoria dell'allenamento v. fasc. 1/1, p. 34 ss.; sport e alimentazione: v. fasc. 7/5, p. 3 ss.).
- Apprendere tecniche di rilassamento come la distensione progressiva o il training autogeno (➔ rilassarsi: v. fasc. 2/5, p. 3 ss.).
- Tenere un diario di allenamento e annotare progressi, obiettivi, speranze, paure e fatti particolari (➔ libretto dello sport v. fasc. 7/1, p. 14).
- Trattare il tema «salute» nell'ambito di un progetto multidisciplinare, studiarlo da diversi punti di vista e approfondire taluni aspetti.

📖 Salute: v. fasc. 1/1, p. 40

L'educazione alla salute comprende anche comportamenti e competenze importanti per la salute stessa. Gli adolescenti devono imparare ad assumersi in toto la responsabilità della loro salute.



## 1.2 Sport e alimentazione

### Pianificazione

*Alimentarsi in modo corretto – fare abbastanza moto:* sono cose che interessano la maggior parte degli adolescenti, che tengono molto al proprio aspetto fisico. Parecchi giovani si nutrono in modo sbagliato. Il progetto che segue dovrebbe consentire loro uno sguardo critico sul proprio comportamento nei confronti del cibo e di capire l'influenza che una alimentazione sana e l'esercizio fisico hanno sul benessere. Bisognerebbe andare oltre il mero ambito sportivo, creando collegamenti con altri settori (ad es. «l'uomo e l'ambiente che lo circonda»).

🔗 Collegamenti con altri ambiti: v. fasc. 7/1, p. 9

### Realizzazione



#### Sport

- Annotare il livello attuale delle prestazioni, soprattutto quelle riguardanti la resistenza.
- Calcolare il fabbisogno calorico e bruciare calorie durante l'esercizio fisico.
- Misurare la perdita di liquido durante i grandi sforzi e annotare le conseguenze.
- Annotare le capacità fisiche a digiuno e raffrontarle a quelle misurate dopo una leggera colazione.
- Prendere coscienza del proprio ambiente, degli aspetti sociali e dello stato di benessere mentre si pratica lo sport.

#### Alimentazione

- Studiare le basi della dietetica (composizione degli alimenti, calorie, vitamine, ore dei pasti, quantità ecc.).
- Controllare e annotare le proprie abitudini alimentari. Per un certo periodo annotare con cura tutto quello che si ingerisce (solidi e liquidi).
- Preparare dei pasti semplici. Imparare i diversi sistemi per preparare un alimento (collaborare in famiglia).
- Mangiare e bere in modo consapevole e con cognizione di causa.

### Valutazione

- Procedere a valutazioni intermedie a scadenze regolari (controllo del peso, raffronto delle prestazioni, stato generale, benessere nel gruppo).
- Confrontare le abitudini alimentari prima e dopo l'attività progettuale.
- Abituarsi a bere molto, sia nelle attività quotidiane che facendo sport.
- Comparare il livello di prestazione prima e dopo il progetto.
- Redigere tabelle di allenamento personalizzate.

## 1.3 Il movimento e la (vita a) scuola

### Il movimento come principio di vita

Il docente deve impegnarsi a far capire agli adolescenti la complessità della salute, ben oltre l'insegnamento dello sport, e offrir loro basi teoriche utili nella vita di tutti i giorni. In collaborazione con i docenti di altre materie, deve trattare e discutere temi quali ad esempio *scuola in movimento, pause per rilassarsi, apprendimento in movimento, posture, linguaggio del corpo, igiene, misure contro lo stress, posizione seduta, movimento come principio di vita, sport e tempo libero ecc.* ed integrarli nella vita a scuola. Di seguito alcune riflessioni sull'*apprendimento in movimento*:

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

### L'apprendimento in movimento

Quando l'acquisizione del sapere si fa soprattutto in modo statico ed in posizione seduta, è in contrasto con un insegnamento globale. Ogni volta che ciò sia possibile, l'apprendimento dovrebbe indirizzarsi all'essere nella sua interezza («la testa, il cuore, la mano»), ovvero l'insegnamento deve essere attivo e sensoriale.

➔ Globalità:  
v. fasc. 1/5, p. 13 e  
fasc. 1/1, p. 97

#### *Suggerimenti per un apprendimento in movimento*

- Muoversi il più possibile mentre si insegna o si apprende.
- Non separare il corpo e lo spirito; gli allievi restano entità uniche; far leva su più sensi possibile.
- Dare un certo ritmo all'insegnamento, tramite il movimento.
- Rendere l'insegnamento più comprensibile grazie all'azione: dalla prensione alla comprensione, dalla comprensione alla concezione.
- Apprendere a riflettere per risolvere i problemi (riflettere– agire).
- Creare un'atmosfera positiva basandosi sull'interesse dei giovani verso i temi trattati.

🌀 1000 giochi ed esercizi per una vita in movimento:  
v. bibliografia fasc. 7/5, p. 16

#### *Esempi pratici per la scuola media*

- Costruzioni geometriche nel cortile della scuola (usando materiale leggero vario).
- Esperienze e calcolo dell'equilibrio sulla panca svedese.
- Sperimentare i vari vettori di una forza tirando su corde in diverse direzioni.
- Affiggere le spiegazioni relative ai compiti da eseguire in posti diversi, in aula e fuori. Leggere le consegne, tornare al proprio posto e svolgerle.
- Leggere un testo (magari impararlo a memoria), muoversi secondo l'estro del momento o mettersi seduti o distesi in una posizione qualunque.
- Passarsi una comunicazione a gesti, sostituire alcune parti del testo (anche in una lingua straniera) con movimenti.
- Ascoltare il proprio corpo ed il proprio cuore!

🌀 Rapporti con le altre materie: v. fasc. 7/1, p. 9 e programmi scolastici di altri cantoni.



## 2 I disabili e lo sport

### 2.1 Paure

Gli adolescenti che non hanno mai avuto contatti con persone disabili durante l'infanzia spesso si sentono in imbarazzo quando si trovano davanti un disabile. Giochi ed attività comuni possono servire a ridurre queste paure. alcuni sport o andicap non richiedono misure speciali o adattamenti delle regole.

*Esempi:*

- Gli adolescenti con vista normale si bendano gli occhi e giocano con gli ipovedenti con la speciale palla con i campanelli.
- Integrare ragazzi sordi in un gioco con la palla.
- Disabili in sedia a rotelle e ragazzi normali partecipano nella stessa squadra ad una gara di staffetta.
- Paraplegici e normali si immergono insieme in piscina.
- Malvedenti fanno un giro in bicicletta in tandem o sul lago con una barca a remi, con un compagno vedente.
- Inventare e improvvisare altre forme di gioco in comune.
- Paraplegici o amputati si allenano insieme agli altri sugli sci o gli sci di fondo.

📖 I disabili e lo sport:  
v. fasc. 7/1, p. 6



### 2.1 Lo sport per i disabili

Praticare sport per andicappati consente agli adolescenti normali di meglio apprezzare le capacità fisiche dei loro compagni disabili.

*Esempi:*

- Fare una corsa, «danzare» o fare acrobazie su una sedia a rotelle.
- Nuotare con i piedi legati fra loro, con una sola mano o con un altro «andicap» qualsiasi.
- Corsa: fare uno sprint a occhi bendati (con un accompagnatore che dirige tramite la voce).
- Sci di fondo: in stile classico o libero, a occhi bendati (un accompagnatore guida da dietro ricorrendo alla voce).
- Sci: scendere un pendio o fare uno slalom a occhi bendati (con la guida di un accompagnatore che segnala a voce il da farsi).



Purtroppo, le prestazioni degli atleti disabili suscitano scarso interesse, anche quando sono di livello internazionale. Grazie a incontri come quelli proposti, gli adolescenti hanno l'occasione per meglio conoscere lo sport per i disabili.

## 3 Aspetti interculturali dell'educazione motoria

---

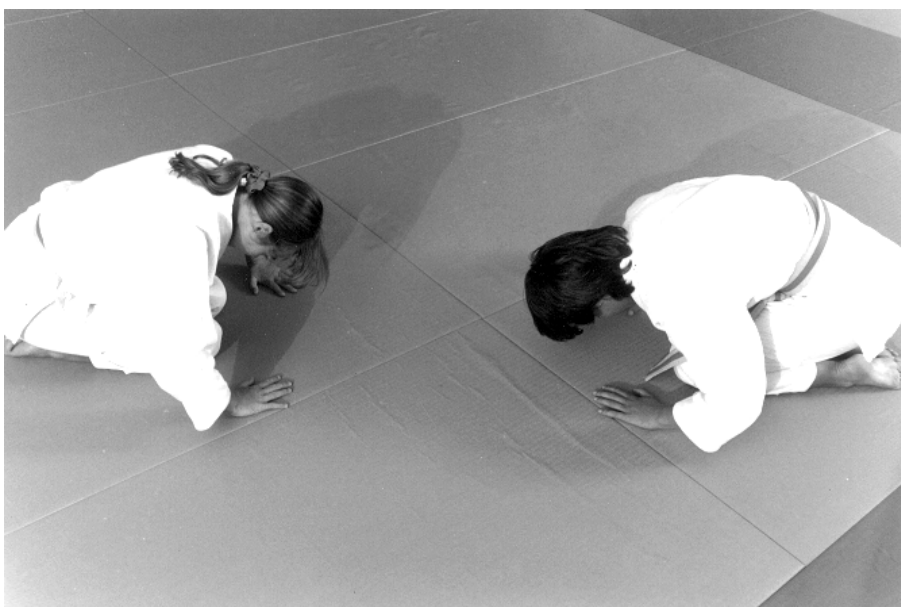
### 3.1 Altre culture – altri giochi

#### Imparare a vivere con gente di altre culture

Nel corso degli anni passati a scuola, gli adolescenti hanno contatti con compagni di altri paesi. Nella vita di tutti i giorni si vedono confrontati ad altre opinioni. In tal modo imparano a capire e apprendere altri modi di fare.

📌 Aspetti interculturali dell'educazione motoria: v. fasc. 7/1, p. 7 ss.

Nell'ambito della scuola, una migliore comprensione fra giovani di diverse culture può essere stimolata tramite giochi, danze o sport provenienti da paesi diversi. Bisogna invitare i ragazzi stranieri a far vedere i propri giochi, le proprie danze e i propri sport. Alcuni sport sono molto interessanti per via dei rituali e del contesto storico che li caratterizzano.



#### Ogni cultura ha i propri giochi

L'essere umano ha sempre creato e crea numerosi giochi, che offrono uno spaccato delle diverse culture. In Indonesia, in cui la gente vive in spazi ridotti, questa coabitazione molto ravvicinata è regolata da norme tradizionali. I giochi di questa cultura mettono sempre l'accento sull'azione comune. Ai nostri giorni la civilizzazione occidentale ha «reso più sportivi» questi giochi ed accentuato la nozione di opposizione amichevole. Si cerca di evitare al massimo situazioni conflittuali.

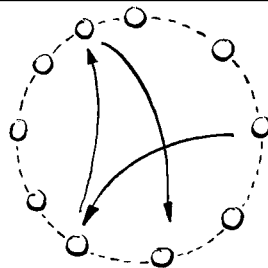
---

## 3.2 Giochi da tutto il mondo

Nelle altre culture – come avvenuto da noi – i giochi tradizionali hanno subito modifiche nel corso degli anni. Presentando giochi diversi, si può suscitare l'interesse degli allievi per culture diverse dalla nostra.

### Imparare giochi di altri paesi e di altre culture

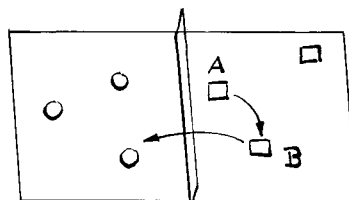
**Sepak Raga:** nella forma tradizionale una decina di giocatori si dispongono lungo un cerchio di circa 10 m di diametro, e giocano con un pallone. Si può toccare la palla con tutte le parti del corpo tranne le braccia e le mani. La palla non deve cadere a terra. Il gioco mette l'accento sulla cooperazione fra i giocatori e la comprensione fra di loro. Si cerca in ogni modo, a volte con azioni acrobatiche, di mantenere la palla in aria.



⇒ Più facile: giocare con tutte le parti del corpo. Usare un pallone in materiale più morbido.

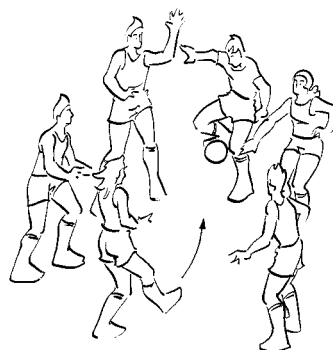
**Sepak Takraw:** la forma attuale del gioco, «occidentale», è un misto fra pallavolo e calcio, che si gioca di solito con tre giocatori per squadra.

*Svolgimento del gioco:* A gioca su B (con la mano o il piede). B invia la palla direttamente nel campo avversario di piede. Dopo questo servizio si può giocare con ogni parte del corpo (tranne braccia e mani). Ogni squadra ha tre tocchi, che possono essere fatti anche da un solo giocatore. È vietato toccare la rete (all'altezza di quella da badminton) o la linea centrale. L'avversario ottiene un punto quando la palla viene fatta cadere a terra o il tocco non è corretto.



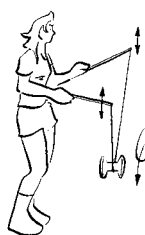
⇒ La palla pesa circa 300 g (da pallavolo o da calcio) e non è troppo elastica; adeguare le dimensioni del terreno e le regole alla situazione.

**Hacky Sack:** è una forma mista fra calcio e jonglaggio, creata negli USA negli anni settanta. La palla va tenuta il più a lungo possibile in aria, usando solo i piedi o le gambe. A seconda della situazione si gioca di interno, esterno, collo di piede, tacco, ginocchio o coscia. Si può provare anche da soli, ma è più divertente in gruppo. L'hacky sack può essere giocato ovunque, modificato e adattato a seconda della creatività dei giocatori. Vive dell'immaginazione dei partecipanti.



⇒ Usare tipi e grandezze diverse di palle.

**Diabolo:** il diabolo è uno degli attrezzi usati dai saltimbanchi cinesi, che lo chiamano *tjouk-pang-oul*. Fu Lord MacCartney, ambasciatore britannico in Cina, che lo riportò in patria nel XVIII secolo. Il gioco vivrà una nuova stagione verso il 1900. L'ingegnere francese Gustav Phillipart migliora l'attrezzo e lo chiama *diabolo*, nome con cui è conosciuto attualmente. Si può giocare da soli o in coppia. Se si riesce a far ruotare, a lanciare e a riprendere l'attrezzo, si possono provare combinazioni e varianti infinite (si può anche integrare un numero di diabolo in uno spettacolo di classe).



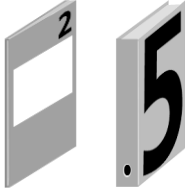
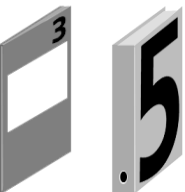

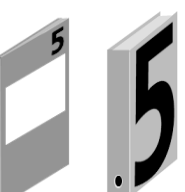
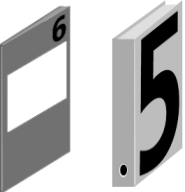
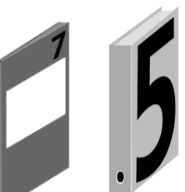
Ⓜ Giocare con il diabolo per 30 secondi (senza farlo cadere) stando in equilibrio su una tavola basculante.

## 4 Progetti

### 4.1 Collegamenti con le altre discipline

I programmi scolastici attribuiscono una crescente importanza all'interdisciplinarietà. La tabella seguente mostra i rapporti fra le materie partendo dal tema dei singoli fascicoli del manuale. Sulla base di tali rapporti sono possibili diversi progetti.

📌 Programma scolastico:  
v. bibliografia fasc. 7/5, p. 16;  
apprendimento in movimento:  
v. fasc. 7/5, p. 5 e  
bibliografia p. 16

 <p><b>fasc. 2 / vol. 5</b> <b>Movimento</b> <b>Espressione</b> <b>Danza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• descrivere gli spostamenti in una lingua straniera</li> <li>• stimare e misurare il polso durante sforzi diversi, disegnare un diagramma</li> <li>• teatro in movimento</li> <li>• anatomia umana; agilità e articolazioni</li> <li>• il problema della posizione seduta</li> <li>• ferite e pronto soccorso</li> </ul>	 <p><b>fasc. 3 / vol. 5</b> <b>Stare in equilibrio</b> <b>Arrampicare</b> <b>Ruotare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• descrizione di pose, movimenti, attrezzi ...</li> <li>• sperimentare leve, forze, accelerazioni, ecc. sul proprio corpo, calcolare</li> <li>• bicicletta: mezzo di trasporto e attrezzo sportivo</li> <li>• sequenze di movimento con musica</li> <li>• visita al circo; fare del circo, forme di acrobazia (piramidi)</li> <li>• sport e arte</li> </ul>
 <p><b>fasc. 4 / vol. 5</b> <b>Correre</b> <b>Saltare</b> <b>Lanciare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• allenamento, prestazioni, primati ... e poi?</li> <li>• stima delle distanze (esempi basati sul tempo) e calcolo, poi viceversa</li> <li>• ideale olimpico, giochi olimpici</li> <li>• evoluzione dello sport, degli oggetti e della tecnica</li> <li>• allenamento della resistenza e ambiente circostante</li> <li>• ipotesi per il futuro?</li> </ul>	 <p><b>fasc. 5 / vol. 5</b> <b>Giocare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• commentare un avvenimento sportivo e registrarlo</li> <li>• fare dei reportage in una lingua straniera</li> <li>• lo sport e i mass media</li> <li>• piano di gioco su PC</li> <li>• gioco e tempo libero</li> <li>• aggressioni, brutalità e fair-play</li> <li>• creare giochi e inventare le regole</li> </ul>
 <p><b>fasc. 6 / vol. 5</b> <b>All'aperto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• come comportarsi nella natura</li> <li>• disegnare grandi forme geometriche usando gesso e assicelle di legno</li> <li>• fare schizzi riproducenti elementi della natura</li> <li>• gite in bicicletta, passeggiata scolastica, corsa di orientamento ... pianificare, realizzare e valutare insieme</li> <li>• costruire e curare una pista di ghiaccio naturale</li> </ul>	 <p><b>fasc. 7 / vol. 5</b> <b>Problematiche globali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• annunciare una manifestazione sportiva</li> <li>• relazione sullo sport</li> <li>• fare un bilancio per una manifestazione sportiva; conti finali</li> <li>• organizzare, realizzare e valutare una festa in comune</li> <li>• rifiuti, scarti, ambiente</li> <li>• droghe e sport</li> <li>• alimentazione e sport</li> <li>• progetti</li> </ul>

## 4.2 Un festival PET

Con la denominazione *festival PET*, richiamare l'attenzione degli adolescenti sul problema dei rifiuti e mostrar loro come riutilizzare oggetti in PET nel corso della lezione di educazione fisica.

### Pianificare

Discutere l'idea di «usare bottiglie in PET in educazione fisica» con gli allievi e i docenti specializzati (lavori manuali). Può essere l'inizio di interessanti progetti.

#### Esempi:

- Riempire bottiglie in PET di sabbia, chiuderle ermeticamente, dipingerle e utilizzarle come pesi..
- Scegliere bottiglie adatte, dipingerle, riempirle fino ad avere il peso desiderato e usarle come oggetti da «jonglage».
- Riempire bottiglie in PET con sassolini e usarle come strumento musicale.
- Tagliare le bottiglie in due per fabbricare maschere.
- Fabbricare mazze da baseball con bottiglie in PET: riempirle con carta finemente sminuzzata, fissare solidamente l'impugnatura e rafforzare il tutto con nastro isolante.
- Organizzare un festival PET per la giornata dello sport scolastico.

### Realizzare

Dopo che la classe o gruppi diversi hanno scelto un'idea, si fabbricano degli oggetti (a casa o a scuola), che verranno poi esposti a scuola. I diversi attrezzi in PET verranno sperimentati poi durante la lezione di educazione fisica. Gli adolescenti si allenano con questi attrezzi nel tempo libero (giocolieri, colpire la palla nel baseball ecc.).

### Valutare

Si organizza un festival PET per la festa dell'istituto.

#### Esempi:

- Due squadre si affrontano in una partita di baseball usando le mazze costruite con vecchie bottiglie in PET.
- Un gruppo di acrobati fa una dimostrazione.
- Un gruppo di danza jazz o di mimi interpreta una scena con maschere in PET.
- Gli adolescenti provano e confrontano la propria forza usando pesi fatti con vecchie bottiglie in PET.
- L'orchestra scolastica si fa accompagnare da una band che usa solo strumenti ritmici realizzati con vecchi oggetti in PET.

📌 Rapporto fra uomo e ambiente, v. bibliografia fasc. 7/5, p. 16

➔ Progetti: v. fasc. 7/1, p. 9 ss.



### 4.3 Uno spettacolo di varietà

Il progetto intitolato «uno spettacolo di varietà» presenta in modo esemplare combinazione e relazioni possibili fra discipline come l'educazione fisica, le lingue, le attività creative e la musica.

#### Idea:

- Pianificare, realizzare e valutare uno spettacolo, a scuola o nel villaggio.
- Preparare il progetto in collaborazione con docenti di altre materie nell'ambito del normale programma scolastico, aggiungendo una settimana a tema (francese, italiano, disegno, musica, sport, attività manuali).
- Il punto saliente sarà la rappresentazione dello spettacolo davanti al pubblico (genitori, allievi, amici, conoscenti, altre scuole, docenti, autorità, eventualmente rappresentazione pubblica nell'ambito di una ricorrenza ...).

#### Condizioni quadro e preparazione

- *Partecipanti:* diverse classi, annunciarlo a scuola.
- *Tema:* «Spettacolo di varietà» (magari in francese, come: *sous le ciel de Paris, parlez-moi d'amour, Paris philosophique, chez Maxim's ...*).
- *Durata:* 1 settimana a tema, 3 mezze giornate a settimana (4 ore) per cinque settimane, più una mezza lezione all'anno per le attività come sport, orchestra, coro e teatro.
- *Direzione:* i docenti delle diverse materie.
- *Presupposto indispensabile:* utilizzare l'orario scolastico regolare, se necessario sacrificare del tempo libero.
- *Obiettivo:* rappresentazione nell'ambito di una festa dedicata a «Paris».

#### Pianificazione

- Il gruppo che dirige è composto di docenti e allievi.
- Raccogliere le idee; proposte concrete
- Limiti finanziari; adeguamenti al bilancio.
- Fare uno schizzo del progetto e affiggerlo a scuola.
- Formazione di gruppi di lavoro e gruppi di interesse.
- Lavori di preparazione nell'ambito dell'insegnamento normale.

#### Realizzazione

- Insegnamento speciale sotto forma di progetti tematici.
- Settimana a tema a scuola.

#### Valutazione

- Al termine della settimana tematica: «generale», eventualmente davanti a tutta la scuola: sabato sera: *variété ...*
- Proiettare il video realizzato durante lo spettacolo (realizzati magari dal gruppo «marketing» / «stampa» / «documentazione»).
- Gruppo dirigente e partecipanti discutono su svolgimento e successo della rappresentazione.
- Resoconto con foto al giornale locale o nel bollettino d'informazioni della scuola.



Ⓣ Su un anno: pianificare, realizzare e valutare un progetto.

## 5 Manifestazioni e feste

---

### 5.1 Incontri e movimento

#### Una serata per i genitori con un po' di sport

L'efficacia degli obiettivi pedagogici della scuola dipende anche dall'appoggio dei genitori. Una buona informazione può certo convincere i genitori della necessità dell'educazione fisica, nell'ambito di una serata dedicata ai genitori, i temi seguenti potrebbero essere trattati da docenti specializzati.

- Un'educazione fisica adatta ai giovani contribuisce ad un loro armonico sviluppo.
- Prendere coscienza del proprio corpo grazie all'educazione fisica.
- L'attività sportiva sotto l'aspetto dello sviluppo della personalità.
- I principi di una vita sana (alimentazione, sonno, igiene → v. progetto «sport e alimentazione: fasc. 7/5, p. 4).

Le spiegazioni teoriche, magari presentate dagli allievi, possono essere illustrate da esempi concreti e discusse insieme.

*Esempio:*

- esercizi di coordinazione, esempio: introduzione ai giochi di abilità manuali («jonglage»).
- ginnastica, fitness, ginnastica per la schiena, danza.
- giochi di cooperazione, new games, ecc.

#### Giornate di gioco e di incontro

In particolari occasioni si sopprimono le classi e si creano dei gruppi d'interesse, gestiti da allievi presentatisi volontariamente e che hanno partecipato ai lavori di preparazione. Sono particolarmente indicate le seguenti attività:

- giochi sportivi (allenamento e gioco in gruppi allievi/genitori).
- danze (con una rappresentazione finale).
- attività come pattini inline, acrobazie in bicicletta, tavola a rotelle ...

#### Presentazione degli «sport preferiti» durante la lezione di educazione fisica

Incoraggiare gli allievi a mostrare i loro sport favoriti. Suggestioni:

- Informare gli allievi, che sono poi liberi di partecipare alla presentazione.
- Il docente discute dei contenuti e dello svolgimento della lezione, o della presentazione, con l'allievo interessato.
- Realizzazione della lezione, possibile svolgimento. Riscaldamento e introduzione tutti insieme, parte principale diretta dall'allievo (esperto); ritorno alla calma tutti insieme, piccola discussione per chiudere la lezione.

→ Manifestazioni e feste:  
v. fasc. 7/1, p. 11

→ Azione reciproca:  
v. fasc. 1/5, p. 16 e fasc. 1/1,  
p. 98 ss.

---

## 5.2 Giornata sportiva sotto forma di gare a squadre

### Animare le tradizioni inserendo elementi di novità

Il periodo dedicato all'atletica si chiude spesso con l'organizzazione di una giornata dello sport, che può assumere forme diverse. Perché non organizzare un concorso composto di gare di corsa, di lancio, di salto e altre attività, in cui si affrontano gruppi eterogenei?

#### Obiettivi

- Aggiungere alle discipline tradizionali dell'atletica qualche esercizio di coordinazione complicato.
- Non è la prestazione individuale che conta, ma i risultati del gruppo nel complesso.
- La manifestazione dovrebbe essere vissuta come momento d'incontro.

#### Organizzazione

- Formare gruppi piccoli.
- Nominare e istruire un responsabile per gruppo.
- Utilizzare due aiutanti per ogni disciplina.
- Preparare con largo anticipo i diversi laboratori.
- La giornata termina con un pasto in comune e la festa della scuola.

#### Indicazioni supplementari

- Variare, completare o adattare i diversi laboratori.
- Ogni classe prepara un laboratorio (scelta imposta o libera).
- Ogni gruppo lavora per 3–5 minuti in ogni laboratorio, ovvero tutti fanno l'esercizio al meglio e il più spesso possibile.
- Il gruppo organizza autonomamente la ripartizione dei compiti, l'organizzazione e l'ordine di impiego.
- Ogni gruppo dispone di un «joker» per un laboratorio a scelta (i punti valgono il doppio).



Disciplina	Osservazioni / punti
<i>Salto in lungo</i>	3 zone di atterraggio: zona 1: 2,5 m = 1 punto; zona 2: 3,5 m = 2 punti; zona 3: 4,5 m = 3 punti.
<i>Staffetta</i>	Distanza 30 m–50 m; tempo: 5 minuti; 3 punti per passaggio di testimone
<i>Lancio della pallina</i>	Lanciare la pallina: zona 1: 20 m = 1 p.; zona 2: 30 m = 2 p.; zona 3: 40 m = 3 p.
<i>Salto in alto</i>	Altezza dell'asticella 1 m, 1 m 20 o 1 m 30. Il numero di salti viene moltiplicato per 1, 2 o 3 a seconda dell'altezza scelta per il tentativo.
<i>Saltelli alla corda</i>	2 partecipanti girano la corda. Per segnare 1 p. per giro, devono saltare 4 allievi.
<i>Corsa con i trampoli</i>	Percorrere 15 metri su trampoli. 1 traversata = 1 p. Servono 5 paia di trampoli.
<i>Arrampicare</i>	Pertiche con un segnale alla sommità. Un solo partecipante per pertica. Scendere scivolando lentamente. (🌀 sicurezza). 2 punti per arrampicata.
<i>Portare l'acqua</i>	Prendere l'acqua da un barile con un vasetto da jogurt e riempire un secchio a 20 m. Per litro d'acqua: 5 punti. Durata: 3 minuti.
<i>Tiri con il frisbee</i>	Lanciare 5 frisbee su un bersaglio (cerchi concentrici) distante 15 metri. zona 1 = 3 punti; zona 2 = 2 punti; zona 3 = 1 punto.
<i>Piramide</i>	Tempo di preparazione: 10 minuti. Valutazione da parte di una giuria. 1–10 punti.
<i>«Show» musicale</i>	Tempo di preparazione: 10 minuti. Valutazione da parte di una giuria. 1–50 punti.



## 6 Campi

### 6.1 Vivere in comunità al campo

I campi, con la vita in comune che li caratterizza, costituiscono un elemento importante della vita scolastica di ogni adolescente. I progetti di insegnamento sono più facili da realizzare che a scuola. Partecipando alle decisioni ed assumendosi delle responsabilità, gli allievi si trasformano in partecipanti che si impegnano a fondo per il «loro» campo.

➔ Campi: v. fasc. 7/1, p.13;  
Azione reciproca: v. fasc. 1/5,  
p. 16 e fasc. 1/1, p. 98 ss.

#### Scegliere un tema (e un motto) per il campo

Dato che partecipano dalle prime fasi all'organizzazione e alla pianificazione del campo, gli allievi saranno confrontati ad esempio a problemi ecologici. Facendo mente locale sui temi legati al rispetto dell'ambiente, gli adolescenti tratteranno la seguente lista di controllo.



- *Logistica del campo:* dove si svolgerà il campo? Esistono trasporti pubblici per arrivarci? Di cosa devono disporre gli alloggi? (Poter cucinare aumenta la coesione all'interno del gruppo.) Dove si faranno le spese e come si trasporteranno al campo? I contadini della zona vendono i propri prodotti? Cosa sappiamo sull'allacciamento di corrente elettrica e acqua e a proposito di rifiuti?
- *Viaggio:* con i mezzi di trasporto pubblici o con mezzi propri (bici, marcia a piedi).
- *Nutrizione:* quali prodotti preferire? Cosa fare con gli avanzi?
- *Rifiuti:* evitare o diminuire la produzione significa semplificarne il recupero! Preferire i prodotti con imballaggi ridotti. Separare i rifiuti e portarli al centro di raccolta locale.  
Concorso: chi ha l'idea più originale per diminuire i rifiuti? Chi trova il sistema per ridurre alcuni effetti nocivi? Raccogliere le idee.
- *Costi:* più è spartano l'alloggio, meno costa. Gli adolescenti dovrebbero partecipare alle spese (vendita di torte, lavoretti in giardino ...).

➔ Lista di controllo per la pianificazione, la realizzazione e la valutazione di un campo:  
v. fasc. 7/1, p. 13

## 6.2 Un campo polisportivo

### Temî e progetti dei campi

- *Lavoro di squadra*: perché, quando, come ... (rispetto alla vita a scuola e al campo).
- *Progetti*: sport e salute; lo sport nell'antichità, lo sport in immagini e a parole, lo sport ieri e oggi ...
- *Animazione*: introdurre nuovi sport che non si possono praticare a scuola: sport acquatici, tavola a rotelle, arrampicata ...
- *Campi di gioco*: interessarsi a un progetto sportivo. Nell'alloggio, fare dei giochi di società o con le carte ...
- *Campi estivi*: adattare il programma a quello che offre la località. Esempi: corsa d'orientamento, gite in bici, rampichino, «giochi olimpici» ...

### Suggerimenti per un campo invernale

Dare modo ai giovani di vivere cose diverse rispetto allo sci sulle piste, di fare nuove esperienze e di imparare nuovi movimenti:

- *Attrezzi*: fabbricare «snowbobs», «big foots» o racchette, oppure raccogliere vecchie camere d'aria. Al campo, provare oltre agli sci e agli snowboard tradizionali anche questi nuovi attrezzi.
- *Concorso e giochi*: formare dei gruppi per una staffetta polisportiva. Ogni componente della squadra effettua una parte del percorso con un attrezzo diverso. Il punto saliente è lo slalom parallelo con 2 o 4 piste.
- *Fiaccolata*: una discesa con le fiaccole (seguita da uno spuntino notturno o da vino bollente) è una bella avventura per tutti. Consigli: portare abiti vecchi a causa delle eventuali gocce di cera, mettere le mani in sacchetti di plastica, scivolare lentamente uno dietro l'altro, con un docente in testa e uno in coda, ogni tanto fermarsi.
- *Serata sportiva*: calcio, pallamano o pallavolo, possono essere praticati anche sulla neve e di notte. Sulla neve una fiaccola o delle torce forniscono luce sufficiente.
- *Giochi senza frontiere*: giocare più sere di seguito con gli stessi gruppi (es. quiz musicale, giochi di società, e poi sommare i risultati).
- *Slitta*: con slitte tradizionali, camere d'aria o sacchi di plastica (su una pista speciale, di notte ...).
- *Escursione sugli sci*: sci da escursionismo e pelli di foca consentono di vivere un'esperienza praticamente impossibile al di fuori di un campo invernale. Chiedere la partecipazione di una guida alpina.
- *Passeggiata con le racchette*: di giorno o di notte, su una pista conosciuta.
- *Sci di fondo*: come complemento o come attività principale. Per alcuni può divenire uno sport per il tempo libero.



## Bibliografia / Ausili didattici

---

- ACTES DE COLLOQUE: Handicapés physiques et inaptes partiels en EPS. Editions EP.S. Paris.
- ASEP: Assis, assis, ... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1070 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Ab 7. Schuljahr. Schorndorf 2000.
- COLLECTION Les handicapés - loisir et insertion. Les Francas, Jeunes années. Paris.
- REUSSIR ACTION:
- FEDERATION FRANCAISE DE SPORT ADAPTE: 34 fiches: activités motrices pour les personnes lourdement handicapées (extraites de la revue EP.S. 1. Editions EP.S. Paris 1997.
- FLUCKIGER, E.: Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
- LE MERCIER, F.: Frisbees, boomerangs et cerfs-volants. Pour jouer avec le vent. Editions EP.S. Paris 1997.
- REVUE: EPS , paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
- ROLLET, M.: Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
- SERVICE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET DES SPORTS: Fichier d'activités : Joutes sportives, jours de fêtes. OFES n° 53295. Lausanne 1995.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ [www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch)



**Edizioni ASEF**

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