

Introduzione

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Manuali per l'educazione fisica Volume 6

10.-13. anno

Autori: Walter Mengisen e Roland Müller

Grafica: Daniel Lienhard

Progetto: Walter Bucher

Traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi

Editore: Commissione federale dello sport CFS

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

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

Manuale speciale

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

2a Edizione Volume 6

(10. – 13. anno) 2004

© Commissione federale dello sport CFS

Art. No. 323.006.i 2.04 400 LM 2004 001

1 Indice volume 6

Fascicolo	Capitolo	Pag.	
Introduzione	1	Indice volume 6	3
	2	Prefazione dell'editore	4
	3	Premessa degli autori	5
	4	La struttura della presente collana	6
	5	I contenuti della collana dei manuali	7
	6	Indice analitico	8
	7	Hanno collaborato al volume 6	9
	8	Come utilizzare questo manuale	10
	9	Uno sguardo d'insieme	12
Fasc. 1	Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica		
	1	Senso e interpretazioni	3
	2	Basi scientifiche	10
	3	Apprendere e insegnare	15
	4	Concepire e pianificare l'insegnamento	23
	5	Realizzare	24
	6	Valutare	25
Fasc. 2	Movimento, rappresentazione, danza		
	1	Muoversi – sollecitare – alleviare – distendere	3
	2	Muoversi a ritmo	12
	3	Esprimersi	15
Fasc. 3	Tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare		
	1	Tenersi in equilibrio	3
	2	Arrampicare	4
	3	Volare e ruotare	8
Fasc. 4	Correre, saltare, lanciare		
	1	Correre	4
	2	Saltare	8
Fasc. 5	Giocare		
	1	Giocare	3
	2	Giocchi sportivi	
		• Pallacanestro	6
	• Pallamano	8	
	• Calcio	10	
	• Unihockey	12	
	• Pallavolo	14	
3	Giocchi di rinvio	16	
4	Altri giochi	20	
Fasc. 6	All'aperto		
	1	Nei dintorni, nel bosco, nei prati...	3
	2	Su ruote e rotelle	11
	3	In acqua	14
4	Su neve e ghiaccio	17	
Fasc. 7	Problematiche globali		
	1	Salute	3
	2	Sicurezza	7
	3	Aspetti sociali nell'educazione fisica	9
	4	Manifestazioni e feste	13
	5	Il campo sportivo	14
6	Lo sport extra scolastico	15	

Libretto dello sport «ready – steady – go!»

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 dare loro nuovi impulsi e per facilitare loro la realizzazione nella pratica di nuove idee.

I manuali lasciano ampio spazio all'autonomia e alla fantasia del singolo. In fin dei conti, infatti, ciascun docente è responsabile del proprio insegnamento. Egli 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 e se contribuiscono a raggiungere gli scopi di una educazione fisica sensata con i bambini e i ragazzi.

Consentiteci di ringraziare in questa sede gli autori, Walter Mengisen e Roland Müller, 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 anche i più esigenti.

Autunno 2001

**Commissione federale
dello sport**

Hans Höhener

**Sottocommissione sport
e istruzione**

Walter Mengisen

3 Premessa degli autori

Questo volume è dedicato alle scuole medie superiori e alle scuole professionali.

A questa età il movimento, lo sport e il gioco sono molto importanti per tutti i giovani e rappresentano importanti ambiti di socializzazione durante la fase dell'adolescenza e del cosiddetto riorientamento.

Nel nostro lavoro abbiamo preso le mosse da una concezione dell'insegnamento poliprospectica, volto all'azione più che alla trasmissione di saperi teorici. Intendiamo in particolare offrire uno strumento per la pratica, che sia davvero di aiuto nella concezione e nella realizzazione delle lezioni.

Il libretto dello sport offre l'opportunità di trasmettere agli allievi informazioni utili in materia di sport ed attività fisica da svolgere anche al di fuori della scuola. L'obiettivo principale che ci si propone è infatti motivare e possibilmente avviare i giovani ad una pratica sportiva autonoma destinata a durare tutta la vita.

Vogliamo offrire spunti per riflettere sul nostro modo di insegnare e favorire un dialogo ed un confronto sia a livello di collegio dei docenti che con gli allievi.

Ringraziamo in questa sede tutti quelli che hanno contribuito alla realizzazione del volume.

Autunno 2001

Walter Mengisen e Roland Müller

4 La struttura della presente collana

Volume 1:

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

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

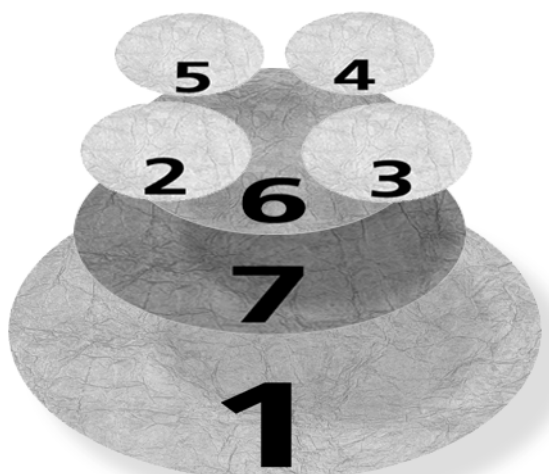
Volumi 2-6:

Presentano la stessa struttura del volume 1:

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

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

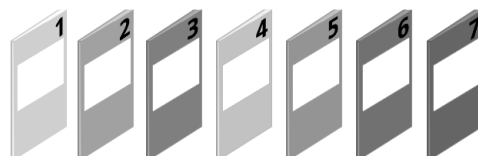
Per l'insegnamento del nuoto consigliamo di utilizzare il manuale «Nuoto», valido per tutte le classi.



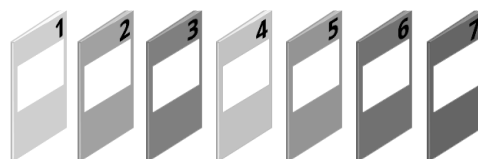
Struttura dei volumi: 7 fascicoli

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

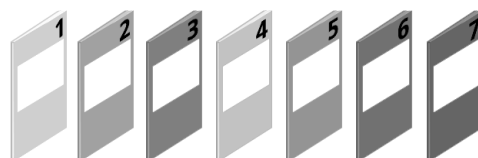
Teoria



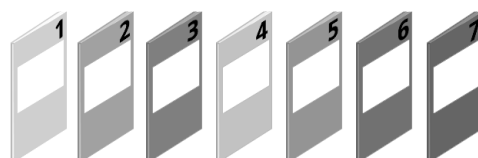
Scuola dell'infanzia



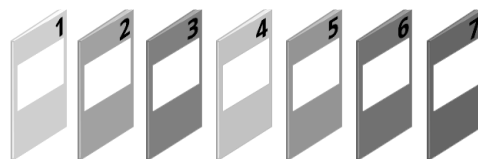
1. - 4. anno



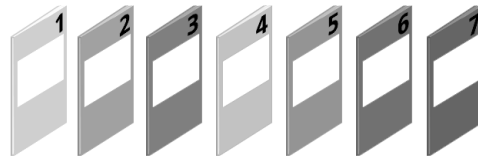
4. - 6. anno



6. - 9. anno



10. - 13. anno



Il volume 6 contiene un libretto dello sport

Struttura della collana: 6 volumi di 7 fascicoli ciascuno

5 I contenuti della collana di manuali

La collana comprende 6 volumi di 7 fascicoli ciascuno

Fascicolo 1: Il fascicolo 1 del Volume 1 contiene principi di base sull'educazione fisica, sul suo insegnamento sulla base delle sensazioni. Nel fascicolo 1 dei volumi 2-6 si trovano invece nozioni teoriche relative ai singoli livelli.

Fascicolo 2: La percezione del proprio corpo e l'esperienza sia di esso che del movimento costituiscono per l'essere umano degli elementi importanti per vivere in modo più consapevole. I bambini ed i ragazzi dovrebbero trovare un approccio al proprio corpo, percepirlo e sentirlo nella sua interezza, muoversi ritmicamente e arrivare ad esprimersi in varie forme (di danza).

Fascicolo 3: Le condotte motorie di base, come ad esempio arrampicarsi, stare in equilibrio, saltare, girarsi, rotolare, strisciare, scivolare, calciare ... consentono diverse esperienze ed attività motorie con la forza di gravità, agli e con gli attrezzi. Il fascicolo tratta inoltre temi come lottare e cooperare.

Fascicolo 4: Correre, saltare e lanciare sono condotte motorie di base, trattate in questa sede non solo come discipline atletiche soggette a regole, ma anche come forme di movimento estremamente variate. Importanza particolare viene attribuita ai progressi nelle prestazioni ottenuti dal singolo.








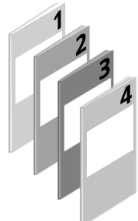
Fascicolo 5: Il gioco è un bisogno fondamentale dell'essere umano. Vogliamo insegnare tutti i giochi, naturalmente adattandoli al livello e ai presupposti dei bambini. In questo modo si sostengono capacità ed abilità importanti anche come elemento di socializzazione.

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, andicappati e sport, aspetti interculturali dell'educazione fisica, progetti, manifestazioni sportive e feste, campi, alcuni ausili didattici per la lezione.*

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
	Stare in equilibrio Arrampicarsi 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 e capacità	4	2	Getto del peso, tecniche	4	14	Sicurezza	7	7 s.
Acqua	6	14 ss.	Ghiaccio	6	19	Situazioni a rischio	7	7
Aggressività e violenza	7	11	Ginnasio	1	2/10	Situazioni di apprendimento	1	19 s.
Agire	1	21	Giocare	5	2	Sollecitare	2	3
Aiutare e assicurare	3	2	Giochi di rinvio	5	16 ss.	Sport associativo	1	14
Alimentazione	7	5	Giochi di ritmo	2	13 s.	Sport extra-scolastico	7	15
Allenamento della resistenza	2	4	Giochi sportivi	5	6 ss.	Sport libero	1	14
Allenamento globale	4	13	Giochi, altri	5	20 ss.	Sport nella lezione	1	14
Alleviare	2	3	Giornata sportiva	7	13	Sport scolastico	1	14
Allungare	2	7 ss.	Gioventù + Sport	7	15	Sport scolastico facoltativo	1	14
Ambiente	1	10	Globalità	1	22	Sport scolastico facoltativo	7	15
Ambiente sociale	1	10	Gruppi muscolari, funzioni	2	5	Sport, scelta di un'attività	1	7
Analisi del gioco	5	5	Hip-hop	2	19	Sport per la vita	6	2
Apprendere	1	16 ss.	Hockey	5	12 s.	Sport di moda	3	3
Apprendere e insegnare	1	15 ss.	Ideare, pianificare	1	23	Squilibri posturali	2	6
Apprendimento del salto	4	11	Idee direttrici	1	9	Sviluppo, aspetti	1	11
Apprendimento motorio	1	16 ss.	Improvvisare	2	17	Svolgimento della lezione	1	24
Apprendimento motorio mirato	4	3	Individualizzare	5	5	Tecnica dell'atterraggio	3	8
Aquilone	6	7	Infortunare, prevenzione	7	7	Tecniche di combattimento	3	15
Arrampicare	3	4 ss.	Insegnamento guidato	1	18	Tempo libero	7	4
Aspetti interculturali	7	9	Insegnamento per gruppi di lavoro	3	2	Tiro con l'arco	6	8
Aspetti personali	1	10	Insegnamento reciproco	1	18	Trekking con pernottamento	7	14
Aspetti sociali	7	9 ss.	Insegnare	1	21	Valutazione, aspetti	1	25
Assi di rotazione	3	9	Intercrosse	6	3	Valutazione, funzioni	1	25
Avvio dell'attività	2	10	Lanciare	4	12 ss.	Vivere	1	11/21
Avvitamento, avvio	3	10	Lancio del disco	4	15	Volare	3	8 ss.
Big-foot	6	17	Leggi della biomeccanica	3	9	Walking	6	9
Biomeccanica, principi	3	9	Libretto dello sport	1	26 s.			
Biomeccanica, esperimenti	3	11 ss.	Lottare	3	14			
Biomeccanica, nozioni	2	5	Metacognizione	1	22			
Boomerang	6	6	Mobilità articolare	2	7 ss.			
Bosco	6	2	Modelli teorici	1	16			
Calcio	5	10 s.	Modello pedagogico	1	17			
Campi	7	14	Momento di inerzia	3	9			
Canottaggio	6	15	Momento di rotazione	3	10			
Capacità di gioco	5	4	Muoversi	1	11			
Capacità di prestazione	2	3	Muoversi	2	3			
Carichi, atterraggi	3	8	Muoversi a ritmo	2	12			
Cattivi giocatori	1	13	Muscoli fascici	2	5			
Classi miste, argomenti pro	1	12	Muscoli tonici	2	5			
Coeducazione	1	12	Natura, comportamento	6	2			
Collegamenti con altri settori	3	2	Neve	6	17 ss.			
Competenze e prestazioni	1	24	Organizzazione dell'insegnamento	4	8			
Competenze personali	1	9	Pallacanestro	5	6 s.			
Complessità	1	22	Pallamano	5	8 s.			
Componenti del gioco	5	4	Pallavolo	5	14 s.			
Comportamenti individuali	1	11	Parete d'arrampicata	3	6 s.			
Comprendere	1	11	Pattinaggio inline	6	12			
Concezione, pianificazione	1	14	Pattinaggio inline, prevenzione	3	3			
Condizione fisica	2	3	Pianificazione adattata e flessibile	1	23			
Condizione fisica nel bosco	6	10	Polisport in acqua	6	16			
Condizione fisica, allenamento	2	3	Polisport invernale	6	19			
Coreografia	2	18	Polisport su ruote	6	13			
Correre	4	4 ss.	Potenziali di prestazione	2	3			
Corsa a ostacoli	4	6	Prestazioni individuali	4	3			
Corsa di resistenza	4	7	Prevenzione degli infortuni	3	8			
Costruzione dei saperi	1	19	Prospettive sportive	1	9			
Danza	2	18 s.	Rafforzare	2	7 ss.			
Danza libera	2	18	Rampichino	6	11			
Differenziare	5	5	Realizzare	1	24			
Disabili e sport	7	10	Regolazione	1	24			
Distendersi	2	11	Resistenza, consigli	4	4			
Distensione	2	3	Responsabilità giuridica	7	8			
Docente	1	12	Rosa dei sensi	1	6			
Droghe	7	6	Rotazioni	3	9			
Educare	1	21	Rotazioni, avvio	3	10			
Educazione alla salute	7	3	Rugby	6	5			
Educazione allo e nello sport	7	4	Ruotare	3	9			
Elaborare contenuti	1	23	Saltare	4	8 ss.			
Esperienze corporee	1	5/9/11	Salto con l'asta	4	10			
Esperienze sportive	1	3/5/11	Salto in alto	4	9			
Esprimersi	2	15	Salute	7	3 ss.			
Flag-football	6	4	Scuola professionale	1	2/10			
Formare ed educare	1	21	Senso e interpretazioni	1	3			
Frisbee	6	6	Sfera didattica	1	15			

Abbreviazioni

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

7 Hanno collaborato al volume 6

Nome	Funzione	Fasc.	Capitoli / contributo
Antonini Francesca	Riletture	0-7	
Bischof Margrit	Collaboratrice	2	1.8 / 1.9 / 2.1 / 2.2 / 2.3 / 3.1 / 3.2 / 3.3
Bodenmann Ueli	Autore	6	3.2
Bron Raymond	Presidente Commissione di valutazione	0-7	
Bucher Walter	Responsabile del progetto e co-redattore	0-7	
	Collaboratore	3	2.3
	Collaboratore	6	3.2
Bütikofer Etienne	Collaboratore	5	3.2
Ciccozzi Gianlorenzo	Traduttore	0-7	
Ernst Karl	Co-redattore	1	
Firmin Ferdy	Collaboratore	7	1.1
Frey Marc	Collaboratore	5	3.1
Germann Peter	Collaboratore	3	
Häberli Roland	Collaboratore	7	3.1
Hartmann Hans-Ruedi	Collaboratore	5	2.3 / 2.4 / 2.7 / 2.8
Häusermann Stefan	Collaboratore	7	3.1
Hegnner Jost	Collaboratore	2	1.5
	Commissione di valutazione	0-7	
Huber Ernst Peter	Commissione di valutazione	0-7	
Huber-Hirsch Regula	Collaboratrice	5	3.4
Illi Urs	Collaboratore	3	
Keller Ruedi	Collaboratore	5	1.4
Kläy Hans	Collaboratore	5	4.3
Kümin Markus	Collaboratore	3	2
Lehmann Anton	Collaboratore	7	1.3
Lienhard Daniel	grafica / illustrazioni / fotografie	0-7	
Fuchs Cornel	Segretario CFS		<i>Amministrazione / Finanze</i>
Martin Bernhard	Schizzi su movimenti ed organizzazione	2-7	
Mazzola Ricco	Collaboratore	5	2.5 / 2.6
Meier K. Marcel	Collaboratore	5	3.3
Mengisen Walter	Co-redattore	0-7	
	Autore / Co-redattore	1	
	Autore / Redattore	2	
	Autore / Redattore	3	
	Autore / Redattore	4	
	Autore / Co-redattore		Libretto dello sport
Müller Charlotte	Collaboratrice	3	2
Müller Roland	Co-redattore	0-7	
	Autore / Co-redattore	1	
	Autore / Redattore	5	
	Autore / Redattore	6	
	Autore / Redattore	7	
	Autore / Co-redattore		Libretto dello sport
Mürner Peter	Collaboratore	7	4.1 / 5.1
Nussbaum Peter	Collaboratore	5	2.9 / 2.10
Pühse Uwe	Collaboratore	7	3.3
Reimann Esther	Co-redattrice	4	1.1-1.4
Repond Rosemarie	Commissione di valutazione	0-7	
Schaffer Robert	Collaboratore	4	2.1-2.4
Schnyder Reinhold	Collaboratore	3	
Schucan-Kaiser Ruth	Collaboratrice	7	3.1
Schüpbach Walter	Commissione di valutazione	0-7	
Spring Peter	Collaboratore	7	2.1 / 2.2
Stalder Peter	Collaboratore	2	3.1 / 3.3
Streit Hans	Lettorato	0-7	
Vary Peter	Co-redattore/ Collaboratore	5	
Veith Erwin	Co-redattore / Collaboratore	7	3.3 / 6.1 / 6.2
Venzel Arazim	Collaboratore	5	2.1 / 2.2
Weber Rolf	Co-redattore	4	3.1-3.4
Weckerle Klaus	Collaboratore	2	1.3 / 1.1 / 1.5 / 1.6
Zimmermann Reto	Collaboratore	6	1.4
Ziörjen Martin	Presidente della commissione dei manuali	0-7	

8 Come utilizzare questo manuale

Sei volumi, un'unica idea

Il presente manuale per le scuole medie superiori e le scuole professionali fa parte di una collana composta da sei volumi. I cinque dedicati ai vari ordini scolastici (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.

➔ Struttura e concezione della collana: cfr. Introduzione a pag. 5

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 media, ad es. il volume 6), alcuni principi teorici basilari vengono ripetuti a bella posta in ciascun volume e poi illustrati in modo adatto ai bambini. Lavorando con questo manuale 6, il volume teorico 1, pur non essendo indispensabile, costituisce pur sempre un prezioso complemento per una comprensione approfondita dell'insegnamento dell'educazione fisica basato sulla pratica.

➔ L'idea di base dei fascicoli 1: cfr. seconda di copertina del fascicolo 1; Basi teoriche e pratiche 10°–13° classe: cfr. fasc. 1 in questo volume 6

Fascicoli pratici 2–7

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

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

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

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

Pagine di teoria e didattica

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

Accenti del volume 6

A livello di scuola superiore si vuole soprattutto stimolare il senso di autore-sponsabilità del giovane ed avviarlo ad una pratica sportiva regolare e destinata a durare tutta la vita.

Pagine per la pratica

Nelle pagine pratiche sono trattati in breve determinati temi. Ogni volta che 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 ai docenti un valido orientamento nella preparazione e consentir loro di abituarsi ad una struttura unitaria, la maggior parte delle pagine pratiche presentano uno schema simile. Di seguito ne illustriamo gli elementi:

- 1 Indicazione del capitolo.
- 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 agli allievi, 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. Le varianti contrassegnate con un punto (•) consentono di sviluppare il tema.
- 7 A complemento del testo e come promemoria, ogni esercizio viene illustrato con uno schizzo.
- 8 Nella colonna delle indicazioni sono riportate osservazioni di carattere didattico organizzativo, richiami agli aspetti relativi alla sicurezza, rinvii ad altri temi o fascicoli ed altro ancora.

3 Volare e ruotare 1 2 me 6 Fascicolo 3 11

3.3 Dal fare al sentire 3

Gli allievi sperimentano diversi movimenti. Sotto la guida del docente si riflette su quali sono i criteri decisivi per provocare una rotazione.

4 5 **Capire e vivere alcuni concetti biomeccanici nei movimenti di rotazione.**

Esercizio 1: un allievo cerca di fare il maggior numero di avvitamenti possibili, stando in piedi.

- Variante A: con un buco nel terreno, ad esempio con le scarpe.
- Variante B: con un cuneo, ad esempio con le calze.

6

Osservazioni e domande:

- Quale tecnica usare per provocare una rotazione?
- Con quale tecnica riusciamo a compiere la maggior parte delle rotazioni e perché?

7 **Spiegazione:** vedi fascicolo 3/6, p. 9

Esercizio 2: un allievo in sospensione agli anelli. Un compagno lo fa ruotare in modo da fare attorcigliare le corde degli anelli, poi lascia la presa. Durante la rotazione l'allievo prova ad aprire e a chiudere le gambe.

7

Osservazioni e domande:

- Cosa è possibile osservare?
- Che cosa ha provato l'allievo (confrontare le osservazioni dei due allievi)?

8 **Spiegazione:** più è lontana la massa dal centro di rotazione e più è grande il momento di rotazione.

Esercizio 3: un allievo mantiene brevemente la posizione di appoggio rovesciato (o viene aiutato a mantenerla da un compagno). Si lascia cadere in avanti tenendo il corpo il più a lungo possibile teso per poi raggrupparsi energicamente ed eseguire una capriola.

Osservazioni e domande:

- Cosa è possibile osservare?
- Che cosa ha provato l'allievo?
- Cosa succede quando le gambe vengono richiamate troppo in anticipo?

8 **Spiegazione:** più è lontana la massa dal centro di rotazione e più è grande il momento di rotazione.

Esercizio 4: un allievo esegue un giro d'appoggio in avanti alla sbarra. Quando è provocato il movimento la sbarra dev'essere all'altezza dell'anca.

Osservazioni e domande:

- Cosa è possibile osservare?
- Come spiega e motiva un allievo che padroneggia la tecnica questo movimento?
- Qual è la fase critica e come possiamo introdurre il momento dell'assicurazione in questo movimento?

8 **Spiegazione** (importanza del baricentro): tenere il corpo teso più a lungo possibile.

9 Uno sguardo d'insieme

Verso la competenza e l'efficacia

