

Nel bosco

Una lezione che si articola sui diversi usi del bastone da hockey: come aiuto e attrezzo di allenamento. Inoltre può essere usata l'analogia tra gli alberi e i bastoni. A volte gli alberi sono verticali nel bosco e a volte sono distesi per terra.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Livello scolastico: dal 5° al 6° anno di scolarizzazione
- Livello di apprendimento: avanzati

Obiettivi di apprendimento

- Applicazione di competenze di base come: «agilità», «pattinare in avanti/all'indietro», «passare dal pattinaggio in avanti a quello indietro e viceversa», «capacità di equilibrio», «chassé in avanti/indietro».

Osservazioni: per la parte principale e il ritorno alla calma, ogni allievo ha un bastone da hockey. I bastoni devono essere adatti all'altezza degli allievi. Per questioni di sicurezza, spiegare bene agli allievi che il bastone va sempre tenuto con la pala verso il basso e che bisogna spingerlo sul ghiaccio, eccetto durante qualche esercizio specifico.



	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	<p>20' Inversione dei ruoli B pattina dietro ad A in avanti e liberamente sul ghiaccio. B deve adattarsi ai cambiamenti di direzione di A. Inversione dei ruoli.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idem, ma B pattina accanto ad A e deve restare sempre alla sua destra («cane e padrone»). Inversione dei ruoli. • Idem, ma A frena e assume una postura che B deve imitare velocemente. Inversione dei ruoli. • Idem, ma è B a guidare il gioco dopo il segnale ottico o acustico del docente (superando A). • A mostra un esercizio / una postura a B su una gamba sola. B lo copia. Inversione dei ruoli. <p>Specchio A e B sono uno di fronte all'altro. A fa dei passi veloci verso sinistra, destra, in avanti o indietro. B deve copiarlo in modo speculare. Inversione dei ruoli.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idem, ma B deve sempre muoversi nell'altra direzione. Inversione dei ruoli. <p>Cerchio B pattina in avanti dietro ad A che si sposta su un cerchio (possibile anche in chassé). Al segnale di A, B lo supera. Eseguire un giro completo pattinando velocemente finché entrambi sono nuovamente alla stessa altezza (A pattina lentamente per permettere a B di raggiungerlo). Inversione dei ruoli.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • A e B sono uno di fronte all'altro e si tengono per mano. A pattina in avanti in cerchio, B all'indietro. Inversione dei ruoli. • Idem, ma entrambi spingono solo con il piede esterno (chassé). Inversione dei ruoli. • Idem, ma spingere sincronizzati e pattinare su una gamba sola. Inversione dei ruoli. <p>In gruppo Tutte le coppie pattinano una dietro l'altra in cerchio aumentando progressivamente il ritmo. Il docente può dare il ritmo battendo le mani.</p>	A coppie	Senza materiale

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>25' Forme di pattinaggio</p> <p>Tutti gli allievi e il docente hanno un bastone da hockey.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pattinare liberamente in avanti e fermarsi al segnale. Seguire un ritmo indicato dal docente colpendo il ghiaccio con il bastone. • Idem, ma è un allievo che dà il ritmo. • Pattinare liberamente in avanti sul ghiaccio. Portare i piedi paralleli e scivolare: incastrare il bastone tra l'addome e le cosce all'altezza delle anche (piegare leggermente le ginocchia). • Idem, ma cercare di pattinare in questa posizione e/o eseguire un mezzo giro. <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incastrare il bastone dietro le ginocchia. • In aggiunta, eseguire un movimento predefinito con le braccia. 		Bastoni da hockey
	<p>Bosco di bastoni</p> <p>Distribuire liberamente i bastoni sul ghiaccio. Gli allievi pattinano in avanti attorno ai bastoni.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vedi anche gli esercizi della lezione «Quartiere residenziale». I bastoni sono come le case (coni). • Ogni allievo ha il suo bastone davanti a sé sul ghiaccio. <ul style="list-style-type: none"> – Superare il bastone lateralmente da sinistra verso destra e ritorno, ripetere l'esercizio. – Pattinare in avanti da un'estremità all'altra del bastone e ritorno pattinando all'indietro. – Fare 10 giri del proprio bastone. – Pattinare il più velocemente possibile da un'estremità all'altra del bastone, e ripetere. Alla fine frenare brevemente e girare. 		Bastoni da hockey
	<p>Stella</p> <p>I bastoni sono disposti a forma di stella con la pala verso il centro. Gli allievi si dispongono negli spazi tra un bastone e l'altro e li scavalcano di lato (sinistra) uno dopo l'altro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idem, ma al segnale tutto il gruppo cambia velocemente direzione. • Pattinare all'indietro su una certa distanza prima di tornare verso il bastone pattinando in avanti. • Idem, ma prima di tornare ogni allievo ruota su se stesso due volte. • Pattinare in chassé in avanti attorno ai bastoni (i bastoni simboleggiano la forma del cerchio). • Idem, ma in posizione raggruppata o su una gamba sola, alternando destra e sinistra. • Idem, ma al segnale del docente frenare, girare a destra e continuare in chassé indietro. • Idem, ma svolgere salti sui due pattini con mezza rotazione sul cerchio (passare solo dal pattinaggio in avanti a quello indietro). 		Bastoni da hockey
Parte finale	<p>15' Hockey con anelli</p> <p>Invece di usare il disco, si gioca con degli anelli di gomma. Gli allievi tengono il bastone al contrario (pala fra le mani), infilano l'altra estremità all'interno dell'anello per spostarlo sul ghiaccio e passarlo ai compagni. Sono possibili diverse forme di giochi a squadre.</p>		<p>2 porte (porte ufficiali o coni)</p> <p>Anello di gomma (ca. 10 cm di diametro)</p> <p>Bastoni da hockey o da ginnastica</p>