







Materiale didattico educazione fisica e sport



Lista di controllo, 2° ciclo


Scuola: _____

Classe: _____


Docente: _____

Ambito di competenze	Attività/tematiche	Tema	3. classe	4. classe	Osservazioni	5. classe	6. classe	Osservazioni	
Correre, Saltare, Lanciare (EFFS.1) 26 lezioni	Correre 12 lezioni	Correre velocemente	<input type="checkbox"/> Tecnica corsa veloce <input type="checkbox"/> Partenza			<input type="checkbox"/> Sprint 60 m  <input type="checkbox"/> Croce svizzera 	<input type="checkbox"/> Correre sull'avampiede superando ostacoli bassi		
		Corsa di resistenza	<input type="checkbox"/> Adeguare la velocità per una corsa prolungata				<input type="checkbox"/> Correre per un tempo in minuti pari alla loro età		
		Orientarsi	<input type="checkbox"/> CO sull'areale scolastico			<input type="checkbox"/> CO sul territorio del proprio comune			
	Saltare 8 lezioni	Saltare ritmicamente	<input type="checkbox"/> Diversi esercizi con la funicella				<input type="checkbox"/> Ropeskipping 		
		Salto in lungo	<input type="checkbox"/> Salti multipli <input type="checkbox"/> Salti in estensione				<input type="checkbox"/> Caccia allo stambecco 	<input type="checkbox"/> Salto in lungo	
		Salto in alto	<input type="checkbox"/> Salto a forbice destra/sinistra					<input type="checkbox"/> Corsa in accelerazione per un salto in alto	
	Lanciare 6 lezioni	Lanciare	<input type="checkbox"/> Tecnica di lancio con 3 passi di rincorsa				<input type="checkbox"/> Caccia allo stambecco 	<input type="checkbox"/> Lancio in rotazione	
		Gettare					<input type="checkbox"/> Caccia allo stambecco 	<input type="checkbox"/> Gettare un pallone medicinale	

Ambito di competenze	Attività/ tematiche	Tema	3. classe	4. classe	Osservazioni	5. classe	6. classe	Osservazioni
Attrezzistica (EFS.2) 20 lezioni	Movimenti fondamentali agli attrezzi 18 lezioni	Stare in equilibrio	<input type="checkbox"/> Equilibrio su attrezzi instabili				<input type="checkbox"/> Parkour	
		Rotolare e girare	Preparazione all'esame di sport scolastico Suolo <input type="checkbox"/> Capriola avanti <input type="checkbox"/> Capriola indietro <input type="checkbox"/> Capriola dalla verticale <input type="checkbox"/> Ruota Sbarra <input type="checkbox"/> Capovolta avanti di slancio <input type="checkbox"/> Guizzo Anelli <input type="checkbox"/> Rovesciamento indietro raggruppato in sospensione e ritorno alla stazione <input type="checkbox"/> Sollevarsi all'indietro in sospensione rovesciata <input type="checkbox"/> Sospensione tesa			Percorso ginnico  Suolo <input type="checkbox"/> Capriola avanti <input type="checkbox"/> Capriola indietro <input type="checkbox"/> Capriola dalla verticale Sbarra <input type="checkbox"/> Capovolta avanti di slancio <input type="checkbox"/> Guizzo Anelli <input type="checkbox"/> Rovesciamento indietro raggruppato in sospensione e ritorno alla stazione <input type="checkbox"/> Sollevarsi all'indietro in sospensione rovesciata <input type="checkbox"/> Sospensione tesa	<input type="checkbox"/> Sequenza di movimenti per rotolare e girare <input type="checkbox"/> Parkour	
		Oscillare e dondolare	Preparazione all'esame di sport scolastico Parallela <input type="checkbox"/> Bilanciamento <input type="checkbox"/> Volteggio frontale in uscita <input type="checkbox"/> Uscita dallo slancio <input type="checkbox"/> Uscita frontale divaricata			Percorso ginnico  Parallela <input type="checkbox"/> Bilanciamento <input type="checkbox"/> Volteggio frontale in uscita <input type="checkbox"/> Uscita dallo slancio <input type="checkbox"/> Uscita frontale divaricata	<input type="checkbox"/> Parkour	

Attrezzistica (EFFS.2) 20 lezioni	Movimenti fondamentali agli attrezzi 18 lezioni	Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi	Trampolino «Reuther» – Montone <input type="checkbox"/> Stacco <input type="checkbox"/> Salto in spaccata <input type="checkbox"/> Salto a gambe flesse <input type="checkbox"/> Atterraggio controllato Preparazione all’esame di sport scolastico Minitrampolino <input type="checkbox"/> Salto in estensione <input type="checkbox"/> Salto teso a gambe divaricate <input type="checkbox"/> Salto carpiato a gambe divaricate		Percorso ginnico  Minitrampolino <input type="checkbox"/> Salto in estensione <input type="checkbox"/> Salto teso a gambe divaricate <input type="checkbox"/> Salto carpiato a gambe divaricate	<input type="checkbox"/> Superare gli ostacoli in modo efficace <input type="checkbox"/> Parkour	
		Aiutare, mettere in sicurezza e cooperare	<input type="checkbox"/> Aiuto al compagno <input type="checkbox"/> Acrobazie con il compagno		<input type="checkbox"/> Aiuto al compagno	<input type="checkbox"/> Acrobazie con il compagno	
		Mobilità, forza e tensione corporea 2 lezioni	Mobilità e forza	<input type="checkbox"/> Allenamento guidato all’allungamento <input type="checkbox"/> Allenamento guidato al rafforzamento			
	Tensione del corpo		<input type="checkbox"/> Posture chiave				

Ambito di competenze	Attività/ tematiche	Tema	3. classe	4. classe	Osservazioni	5. classe	6. classe	Osservazioni
Rappresen- tare e danzare (EFFS.3) 8 lezioni	Rappresentare e creare 4 lezioni	Rappresentare	<input type="checkbox"/> Collegare movimenti e organizzarli in modo espressivo				<input type="checkbox"/> Organizzare una sequenza di movimenti secondo i criteri spazio, tempo ed energia	
		Giochi di destrezza	<input type="checkbox"/> Presentare giochi di destrezza con diversi materiali			<input type="checkbox"/> Eseguire una serie di giochi di destrezza		
	danzare 4 lezioni	Movimento ritmico	<input type="checkbox"/> Muoversi ritmicamente					
		Danzare	<input type="checkbox"/> Eseguire tipici movimenti di danza e muovendosi nello spazio				<input type="checkbox"/> Collegare movimenti e danzare seguendo piccole coreografie <input type="checkbox"/> Riconoscere e ballare tipici movimenti di diversi stili di danza	

Ambito di competenze	Attività/ tematiche	Tema	3. classe	4. classe	Osservazioni	5. classe	6. classe	Osservazioni
Giocare (EFFS.4) 40 lezioni	Giochi di movimento 6 lezioni	Giocare, sviluppare, inventare	Calarsi in ruoli diversi e saper agire di conseguenza <input type="checkbox"/> Giochi di movimento <input type="checkbox"/> Palla bruciata <input type="checkbox"/> Giochi con lo scopo di colpire un obiettivo			Giochi riguardanti regole, campo di gioco, oggetto con cui si gioca, squadre e ruoli e giocare autonomamente <input type="checkbox"/> Giochi di movimento <input type="checkbox"/> Palla bruciata <input type="checkbox"/> Giochi con lo scopo di colpire un obiettivo		
	Giochi di squadra 30 lezioni Concentrati su 2-4 giochi sportivi per anno scolastico	Giochi con la porta semplificati	In piccoli gruppi tenere in gioco palla/oggetti <input type="checkbox"/> mano <input type="checkbox"/> piede <input type="checkbox"/> bastone Condurre palla/oggetto gli uni accanto agli altri <input type="checkbox"/> mano <input type="checkbox"/> piede <input type="checkbox"/> bastone Colpire un bersaglio in corsa <input type="checkbox"/> mano <input type="checkbox"/> piede <input type="checkbox"/> bastone Proporsi e passare opportunamente a un partner <input type="checkbox"/> mano <input type="checkbox"/> piede <input type="checkbox"/> bastone <input type="checkbox"/> Applicare le regole in piccoli gruppi		Giornate dello sport cantonali: Calcio Unihockey	In piccole squadre ricevere e rilanciare palla/oggetti <input type="checkbox"/> mano <input type="checkbox"/> piede <input type="checkbox"/> bastone Condurre palla/oggetto in piccole partite <input type="checkbox"/> mano <input type="checkbox"/> piede <input type="checkbox"/> bastone Colpire un bersaglio durante il gioco <input type="checkbox"/> mano <input type="checkbox"/> piede <input type="checkbox"/> bastone Valutare la traiettoria palla/oggetto e individuare gli spazi liberi <input type="checkbox"/> mano <input type="checkbox"/> piede <input type="checkbox"/> bastone <input type="checkbox"/> Rispettare partner e avversari e giocare temporaneamente senza arbitro Caccia alla lepre <input type="checkbox"/> Abilità nei giochi 	Giornate dello sport cantonali: Calcio Unihockey	

Giocare (EFFS.4) 40 Lektionen	Giochi di squadra 30 lezioni Concentrati su 2-4 giochi sportivi per anno scolastico	Giochi di rinvio	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Minipallavolo <input type="checkbox"/> In piccoli gruppi tenere la palla in gioco <input type="checkbox"/> Colpire un bersaglio <input type="checkbox"/> Proporsi e passare opportunamente a un compagno <input type="checkbox"/> Applicare le regole 			<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Minipallavolo <input type="checkbox"/> Tenere la palla in giochi in piccole squadre <input type="checkbox"/> Colpire un bersaglio in brevi partite <input type="checkbox"/> Valutare la traiettoria palla/oggetto e individuare gli spazi liberi <input type="checkbox"/> Rispettare partner e avversari e giocare temporaneamente senza arbitro 		
		Altri giochi	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 			<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 		
	Giochi di lotta 4 lezioni	Lottare	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Percepire i movimenti dell'avversario e reagire di conseguenza 			<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rotolare in maniera controllata e all'indietro 		
		Regole	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Indicare rituali e regole <input type="checkbox"/> Rispettare rituali e regole 			<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rispettare l'avversario 		
	Ambito di competenze	Attività/tematiche	Tema	3. classe	4. classe	Osservazioni	5. classe	6. classe
Scivolare, muoversi su ruote, condurre veicoli (EFFS.5) 6 lezioni	Muoversi su ruote e condurre veicoli 3 lezioni	Muoversi su ruote e condurre veicoli	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bicicletta <input type="checkbox"/> Circolare con sicurezza in strada <input type="checkbox"/> Valutare in modo realistico le proprie capacità <input type="checkbox"/> Conoscere l'importanza dell'equipaggiamento di protezione <input type="checkbox"/> Rispettare direttive relative alla sicurezza 					
	Scivolare 3 lezioni	Scivolare	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Muoversi su attrezzi di scivolamento <input type="checkbox"/> Pattinaggio su ghiaccio <input type="checkbox"/> Sci di fondo 			<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Eseguire i movimenti chiave sugli attrezzi di scivolamento <input type="checkbox"/> Pattinaggio su ghiaccio <input type="checkbox"/> Sci di fondo 		

Ambito di competenze	Attività/ tematiche	Tema	3. classe	4. classe	Osservazioni	5. classe	6. classe	Osservazioni	
Movimento in acqua (EFFS.6) 9 lezioni	Nuotare 6 lezioni	Nuotare	Controllo della sicurezza in acqua CSA <input type="checkbox"/> Galleggiare 1 minuto sul posto <input type="checkbox"/> Nuotare 50 m			<input type="checkbox"/> Applicare i movimenti nel crawl e nel dorso	<input type="checkbox"/> Applicare i movimenti chiave nello stile a rana		
	Tuffarsi e immergersi 2.5 lezioni	Tuffarsi		CSA <input type="checkbox"/> Capriola dal bordo in acqua profonda		<input type="checkbox"/> Tuffo di partenza			
		Immergersi					<input type="checkbox"/> Nuotare sott'acqua per un breve tratto		
	Sicurezza in acqua 0.5 lezioni	Sicurezza		<input type="checkbox"/> Valutare ed evitare pericoli			<input type="checkbox"/> Rispettare le regole del bagnante e immersione <input type="checkbox"/> Agire in modo responsabile in situazioni di rischio		
		Allarmare e salvare		<input type="checkbox"/> Riconoscere situazione di emergenza e dare l'allarme					

Fonti

PS21	Piano di studio 21
mef	Manuali per l'educazione fisica/ Manuale di nuoto
ess	Esame di sport scolastico
ms	mobilesport
ssi	Sport nella scuola dell'infanzia (materiale didattico)
ue	Unterrichtseinheiten

Correre velocemente (PS21)

Gli allievi sanno indicare e applicare caratteristiche importanti della corsa di velocità.

Gli allievi possono correre per 60 metri alla massima velocità e completare rapidamente un percorso a ostacoli.



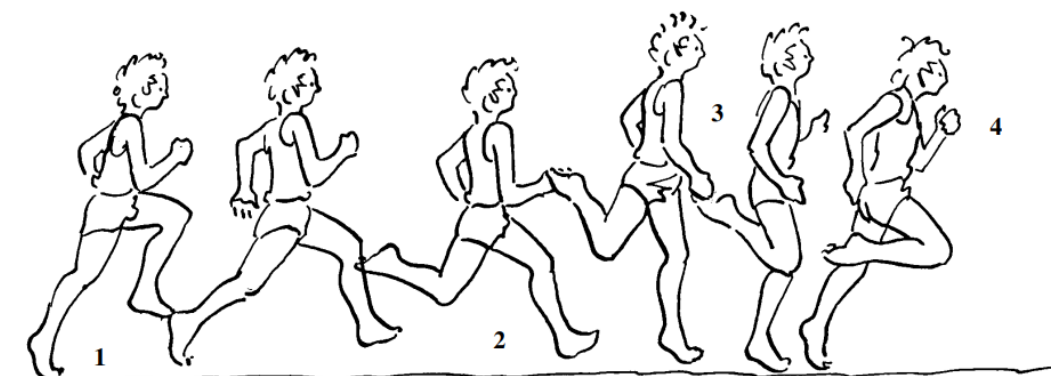
Esame di sport scolastico: [Sprint 60 m](#)



Esame di sport scolastico: [Croce svizzera](#)

TECNICA CORSA VELOCE

Corso veloce (mef)



1 correre sul metatarso
(«leggeri come gazzelle»)

2 rapido appoggio
(«come nel trotto»)

3 tronco eretto
(«schiena dritta»)

4 le braccia oscillano nella
direzione della corsa

Le caratteristiche della corsa veloce (mef)

- 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.

Sprint a scelta - Velocità (ms)

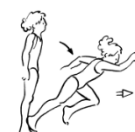
Percorrere un breve tragitto in quattro secondi. La linea del traguardo è fissa, mentre è possibile scegliere la linea di partenza. Ogni bambino ha a disposizione due tentativi. Se un giocatore non riesce a tagliare il traguardo entro quattro secondi, nel secondo tentativo può ancora partire dalla stessa linea. Se invece vi giunge in meno di quattro secondi, può partire alcuni metri (decimetri) più indietro.

PARTENZA

Partenza in caduta (mef)

Alla stazione (con i piedi paralleli) lasciarsi cadere in avanti e partire il più velocemente possibile.

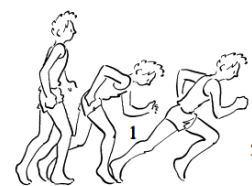
- Lasciarsi cadere e partire solo all'ultimo momento; anche a occhi chiusi.
- Primo passo una volta a sinistra, una volta a destra.
- Partire con passi lunghi o corti, con rullata sulle punte o sui talloni. Differenze? Come è meglio?



Partenza in piedi (mef)

Il docente mostra la posizione di partenza (ev. scattando via) e fa provare gli allievi.

- A esegue la partenza mentre B osserva attentamente se si rispettano i punti principali della tecnica.
- Partenza al comando: «ai vostri posti» – «pronti» – «via». Gli allievi scattano fino a una linea, alla porta, ad una bandierina...
- Far provare la partenza con entrambe i piedi, ovvero alternando avanti la gamba sinistra e la destra. Chi è altrettanto veloce su entrambi i lati?
- Corsa di 20 o 60 metri con partenza in piedi. Annotare i tempi e rilevare i progressi individuali!

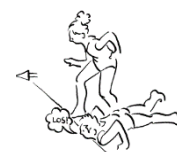


Punti salienti 1 Braccio opposto avanti 2 Partire inclinati in avanti e passi brevi; correre sul metatarso.

Scatto con handicap (mef)

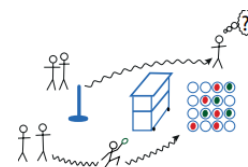
A e B si dispongono dietro la stessa linea di partenza. Il più veloce parte da disteso al suolo, l'altro in piedi. Chi riesce a vincere partendo svantaggiato? A o B danno il segnale di partenza (accordandosi fra di loro).

- Il più veloce dei due deve partire 2 metri più dietro.
- Il più lento può decidere l'handicap.



Vince il 4 (ms)

Formare 2 squadre di 3-4 allievi per paletto. Vi sono 5 palline o volani per squadra. Il campo da gioco è composto da 4x4 cinesini ed è nascosto dietro a un cassone. Disporre un paletto a circa 10 metri di distanza. Al segnale di partenza, un giocatore per squadra parte correndo con una pallina/un volano attorno al cassone fino al campo da gioco. Depositare la palla/il volano a scelta nel cinesino. Il giocatore ritorna, dà il cambio battendo la mano, il prossimo parte con una pallina/un volano. Continuare così finché tutti i volani/le palle sono depositati(e). In seguito, a ogni corsa spostare una pallina/un volano. *Obiettivo: come squadra, collocare 4 palle/volani in linea/diagonale. Vince la serie la squadra che ottiene il miglior risultato in 3 o 5 giochi.*



Gli allievi sanno correre velocemente sull'avampiede superando ostacoli bassi.

Corsa a ostacoli (mef)

Usando i materiali più diversi si costruisce e poi si sperimenta un percorso ad ostacoli: vasetti di yogurt vuoti, scatole di scarpe, fustini di detersivo, cassette, panche, costruzioni in legno, parti di cassone svedese ecc.

- I bambini descrivono il loro percorso e in particolare gli ostacoli; torrente, fossati, siepe, pietre ecc.
- Un bambino salta gli ostacoli davanti a tutti, gli altri lo seguono imitandolo.
- A coppie: A (con un nastro) percorre un giro e poi viene sostituito da B (consegna del nastro).



Giardino a ostacoli (mef)

In tutta la palestra sono disposti ostacoli bassi (elementi di cassone, corde elastiche tese, corde per il salto ecc.). Gli allievi cercano forme originali per superarli, le mostrano agli altri e cercano di imitare quelle proposte dai compagni.

- In 30 secondi chi supera quanti ostacoli?
- Gli allievi cercano di eseguire appoggi rapidi e di correre sulle piante dei piedi.
- Chi riesce ad eseguire fra un ostacolo e l'altro sempre 3, 4 o addirittura solo 2 passi?
- Inseguimento al di sopra degli ostacoli.

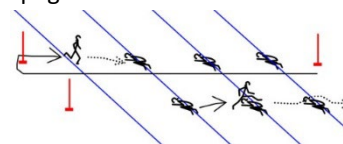


Staffetta con ostacoli viventi (ms)

Segnare da quattro a cinque croci per terra. Su ognuna si accovaccia un bambino. Al segnale il primo bambino parte e salta sopra i compagni (ostacoli viventi), gira attorno ai paletti e una volta giunto al punto di partenza dà il cambio al compagno successivo (toccata di mano). La staffetta termina quando l'ultimo concorrente tocca l'ultimo paletto.

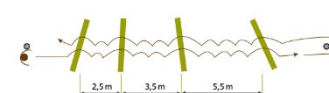
Varianti

- Svolgere l'esercizio lungo un tragitto di 100 metri. I bambini sono su una linea accovacciati. L'ultimo della fila scatta e scavalca tutti i compagni per poi accovacciarsi circa cinque metri davanti al primo della fila. Poi parte il secondo, ecc.
- Ogni bambino parte subito dopo essere stato scavalcato dall'ultimo compagno della fila.
- Variare la distanza tra i coni per esercitare diversi ritmi di corsa.
- I bambini variano la posizione (posture che permettano loro di rafforzare la muscolatura del tronco).



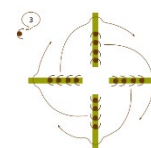
Corsa alle panchine (corsa sopra gli ostacoli) (ms)

Posizionare quattro panchine (capovolte) una davanti all'altra. Scavalarle facendo un passo tra la prima e la seconda, due passi tra la seconda e la terza e tre passi tra la terza e la quarta. Ritornare poi nella postazione iniziale effettuando lo stesso numero di passi.



Attorno alle panchine (ms)

Su ciascuna delle quattro panchine posizionate a forma di stella si siede una squadra. I componenti sono numerati a partire dal centro. Il docente chiama un numero. I bambini con quel numero scattano e compiono un giro attorno alle quattro panchine. Il primo che si siede nuovamente sulla propria panchina farà guadagnare un punto alla propria squadra.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Scoprire l'atletica leggera](#)
[Correre](#)
[Correre velocemente](#)
[Correre sopra gli ostacoli](#)
[Corsa sulle panchine](#)

Corsa di resistenza (PS21)

Gli allievi sanno adeguare la velocità durante una corsa prolungata.

Gli allievi sanno correre per un tempo in minuti pari alla loro età e sanno che un allenamento regolare è determinante per migliorare la prestazione.

Imparare a correre per un tempo prolungato

Valutare il tempo (mef)

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)?



Corsa andata e ritorno (mef)

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.



Forme di gioco

Corsa del memory (ms)

Formare quattro gruppi. A ogni gruppo è assegnata una categoria di carte (cuori, quadri, picche, fiori). I gruppi sono dietro una linea. Le carte sono disposte dietro un'altra linea rivolte verso il basso. Più la distanza tra le due linee è grande, più si allena la resistenza invece della velocità.

Al segnale di partenza, partono tutti a corsa e girano una carta. Se la carta è della categoria del proprio gruppo, l'allievo la porta con sé e la deposita dietro la linea di partenza. Se invece è di un altro colore, la carta va rigirata e lasciata sulla seconda linea. Chi sarà la prima squadra a riuscire a portare a casa tutte le carte?

Varianti

- Compiti aggiuntivi: La carta Jass capovolta determina la direzione di corsa (ostacoli segnati da cerchi, tappeti) lo stile di corsa (in avanti, indietro, skipping) il compito supplementare (p.e. cuore = slalom intorno a demarcazioni, ecc.)
- Percorso di lancio: il valore della carta Jass indica il numero di lanci (palla, palla da tennis, tiro a canestro...) o di tiri (calcio, floorball, servizio di volley) che devono essere effettuati. Quale squadra segna più carte Jass? A seconda delle dimensioni del gruppo, sono necessari diversi set di carte.



Uno (ms)

Giocare a «Uno» (da 3 a 6 giocatori). Tutti i giocatori, dopo aver pescato una carta, corrono il più velocemente possibile (circa 20 secondi). Il gioco continua secondo la sequenza di arrivo nella postazione di partenza. Se viene pescata una carta speciale, oltre al canonico giro di corsa, i bambini devono svolgere alcuni compiti aggiuntivi (ad es. 10 saltelli alla funicella, 5 flessioni addominali oppure 3 flessioni sulle braccia). Il gioco termina quando un giocatore ha scartato tutte le sue carte. Osservazione: delimitare vari campi da gioco (al massimo 6 giocatori per campo).

Variante

- il punteggio finale è determinato dalla somma dei punti delle carte che non sono ancora state scartate.
A ciascun punteggio viene assegnato un determinato compito.

Corsa alle carte (ms)

Formare quattro gruppi. A ogni gruppo è assegnata una categoria di carte (cuori, quadri, picche, fiori). I gruppi sono dietro una linea. Le carte sono disposte dietro un'altra linea rivolte verso il basso. Più la distanza tra le due linee è grande, più si allena la resistenza invece della velocità.

Al segnale di partenza, partono tutti a corsa e girano una carta. Se la carta è della categoria del proprio gruppo, l'allievo la porta con sé e la deposita dietro la linea di partenza. Se invece è di un altro colore, la carta va rigirata e lasciata sulla seconda linea. Chi sarà la prima squadra a riuscire a portare a casa tutte le carte?

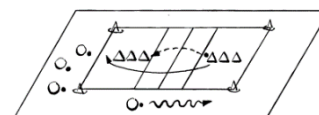
Varianti

- Tutti corrono contemporaneamente ma dopo aver girato una carta devono tornare al punto di partenza.
- Recuperare le carte secondo altri criteri (cifre, cifre e colori, ecc.).
- Il corridore che pesca una carta che rappresenta uno sport e mima questa disciplina sportiva sulla via del ritorno. Il compagno successivo può partire solo quando il gruppo ha indovinato di quale sport si tratta. Quale gruppo si ritrova alla fine con il maggior numero di pittogrammi delle discipline sportive?
- Eseguire un compito in base al valore della carta da Jass. Esempio: con un 7 = lanciare una palla contro la parete per 7 volte e riprenderla; con una regina = lanciare/riprendere una palla per 3 volte, ecc. Giocare con o senza asso. Tutti possono correre contemporaneamente e raccogliere le carte da Jass. Quale squadra ne raccoglie di più?
- In base al seme della carta da Jass (cuori, quadri, fiori, picche) correre in un determinato modo (cuori = sprint sull'avampiede; quadri= corsa all'indietro; fiori= passo incrociato laterale; picche= saltellare).



L'orologio umano (mef)

Quante volte gli allievi del gruppo A riescono a passarsi la palla e a seguirla, nel tempo che il gruppo B impiega a compiere 50 giri intorno al campo da pallavolo palleggiando a terra? Contare i giri con un tabellone, con segni fatti con il gesso o spostando un nastro sugli staggi delle spalliere.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Scoprire l'atletica leggera](#)

[Correre](#)

[Corse di resistenza](#)

Orientarsi (PS21)

Gli allievi sanno orientarsi con una cartina mentre corrono sull'areale scolastico.

Gli allievi sanno orientarsi con una cartina mentre corrono sul territorio del proprio comune.

Filo d'Arianna (ms)

- Cercare i punti seguendo la corda partendo dalla partenza fino all'arrivo; timbrare i punti trovati sul testimone.

Filo d'Arianna con testimone con foto

- Cercare i punti seguendo la corda partendo dalla partenza fino all'arrivo e timbrare i punti, che sono rappresentati sul testimone. Sono possibili più giri con testimoni differenti.

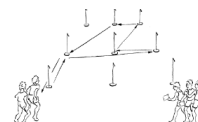
Filo d'Arianna al contrario: dall'arrivo alla partenza.

- Prendere i punti nell'ordine indicato sul testimone. La corda è solamente un aiuto. I punti si possono prendere anche direttamente (è permesso accorciare il percorso).

→ [Carta di controllo «Filo d'Arianna»](#)

Staffetta con orientamento (mef)

Su un campo, (ev. in palestra) si disegna un quadrato utilizzando nove paletti. La classe viene divisa in 4 gruppi. Ciascun membro di un gruppo riceve una carta (diversa da gruppo a gruppo) con sopra riportato un percorso attorno a sei paletti. I membri dello stesso gruppo partono uno dopo l'altro, quando vengono toccati dal compagno che li precede. Prima non possono guardare la carta. Quale squadra impiega meno tempo?



C.O. timbro-sprint (ms)

Si piazzano i punti in ordine sparso in un prato. Competizione: chi è il più veloce a timbrare tutti i punti? Forma di competizione: gara individuale con partenza collettiva. Variante: timbrare i punti in ordine crescente (1-12) o decrescente (12-1).

→ [Carta di controllo «Timbro-sprint»](#)

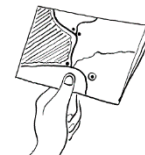
Staffetta timbro-sprint (ms)

Posare i punti attorno ad un circolo (partenza). Formare delle coppie. Ogni gruppo riceve un testimone. Dopo la partenza collettiva il primo bambino timbra un punto e torna alla partenza, consegna il testimone al compagno, che timbra il prossimo punto. Si alternano fino a quando hanno preso tutti i punti.

→ [Carta di controllo «Timbro-sprint»](#)

Corsa mirata (mef)

Sotto la guida del docente gli allievi percorrono una strada che passa davanti a diversi oggetti sul terreno. A ogni sosta gli allievi devono orientare la carta (se possibile cartine da CO), stabilire il punto in cui ci si trova (pollice) e confrontare l'oggetto sul terreno con quello segnato sulla carta.



- Su un circuito si predispongono vari punti. Sul percorso si muovono gruppi di tre allievi, che cercano i punti, per poi riportarli sulla carta.

C.O. stella (ms)

I bambini ricevono dai monitori un punto, che devono trovare e timbrare. Dopo ogni punto i bambini tornano alla partenza e ricevono un altro punto da cercare. Se il livello tra i bambini è differente si possono mandare a cercare punti più facili o più difficili o addirittura due punti per volta.



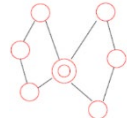
→ [Carta di controllo Stella-CO](#)

Staffetta C.O. rete di punti (ms)

Squadre composte da due bambini. La carta con la rete di punti resta alla partenza. Un bambino della coppia memorizza un punto, va e timbra. Quando torna passa il testimone al compagno, che memorizza un altro punto e va e timbra. Riparte poi il primo bambino. Si cambia sempre fino a quando la squadra ha trovato tutti i punti. Per non sbagliare quando tornano i bambini possono cancellare i punti già fatti.

C.O. farfalla (ms)

Visto che ci sono due ali, non tutti i bambini partono sullo stesso percorso. Quando il primo bambino torna, passa il suo testimone e la sua carta al compagno, che percorre la stessa ala. Quando torna passa tutto il materiale nuovamente al suo compagno che percorrerà la seconda ala. Poi ci sarà l'ultimo cambio.



→ [Carta di controllo C.O. farfalla](#)

C.O. sul piazzale scolastico (ms)

Si uniscono 6-8 punti della rete di punti già disegnata. Ogni bambino corre sul proprio percorso, si cronometra il tempo. Si possono offrire più percorsi, in modo che non tutti siano sullo stesso percorso contemporaneamente.

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Orientarsi in sicurezza](#)
[CO stella o farfalla](#)
[Filo d'Arianna](#)

scool.ch: [Progetto per la C.O. nelle scuole](#)

Saltare ritmicamente (PS21)

Gli allievi sanno eseguire diversi esercizi con la funicella.

Gli allievi riescono a saltare otto salti ciascuno di quattro varianti del salto base.



Esame di sport scolastico: [Ropeskipping](#) (e film)

Saltare con la corda (ms)

Saltare con la corda da soli o in gruppo con una gamba sola, con entrambe le gambe, salto doppio, twist, a gambe divaricate, all'indietro, a due sincronizzati, a due con una sola corda, ecc.

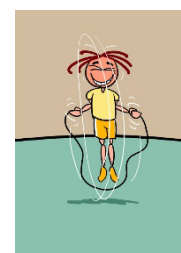
Varianti

- Correre saltando con la corda.
- Superare saltando la propria corda. Far oscillare la corda in modo alternato sopra la testa e sotto i piedi.

Serie di 10 con la corda per saltare (ms)

Obiettivo: eseguire una serie di 10 salti con la corda in modo fluido e senza errori. Innanzitutto imparare le forme di base, poi esercitarsi nella serie di 10 salti. Aumentare il ritmo e svolgere l'esercizio senza interruzioni.

- 10 × salto di base con salto intermedio
- 9 × salto di base senza salto intermedio
- 8 × salto di base all'indietro
- 7 × galoppo
- 6 × salto di base su una gamba sola
- 5 × salto in posizione raggruppata
- 4 × jumping jack
- 3 × cambiare da salto in avanti a salto all'indietro
- 2 × incrocio
- 1 × salto doppio



Saltare in fila (idea propria)

Uno allievo ha una corda lunga. Due o tre partner si mettono in fila l'uno accanto all'altro (alla distanza di un braccio). Saltano senza la corda allo stesso ritmo del ragazzo con la corda. L'allievo che gira la corda si sposta lateralmente da un compagno all'altro (ognuno salta 1-2 volte nella corda, nello spazio intermedio (distanza) salta senza compagno).

- Salta dietro il compagno: un salto con il partner e un salto senza partner nello spazio intermedio e così via.
- Salta senza spazio. I partner stanno vicini l'uno all'altro. Salta direttamente da un partner all'altro.

Uno tiene la corda, l'altro salta (idea propria).

- Salto di base insieme al compagno che gira al corda.
- Salta intorno al compagno che ruota la corda.
- Salta tra le gambe del compagno.
- Salti incrociati e salti di base insieme.
- Fare al ruota nella corda.
- Fai un doppio giro insieme.
- Giro di 180° con salto laterale e poi salto all'indietro, il compagno si trova dietro la schiena.
- Scambia chi gira la corda, cioè l'altra persona prende la corda mentre tu salti.
- "Culla dell'elefante" Salta in avanti per 1,5 volte, poi gira la corda all'indietro.

Corsa a otto (mef)

Una corda come visto sopra. Due bambini compiono di corsa un percorso a otto intorno ai due che fanno oscillare la corda, passandoci sotto o saltando al di sopra di essa.

- I bambini cercano di scegliere la velocità in modo da poter correre in modo regolare, senza rallentare o accelerare.



Saltare a coppie (a gruppi di 4) (mef)

Due bambini fanno oscillare una grande corda o due corde unite insieme (lunghezza 4–6 m) altri due cercano di saltare insieme più volte possibile nella corda. Come devono fare per coordinarsi?

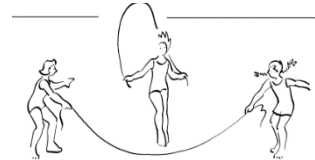
- I bambini che saltano si lanciano un pallone.
- Prendersi a braccetto e saltando eseguire un giro di danza.
- Eseguire insieme un ritmo battendo le mani, ad es. cosce e mani del compagno in alternanza.



Numeri di abilità (mef)

Altri numeri di abilità con la corda

- Girarsi nella corda, accovacciarsi.
- Saltare insieme alla corda.
- Lanciare un pallone in aria e riprenderlo.
- Ricevere una palla lanciata dall'esterno.
- ... e per i veri artisti: palleggiare una palla a terra.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Saltare la corda](#)
[Avanzare con la corda](#)
[Saltare Kids](#)

Salto in lungo (PS21)

Gli allievi sanno coprire una distanza con una serie di salti.

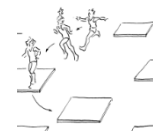
Gli allievi possono correre in un percorso di cerchi con salti multipli.



Esame di sport scolastico: Caccia allo stambecco (Corsia di cerchi)

Inseguimento con i tappetini (mef)

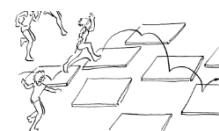
Chi si trova su un tappetino non può essere catturato. Massimo una persona per tappetino, se arriva qualcuno chi c'era già deve lasciargli il posto e andare su un altro tappetino. Chi viene catturato diventa inseguitore e cambia di posto con il precedente.



Diversi salti nel campo di tappetini (mef)

Gli allievi corrono da una estremità della palestra all'altra cercando di impiegare meno salti possibili per passare da un tappetino all'altro. Ognuno cerca la velocità che gli consenta di attraversare il campo senza errori.

- Su una sola gamba (des. e sin.!).
- A coppie: 1 mostra la strada, l'altro segue a 1–2 m di distanza.
- A coppie: 1 salta, l'altro lo osserva e cerca di scegliere lo stesso percorso. È corretto?
- Salto triplo: salti sin. sin. des. o des. des. sin. con atterraggio su due piedi.



„Congelare“ la posizione (ms)

Percorso di tappeti; i bambini saltano i „fossi“ con il ginocchio coscientemente ben piegato e cercano di „volare“ mantenendo la posizione il più a lungo possibile. Chiusura del salto sul tappetone.



Gli allievi sanno indicare caratteristiche basilari della tecnica del salto in lungo (salto in estensione) e sanno staccare e saltare in lungo sia con la gamba destra, sia con quella sinistra.

Gli allievi sanno trasformare la velocità di rincorsa in un salto lungo.



Esame di sport scolastico: Caccia allo stambecco (Salto dalla scogliera)

SALTO IN ESTENSIONE

Salto con i passi in aria (mef)



Rincorsa:
Corsa in progressione sulle piante

Stacco:
Gamba di stacco tesa, busto eretto («sguardo in avanti»)

Volo:
Ampio passo in aria («presa in avanti»)

Atterraggio:
Gambe tese avanzate («lanciare la gambe avanti»)

Criteria del salto in lungo (mef)

- 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.

SALTO IN LUNGO

Saltare sul tappetone (mef)

Gli allievi cercano diverse forme di salto su uno o due tappetoni: con o senza rincorsa, con rincorsa dritta o arcuata.

- Forme di stacco a uno o due piedi.
- Forme con accento su altezza/lunghezza del salto.
- A coppie: mostrare ed imitare una data forma.
- Variazioni di salti: con rotazione, spettacolari con atterraggio in piedi, in volo prendere un oggetto o lanciare su un bersaglio ...
- Salto in alto-lungo: davanti al tappetone sono disposti tappetini ed una corda tesa obliquamente. Gli allievi saltano dai tappetini al di sopra della corda, cercando di atterrare sul tappetone.



Salto sul trampolino (mef)

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.

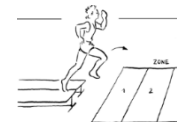
- Battere le mani sulla testa, sulla schiena ...
- Atterraggio in posizione seduta (tappeto morbido).



Salto a punti (mef)

Da una piattaforma fatta con delle panche gli allievi saltano su un tappetone su cui sono state disegnate delle zone con punteggi diversi.

- Chi raccoglie due punti in due passaggi (usando come gamba di stacco una volta la destra e l'altra la sinistra)?
Attenzione: il tappetone deve essere riportato sempre nella stessa posizione.
- Quale squadra ottiene per prima 100 punti?



L'aviatore (ms)

Rincorsa di 4 - 5 doppi passi con stacco da un elemento del cassone; penultimo passo più lungo e ultimo passo più corto (questi ultimi due appoggi vanno fatti sul cassone).

Più tempo per la fase di volo. Gli ultimi due contatti avvengono sempre su un piano rialzato (solo così è possibile uno stacco attivo).



Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Salto in lungo dal cassone](#)
[Saltare Kids](#)

Salto in alto (PS21)

Gli allievi con il busto eretto e usando la gamba di slancio sanno saltare in alto sia con la gamba destra, sia con la gamba sinistra.

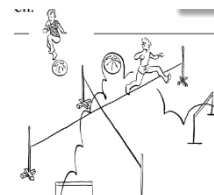
Gli allievi sanno indicare caratteristiche importanti del salto in alto, sanno staccare sia con la gamba destra, sia con la sinistra e sanno saltare in alto applicando una tecnica corrispondente.

Gli allievi sanno trasformare la corsa in accelerazione in un salto in alto

Diversi salti (mef)

Con corde elastiche, cordicelle, ostacoli, elementi di cassoni, palloni medicinali ecc. si forma un parco per i salti:

- Superare gli ostacoli liberamente.
- Un allievo segue il compagno imitandolo.
- Inseguimento al di sopra degli ostacoli.
- Gli allievi inventano loro varianti di salto.
- Salti eseguiti con 1, 2 o 3 passi intermedi.
- Salti a forbice, con rotazione, a piedi uniti.



Nell'oblò (ms)

Dopo una rincorsa incurvata (come nel flop) lanciare una pallina da tennis in aria con la mano esterna in modo tale da farla passare in un anello e poi riprenderla con l'altra mano. Disporre gli anelli a diverse altezze. Ogni anello collocato 10 cm sopra il braccio teso del bambino offre 1 punto, a + 20 cm si ottengono 2 punti e a +30 cm 3 punti. Si possono pure racimolare punti supplementari con una buona elevazione e una tecnica ottimale.

Variante

- lo stesso esercizio può essere eseguito all'esterno con una corda tesa sopra la quale bisogna far passare una palla (da dietro in avanti) senza toccare la corda.

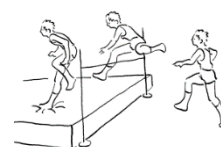
Salti sul tappetone (mef)

Partendo da un segno a terra l'allievo supera la cordicella con uno stacco su una sola gamba.

- Salto con stile libero: scelta libera delle forme.
- Salto in alto-in lungo: con una altezza prefissata, si deve saltare il più lontano possibile sul tappetone.
- salto in alto-in lungo a bersaglio: come sopra, ma atterraggio entro un copertone di bicicletta.
- Chi riesce a saltare attraverso una finestra formata con una seconda cordicella parallela alla prima?
- «Circo»: salti seduti a gambe tese, sulla schiena, con una rotazione completa sulla cordicella...

Le esperienze dei contrari migliorano il senso del movimento, ad es.:

- rincorsa lunga / corta
- stacco di sinistro / destro
- contatto breve / lungo nello stacco
- stacco con / senza usare le braccia
- tronco inclinato in avanti / indietro al momento dello stacco.



Preparazione del salto a forbice (mef)

Forme progressive da fare in quattro:

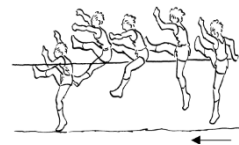
- Gli allievi saltano al di sopra di una corda fatta girare da un compagno.
- 2 allievi tengono la corda all'altezza delle ginocchia o delle anche, altri 2 saltano uno dopo l'altro con una rincorsa incurvata, disegnando con i loro spostamenti un «8».

Ritmo della rincorsa: ultimo passo più breve («tam-ta-tam»).

Salto a forbice (mef)

Due impianti per il salto in alto, con cordicelle tese ad altezze diverse (tappetone o sabbia). Gli allievi seguono salti a forbice prendendo la rincorsa da un segno fatto a terra.

- Gli allievi cercano di rispettare determinati punti salienti della tecnica.
- Variazioni sul tema: salto con rotazione, con la gamba di stacco piegata, atterraggio seduti ecc.

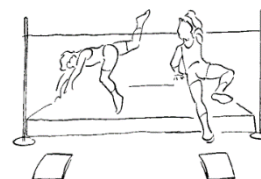


Variazioni di salti (mef)

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.



Sdraiati (ms)

Chi riesce a sdraiarsi sulla schiena e/o sulla pancia sopra la montagna di tappeti, senza usare le mani e senza toccare la parte frontale dei tappeti? Disporre montagne di tappeti di differenti altezze e suddividere i gruppi secondo i livelli. Abituarsi a portare il corpo in posizione orizzontale (ventre/dorso) dopo lo stacco.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Saltare Kids](http://mobilesport.ch)

Lanciare (PS21)

Gli allievi sanno indicare e applicare caratteristiche importanti della tecnica di lancio con 3 passi di rincorsa.

Gli allievi sanno lanciare lontano una palla con la corretta tecnica.



Esame di sport scolastico: Caccia allo stambecco (Tiro dalla distanza)

Tecnica

Lancio da fermo (mef)

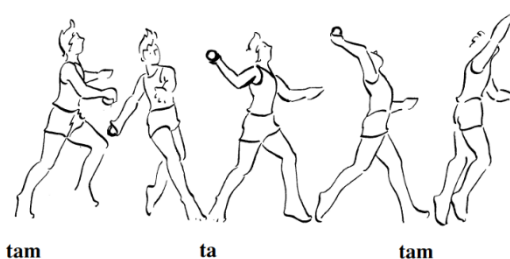
Gli allievi sono nella posizione con un piede davanti a 4–5 m dalla parete. Le braccia sono distese in avanti, con una pallina nella mano destra (= posizione di partenza). Spostare il peso all'indietro (= posizione di lancio), spingere le anche in avanti (= come un arco) e lanciare la palla. Con destra e sinistra.

- Raccogliere la palla che rimbalza dalla parete.
- Dal centro della palestra lanciare alternativamente sulla parete destra e sulla sinistra.
- Quanti lanci riescono in un minuto? Chi migliora la propria prestazione in un secondo turno? Chi arriva per primo a 20 prese?
- Sistemate una corda in diagonale di fronte alla parete, in modo che la distanza dalla parte aumenti costantemente (ev. disegnare una riga con il gesso): da quale posizione si riesce a lanciare la palla contro la parete facendola rimbalzare dietro la linea?
- Lanci contro il tabellone del canestro. Dopo ogni centro si può aumentare la distanza. Garantire la sicurezza; ad es. formare diversi gruppi, concordare la successione al tiro, far lanciare tutti insieme ecc.
- Chi riesce a lanciare la palla nella metà superiore della parete da una distanza di 10, 15, 20, 25 m?



Lancio con rincorsa di tre passi (mef)

- **Sequenza di passi:** sin.-des.-sin al ritmo «tam-ta-tam»
- **Passo d'impulso «tam»:** passo lungo e rasoterra («saltare oltre un fosso»)
- **Passo di bloccaggio «ta»:** peso sulla gamba posteriore; braccio che lancia disteso (peso indietro)
- **Lancio «tam»:** tensione «ad arco»; gomiti in avanti (le anche vengono spinte in avanti)



Lancio con tre passi di rincorsa

Lancio alle parallele (lancio lineare) (ms)

Disporre le sbarre parallele a 3-4 metri di distanza dalla parete. Lo staggio anteriore è issato in alto, mentre il secondo staggio è all'altezza delle spalle del bambino, che afferra lo staggio più basso con il braccio più debole. Con l'altro braccio lancia una palla sopra lo staggio più alto in modo tale da riuscire ad afferrarla senza lasciare la presa alle parallele. Esercitare 3-4 volte e poi cambiare braccio.

Variante

- Formare dei gruppi di due. Il lanciatore esegue il lancio in modo tale da passare la palla al compagno che gliela riconsegna il più velocemente possibile. Quale squadra incamera più lanci in un determinato lasso di tempo?

Adottare una posizione di partenza corretta: posizione dei piedi e braccio disteso.

Esercitare la qualità dell'esecuzione del lancio escludendo la possibilità di inclinare il busto.

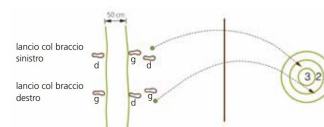
Superare la buca (ms)

Contrassegnare una buca di circa 50 cm con due corde. Il bambino cerca di superare la buca adottando un ritmo di rincorsa adeguato (tam-ta-tam, sn-ds-sn oppure ds-sn-ds). In seguito lancia un corpo di lancio sopra un ostacolo in direzione di un bersaglio (cerchio), curando la posizione del lancio (braccio disteso!).

Sfruttare adeguatamente l'impulso. È come se le gambe sfuggissero dal busto. Per stimolare questa sensazione un secondo bambino si posiziona da un lato della buca e tiene la mano di lancio del suo compagno.

Variante

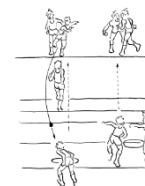
- esercitare il ritmo (tam-ta-tam, sn-ds-sn oppure ds-sn-ds) disponendo dei cerchi. Tutti i bambini eseguono l'esercizio con i cerchi almeno 4 o 5 volte.



Esercitare l'impulso per migliorare la posizione di lancio.

Chi colpisce avanza (mef)

3-5 allievi per squadra, con un cerchio come bersaglio. All'inizio tutti i cerchi sono alla stessa distanza rispetto alla linea di tiro. Il gioco consiste nel lanciare la palla nel cerchio. Dopo il lancio ognuno recupera la palla (o eventualmente se ne occupa sempre lo stesso allievo) e la passa al compagno successivo. Dopo due centri il cerchio viene avanzato di un diametro. Quale squadra raggiunge per prima una linea di arrivo con il proprio cerchio?



Rimbalzi sulla parete (mef)

Ogni squadra dispone il proprio tappetino di fronte alla parete ad almeno 3 metri di distanza. Si deve lanciare la palla contro la parete in modo che il rimbalzo cada sul tappetino. Quale squadra ottiene più centri nel giro di due minuti?

- La palla deve rimbalzare dalla parete direttamente in un contenitore.
- 3 centri di seguito danno diritto ad un punto supplementare.



Lanciare e misurare all'aperto (mef)

Eseguire all'aperto il lancio da fermo e quello con rincorsa di tre passi, misurando e confrontando i risultati.

Obiettivo: la palla deve volare meglio con la rincorsa di tre passi!

- A quale distanza arrivano gli allievi con una palla da tennis, quella da 80 g, quella da 200 g?
- A che distanza lanciano con la destra e con la sinistra?
- Chi ottiene la minore differenza?



Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Sopra il cassone](#)

[Lanciare Kids](#)

Gli allievi sanno eseguire un lancio in rotazione partendo da fermo.

Il bel lancio (mef)

Lanciare diversi attrezzi (anelli di gomma, asta da lancio, palline, corda per i saltelli annodata) in modo che facciano un «bel volo», ad es. con una rotazione orizzontale, senza oscillazioni o tremolii.

- Gli allievi stessi attribuiscono punti ai lanci. Il 10 premia un attrezzo che vola in modo molto elegante.



Tennis con gli anelli 2 contro 2 (mef)

Le coppie si fronteggiano divise da una corda tesa ad una certa altezza. L'anello può essere lanciato oltre la corda con una sola mano. Se cade a terra in campo avversario, la squadra al lancio segna un punto.

- Determinare il lato da cui si lancia (des./sin.).
- 4 contro 4 con 2 anelli.



Lancio da fermo con slancio circolare (mef)

Gli allievi sono in piedi con la gamba sinistra leggermente avanzata, le braccia distese, con un vecchio copertone di bicicletta nella mano destra. Ampio caricamento ruotando il tronco all'indietro, quindi rapida rotazione in avanti delle anche e lancio con il braccio teso.



Lancio da un riparo (ms)

Lanciare una camera d'aria facendola passare sopra il cassone e cercando di mirare un obiettivo. Preparare diverse postazioni.

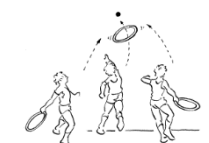
Impedire l'inclinazione del tronco in avanti.



Bocce (mef)

Come nel gioco delle bocce si fa rotolare sul campo come bersaglio (pallino) una palla (da tennis ...). Chi lancia il copertone di bicicletta più vicino alla pallina vince il turno e può lanciare il pallino per il prossimo.

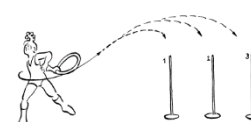
- Cambiare gli attrezzi: cerchi, corde annodate ...



Lancio a rischio (mef)

Gli allievi possono scegliere se lanciare da lunga, media o corta distanza. Chi riesce a infilare il copertone di bicicletta nel paletto corrispondente ottiene 1, 2 o 3 punti.

- Quale squadra ottiene più punti con 50 lanci o nel giro di 5 minuti?



Gara di lanci di precisione (ms)

Due gruppi cercano di sommare il maggior numero di punti lanciando le camere d'aria sui tappetini contrassegnati ciascuno con dei punti (il punto è assegnato solo se il tappeto è colpito direttamente). La camera d'aria deve essere lanciata. Ognuno ha a disposizione due tentativi. Alla fine si sommano tutti i punti. / Rivincita.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Lanci con rotazione](#)
[Lanciare Kids](#)

Gettare (PS21)

Gli allievi sanno gettare lontano un oggetto con un'estensione completa del corpo.



Esame di sport scolastico: Caccia allo stambecco (Lancio della palla medica)

Getto da fermo (mef)

Gli allievi sono di fronte ad una parete, a 2–3 m di distanza, con il piede sinistro avanzato. Con ambedue le mani reggono un pallone da pallacanestro davanti alla spalla sinistra (gomiti all'altezza della palla); ruotare all'indietro il tronco, riportarlo rapidamente in avanti e lanciare lontano con forza.

- Lanciare in alternanza a destra e a sinistra, recuperare la palla che rimbalza dalla parete.
- Chi riesce a toccare per terra con le mani dopo il lancio e a recuperare la palla senza farla cadere?
- Aumentare la distanza dalla parete fino a quando non è più possibile raccogliere la palla al volo dopo il rimbalzo sulla parete.
- Quanto va lontano il rimbalzo dalla parete?
- Getto con il pallone medicinale.

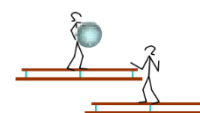


Spinta con la Swissball (ms)

I bambini stanno uno di fronte all'altro su delle panchine capovolte (circa 3 metri di distanza). Con una Swissball cercare di far cadere l'avversario.

Variante

- Si può anche giocare in gruppo (le panchine formano un triangolo)



Gettare con rischio (ms)

Delimitare varie distanze dal muro. Il bambino sceglie la distanza ottimale per gettare l'oggetto contro il muro e riprenderlo senza dover spostarsi. Più è lontana la distanza più punti riceve l'allievo.

Quanti punti si ottengono in 30 secondi?

Variante

- Chi ottiene più punti con cinque tentativi? Dopo ogni tiro si può scegliere una nuova distanza.



Il getto traballante (ms)

I bambini corrono lungo una panchina. Senza perdere l'equilibrio cercano di gettare la palla su un tappeto. Se ci riescono ritornano alla posizione di partenza. Se falliscono vanno a raccogliere la palla e la consegnano all'allievo successivo. Quale squadra riesce per prima a deporre sul tappeto dieci palle?

Variante

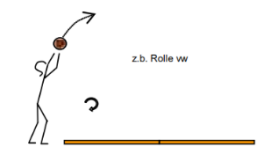
- girare la panchina sul lato stretto oppure disporre la panchina su due minitrampolini.

Disporre il tappeto ad una distanza adeguata, affinché i bambini debbano impegnarsi per colpire l'obiettivo.

Dieci getti (ms)

I bambini gettano la palla più in alto possibile. Nella fase in cui la palla è in volo, svolgono un compito e riafferrano la palla. Se hanno svolto con successo il primo compito, passano al secondo e poi al terzo e così di seguito. Chi riesce ad eseguire correttamente dieci compiti di difficoltà progressiva?

1. Battere le mani una volta.
2. Battere le mani una volta dietro la schiena e una volta davanti.
3. Battere le mani dietro la schiena, davanti e fra le gambe.
4. Fare un giro su se stessi.
5. Battere le mani, rotazione su se stesso e toccare terra.
6. Fare una flessione sulle mani.
7. Fare una capriola in avanti.
8. Fare due rotazioni (contro il movimento di spinta).
9. Battere le mani dietro la schiena e fare due rotazioni.
10. Fare una capriola all'indietro e una rotazione.

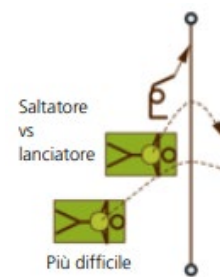


Gettare la palla con le due mani da una posizione frontale o laterale come nel getto del peso.
Esercitare il movimento di getto in alto e le capacità coordinative.

Forza di lancio contro forza di stacco (ms)

Un bambino si sdraia supino su un tappetino. Si porta al petto un pallone da basket o una palla medicinale e la getta all'indietro e in alto cercando di farla oltrepassare una funicella. Se vi riesce, l'avversario spicca un salto in alto e deve cercare di toccare la corda con la mano. Se vi riesce a sua volta la cordicella viene alzata di qualche centimetro. Chi sbaglia per primo tre volte?

Per rendere il duello più avvincente si aumenta il peso della palla o la distanza di lancio dalla corda.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Lancio da pallacanestro](#)
[Lanciare Kids](#)

Stare in equilibrio (PS21)

Gli allievi sanno stare in equilibrio su attrezzi in condizioni difficili

Gli allievi sanno eseguire una sequenza di esercizi di equilibrio.

Panchina

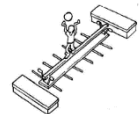
Occhi chiusi (ms)

Riuscire a stare in equilibrio alla cieca in avanti e all'indietro sul lato stretto della panchina. Gli allievi si posizionano con entrambi i piedi su un'estremità del bordo della panchina. Vengono bendati e camminano alla cieca in avanti fino all'altra estremità della panchina. Lì si fermano brevemente e poi tornano camminando all'indietro fino al punto di partenza.



Corda funambola (ms)

Il bambino sta in equilibrio su una panchina rotante e rovesciata. Percorre una lunghezza di lato (a passo laterale) e all'indietro ed esegue un trucco (ad esempio, tenere in equilibrio un sacchetto di sabbia sulla testa, fare una giravolta, stare in equilibrio in piedi, lanciare e prendere un panno o una palla, ecc.)



Altalena (ms)

Il bambino si bilancia per la lunghezza della panchina in avanti e all'indietro su una panchina invertita che è stata trasformata in un'altalena. Il bambino esegue un esercizio ciascuno (ad esempio, tenere in equilibrio un sacchetto di sabbia sulla testa, fare 1 giro e mezzo invece di mezzo giro, stare in equilibrio in piedi, lanciare e prendere un panno o una palla, far oscillare un telo di Chiffon).



Ciao vicino! (ms)

Due panche rovesciate sono disposte una di fronte all'altra. Due bambini vi restano in equilibrio cercando di lanciarsi a vicenda un pallone senza cadere a terra.

Varianti

- Lo specchio: un bambino fa un movimento, l'altro lo ripete.
- Lanciarsi a vicenda diversi oggetti.
- Giocare a badminton, goba, frisbee...

Il funambolo (ms)

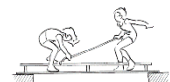
In questo esercizio gli allievi cercano di camminare su una panchina mantenendosi in equilibrio. Mentre attraversano la panchina svolgono altri compiti. Camminare sulla panchina e svolgere degli esercizi aggiuntivi: palleggiare con una palla o con due palle contemporaneamente; condurre una pallina con il bastone di unihockey, ecc.



Gettare giù dal ponte (mef)

Fra due tappetoni sistemiamo a mo' di ponte una panchina. I «contendenti» lottano fra loro cercando di far cadere a terra l'avversario.

- A e B reggono le due estremità di un elastico.
- Spingersi tramite un unico pallone medicinale.



Sbarra

Bilanciamento sulla sbarra (ms)

Fai cinque mezzi giri sulla sbarra, poi siediti sulla sbarra due volte e alzati di nuovo. Gli studenti devono stare in equilibrio sulla barra senza cadere.

Variante

- Fai mezzo giro sulla sbarra.
- Siediti sulla sbarra e rialzati.



Tavola per l'equilibrio

In piedi su un cilindro (mef)

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.

Varianti

- 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 ...



Incoraggiare gli allievi a esercitarsi in forme particolari. Per migliorare la sensibilità dei piedi bisogna fare gli esercizi a piedi nudi.

Acrobazie sul cilindro (mef)

Tenersi in piedi sul cilindro e provare qualche movimento acrobatico.

Varianti

- 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.



Ulteriori esercizi di equilibrio, consulta Z1 (Stare in equilibrio).

- Panchina, corda, sbarra alta, parallela
- Attrezzature instabili (come tappetini, coperchio del cassone, panchina)
- Pedalò, trampoli, tavola d'equilibrio, palline

PARKOUR

mobilesport.ch: [Parkour](#)

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Acrobatica di gruppo](#)

Rotolare e girare (PS21)

Gli allievi sanno eseguire rotazioni e giravolte.

SUOLO



Esame di sport scolastico: [Percorso ginnico \(e film\)](#)

Capriola avanti, capriola in dietro, verticale e capovolta in avanti

CAPRIOLA IN AVANTI

Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche (ms)

- Curvare la schiena dalla testa fino al coccige (metafora: guscio di tartaruga).
- La testa resta tra le braccia durante la preparazione e la capriola e fi no alla conclusione dell'esercizio (proteggere le orecchie).
- Iniziare sempre la capriola con la parte alta della schiena. Non coinvolgere la testa.
- I talloni danno l'impulso alla rotazione.



Esercizi

Capriola in avanti su un piano inclinato (ms)

Diversi piani inclinati sono adatti per esercitarsi con la capriola in avanti. Ad esempio:

- Trampolino "Reuther" sotto il tappeto,
- Panchina appesa alle spalliere, due o tre tappetini sottili sopra, un tappeto in basso. [Video](#)

Ulteriori esercizi possibili su un piano inclinato Z1 (Rotolare e girare)

Capriola sopra il montone (mef)

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

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



Scivolare sopra (mef)

Su un elemento di cassone è disposta una palla medica, su cui si dispone sul ventre un bambino, con le braccia a terra per sostenersi. Contrarre i glutei e distendere il corpo. Eseguire una capriola rotolando su un tappetone o su due tappetini. All'inizio aiutare con una presa alle cosce.

- Chi riesce a fare prima un appoggio rovesciato?
- Distendersi su un plinto, un cassone o alla sbarra e fare la capriola come sopra.



Ulteriori esercizi possibili per capriola in avanti Z1 (Rotolare e girare)

CAPRIOLA ALL'INDIETRO

Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche (ms)

- della capriola all'indietro le mani sono posizionate accanto alle orecchie.
- Effettuare la capriola dalla posizione in piedi all'indietro e appoggiare i piedi più rapidamente e più vicino possibile alle mani sul pavimento.
- Curvare il tronco durante tutto il movimento dal capo fino al coccige come il guscio di una tartaruga.
- Eseguire la capriola toccando con la parte superiore della schiena e con le spalle e non con la testa.
- La distanza tra le ginocchia e la punta del naso resta costante e corrisponde ca. alla lunghezza dell'avambraccio (metafora: lunghezza di uno spaghetti).
- Con le braccia flesse, tenere le mani accanto alle orecchie e ruotare verso l'interno le braccia tese (le dita delle due mani si incontrano).



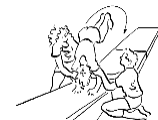
Esercizi

Capriola all'indietro sul trampolino di legno (ms)

Dalla posizione seduta (o in piedi) effettuare una capovolta all'indietro dal trampolino di legno. Flettere le braccia e appoggiare i piedi direttamente dietro le mani. Il corpo rotola fino alla posizione in piedi con le braccia sollevate. [Video](#)

Capriola all'indietro dal cassone (mef)

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



Cercare di eseguire un movimento fluido e evitare inutili pressioni sulla nuca.

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

Capriola all'indietro sulle parallele (mef)

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

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



Ulteriori esercizi possibili per capriola all'indietro Z1 (Rotolare e girare)

CAPRIOLA DALLA VERTICALE

Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche (ms)

Verticale con appoggio sulle mani:

- Slancio fino alla posizione I passando da C+.
- Mani in appoggio con l'ampiezza delle spalle; braccia tese.
- Punte delle dita rivolte in avanti.
- Nella verticale con appoggio sulle mani, gomiti, spalle e fianchi formano una linea retta (postura I)
- L'esercizio risulta più facile se il ginnasta spinge il corpo dalle spalle in direzione del soffitto.
- La testa resta sempre in linea con la colonna vertebrale. Lo sguardo è rivolto verso le mani.

Capriola dalla verticale:

- Capriola dalla verticale. Spostare tutto il corpo (dalle spalle ai piedi) nella direzione della capriola.
- Eseguire la capriola passando dalla postura C+ fino alla posizione in piedi.
- Importante: l'angolo braccio-tronco resta aperto.



Esercizi

Ulteriori esercizi possibili per la forza di sostegno Z1 (Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi)

Appoggio a testa all'ingiù (ms)

Gli allievi sono in posizione flessioni davanti alle spalliere, con i piedi appoggiati sui gradini. Chi è in grado di salire e scendere con i piedi?

- Salire sulle spalliere fino a raggiungere la posizione verticale, fare una capriola aiutato da un partner.
- Mettere i piedi negli anelli (altezza ginocchia), spostarsi all'indietro. Chi riesce ad arrivare a stand?



Verticale con tappeto (ms)

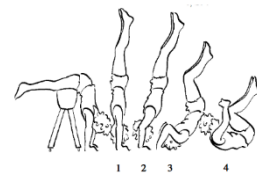
Chi riesce a darsi lo slancio nella verticale contro un tappeto e poi a mantenere la tensione corporea? Cercare di dosare lo slancio in modo tale che il corpo sfiori soltanto il tappeto.

Osservazione: fissare il tappeto con delle corde per saltare alla spalliera.

Appoggio rovesciato (stand)-capriola (mef)

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

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



Imparare la rotazione in fase di discesa (ms)

Stare in posizione verticale, capriola all'indietro passando per la posizione a candela per poi tornare in posizione verticale (I-S- candela (braccia vicine alle orecchie)-S-I- ...)

- Scendi dalla candela per alzarti in piedi senza l'aiuto delle mani; mantieni il corpo allungato per molto tempo.
- Dall'equilibrio in piedi, appoggia le mani sul tappetino, abbassa il mento, porta le spalle sul tappetino e rotola fino alla posizione accovacciata. Porta le spalle sul tappetino e rotola fino a raggiungere una posizione accovacciata con le gambe allungate il più possibile.
- Rotola in verticale fino alla posizione accovacciata con l'aiuto del partner che tiene le cosce.
- Salire autonomamente in verticale e scendere con l'assistenza del partner.

Capriola dalla verticale con tappetino da 16cm (idea propria)

Mettiti in posizione verticale. Posiziona le mani sul tappetino da 16cm - "lascia cadere" il corpo allungato, ruota la testa verso l'interno ("mento verso il petto"), le braccia rimangono tese ("stringi le orecchie").

LA RUOTA

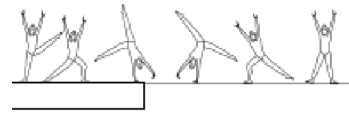
Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche (ms)

- Durante l'esecuzione della ruota, il corpo forma costantemente una «X».
- Ampio passo in avanti, poi appoggio a terra con la mano di appoggio lontano dal piede (a seconda dell'altezza dell'atleta).
- Eseguire una rotazione con le gambe divaricate fino alla postura I passando da una verticale laterale.
- Le braccia restano sollevate dall'inizio alla fine del movimento, facilitando il ritorno alla posizione in piedi.
- Per questo elemento è importante avere una buona forza d'appoggio.

Esercizi

Dalla posizione laterale al tappetino alla posizione della ruota (ms)

Gli allievi si posizionano nella posizione base X (vedi sopra) su un tappetino. Prendere la rincorsa e appoggiare la prima mano sul tappetino, la seconda sul pavimento e fare una piccola ruota con le gambe piegate. Arrivare nella posizione laterale con lo sguardo che guarda nella stessa direzione della posizione di partenza. Come sopra ma all'incontrario con partenza dal tappetino (la posizione di partenza è girata di 180°). Sostenere il movimento con la voce: "piede-mano-mano-piede".



Ruota sopra due cassoni (ms)

Da un passo in avanti su un cassone scomposto in due parti di altezze diverse eseguire la rotazione del corpo e appoggiare le mani sull'elemento più basso del cassone. Continuare la rotazione passando dalla verticale laterale e appoggiare i piedi sul pavimento. Aiuto del compagno con presa incrociata sui fianchi.

Variante:

- Mettersi in piedi sulla parte superiore di un cassone o su una panca. Fare un passo in avanti sul pavimento con la prima gamba e appoggiarsi a terra con le mani. [Video](#)

Ruota lunga una linea (ms)

Fare una ruota lungo una linea. [Video](#)

Variante

- Ruota su una panca, possibilmente dal lato più stretto.

Ruota in un vicolo di tappeti (idea propria)

Due alunni tengono ciascuno un tappetino in verticale in modo da formare un vicolo. In questo vicolo viene eseguita una ruota. Il prerequisito è che la ruota possa essere eseguita in verticale.

Ulteriori esercizi possibili per la ruota Z1 (Rotolare e girare)

SBARRA



Esame di sport scolastico: Percorso ginnico (e film)

Salto frontale all'appoggio, capovolta in avanti* alla stazione eretta, capovolta in avanti, guizzo in avanti sotto la sbarra.

*vedi Z1 (Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi)

CAPOVOLTA IN AVANTI DI SLANCIO

Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche (ms)

- Dalla posizione di partenza (posizione in avanti, presa da sopra), slancio in alto della gamba di slancio e contemporanea battuta della gamba di appoggio.
- Portare i fianchi verso la sbarra ed eseguire una rotazione attorno alla sbarra in C+.
- Estendere le braccia in armonia con il movimento.
- Estendere il corpo e portarlo nella posizione di appoggio in avanti.

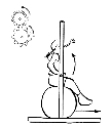


Esercizi

Come ruote dentate (mef)

Due ruote dentate in movimento. Come gira quella di sopra, se l'altra ruota verso destra? Seduti su una palla medica, tenendo la sbarra all'altezza delle anche: se si è a stretto contatto con la palla, il corpo teso in posizione arrotondata, basta far rotolare la palla medica. Il bambino viene sollevato all'indietro intorno alla sbarra.

- Seduti sulle spalle di un compagno disposto carponi, che si sposta in avanti. In tal modo chi sta seduto ruota leggermente all'indietro.
- Aiuto dietro la sbarra. Da ogni lato un aiutante tiene l'incavo delle ginocchia e le porta al di sopra della sbarra.



Lo scatto (mef)

Mettere una gamba sotto la sbarra e piegare le braccia. eseguire un'energica spinta con la gamba e cercare di portare le anche il più vicino possibile alla sbarra, piegare le braccia e portarsi nella posizione d'appoggio alla sbarra:

- Capriola all'indietro sugli anelli.
- Provare a avvicinare le anche alla sbarra con l'aiuto di un elemento del cassone messo in salita davanti alla sbarra, due o tre passi di rincorsa.
- Spinta partendo dall'elemento del cassone. Video
- Diminuire la pendenza del cassone.
- Scatto con aiuto.
- Scatto con spinta di tutti e due le gambe.
- Collegare altri elementi allo slancio con le anche.



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

OSCILLAZIONE DA SOTTO VERSO L'USCITA

Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche (ms)

Dopo l'oscillazione da sotto il ginnasta perde il contatto con l'attrezzo e atterra in piedi.

- Dall'appoggio in avanti, slancio all'indietro fino a una leggera C-. Le spalle restano sopra la sbarra.
- Ricondurre il corpo alla sbarra in C+. Fissare la postura.
- Il tronco ricade all'indietro, il corpo ruota attorno alla sbarra verso la posizione in sospensione rovesciata.
- Apertura attiva dell'ABT con le braccia tese fino a una leggera C-. Lasciare la presa e iniziare la fase di volo.
- Le braccia restano sollevate fino all'atterraggio.

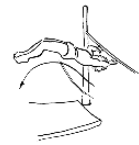


Esercizio

Il guizzo - guizzo alla posizione in piedi al salto in alto (mef)

Posizione di preparazione davanti alla sbarra, prendere lo slancio con la gamba, lanciare le anche verso la sbarra e immaginare di voler disegnare un arco con il corpo per superare un elastico piazzato davanti alla sbarra. Le braccia restano tese, l'atterraggio è morbido ed è subito seguito da una capriola.

- Con aiuto (spalle / anche).
- Alla sbarra: guizzo con slancio dal minitrampolino.
- Scatto e guizzo partendo dall'appoggio alla sbarra.
- Guizzo con atterraggio su di un bersaglio.



Con l'aiuto di un compagno - scala da rapinatore (idea propria)

Uno studente si mette di fronte alla ginnasta e fa una "scala di rapina". La ginnasta si spinge con un piede nelle mani intrecciate dell'assistente ed effettua la rotazione.

ANELLI



Esame di sport scolastico: Percorso ginnico (e film)

rovesciamento indietro raggruppato in sospensione e ritorno alla stazione, carpiato in sospensione, carpiato in sospensione-sospensione tesa

ROVESCIAMENTO INDIETRO RAGGRUPPATO IN SOSPENSIONE E RITORNO ALLA STAZIONE

Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche (mef)

- La rotazione all'indietro viene avviata con le braccia piegate e sollevando le ginocchia (eventualmente con un leggero salto a due gambe).



Esercizi

- Come ausilio per apprendimento: Salire su un cassone in pendenza, spingersi sul piano inclinato e girati all'indietro per saltare giù.
- Continua la rotazione lentamente all'indietro e anche in avanti.
- Esegui la rotazione con le gambe estese.
- Anelli alti: sollevamento delle gambe verso il punto di atterraggio, seguendo un salto verso il basso.
- Esegui una capriola all'indietro dal mini trampolino con l'aiuto degli anelli.

SOLLEVARSI ALL'INDIETRO IN SOSPENSIONE ROVESCIA TA

Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche (ms)

- Anelli all'altezza della testa o leggermente più alti. In piedi nella «postura C+».
- Compiere un passo in avanti e sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata.
- La parte superiore della schiena rimane arrotondata dall'inizio alla fine del movimento. La testa non ha alcuna funzione attiva, mentre i piedi disegnano un cerchio.
- Ci si solleva grazie al bilanciamento delle gambe. Una volta in sospensione rovesciata lo sguardo è rivolto alle ginocchia (!) e le gambe sono parallele al suolo.
- Scivolare all'indietro sino a rimettersi in piedi.



Variante

- Salire su un cassone con le gambe contro di sé e le braccia tese. Anelli all'altezza delle spalle (in piedi sul cassone!). Un passo all'indietro sul cassone e sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata. Oscillazione intermedia e dopo l'oscillazione all'indietro scivolare in avanti piegando le braccia sino a rimettersi in piedi sul cassone.

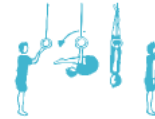
Esercizi (idea propria)

Più semplice: vai nel pendio di caduta su un attrezzo fisso e non oscillante (ad esempio, barre parallele, pertiche da arrampicata posizionato ad angolo).

SOSPENSIONE TESA

Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche

Dalla posizione sospensione tesa, estendi il corpo in una posizione a I rovesciata (il corpo è in allungamento verso le corde).



Esercizio

Esercitati su un attrezzo fisso e non oscillante (barre parallele, pertiche da arrampicata).

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Acrobatica di gruppo](#)

Gli allievi sanno eseguire una sequenza di rotazioni e giravolte.

SUOLO, SBARRA, ANELLI

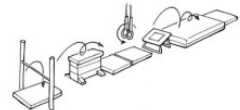


Esame di sport scolastico: [Percorso ginnico \(e film\)](#)
Suolo, sbarra, anelli

SBARRA, CASSONE, ANELLI, MINITRAMPOLINO

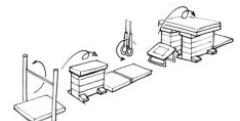
Percorso con diversi attrezzi - facile (ms)

- Sbarra: capovolta in avanti
- 3 elementi del cassone: capriola avanti dal pavimento sul cassone
- Anelli oscillanti: Girare all'indietro o in avanti sugli anelli all'altezza della testa
- Minitrampolino: Salto in estensione e capriola in avanti sul tappeto morbido



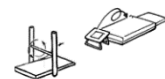
Percorso con diversi attrezzi - medio (ms)

- Sbarra: capovolta in avanti
- 4 elementi del cassone: capriola avanti
- Anelli oscillanti: Girare all'indietro e in avanti sugli anelli all'altezza della testa
- Minitrampolino: Arrotola in avanti sul tappeto sopra i cassoni (metti il tappeto morbido su 2 cassoni)



Percorso con diversi attrezzi - difficile (ms)

- Sbarra: capovolta di slancio – giro d'appoggio indietro - presa di slancio e uscita alla stazione guizzo (eventualmente diretto dall'appoggio).
- Suolo: capriola avanti dopo la verticale
- Minitrampolino: salto avanti raggruppato con atterraggio sul tappeto morbido.



Salto vedi Z3

PARKOUR

mobilesport.ch: [Parkour](#)

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Acrobatica di gruppo](#)

Oscillare e dondolare (PS21)

Gli allievi sanno integrare l'oscillazione e il dondolamento con altri elementi.

PARALLELA



Esame di sport scolastico: [Percorso ginnico](#) (e film)

Salto all'appoggio e bilanciamento, uscita con volteggio laterale indietro, uscita con volteggio laterale in avanti, uscita frontale divaricata alla fine delle parallele.

BILANCIAMENTO

Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche (ms)

- In appoggio le braccia sono leggermente ruotate verso l'esterno, i gomiti guardano in avanti.
- Nello slancio in avanti il corpo assume una leggera postura C+. Nello slancio all'indietro il corpo è teso in una postura I o leggermente C-.



Esercizi

Bilanciamento con elastici (ms)

Gli allievi si mettono in posizione di appoggio. Una corda (elastico) è attaccata alla parallela davanti e dietro di loro. Ora oscillano in modo che le loro cosce tocchino l'elastico davanti e dietro. [Video](#)

VOLTEGGIO FRONTALE IN USCITA

Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche (ms)

Il volteggio frontale in uscita avviene durante lo slancio all'indietro con un passaggio sopra lo staggio.

- Bilanciarsi sugli staggi partendo dallo slancio all'indietro.
- Il peso viene spostato di lato, per rendere possibile un atterraggio in posizione laterale.
- Le braccia restano tese.
- Assistente e ginnasta concordano il lato su cui eseguire l'uscita. L'assistente si posiziona dal lato opposto.



Esercizi

Oscillare sulle parallele (mef)

Oscillare sulle parallele. Dall'oscillazione all'indietro saltare sul tappeto. Aiuto: presa alle braccia.

- Disporre 1 minitrampolino tra le parallele. Partendo dalla sospensione sugli staggi, molleggiare e saltare sul tappeto.
- Eseguire un'uscita alla fine delle parallele dove un compagno tiene un elastico per simulare lo staggio.
- Provare l'uscita a metà della parallela.



Uscita con volteggio dal minitrampolino (idea propria)

Gli allievi saltano su un minitrampolino tra gli staggi della parallela. Poi eseguono un'uscita con volteggio laterale in avanti sopra gli staggi per stare in piedi sul lato.

Volteggio frontale con aiuto (ms)

Volteggio frontale dalle parallele con aiuto.

Aiuto: la mano anteriore del compagno spinge il ginnasta dalle spalle, la mano posteriore spinge il bacino oltre lo staggio.

Variante

- Aumentare l'altezza dello slancio ed eseguire un volteggio alto passando dalla verticale e concludendo in piedi. [Video](#)

USCITA DALLO SLANCIO

Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche (ms)

Questa uscita viene realizzata alla fine dello slancio in avanti, con la schiena sopra lo staggio.

- Alla fine dello slancio in C+ bilanciarsi sopra gli staggi.
- Alla fine dello slancio spostare il baricentro di lato per portare il corpo (schiena sopra gli staggi) alla posizione laterale di fianco alle parallele.
- Le braccia restano tese.



Esercizi

Uscita dallo slancio con aiuto (ms)

Aiuto: presa di sostegno sulla parte posteriore delle cosce e sulle spalle. Ciò consente di aiutare la spinta per superare gli staggi. [Video](#)

USCITA FRONTALE DIVARICATA ALLA FINE DELLE PARALLELE.

Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche

- Durante l'oscillazione, i fianchi devono arrivare almeno all'altezza delle spalle.
- Nel punto più alto del bilanciamento all'indietro, le gambe sono divaricate e il peso è spostato in avanti.
- Le braccia rimangono tese
- Quando il baricentro del corpo supera l'estremità della sbarra, la presa viene rilasciata e si verifica un'estensione dell'anca in modo da raddrizzare la parte superiore del corpo.
- Infine, l'atterraggio (S-pose) avviene in una posizione eretta sicura.



Esercizi

Salire a gambe divaricate sul montone

Vedi il capitolo successivo (Saltare, stare in appoggio, arrampicarsi)

Dal cassone con gambe divaricate (idea propria)

Tra gli staggi della parallela c'è un cassone. Gli allievi si posizionano sul cassone, afferrano le sbarre con le mani e si mettono con le gambe sul cassone. Gradualmente la distanza del cassone si allunga. In questo modo, la spinta dal cassone si avvicina sempre di più alla posizione di oscillazione all'indietro sulle parallele.

PARKOUR

mobilesport.ch: [Parkour](#)

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Acrobatica di gruppo](#)

Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi (PS21)

Gli allievi sanno staccare con forza dal trampolino o dalla pedana, eseguire movimenti in volo.

TRAMPOLINO DI LEGNO "REUTHER" – MONTONE

STACCO

Salto di appoggio – raggruppamento e gambe divaricate (ms)

I salti di appoggio di base sono spesso eseguiti con il trampolino di legno e non con il minitrampolino. Questo per ridurre la fase di volo e garantire un miglior controllo del movimento.

Stacco: Lo stacco con entrambe le gambe avviene sull'ultimo terzo del trampolino "Reuther".

1a fase di volo (fase di ascesa): I fianchi e i talloni vengono portati all'indietro verso l'alto. Appoggio con il tronco dritto.

2a fase di volo (fase di azione): Avviare ed eseguire il salto raggruppato o a gambe divaricate, seguito da breve fase di appoggio e spinta potente con le mani dalle spalle.

Atterraggio: Estensione del corpo e atterraggio in posizione di sicurezza.

[Video](#)

Ulteriori esercizi per forza di sostegno vedi Z1 (Saltare, stare in appoggio, arrampicarsi)

SALTO IN SPACCATA (idea propria)

Salto in spaccata con assistenza (idea propria)

La persona che aiuta si trova dietro al montone e assicura la fase di appoggio e di spinta tenendo entrambe le braccia superiori.



SALTO A GAMBE FLESSE

Salto tra due cassone o montoni (idea propria).

Stacco da terra o dalla trampolino "Reuther" con partenza in corsa, forte spinta con le mani dai cassone - salto attraverso il vicolo dei cassoni - atterraggio sul tappetino morbido.

Variante

- Salta su una "corda magica" tesa tra i cassoni.



Accovacciarsi sul cassone (idea propria)

Due cassoni sono posizionati trasversalmente l'uno dietro l'altro. Gli allievi si posizionano sul trampolino "Reuther", con le mani sulla cassone di fronte. Dopo alcuni rimbalzi, salta dal trampolino e atterra sulle ginocchia o accovacciati sul cassone. Salto in estensione dal cassone o dal montone.

Variante

- Con corsa di partenza

Accovacciati sul montone con assistenza (idea propria)

Gli allievi eseguono lo salto accovacciato sopra il montone. La persona che aiuta si posiziona a lato del montone e tiene l'allievo nella parte superiore del braccio.

MINITRAMPOLINO



Esame di sport scolastico: [Percorso ginnico \(e film\)](#)

Salto teso, salto teso a gambe divaricate, salto carpiato a gambe divaricate

Punti d'osservazione/ caratteristiche tecniche (ms/idea propria)

I salti di base a partire dal minitrampolino consentono di vivere le prime esperienze di volo.

Stacco

- La rincorsa avviene sotto forma di corsa accelerata.
- Per i bambini e i principianti, la rincorsa dovrebbe essere fatta su una panchina.

Entrata:

- Piatto sul mini trampolino.

Fase di salita:

- Le braccia sono pronte per il movimento in avanti verso l'alto. Portare le braccia in avanti verso l'alto per raggiungere l'altezza massima.

Fase d'azione:

- Eseguire l'elemento desiderato.

Atterraggio:

- La fase finale prevede la preparazione per l'atterraggio e l'atterraggio in sicurezza in posa S.

SALTO IN ESTENSIONE (ms)

Il salto in estensione permette di preparare altri elementi dei salti al minitrampolino.

Fase d'azione

- Eseguire un salto teso (il corpo è allungato in posizione I). [Video](#)



SALTO TESO A GAMBE DIVARICATE

Fase d'azione

- Salto teso a gambe divaricate (tenere le gambe tese durante l'apertura divaricate delle gambe)
- Il corpo rimane teso, senza nessun angolo di inclinazione dell'anca



SALTO CARPIATO A GAMBE DIVARICATE

Fase d'azione

- Tira le braccia in avanti nella posizione di tenuta frontale.
- Eseguire un salto a gambe divaricate (le gambe vengono tese il più possibile e portate in avanti nella posizione a gambe divaricate).



Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Acrobatica di gruppo](#)

Gli allievi sanno superare in modo efficiente una serie di ostacoli

MONTONE, MINITRAMPOLINO, CASSONE, PARALLELA, PANCHINA, SPALLIERE

Salto con appoggio in un percorso di attrezzi (ms)

Gli allievi eseguono la sequenza di esercizi sul tema del salto in appoggio su quattro attrezzi diversi.

- Montone: salto in spaccata
- Minitrampolino con cassone in lungo: Accovacciati e gambe divaricate sull'estremità del cassone
- Parallela asimmetrica: salta sulla sbarra bassa con una gamba dall'appoggio a due mani e fai uno salto accovacciato sulla sbarra alta.
- con il minitrampolino attraverso il cassone: salto accovacciato.

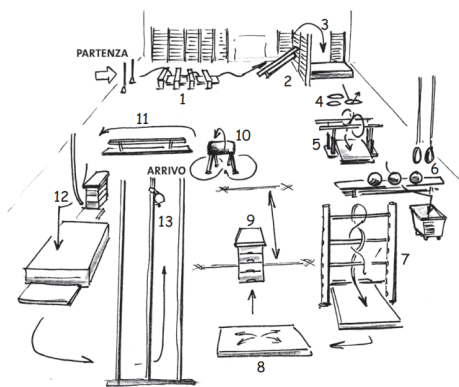


Una strada colma di ostacoli (ms)

In questo esercizio sono proposte delle idee per allestire un percorso con degli attrezzi facili. Il circuito può essere modificato o completato con dei propri esercizi.

Organizzazione

- L'obiettivo è quello di far lavorare le classi (di almeno 20 allievi) in modo efficace.
- Per una questione di praticità, si consiglia di disporre nella palestra dapprima i grandi attrezzi e in seguito il materiale di dimensioni più piccole.
- Svolgere dapprima gli esercizi nelle singole postazioni e poi integrarli nel percorso.
- Se la palestra è sufficientemente grande e dispone di parecchio materiale, preparare due o più percorsi simili.
- A dipendenza della scelta del percorso, questo può essere svolto singolarmente, a gruppi di due o più allievi.
- Nei percorsi cronometrati, si possono organizzare delle gare ad eliminazione oppure premiare la differenza di tempo tra la prima e la seconda prova (quanto più piccola è la differenza, tanto migliore sarà il risultato).
- Nelle partenze singole evitare lunghe attese. Ad esempio, partire quando il compagno che precede è arrivato alla terza postazione.
- Percorsi senza forma di competizione: guidare un compagno che ha gli occhi bendati.



1 Il parco giochi

Disporre quattro elementi di cassoni in modo orizzontale sul pavimento: scavalcare – strisciare – scavalcare – strisciare.

2 L'alpinista

Fissare un'estremità della panchina alla spalliera, formando un piano inclinato. L'allunno deve strisciare sulla pancia (le gambe sono piegate) ed arrivare in cima.

3 Prova di coraggio

Salire sulle spalliere e saltare sul tappetone.

4 Cerchi

Passare attraverso i cerchi.

5 L'ottovolante

Eseguire un percorso a forma di otto tra i due staggi, senza toccare il pavimento con i piedi.

6 Anelli bilancianti

Bilanciare sugli anelli. Afferrare con le gambe degli oggetti e in seguito lanciaarli in un contenitore.

7 La scalinata

Salire sulle quattro sbarre fissate tra due montanti.

8 La cornice

Toccare con il sedere i quattro angoli del tappetino.

9 Bob

Spingere il cassone in avanti e all'indietro lungo un tracciato.

10 Il gatto e il topo

«Fare un otto» tra le gambe del montone e poi scavalcarlo con una figura acrobatica.

11 Il funambolo

Camminare e correre rimandando in equilibrio sulla panchina.

12 Festival dei salti

Bilanciarsi con la corda e poi tuffarsi nel tappeto.

13 Arrampicata

Arrampicarsi sulle perchiche e suonare una campanella.

PARKOUR

mobilesport.ch: Parkour

Aiutare, mettere in sicurezza e cooperare (PS21)

Gli allievi sanno aiutarsi e garantirsi sicurezza nei compiti di movimento.

Gli allievi sanno applicare in modo adeguato alla situazione le prese di aiuto e le misure di sicurezza.

AIUTO AL COMPAGNO

Nota: le prese ausiliarie sono descritte in dettaglio nella scheda separata sull'argomento **aiuto e sicurezza**.

Regole per aiutare e assicurare

- Gli aiutanti e le persone che assicurano conoscono il processo di movimento e le possibili situazioni problematiche (pensare in anticipo, prevedere).
- La persona che assiste e la persona che assicura stanno in piedi vicino alla persona che esegue il compito (porta il centro di gravità del corpo vicino!).
- La persona che aiuta ha un appoggio sicuro.
- Quando aiuti, prendi la presa prima che inizi il movimento.
- Quando aiuti, mantieni la schiena dritta: il lavoro di sollevamento viene svolto dalle gambe.
- Coloro che aiutano e assicurano seguono il movimento e pensano assieme.
- La presa con le mani è posizionata il più vicino al busto.
- Le due mani degli aiutanti non devono mai essere posizionate sull' articolazione, né devono mai avere un'articolazione tra le due mani.
- Sostenere il sedere e le spalle, e non la schiena.
- L'assistenza viene interrotta solo al termine del movimento, fino a quando la persona non è in piedi in modo sicuro.
- I comandi devono essere concordati in anticipo.
- Gioielli, orologi ecc. devono essere tolti e i capelli devono essere legati.

Pendolo (ms)

Formare gruppi di 3 tenendo in considerazione l'altezza e il peso. 2 bambini sono in piedi uno di fronte all'altro e si guardano. Il terzo è in mezzo, con entrambi i piedi ancorati saldamente per terra, attiva bene il corpo (tensione corporea) e si lascia cadere in avanti o indietro. Gli altri due allievi lo sostengono e lo spingono di nuovo in centro. Chi osa chiudere gli occhi mentre si lascia cadere? Chi non perde la tensione corporea e riesce a sventolare le braccia/fare ciao con le mani?

Introduzione presa a pinza in piedi (ms)

A e B usano la presa a pinza per tenere C alle braccia. C tende le braccia e alza le gambe. A e B portano C. È possibile portare C come se fosse su una portantina, ovvero trasportarlo?

Introduzione presa a pinza per la verticale (ms)

A è disteso a pancia in giù su un cassone, si fa scivolare in avanti e porta le mani in appoggio per terra. B e C sono in piedi accanto ad A. Afferrano con la presa a pinza ciascuna delle cosce e tengono le gambe di A in alto. Nella verticale, A tende il corpo come se fosse un asse. Rilasciare lentamente (> presa a pinza sulle cosce!).

Variante

- A è nella posizione dell'asse sul tappetino. B e C sono in piedi a ogni lato e afferrano con la presa a pinza una coscia ciascuno. Alzano le gambe di A. A mantiene la posizione dell'asse finché è nella verticale. Rilasciare lentamente.

Letto a baldacchino (ms)

Due gruppi di 3 allievi sono uno di fronte all'altro sul tappetone da 40 cm davanti a un cassone. Tengono le braccia vicine con il sistema a cerniera (senza toccarsi, v. foto). Un bambino sale sul cassone e si fa cadere indietro nelle braccia dei compagni mantenendo l'asse (sensazione nel bacino: spingerlo piuttosto un po' in

avanti, non farlo cadere indietro). I bambini che sostengono devono assumersi la responsabilità e tenere il compagno con sicurezza.

Indicazioni per la sicurezza

- Accordarsi precedentemente su quali segnali usare. I bambini devono comunicare tra di loro: «Siete pronti?» «Sì» «Allora mi lascio cadere».
- Chi aiuta e assicura è a conoscenza della sequenza dei movimenti e sa quali potrebbero essere le possibili situazioni problematiche (pensiero proattivo, anticipare).
- Chi aiuta ha una posizione stabile.
- Chi aiuta e assicura segue il movimento e pensa attivamente (importante: tenere il bambino che cade con le mani).
- Mentre si aiuta, mantenere la schiena diritta. Per sollevare, usare la forza delle gambe

ACROBAZIE CON IL COMPAGNO

mobilesport.ch: [Acrobatica di gruppo](#)

Allegato

Prese d'aiuto (ssi)

L'aiuto: Il successo di un esercizio viene reso più facile da un intervento attivo e riflettuto. Esistono 4 prese di aiuto diverse:

Aiuto dell'equilibrio: presa opposta



Esempio verticale sulle mani, presa generale

Aiuto di trazione: presa opposta



Esempio montone

Aiuto di rotazione: presa incrociata



Esempio ruota

Aiuto di rotazione: presa alla spalla e alla coscia



Esempio capovolta di slancio in avanti alla sbarra

Tenere, portare, afferrare



Sistema di cerniera (ms)

(Esempio: sistema di cerniera)

«Mettere in sicurezza» è un accompagnamento ai movimenti dei bambini che fanno l'esercizio. L'aiuto deve essere sostituito dal mettere in sicurezza al momento adattato. Il passaggio è fluido e individuale!

Osservazioni importanti per l'aiuto e la messa in sicurezza

- Chi esegue l'esercizio deve sempre avere la sensazione di potersi fidare sull'aiuto o sulla messa in sicurezza → assumersi seriamente le proprie responsabilità.
- Esercitare la presa prima nella posizione di riposo e poi in movimento. Prima dell'aiuto pensare bene dove posizionare la presa in modo che possa sostenere e non bloccare.
- Stare sempre il più vicino possibile al bambino → leva favorevole.
- Una presa vicina al baricentro, non direttamente alle articolazioni o sopra le articolazioni!
- La presa accompagna il bambino dall'inizio alla fine dell'esercizio!
- L'insegnante fa attenzione alla propria postura → schiena dritta!
- Un'idea precisa del movimento → Dove potrebbero essere i problemi del bambino?
- Stare attenti, reagire velocemente!
- L'aiuto è finito solo quando il bambino è in piedi, in sicurezza!

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Principi di base per aiutare e sorvegliare](#)
[Le forme di aiuto](#)

Mobilità e forza (PS21)

Gli allievi se guidati, sanno conservare e aumentare mobilità e forza.

Rafforzamento (ms)

La forza è un presupposto fondamentale per essere in salute, stare bene e ottenere buone prestazioni. Una muscolatura forte può prevenire i danni provocati dal portamento e dall'usura precoce delle articolazioni. Inoltre, con la forza si può creare tensione in diverse parti del corpo o in tutto il corpo. Per muoversi in modo economico, l'equilibrio tra tensione e rilasciamento è fondamentale..

Nell'allenamento della forza valgono i punti seguenti:

- La qualità è più importante della quantità! Eseguire un esercizio di rafforzamento solo finché la qualità del movimento può essere garantita.
- Svolgere i movimenti rispettando la mobilità naturale delle articolazioni (ampiezza dei movimenti) e in modo corretto dal profilo tecnico (qualità del movimento).
- In generale, effettuare gli esercizi di rafforzamento seguendo un ritmo lento e costante senza prendere slancio.
- Prestare attenzione alla tensione corporea, alla contrazione addominale e alla postura.
- Sempre eseguire gli esercizi con ambo i lati (destra e sinistra).
- Respirare regolarmente (evitare il respiro forzato e trattenere il respiro).
- Ogni muscolo rafforzato deve poi anche essere stirato.
- Prediligere le varianti ludiche degli esercizi (con aiuti o partner), in particolare per i bambini e i giovani.
- Con i giovani si consiglia di effettuare da 1 a 3 serie con 6-20 ripetizioni. Integrare 8-10 esercizi in ogni seduta di allenamento.
- Con i bambini si consiglia di eseguire una serie con 15-20 ripetizioni. Per ogni seduta di allenamento scegliere 6-10 esercizi.
- Mantenere gli esercizi statici per circa 20-30 secondi. Si raccomanda di ripetere più volte (1-3 ripetizioni).

Allungamento (ms)

L'allungamento costituisce un elemento importante di un allenamento equilibrato. In prima linea, ci si allunga durante il riscaldamento per ottimizzare le prestazioni e nella parte centrale o finale di un allenamento per rilassare i muscoli sollecitati e riportarli nella condizione iniziale. Operiamo una distinzione tra agilità e capacità di allungamento.

La maggior parte degli esercizi può essere eseguita sia staticamente che dinamicamente:

- Con la tecnica di allungamento dinamico, l'allungamento avviene mentre si muovono i muscoli. Il movimento è ripetuto circa 10 volte in modo lento e controllato.
- Con la tecnica di allungamento statico, il muscolo è mantenuto nella stessa posizione (di allungamento) per circa 15-20 secondi.
- Nel riscaldamento, si utilizza maggiormente la tecnica dinamica mentre nella fase del ritorno alla calma la tecnica statica

Nell'allenamento della mobilità valgono le regole seguenti:

- La qualità è più importante della quantità! Eseguire un esercizio solo finché la qualità del movimento può essere garantita.
- Prestare attenzione alla tensione corporea, alla stabilità del torso e dell'addome e alla posizione del corpo.
- Lavorare sempre entrambi i lati (destro e sinistro).
- Respirare in modo regolare e calmo.
- Aumentare l'intensità in modo graduale e rispettare i limiti del dolore.
- Allungare lentamente e in modo controllato, evitare movimenti bruschi e rapidi.
- Portare l'attenzione sulla muscolatura da allungare, immaginare che il punto di origine e di inserzione di un muscolo si allontanano.

- In prima linea allungare i muscoli sollecitati durante l'allenamento e i seguenti gruppi di muscoli: coscia anteriore, posteriore e interna; petto e collo.
- Quasi tutti gli esercizi possono essere realizzati con o senza tappetino.

Rafforzamento senza piccoli attrezzi (mef)

1. Addominali

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

2. Glutei

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

3. Muscolatura superiore della schiena

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

4. Muscolatura del tronco

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

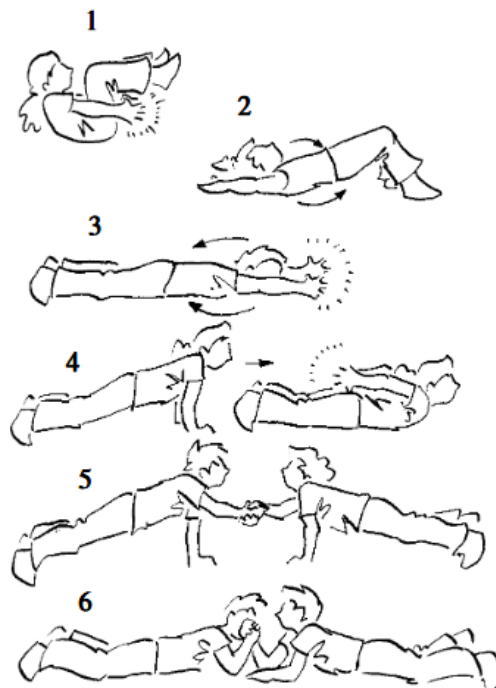
Variante: con flessioni brevi: piega la parte inferiore delle gambe e sostieni il corpo attraverso le ginocchia.

5. Muscolatura del tronco

A coppie in appoggio facciale teso. Prendersi per una mano e cercare di tirarsi a vicenda. Attenzione a evitare inarcamenti della schiena.

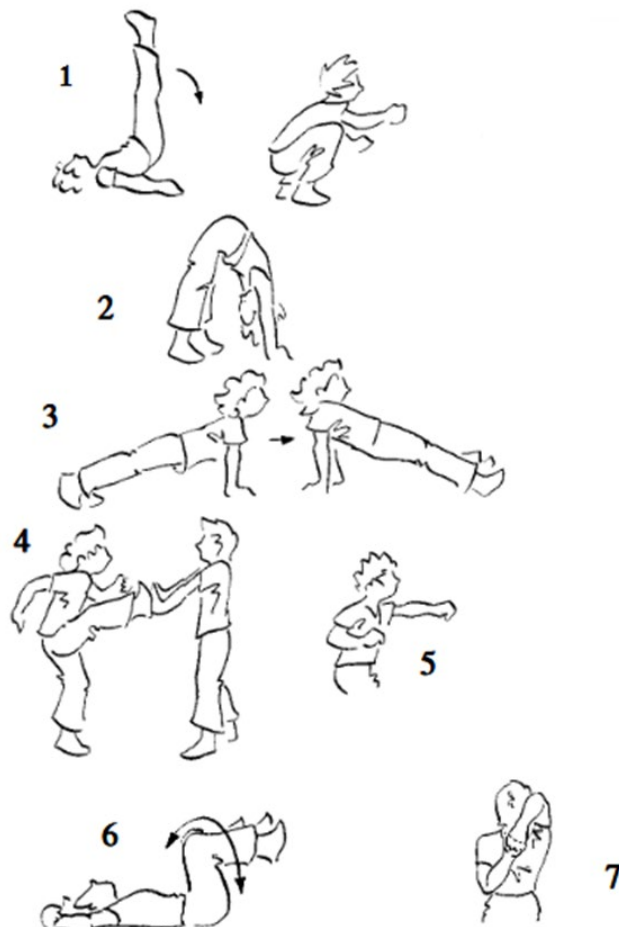
6. Muscolatura del braccio e pettorali

Braccio di ferro: a coppie, distesi di fronte, si appoggia un gomito a terra e si cerca di abbassare la mano dell'avversario fino a terra



Allungamento senza piccoli attrezzi (mef)

- 1. muscolatura inferiore della schiena:**
Dalla posizione a candela alzarsi senza utilizzare le braccia.
- 2. muscoli posteriori della coscia:**
In appoggio rialzato sui quattro arti camminare, eseguendo passi i più lunghi possibile e curve strette.
- 3. muscolatura inferiore della schiena:**
Dall'appoggio facciale teso far passare le gambe in mezzo alle braccia per terminare in appoggio dorsale teso.
- 4. muscoli posteriori della coscia e anteriori dell'anca:**
Kickbox: colpire con il piede le palme delle mani del compagno, tenute all'altezza delle anche. Attenzione: calciare anche all'indietro e lateralmente.
- 5. muscolatura laterale del tronco:**
Lotta con le ombre: eseguire lenti movimenti del corpo in avanti, ruotando il più ampiamente possibile il tronco.
- 6. muscolatura laterale del tronco:**
Sulla schiena, con le gambe piegate. Portare le gambe a terra alternativamente a destra e a sinistra, lasciando le spalle a contatto col terreno.
- 7. muscolatura delle spalle:**
In piedi, appoggiare una mano sulla spalla dietro la testa, afferrarla poi con l'altra mano dal basso e tenere la posizione per 10–30 secondi. Cercare di toccare con la mano in basso il polso di quella in alto.



Rafforzamento con la palla (mef)

1. Muscoli addominali

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

2. Muscoli addominali

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

3. Glutei e muscolatura posteriore delle cosce

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

4. Muscolatura delle braccia, del tronco e posteriore delle cosce

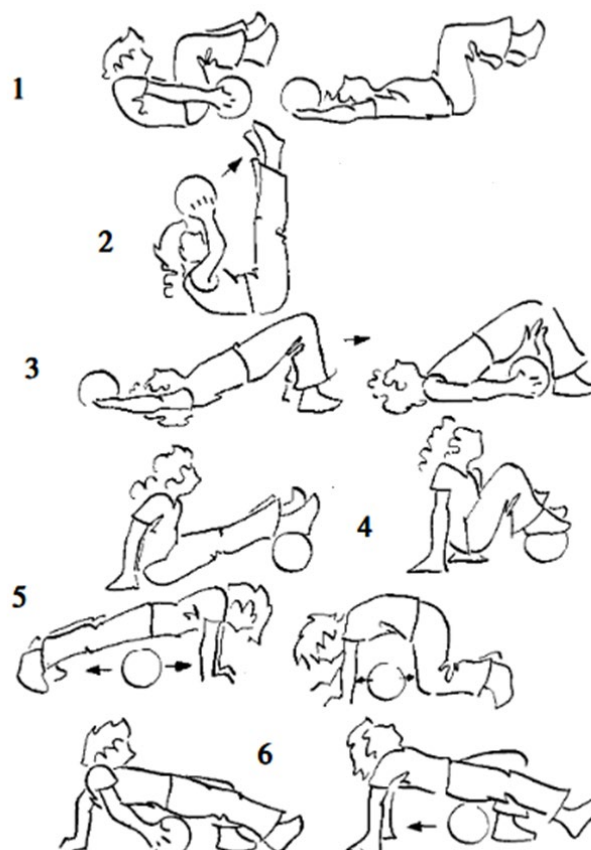
Seduti a gambe tese, con i polpacci sulla palla; chi riesce a raggruppare le gambe, portare i piedi sulla palla e poi tornare nella posizione di partenza? Attenzione: i glutei sono sempre sollevati da terra.

5. Muscolatura delle braccia e del tronco

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

6. Muscolatura delle braccia e glutei

Appoggio dorsale teso: senza interruzioni far circolare la palla fra le mani e i piedi. Attenzione: spingere il bacino verso l'alto.



Allungamento con la palla (mef)

1. muscoli posteriori della coscia e inferiori della schiena:

Seduti a gambe tese con la schiena dritta. Rotolando la palla descrivere un cerchio intorno alle gambe distese il più possibile e dietro la schiena, sempre senza incurvare la schiena.

2. muscoli posteriori della coscia:

A gambe tese divaricate: rotolare lentamente la palla intorno alle gambe descrivendo un otto.

3. muscolatura anteriore dell'anca:

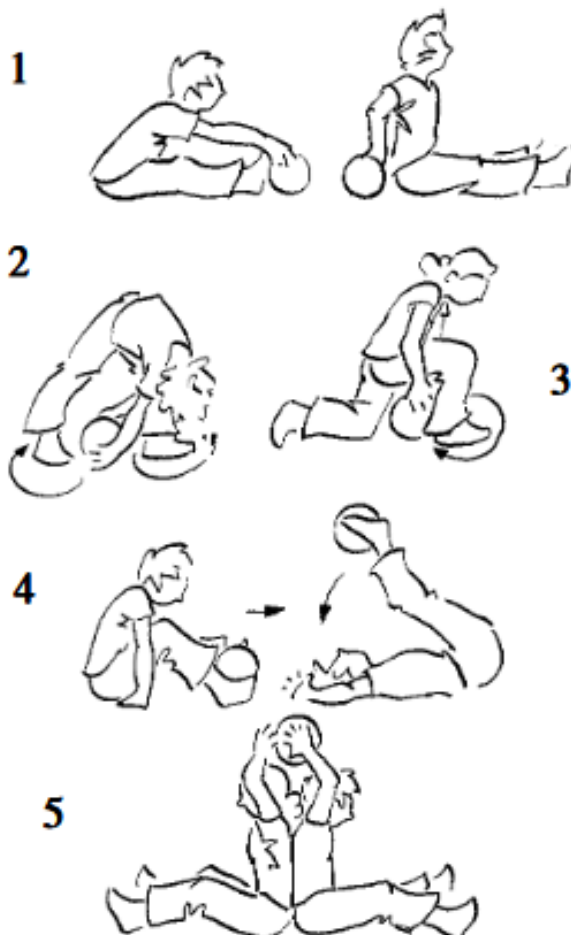
Passo caduto con il ginocchio della gamba posteriore a terra. Far rotolare lentamente la palla intorno al piede davanti.

4. muscoli inferiori della schiena:

Seduti con le gambe piegate, con la palla stretta fra i piedi. Ondeggiare all'indietro, lasciare cadere la palla nelle mani, riportarsi in avanti e risistemare la palla fra i piedi e così via.

5. muscoli pettorali:

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



Rafforzamento con il cerchio (mef)

1. Muscolatura addominale:

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

2. Glutei:

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

3. Muscolatura della schiena:

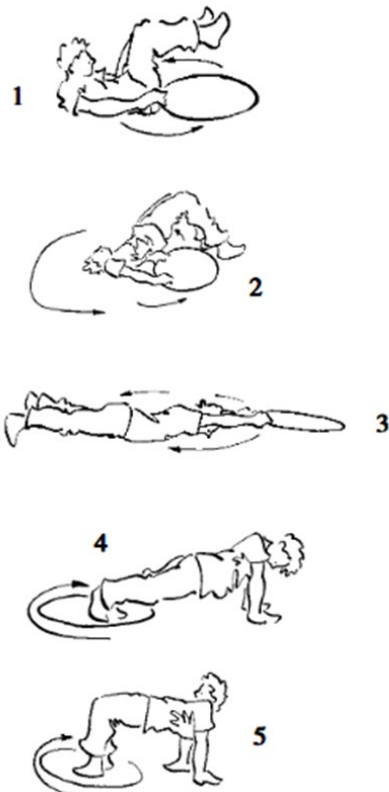
Decubito prono: braccia distese in avanti, non sollevare il tronco da terra. Con una sola mano portare il cerchio lateralmente indietro e passarlo all'altra mano al di sopra delle cosce. Portare nuovamente in avanti il cerchio dall'altro lato. Attenzione: tenere la testa bassa.

4. Muscolatura delle braccia e del tronco:

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

5. Muscolatura delle braccia e glutei:

Appoggio dorsale teso, con i piedi nel cerchio. Come sopra, eseguire una rotazione completa. Attenzione a non incurvare la schiena.



Allungamento con il cerchio (mef)

1. Muscoli pettorali

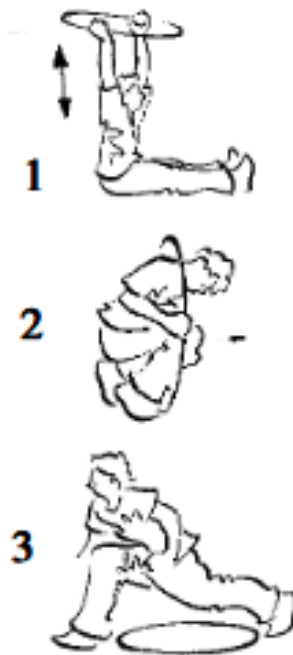
Seduti a gambe incrociate nel cerchio, dritti: portare il cerchio in alto distendendo le braccia e distendersi completamente. Rimanere in questa posizione e poi ridiscendere lentamente.

2. Muscolatura superiore della schiena e anteriore della coscia

Poggiare il cerchio a terra e tenerlo con una mano: con un movimento unico passare lateralmente all'interno del cerchio.

3. Muscolatura anteriore dell'anca

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



Rafforzamento con la corda (mef)

1. Glutei

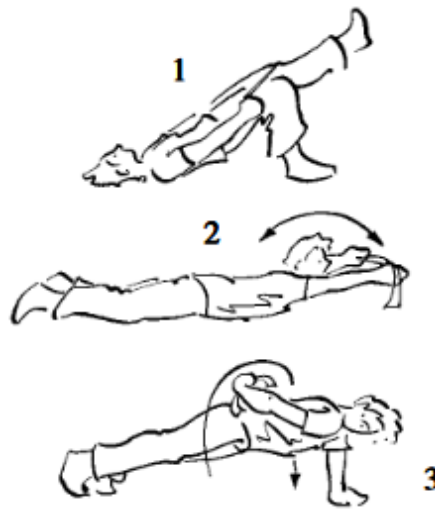
Decubito supino, con le ginocchia flesse, i glutei sollevati, la corda piegata in due e le braccia distese dietro la testa. Sollevare una gamba da terra e far passare la corda intorno al piede, per 10 volte.

2. Muscolatura superiore della schiena

Distesi sul ventre, braccia davanti alla testa, corda piegata in due. Sollevare le braccia tenendole tese. Attenzione: premere i piedi a terra

3. Muscolatura delle braccia e laterale del tronco

In appoggio su una mano. Prendere la corda appallottolata con la mano libera e passarla dietro la schiena facendola poi cadere a terra. Riprenderla sul davanti e farla girare intorno al corpo.



Allungamento con la corda (mef)

1. Muscoli pettorali

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

2. Muscolatura posteriore della coscia e superiore della schiena

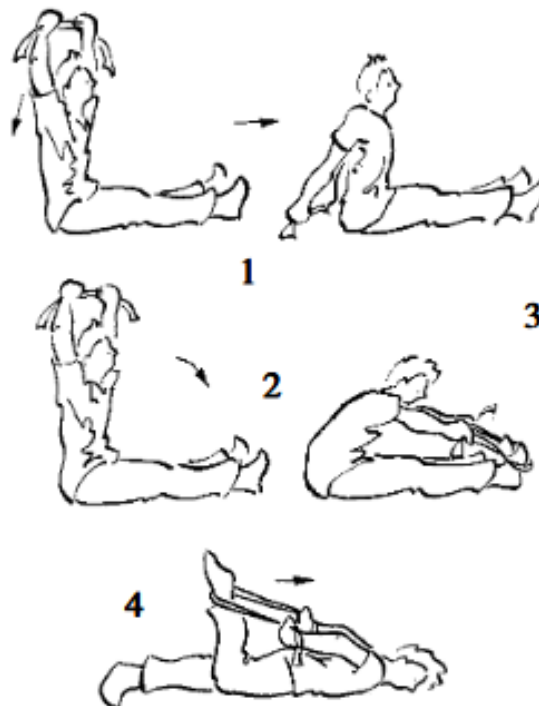
Seduti a gambe tese, braccia tese in alto: piegare lentamente il tronco in avanti senza incurvare la colonna vertebrale, restare brevemente nella posizione finale e quindi risollevarsi.

3. Combinazione dei due esercizi precedenti

Lento piegamento del tronco in avanti, tornare nella posizione iniziale, abbassare le braccia tese dietro la schiena tornare nella posizione di partenza.

4. Muscolatura delle braccia e laterale del tronco.

Decubito prono, gambe flesse, corda piegata in due passata attorno alla caviglia. Tirando la corda sollevare la coscia da terra. Attenzione: il petto rimane a terra.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Allungamento dinamico](#) – Programma di esercizi

[Allungamento statico](#) – Programma di esercizi

Tensione del corpo (PS21)

Gli allievi sanno applicare in modo mirato le posture chiave (C+, C-, I).

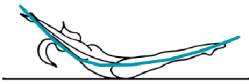
Le posture chiave (ms)

La postura è la più piccola unità statica capace di determinare un movimento. Si chiamano posa I, posa C+ e posa C- e sono le posizioni chiave di ogni sequenza di movimento.



Postura I

Il corpo viene allungato il più possibile in posizione distesa. Contrazione della muscolatura anteriore e posteriore del tronco. Bacino dritto, testa fra le braccia sul prolungamento della colonna vertebrale, sguardo rivolto in avanti



Postura C+

Forte contrazione dell'intera muscolatura anteriore del corpo, piegamento accentuato in avanti nel settore delle vertebre toraciche, testa fra le braccia nel prolungamento della colonna vertebrale,



Postura C-

Forte contrazione dell'intera muscolatura posteriore del corpo, piegamento indietro più accentuato a livello di vertebre toraciche, testa fra le braccia nel prolungamento della colonna vertebrale

Forme di gioco

Cattura con postura (idea propria)

Vengono scelti 3-6 cacciatori, quest'ultimi ricevono dei nastri con colori diversi (ad esempio rosso, giallo, blu).

- Chi viene catturato dal giocatore con la banda rossa assume la posizione I.
- Chi viene preso dal giocatore con la fascia gialla assume la posa C+.
- Chi viene catturato dal giocatore con la fascia blu, assume la posa C-.

Un giocatore può essere liberato se un partecipante libero si trova accanto al prigioniero nella stessa posa e vi resta per 3 secondi.

Cattura virus (idea propria)

Vengono identificati 3-6 cacciatori. Quest'ultimi ricevono nastri di colore diverso (ad esempio rosso, giallo, blu). Chiunque venga catturato da un cacciatore, assume il ruolo di cacciatore e riceve il nastro di gioco. Puoi proteggerti adottando la giusta postura.

Nastro rosso = postura I

Nastro giallo = postura C+

Nastro blu = postura C-

Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Anelli: Posture chiave e sospensione corretta](#)

Rappresentare (PS21)

Gli allievi sanno collegare i movimenti e organizzarli in modo espressivo.

Telefono senza fili (ms)

Tutti gli allievi si mettono in cerchio. Con la musica di sottofondo, il docente mostra un movimento (ad es. ballare scuotendo la testa) e tutti ballano insieme. Si procede in senso orario e a turno ogni bambino mostra un movimento a scelta e gli altri lo imitano. Quando il bambino successivo mostra il suo movimento, si ricomincia da capo ripetendo tutti i movimenti precedenti e creando così una piccola coreografia. Tutti possono esprimere la loro creatività e le loro abilità e nel contempo si stimola la capacità di osservazione. Una volta che tutti hanno presentato ed eseguito i diversi movimenti, il docente può pronunciare il nome di un allievo per vedere se tutti ricordano il movimento corrispondente.



Creare a partire da un'immagine (stimolo visivo) (ms)

L'insegnante predispone diverse immagini collegate o meno al tema della creazione. Può anche chiedere agli allievi di portare delle immagini per coinvolgerli maggiormente nel processo. Ogni partecipante sceglie da tre a cinque immagini tra quelle a disposizione. Traendo ispirazione da un particolare della prima immagine o da un'idea tratta da quest'ultima, crea un movimento o una sequenza di movimenti. Il partecipante ripete l'operazione con le altre due immagini, in modo da ottenere una combinazione di movimenti.

[Video](#)

Creare scrivendo o disegnando nello spazio (stimolo concettuale) (ms)

Ciascun partecipante scrive in aria il proprio nome (o un'altra parola, eventualmente collegata al tema della creazione) usando le diverse parti del corpo come se fossero un pennello.

[Video](#)

Creare a partire da una cornice (stimolo tattile) (ms)

Il partecipante crea a partire da un oggetto, in questo caso una cornice vuota, di cui deve esplorare tutte le possibilità. L'insegnante può dargli carta bianca o guidarlo con delle domande, ad esempio: puoi far ruotare quest'oggetto? Tenerlo in equilibrio? Girarci attorno? Lanciarlo e riprenderlo? Passarci attraverso, sopra o sotto? Per ciascuna domanda, il partecipante cerca delle soluzioni, sviluppando così un nuovo repertorio di movimenti che possono essere integrati in una sequenza.

Indicazioni: gli allievi possono lavorare anche da soli, oppure a coppie usando una cornice sola. Si possono prendere in considerazione tutte le possibilità; alla fine del processo, si può anche lavorare senza materiale.

[Video](#)

Creare a partire da elementi imposti (stimolo vincolato) (ms)

L'insegnante scrive su dei foglietti di carta gli elementi imposti (uno per foglietto). Questi elementi possono essere composti da movimenti di base (marcia, salti, giri, rotolamenti, onde, ecc.) o traiettorie (cerchio, linea, zig zag, ecc.) oppure possono riferirsi a delle emozioni o alle parti del corpo che devono dare il via al movimento (naso, mano, gomito, ecc.).

Ciascun partecipante estrae a sorte da tre a cinque foglietti e interpreta gli elementi imposti nell'ordine in cui li ha estratti.

Indicazioni: le annotazioni sui foglietti devono variare in funzione dei partecipanti. I bambini interpreteranno con maggiore facilità gli elementi imposti se li si disegna. I partecipanti più esperti, invece, possono seguire istruzioni molto precise.

[Video](#)

Gli allievi sanno variare e organizzare una sequenza di movimenti secondo i criteri spazio, tempo ed energia.

Variazione – Spazio (ms)

- Variare l'ampiezza dei movimenti (piccolo / grande).
- Variare la direzione dei movimenti (in avanti / all'indietro, a destra / a sinistra).
- Adattare i movimenti a un livello diverso (basso, medio o alto) o a un altro piano (frontale, sagittale o orizzontale).
- Variare la traiettoria dei movimenti (lineare o circolare).
- Variare la direzione del corpo dei danzatori (frontale o di profilo).

[Video](#)

Variazione – Tempo (ms)

Con tempo si intende la durata necessaria all'esecuzione di un movimento. Ecco qualche proposta per intervenire su questo parametro:

- Modificare la velocità dei movimenti (rapido / lento).
- Modificare la velocità dei movimenti durante l'esecuzione (accelerando o decelerando).
- Inserire delle pause tra uno o più movimenti.
- Variare il ritmo dell'esecuzione (rapido / rapido / lento, lento / rapido / rapido o lento / lento / lento)

[Video](#)

Variazione – Forza (ms)

La forza è la capacità del sistema muscolare di reagire alla gravità e ad altre resistenze esterne.

Ecco qualche proposta per intervenire su questo parametro:

- Variare la forza (molta / poca).
- Eseguire i movimenti basandosi su aggettivi o avverbi (morbido / a scatti / tremante / eccitato).
- Eseguire i movimenti basandosi su un'immagine (muoversi sulla luna o come un cowboy).
- Riferirsi a verbi che descrivono un'azione (scivolare / appoggiarsi).
- Interpretare diverse emozioni (triste / felice).

[Video](#)

Combinazione (ms)

I movimenti possono essere combinati in modo sequenziale o simultaneo. Questi due approcci permettono da un lato di adattare la difficoltà delle combinazioni al livello degli allievi e, dall'altro, di moltiplicare le possibilità.

- **Simultanee:** I movimenti sono eseguiti contemporaneamente (ad es.: effettuare uno spostamento laterale combinandolo con un movimento delle braccia).
- **Successive:** I movimenti sono eseguiti in sequenza (ad es.: effettuare prima lo spostamento laterale, poi muovere le braccia).
- **Nuove combinazioni:** I movimenti sono combinati con altri elementi (ad es.: effettuare lo spostamento laterale combinandolo con un altro movimento delle braccia).

[Video](#)

Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Coreografare](#)

Giochi di destrezza (PS21)

Gli allievi sanno presentare giochi di destrezza con materiale.

Gli allievi sanno eseguire una serie di giochi di destrezza.

Palle da giocolare

Una, due, tre palline – Prima tappa con una pallina (ms)

Lanciare una palla con precisione seguendo un certo ritmo è un presupposto fondamentale per giocolare bene. Con questo esercizio si vuole instaurare un rapporto con la pallina.

Chi riesce per dieci volte consecutive a

- lanciare una palla con una mano e a riprenderla con la stessa mano;
- lanciare una palla dalla mano sinistra alla mano destra, afferrarla e poi rilanciarla;
- lanciare una palla dalla mano sinistra alla mano destra, prenderla e rilanciarla e dopo ogni lancio battere le mani (oppure toccarsi la testa o la spalla opposta con la mano di lancio);
- lanciare la pallina sotto una gamba e poi l'altra;
- lanciare la pallina dietro la schiena passando sotto il braccio.
- Lanciare la pallina dietro la schiena passando sopra la spalla.
- Lanciare la palla da una mano all'altra con gli occhi chiusi o bendati.
- Lanciare e rilanciare una pallina dalla mano sinistra alla mano destra con dei passaggi contro la parete.

[Video](#)

Una, due, tre palline – Seconda tappa con due palline (ms)

I lanci e le prese con due palline sono movimenti fondamentali per padroneggiare i movimenti con tre palline.

Un esercizio che prevede di raggiungere diversi livelli.

Chi riesce ad assolvere i seguenti compiti?

- Giocolare con due palline in una sola mano;
- una palla in ogni mano: lanciarle in alto simultaneamente o in modo alternato e poi riprenderle.

Variante

- Giocolare con due palline seguendo un certo ritmo «lanciare-lanciare-prendere-prendere». Una pallina per mano. Lanciare la prima palla con la mano destra, poi lanciare la seconda con la mano sinistra, prendere la prima palla con la mano sinistra e la seconda con la destra.

[Video](#)

Una, due, tre palline – Terza tappa con tre palline (ms)

In questo esercizio si prova per la prima volta a giocolare con tre palline. Si tratta del seguito logico della prima e della seconda tappa. I destrimani iniziano con due palle nella mano destra. Il ritmo da seguire è «lanciare-lanciare-prendere- lanciare-prendere-prendere». Consigli utili:

- **Piano inclinato:** abbassare la porta del deposito degli attrezzi fino a creare un piano inclinato. Far rotolare le palline sulla porta e afferrarle con l'altra mano permette di rallentare l'intero movimento.
- **Palla a terra:** lasciar cadere a terra l'ultima pallina. Ritmo: «lanciare-lanciare-prendere-lanciare-pong».

[Video](#)

Il razzo (ms)

Lanciare più in alto del solito una pallina e alla presa integrarla direttamente nella normale sequenza di giocoleria.



L'avventuriero (ms)

Con la mano destra lanciare una pallina da dietro la schiena sopra la spalla sinistra (in avanti) e riprenderla con la sinistra.



Il solista (ms)

Lanciare le palline in alto sempre con la mano sinistra e riprenderle sempre con la destra.
Dopo ogni presa passare la pallina dalla mano destra a quella sinistra.



Diabolo

Posizione di base (ms)

Questa sequenza di movimenti permette di mostrare come il diabolo debba essere avvolto alla corda e quale funzione assume la mano dominante.

1. La tecnica motoria più facile è quella di far rotolare il diabolo sul pavimento con ampi movimenti, cercando di portare la bacchetta della mano dominante il più possibile verso il basso.
2. Tirare il diabolo da una parte all'altra con la bacchetta.
3. Quando il diabolo ha smesso di rotolare tirare verso l'alto la bacchetta della mano dominante, dando così slancio al diabolo attraverso la corda.
4. Scendere verso il basso con la bacchetta della mano dominante e poi tirarla con forza verso l'alto, e via di seguito.

Osservazione: è la mano dominante che guida il movimento. La mano opposta resta possibilmente ferma.

[Video](#)

Accelerazione ed equilibrio sulla bacchetta (ms)

Questo esercizio permette di conoscere meglio l'attrezzo. Il diabolo viene fatto rotolare da una parte all'altra della corda che resta tesa durante il movimento. La bacchetta della mano dominante fa un giro attorno al diabolo. Spingere la bacchetta in direzione longitudinale nell'asse del diabolo. Per liberare il diabolo dalla bacchetta farlo rotolare di nuovo sulla corda tesa.

[Video](#)

In volo (ms)

In questo esercizio si allena il lancio e la ripresa del diabolo sulla corda. L'importante è riuscire a continuare ad ondeggiare la corda al momento dell'atterraggio.

Poi allontanare con forza le due bacchette l'una dall'altra, in modo tale da tendere la corda e riuscire a lanciare in alto il diabolo. Al momento della presa avvicinare la mano di trazione al diabolo e riceverlo sulla corda tesa.

Osservazione: quando il diabolo atterra sulla corda accompagnare il movimento verso il basso e continuare a ondeggiare.

[Video](#)

Palline

dance360school.ch: [Calcio-Break](#) [Video](#) (Clip di apprendimento & Demo clip)

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Giochi di abilità](#)
[Il circo a scuola](#)

Movimento ritmico - Danzare (PS21)

Gli allievi sanno muoversi seguendo il ritmo scandito dalla musica.

Muoversi ritmicamente (ms)

4 semplici ritmi di saltelli (4x8 tempi) sono ripetuti 2 volte per adattarsi agli 8 battiti della musica.

- Saltellare con 2 piedi
- Saltellare alternativamente due volte sul piede destro e sinistro.
- Saltelli laterali a cavalluccio
- Saltelli con piede che calcia (il piede sinistro calcia in diagonale in avanti a sinistra, mentre saltella il piede destro, ecc.)

Musica: brano musicale strutturato in modo chiaro con un ritmo di base chiaro, tempo: 120-130 battiti/min (musica saltellante).

Combinazione di movimenti ritmici (ms)

Quattro passi (1-4) sono combinati in sequenza con un movimento su quattro battute (5-8) sul posto. Vengono forniti quattro diversi schemi di movimento (A, B, C e F) e se ne aggiungono due propri (D ed E).

In ogni caso, i 4 passi di camminata vengono iniziati su 1 delle 8 battute, mentre i movimenti sul posto vengono eseguiti sulle battute 5-8.

- A) Aprire una gambe avanti- chiudere- altra gamba in avanti. Una volta la gamba destra e una volta la sinistra sono davanti.
- B) Saltellare con due gambe, girando in cerchio (1/4 di giro per battuta)
- C) Scivolata (Slide): 5/6: grande passo laterale a destra, trascinando il piede sinistro verso la gamba d'appoggio; 7/8: idem partendo dal lato sinistro
- D) ed E) due esempi propri su 4 battute, ciascuno su battute 5-8
- F) 5 + 6 +7: gambe: apri – incrocia - incrocia, 8: 1/2 giro

Gli allievi sanno eseguire tipici movimenti di danza e muovendosi nello spazio.

Gli allievi sanno collegare e danzare eseguendo movimenti tipici relativi a sequenze di movimenti.

Passi

La maggior parte dei passi che seguono possono essere eseguiti sul posto, in avanti, all'indietro o lateralmente.

dance360school.ch:	Basic Step	Video
	Basic Step lateralmente	Video
	Twist	Video
	V-Step	Video
	Side Step cammina avanti & indietro	Video
	Side Step nel cerchio	Video

Scheda di sintesi: [Panoramica dei passi di danza](#)

Le Rotazioni

dance360school.ch:	Dance Basics Rotazione 1	Video
	Dance Basics Rotazione 2	Video
	Dance Basics Rotazione 3	Video
	Dance Basics Rotazione 4	Video

Diverse direzioni/Formazioni e spazio

dance360school.ch:	Diverse direzioni	Video
	Formazioni/Spazio	Video

Combinazioni (ms)

I bambini apprendono combinazioni di danza adatte al loro livello. Il monitor indica alcuni passi e una sequenza e poi li prova con loro. Si possono provare ad esempio step laterale, twist, passi in avanti e indietro, combinazioni con le braccia, elementi a terra e saltelli. Tutto è possibile!

Scheda di sintesi: [Panoramica dei passi di danza](#)

Varianti

- Il monitor unisce i passi di danza in una combinazione. Dopo 8 o 16 battute – a seconda del livello dei bambini – si inserisce un nuovo passo. Gli stessi passi possono ripetersi più volte nella stessa sequenza. La combinazione può essere ripetuta.
- I bambini inventano dei passi di danza e li mostrano al monitor e poi a tutto il gruppo. Se validi possono essere integrati nella combinazione.

Musica

I bambini portano la musica preferita, e il monitor insieme al gruppo cerca un pezzo adatto a danzare. Sono indicati pezzi con 120 bpm (battute al minuto).

Gli allievi sanno riconoscere e ballare tipici movimenti di danza di vari stili.

Danza popolare

Jiffy Mixer-Coreografia

dance360school.ch:

Jiffy Mixer Democlip

[Video](#)

Jiffy Mixer Clip di apprendimento

[Video](#)

Raccomandazione musicale

Break Mixer (Ensemble Robby Schmitz)

Jiffy Mixer (J.J. Jackson)

Streetdance

Dance Basics

dance360school.ch:

Dance Basics Combinazione 1

[Video](#)

Dance Basics Combinazione 2

[Video](#)

Merengue

Introduzione alla musica (ms)

Gli allievi si muovono liberamente per la stanza al ritmo della musica merengue.

- Ascolto attivo della musica e in seguito chiedere ai bambini se hanno già sentito questo tipo di musica e se sì, dove...
- Muoversi liberamente in tutta la palestra a ritmo di musica. Poi variare le 4 direzioni: in avanti, indietro, a sinistra e a destra.

Merengue-Coreografia

dance360school.ch:

Merengue Demo clip

[Video](#)

Merengue Clip di apprendimento

[Video](#)

Raccomandazione musicale

Linda Eh (Merengue Latin Band)

Suavemente (Merengue Latin Band)

Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Introduzione alla merengue](#)

Rock'n'Roll

Tecnica del passo base (ms)

I singoli passi calciati del rock'n'roll sono suddivisi in quattro movimenti:

Posizione di partenza, sollevare il ginocchio, tendere la gamba, piegare il ginocchio, posare a terra la gamba.

Il passo base consiste in questi tre kick (calci):

- Per la ballerina si tratta di: calcio destra – calcio destra – calcio sinistra
- Per il ballerino, al contrario: calcio sinistra – calcio sinistra – calcio destra
- Si conta come segue: 1-2 (1° calcio) 3-4 (2° calcio) 5-6 (3° calcio)

Per la forma finale, il primo calcio è chiuso con un ball change. Questo significa che al momento di posare il piede a terra, si solleva brevemente l'altra gamba e poi la si rimette a terra (sul posto). Si conta come segue: 1+2 (calcio ball change) 3-4 (2° calcio) 5-6 (3° calcio).

Per evitare che i partner si facciano male, vale la seguente regola di base: la ballerina calcia sempre in avanti mentre il ballerino calcia leggermente di lato accanto alla compagna. [Video](#)

Consolidare il passo base del rock'n'roll (ms)

Non appena il passo base nella sua forma grezza è acquisito, è possibile esercitarlo in diverse forme semplici e renderlo automatico.

Spostarsi nella palestra

- Eseguire il passo base sul posto e poi spostarsi in tutta la palestra continuando a eseguirlo. Di tanto in tanto, stringere la mano agli altri allievi e poi continuare.



Carta – sasso – forbice (ms)

Gli allievi giocano a carta-forbice-sasso mentre eseguono il passo base. Vince chi ottiene più vittorie in cinque ripetute. Giocare in base al principio di promozione-retrocessione per passare al prossimo allievo.



Uno di fronte all'altro (ms)

Nella posizione di base 1, riprodurre il passo base in coppia; dopo 4 o 2 passi base con un compagno spostarsi di lato per continuare a ballare con il partner successivo.



Twist again- Coreografia

dance360school.ch:

[Video](#) (Demo clip)

[Video](#) (Clip di apprendimento)

Raccomandazione musicale

Let's twist again (Chubby Checker)

Let's dance (Chris Montez)

Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Rock'n'roll – boogie-woogie](#)

Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[La danza fa scuola](#) (Informazioni generali sulla musica)

Scheda di sintesi: [Panoramica dei passi di danza](#)

Giocare, sviluppare, inventare (PS21)

Gli allievi durante il gioco sanno calarsi in ruoli diversi e sanno agire di conseguenza.

Gli allievi sanno modificare i giochi per quanto riguarda regole, campo di gioco, oggetto con cui si gioca, squadre e ruoli e sanno giocare autonomamente.

Osservazioni generali

Tutti i giochi/forme di gioco elencati in questa raccolta di contenuti possono essere ulteriormente sviluppati dagli allievi. L'obiettivo è che imparino a giocare in modo indipendente e corretto.

Possibile procedura: L'insegnante non deve dare tutte le variazioni. Lascia che gli allievi giochino un giro con la forma base, poi dai loro il tempo di pensare alle regole e di definire i suggerimenti per le modifiche (regole, materiali, ecc.). Lascia che provino le varianti e le adattino ulteriormente.

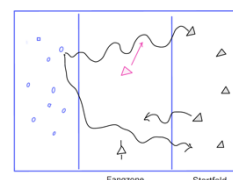
I seguenti giochi sono adatti a diverse varianti:

GIOCHI DI MOVIMENTO

Muraglia cinese (ms)

Suddividere il campo da gioco in tre zone. I bambini si trovano sul campo di partenza. Dall'altra parte è disseminato un numero maggiore di cappelli cinesi (sottobicchieri) rispetto ai partecipanti. Il cacciatore (imperatore cinese) si trova nella terra di mezzo e cerca di prendere tutti i «bracconieri» che vogliono andare in Cina oltrepassando il muro (terra di mezzo).

Quando il docente dà il segnale prestabilito, tutti partono. L'imperatore cerca di prendere i passanti. L'imperatore trasforma chi viene preso in sasso della muraglia e lo posiziona a suo piacimento nella terra di mezzo con le braccia allargate per intralciare il passaggio agli altri. I sassi della muraglia non si possono muovere.



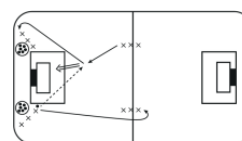
Chi riesce a passare senza farsi prendere dall'imperatore gira uno dei sottobicchieri (cappelli cinesi) e ritorna in sicurezza al campo di partenza. Ce la farà l'imperatore cinese a catturare tutti i bambini prima che tutti i sottobicchieri siano capovolti? Il docente può variare a piacimento il numero di sottobicchieri.

Tiri in diagonale (ms)

Distribuire i giocatori nei quattro angoli del campo e sulla linea di centro. Solo i bambini negli angoli hanno delle palline. Il primo giocatore passa la pallina in diagonale verso il primo attaccante che cerca di tirare in porta. Fare la stessa cosa nell'altra metà campo.

Varianti

- Fare diversi tipi di tiro.
- Eseguire dei tiri diretti.



Pirati e nobili (ms)

Formare due gruppi: pirati e nobili. Ogni gruppo si posiziona ad un'estremità della palestra. I nobili difendono una camera del tesoro (collocata alle loro spalle) che contiene diversi oggetti preziosi (palle, cuscini, nastri, ecc.). I pirati devono cercare di penetrare nella camera del tesoro, sottrarre gli oggetti e portarli nella loro grotta. Quando un oggetto si trova nella grotta i nobili non possono più recuperarlo. Possono sottrarre i loro oggetti preziosi ai pirati solo sulla via che conduce alla grotta.



Osservazioni: cronometrare il tempo. Gli oggetti preziosi non possono essere lanciati e si può rubare un solo oggetto alla volta.

2° Ciclo

I cantoni (ms)

Ogni bambino sceglie un cantone (ogni cantone può essere scelto una sola volta). A ogni partecipante inoltre vengono assegnati tre punti di partenza. I cantoni formano un cerchio nel quale un cantone si colloca al centro, per esempio Lucerna. Lucerna lancia la palla in alto e nomina un altro cantone, per esempio Giura. Nel contempo tutti i bambini corrono verso il cantone chiamato. Giura cerca di prendere la palla lanciata e grida «STOP» non appena si ritrova con la palla tra le mani. Tutti i bambini si fermano nello stesso istante. Giura può eseguire ora tre passi verso un altro allievo.

Il bambino scelto forma con le sue braccia un canestro. Se Giura lo centra ottiene un punto e il bambino-canestro un punto in meno. Se Giura invece non riesce a fare canestro, perde un punto. A questo punto tutti i bambini tornano nel cerchio. Giura lancia la palla in altro e chiama un altro cantone

Varianti

- Invece di contare i punti, tutti gli allievi ricevono tre pinze per il bucato che possono attaccarsi alla maglietta. Chi perde un punto consegna al compagno che lo vince la molletta.
- Come gioco per conoscersi: in tal caso usare i veri nomi degli allievi.
- Invece dei cantoni usare altri termini: diversi tipi di frutta, animali, paesi, professioni, ecc.

**Staffetta sasso-carta-forbice (ms)**

I giocatori di due squadre sono disposti in fila ai due angoli di un campo da pallavolo. Disporre dei paletti sulla linea di mezzo. Al segnale del docente, parte il giocatore 1 di entrambe le squadre.

Quando i due si incontrano, giocano a sasso-carta-forbice. Il vincitore continua a correre, chi perde ritorna alla propria squadra posizionandosi in coda alla fila. Non appena si sa chi ha vinto a sasso-carta-forbice, il giocatore successivo della fila degli sconfitti parte. Il vincitore continua finché incontra il prossimo avversario con cui gioca di nuovo a sasso-carta-forbice. Si continua così finché un giocatore riesce a superare una linea che si trova a 2 metri dalla fila degli avversari. In questo modo, la squadra ottiene un punto. Quando una delle due squadre segna un punto, dalle due file partono due nuovi giocatori.

**PALLA BRUCIATA****Palla bruciata (ms)**

Due squadre giocano l'una contro l'altra. Un attaccante lancia una palla per la palestra e cerca di raggiungere la meta correndo il più velocemente possibile da una base all'altra (tappetini). Se ce la fa la sua squadra ottiene un punto. I difensori devono tentare di recuperare la palla e di passarsela rapidamente per collocarla in un cerchio (bruciata). Gli attaccanti che non si trovano su una base nel momento in cui la palla viene bruciata sono eliminati e devono tornare al punto di partenza. Gli attaccanti possono fermarsi sui tappetini, che permettono loro di mettersi in salvo. Su un tappetino non possono però stare più di due giocatori. Dopo che ogni attaccante ha tirato la palla una volta le squadre invertono i ruoli.

Varianti

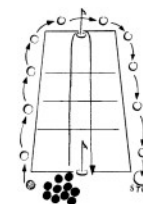
- Giocare con tre palle diverse (ad es. rugby, softball e pallina da tennis).
- Ostacoli supplementari: un cassone da attraversare o una panchina sotto la quale bisogna strisciare rendono il compito degli attaccanti molto più difficile.

**Palla bruciata al contrario (ms)**

Chi corre si muove nel campo da pallavolo, chi lancia sta al di fuori. Chi corre inizia sulla linea di partenza/arrivo (linea di fondocampo). Al segnale d'inizio corrono ad aggirare un paletto messo a 18 metri di distanza e poi tornano indietro.

2° Ciclo

Quanti corridori tornano al punto di partenza prima della palla? Chi lancia si passa il più velocemente possibile la palla lungo il perimetro del campo da pallavolo. Dopo 4 frazioni si cambiano i ruoli.

**Varianti**

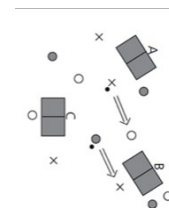
- Facilitazione per chi lancia: ridurre la distanza di lancio, o portare a 4 il numero di chi lancia e chi corre in gioco contemporaneamente.
- Facilitazione per chi corre: Per ogni frazione sono in gioco non tutta la squadra, ma solo un quarto.
- Sono previste diverse basi: per 18 metri (fra le linee di fondo) 3 punti, per 12 metri 2 punti, per 9 metri 1 punto. I bambini decidono da soli quale rischio vogliono correre e all'arrivo dichiarano il punto ad un «segnapunti» ufficiale. Un bambino (ev. esonerato) tiene i conti, calcola i risultati e dopo una decina di frazioni annuncia chi ha vinto.

GIOCHI DA COLPIRE L'OBIETTIVO CON LA PALLA**Palla seduta su un'isola (ms)**

Con questo esercizio, i giocatori devono comportarsi da squadra, orientarsi velocemente e conoscere la posizione dei compagni e degli avversari.

Da 4 a 5 giocatori possiedono assieme su un'isola (due tappeti allineati). In gioco vi sono da 2 a 3 palline. Obiettivo del gioco è di «confinare» tutti i giocatori sulla propria isola. Un giocatore viene «confinato» quando un avversario riesce a colpirlo con una pallina. I giocatori «confinati» possono continuare a giocare, ma non possono lasciare l'isola.

Chi è in possesso della pallina non può correre e non può prenderla con le mani. Vince la squadra che per prima riesce a confinare tutti gli avversari sulla sua isola.

**Varianti**

- Quando si è in possesso della pallina si può correre, ma solo facendola rimbalzare.
- Un giocatore «confinato» può lasciare l'isola quando l'avversario che lo aveva colpito viene colpito a sua volta.

Palle e clavette (ms)

Formare due squadre e introdurre nel gioco una o due palle. Ogni bambino colloca la propria clavetta nella sua metà campo e veglia a che essa non sia rovesciata. Se questo avviene, l'allievo emigra nel campo avversario, ridispone la propria clavetta e gioca con gli avversari. Quale squadra si ritrova per prima senza giocatori?

Variante

- Quando la clavetta viene rovesciata, il bambino deve andare a sedersi al di fuori del campo sino a quando un'altra clavetta subisce la stessa sorte della sua. A quel punto può ritornare nel campo, ricollocare la clavetta e riprendere il gioco.

**Palla seduta zombie (ms)**

Si gioca a palla seduta tutti contro tutti. Chi è colpito striscia come uno zombie sul campo da gioco (sono permessi i «versi da zombie»). Se uno zombie riesce a toccare un giocatore vivo, quest'ultimo diventa uno zombie e il primo zombie viene liberato. Se uno zombie riesce a intercettare una palla è libero e si può alzare in piedi. Si possono fare solo tre passi con la palla in mano. Materiale: 6-8 palle di gommapiuma.

Palla prigioniera rivisitata (ms)

Due squadre si affrontano. L'obiettivo del gioco è di eliminare un'avversaria con un tiro mirato portandola «in prigioniera». Si vince quando tutte le avversarie sono in prigioniera. All'inizio, un'allieva si trova già in prigioniera, ma può rientrare nel gioco ancora una volta fino a quando non sarà anch'essa colpita. Chi riesce a catturare la palla, resta in libertà.

2° Ciclo

Variante

- **Palla prigioniera con clavette:** simile alla forma di base, ma in questa variante non si colpiscono le avversarie bensì la loro clavetta. Ogni giocatrice dispone una clavetta nel campo che cerca di proteggere. Se la palla colpisce la clavetta, la proprietaria deve andare in prigione portandosi appresso la clavetta.
- **Palla prigioniera strisciando per rientrare in gioco:** simile alla forma di base, ma è possibile tornare dalla prigione sul campo strisciando attraverso il campo avversario. Se l'allieva che striscia viene toccata da un'avversaria, deve ritornare in prigione.
- **Palla prigioniera con rientro in gioco in caso di tiro:** simile alla forma di base, ma è possibile tornare dalla prigione sul campo se si riesce a colpire un'avversaria dalla prigione.
- **Palla prigioniera con intrusi:** simile alla forma di base, ma 2-3 giocatrici (al massimo la metà della squadra, v. immagine) si trovano nella metà campo avversaria. Non possono essere colpite, ma ricevono passaggi dalle compagne. Quando ricevono la palla, provano a toccare le avversarie con la palla senza però lancia-la mandandole così in prigione. Non è permesso correre con la palla.
- **Palla prigioniera con ostacoli:** simile alla forma di base, ma ogni squadra può disporre 3-4 oggetti nel proprio campo (ad es. tappetini, cassoni, ecc.). Gli ostacoli servono da nascondiglio per le giocatrici.
- **Palla prigioniera con regine:** simile alla forma di base, ma prima della partita si definisce una regina per squadra. Il gioco finisce non appena si colpisce la regina avversaria. Le compagne possono tuttavia proteggere la loro sovrana «dando la vita» per lei
- **Palla prigioniera angeli custodi:** 1-3 angeli custodi per metà campo (bambini con nastri). Si posizionano davanti ai propri giocatori come uno scudo e non possono essere scagliati via. Gli angeli custodi stessi possono solo deviare le palle, non prenderle, non raccoglierle o lancia-re.

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Burner Games](#)

Giochi con la porta semplificati

Ricevere e rilanciare (PS21)

Gli allievi in situazioni di gioco in piccoli gruppi sanno tenere in gioco la palla o l'oggetto.

Gli allievi in giochi a piccole squadre sanno ricevere e rilanciare la palla o l'oggetto.



Esame di sport scolastico: [Caccia alla lepre](#)

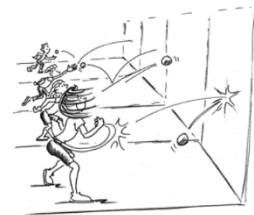
Ricevere e rilanciare

Io e la palla (giochi di porta semplificati praticabili con mano, piede, bastone)

10 lanci sulla parete (ms)

Tutti i compiti elencati sotto sono da svolgere individualmente. Mantenere circa due metri di distanza tra ogni giocatore affinché vi sia abbastanza margine di movimento. All'inizio, la distanza tra i giocatori e il muro è di 5 metri. Ripeti le seguenti forme di gioco per 10 volte ciascuna:

- Lanciare la palla lateralmente contro la parete, farla rimbalzare una volta e riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
 - Lanciare la palla da sopra la testa contro la parete, farla rimbalzare una volta e riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
 - Far cadere la palla affinché rimbalzi, poi tirare la palla verso la parete, farla rimbalzare e poi riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
 - Tirare 10 volte la palla con la mano destra verso la parete.
 - Tirare 10 volte la palla con la mano sinistra verso la parete.
 - Tirare 10 volte la palla verso la parete alternando mano destra a mano sinistra.
 - Ogni tre tiri tirare la palla verso la parete mentre arriva dall'alto («volley»).
 - Ridurre la distanza tra giocatori e parete.
 - La palla può effettuare diversi rimbalzi.
 - Aumentare la distanza tra giocatori e parete
- ➔ **La varie postazioni: Numero dopo numero** (ms)

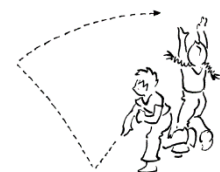


Pelota (mef)

La palla viene lanciata contro il muro facendo in modo che torni indietro dopo aver rimbalzato a terra; chi ha lanciato cerca di riprendere la palla. Come esercizio a coppie.

- Variare le distanze facendo in modo che la palla possa essere ripresa senza muoversi dal punto di lancio.
- Lanciare in modo da poter riprendere la palla direttamente (senza contatto con il suolo).
- Lanciare prima a terra, da dove la palla va sul muro per poi tornare indietro.
- Lanciare la palla tanto forte da doverle correre dietro.

➔ **Informazioni tecniche vedi Z3**



Uno con l'altro (giochi di porta semplificati praticabili con mano, piede, bastone)

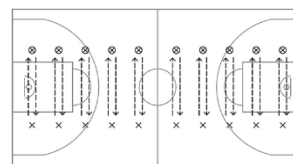
Frontale (ms)

Gli allievi imparano la tecnica di passaggio. Questo esercizio può essere esteso a piccole competizioni.

Gli allievi si dividono in coppie e si collocano frontalmente a una distanza di 3 m uno dall'altro. Ogni coppia ha una palla. La palla viene passata avanti e indietro con il modo di passaggio predefinito.

Varianti

- Esercitare diversi modi di passaggio (passaggio diretto al petto, passaggio al petto con rimbalzo, passaggio sopra la testa).
- 2 palle / combinare diversi modi di passaggio.
- Gruppi di tre con disposizione a triangolo.
- Gruppi di 3 fino a 5 allievi (passaggio correndo a rotazione).
- Sfida su un numero di passaggi effettuati.



Passaggi di corsa (ms)

Formare due gruppi di almeno tre bambini. I gruppi sono uno di fronte all'altro. Un giocatore passa una pallina al primo giocatore dell'altro gruppo, corre dietro alla pallina e si aggrega all'altro gruppo.

Varianti

- Svolgere come una gara.
 - Fare solo passaggi diretti, senza controllo.
- ➔ **Informazioni tecniche vedi Z3**



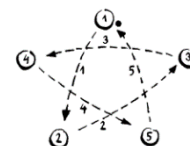
Beppe e Paolo (ms)

Gli allievi formano un cerchio e iniziano a contare partendo da zero. Il numero cinque viene sostituito dal nome «Beppe» e il numero sette da «Paolo». Dopo ogni «Beppe» viene invertita la direzione in cui gli allievi stanno contando. Il numero 15 si chiama «Beppone» e il 27 «Paolino». Chi commette un errore di numerazione deve assolvere una penitenza, come ad esempio correre attorno al cerchio. Successivamente si ricomincia a contare partendo da zero.

Pentagono (mef)

Ogni gruppo forma un pentagono. La palla – ma se ne possono usare anche 2, 3, 4 o addirittura 5 – viene passata «saltando» il giocatore più vicino.

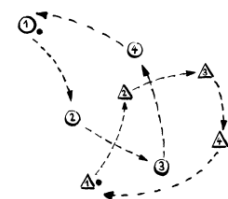
- Con i piedi: stoppando la palla prima di passarla, con passaggio diretto, alternando des. sin. ...
- Con le mani: una sola mano, due mani, sulla testa ...
- I gruppi mostrano agli altri i «propri» esercizi.



Passaggio numerato (mef)

4–6 giocatori sono numerati e si passano la palla secondo un ordine prestabilito: da 1 a 2, da 2 a 3 e così via. Ogni gruppo ha il proprio campo di gioco.

- Tutti i gruppi sullo stesso terreno di gioco. Chi è in attesa di palla indica con la mano dove vuole il passaggio.
- Passaggio in diversi modi (con rimbalzo, diretto ...).
- Non è ammesso interrompere il palleggio.
- Dopo il passaggio toccare una parete o eseguire una consegna accessoria.
- Ad un segnale lanciare a bersaglio (ad es. a canestro ...).
- Un allievo fa il guastafeste e disturba gli altri. Chi commette un errore passa a fare il guastafeste



Il quadrato (ms)

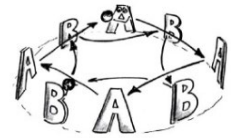
Otto persone formano un quadrato (la lunghezza di ogni lato è di quattro, cinque metri). Ad ogni angolo vi sono due allievi. La palla viene sempre lanciata verso destra.

Varianti

- Dopo il lancio, il giocatore corre verso l'angolo alla propria sinistra.
- Giocare contemporaneamente con due palloni.
- Dopo il passaggio correre nell'angolo diametralmente opposto.

Pallone inseguimento (ms)

In questo esercizio eseguito in cerchio, si prende il pallone degli avversari utilizzando la tecnica dei passaggi veloci. Serve a migliorare i passaggi e le ricezioni. Formare un cerchio composto da 8 a 12 giocatori, alternandoli dalla squadra A e B. Un pallone per squadra. Al segnale, i giocatori si passano rapidamente il pallone per riprendere quello della squadra avversaria.



Varianti

- Con passaggi a terra.
- Cambiare di lato.

Uno contro l'altro (giochi di porta semplificati praticabili con mano, piede, bastone)

Forme di gioco

Spiegazione vedi Tattica

- [Palla bruciata-Unihockey](#)
- [Palla Tigre](#)
- [Colpito ma non affondato](#)
- [A caccia di lepri](#)
- [Palla cacciatore](#)
- [Palla del re](#)
- [Rubapalla con i cerchi](#)
- [Rubapalla](#)
- [Rubapalla con jolly](#)
- [Rubapalla a cavalluccio](#)
- [Palla sulla parete](#)
- [Palla sulla linea](#)

Condurre la palla/l'oggetto (PS21)

Gli allievi sanno condurre la palla o l'oggetto gli uni accanto agli altri.

Gli allievi sanno condurre la palla o l'oggetto in piccole partite.

Io e la palla (giochi di porta semplificati praticabili con mano, piede, bastone)

➔ Informazioni tecniche vedi Z3

Sempre in piedi (ms)

Partendo dalla posizione in piedi palleggiare con una mano sola, mettendosi in ginocchio, seduti, distesi a terra, per poi tornare gradualmente alla posizione in piedi, senza interrompere il palleggio.

- Qualcuno riesce a palleggiare con due palloni contemporaneamente?
- Come sopra ma con due palloni di diverso tipo



Condotta di palla con il bastone (mef)

I bambini portano il bastone (senza pallina) con la pala sempre a terra, aggirando gli altri, camminando anche all'indietro o lateralmente.

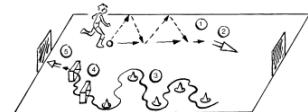
- La metà dei bambini fanno passare la pallina intorno agli altri, senza però toccarli.
- A coppie: Cercare di far passare la palla fra le gambe del compagno in movimento. Dopo 5 tentativi riusciti si cambia.
- Cercate di colpire le scarpe del compagno. Elaborare altre regole di gioco.



Percorso tecnico (mef)

Gli allievi si spostano palla al piede in senso orario e svolgono i seguenti compiti:

1. Correre lungo la parete continuando a tirare la palla contro di essa.
2. Tiro in porta su un tappetino (2 clavette ...).
3. Slalom fra i coni, palla al piede.
4. Giocare la palla attraverso due elementi di cassone.
5. Tiro in porta su un tappetino (2 clavette ...).



Camminare e nuotare (ms)

Distribuire dei tappetini (laghi) e dei cerchi (montagne) nella palestra. Formare due squadre: gli escursionisti e i nuotatori. Tutti i bambini dribblano attorno alle montagne (cerchi) e ai laghi (cerchi). Variare il controllo palla: collo e esterno del piede, destro/sinistro, ecc.

Gareggiare

1. L'insegnante mostra un nastro blu: ... i nuotatori posano la loro palla nel lago, gli escursionisti su una montagna. Introduzione Sono stati riempiti prima i laghi o le montagne?
2. L'insegnante mostra un nastro rosso: ... i nuotatori posano la loro palla su una montagna, gli escursionisti Parte principale nel lago.
3. L'insegnante mostra o il nastro rosso o quello blu: Regola 1 o 2.



Acchiappino con virata (ms)

Tutti gli allievi hanno una palla tranne da due a quattro cacciatori. Chi viene toccato da un cacciatore deve consegnare la palla e diventa a sua volta cacciatore. Se un giocatore afferra la palla con due mani e inizia a usare il piede perno correttamente per effettuare la virata, non può essere preso. È possibile liberarsi una sola volta. La regola del doppio palleggio non vale per questo gioco.

Varianti

- Definire la mano con cui palleggiare.
- Variare le dimensioni del campo.
- Variare il numero di cacciatori.



Arresti (mef)

Tutti gli allievi hanno un pallone:

Palleggiare avanzando con passi scivolati dopo una partenza «discorde». Se la gamba sinistra è davanti, si palleggia con la destra. Si deve fare attenzione che la gamba sinistra e la palla tocchino terra allo stesso tempo.

- Arresto a due tempi dal passo scivolato. Dopo l'ultimo rimbalzo bloccare subito la palla e prenderla al petto a due mani (posizione fondamentale).
- Ritmizzazione: arresto a due tempi dopo tre palleggi con passo scivolato: «Tam - tam - tam (3 passi con la sinistra avanti e contemporaneo palleggio di destro) - ta (appoggio a destra) - tam (appoggio della sinistra).»
- Palleggio libero, arresto a due tempi nella posizione fondamentale davanti a un cerchio, lanciarsi la palla in aria, riprenderla e ricominciare a palleggiare.
- Arresto a un tempo: palleggiando, gli allievi cercano di arrestarsi con tutte e due le gambe contemporaneamente.



Arresto a due tempi: dal palleggio con la mano destra si appoggia prima il piede destro, poi il sinistro. La gamba posteriore è detta d'appoggio, quella anteriore è libera.

Arresto a un tempo: eseguito con i due piedi contemporaneamente. Si tratta di un arresto considerato come un solo passo e consente un secondo passo o la scelta del piede da usare come perno (piede perno).

Uno con l'altro (giochi di porta semplificati praticabili con mano, piede, bastone)

Inventori di finte (ms)

Distribuire da 4 a 6 panchine nella palestra; formare delle squadre di 2. Gioco libero Le squadre di 2 si passano la palla liberamente in tutta la palestra.

Esercitare

1. I bambini conducono la palla ed effettuano dei passaggi di destro e di sinistro al compagno.
2. Toccare la palla al massimo tre volte, poi passarla.
3. Condurre la palla, effettuare una finta e passare. Ogni squadra inventa ed esercita una finta con la palla (ogni bambino ha la sua palla): mostrare la finta agli altri ed esercitarla assieme



Maneggiare la palla (ms)

Il monitore imprime un ritmo di palleggio, gli allievi cercano di seguirlo.

- Tutti palleggiano stando in cerchio. Quando il monitore dice «sinistra, sinistra», tutti devono lasciare la loro palla «sul posto», spostarsi di due posizioni verso la sinistra e continuare a palleggiare con la palla del compagno.



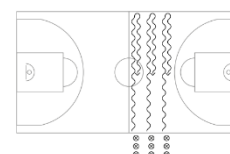
Uno contro l'altro (giochi di porta semplificati praticabili con mano, piede, bastone)

Staffetta (ms)

Queste piccole competizioni stimolano il divertimento e parallelamente migliorano la capacità di palleggio degli allievi. Formare gruppi di 2 e 3 ragazzi. Palleggiare lungo una linea dritta o a slalom tra i paletti fino a toccare la parete opposta della palestra.

Varianti

- Definire la mano con cui palleggiare.
- Palleggiare all'indietro o lateralmente.
- Palleggiare alternando le gambe o saltellando su una gamba sola.
- Palleggiare in coppia tenendosi per mano.
- Integrare esercizi supplementari: slalom, passare una pallina da tennis da un cono all'altro ecc.



La ditta di trasporti (ms)

Il primo bambino deve trasportare la palla da un cerchio fino al prossimo e lasciarla lì. Corre indietro, «batte il 5» al compagno per farlo partire. Il secondo bambino porterà la palla nel prossimo cerchio e via di seguito. Se la palla si trova nell'ultimo cerchio bisogna trasportarla nel penultimo, ecc., fino a quando la palla sarà nuovamente nel primo cerchio.



Variante

- con la mano «debole»

Cercare il nido (ms)

Questo esercizio s'ispira al gioco delle sedie. Gli allievi devono reagire ad un segnale acustico e posare un piede in un cerchio libero. Tutti i giocatori dribblano nella palestra girando attorno a dei cerchi distribuiti per terra. Il numero di cerchi è inferiore a quello dei giocatori. Al segnale del docente, ogni allievo deve toccare un cerchio con il piede.

Chi non trova un cerchio è tenuto a fare un compito supplementare. (Per esempio passare nel cerchio sollevandolo con il bastone.)



Varianti

- Invece di un segnale acustico, usare un segnale visivo.
- Usare la musica come segnale. Appena si ferma la musica, si deve toccare un cerchio.
- Mentre girano, gli allievi devono dribblare usando tecniche diverse.

Al ladro! (ms)

Tutti i giocatori hanno una palla. Ogni giocatore cerca di sottrarre la palla ai compagni, facendola rotolare fuori dal campo di gioco.

Il giocatore che si trova senza palla deve effettuare un compito (ad esempio marcare tre canestri) prima di poter rientrare in gioco. Per ogni palla rubata, i «ladri» segnano un punto. Se si perde la palla, ne viene dedotto uno. Se invece si perde la palla mentre si cerca di rubarne un'altra, ne vengono dedotti due.

Osservazione: prestare attenzione alle regole dei falli. Non toccare l'avversario.



Variante

- Campionato: rubare la palla nei quattro settori del campo di pallavolo. Chi perde palla retrocede, chi la sottrae viene promosso nella lega superiore. Nella lega più alta si possono conquistare punti, in quella inferiore non si può essere eliminati.

Rubapalle (ms)

I giocatori palleggiano ognuno per conto proprio in una zona delimitata (ad es. area di porta o area di 9 m, a seconda del numero di partecipanti). Due o tre giocatori senza palla cercano di sottrarne una. Se ci riescono il giocatore che se l'è fatta rubare diventa cacciatore. Durante il gioco, l'allenatore fischia a distanze irregolari. Il fischio significa lasciare la palla per terra correre verso un altro pallone e ricominciare a palleggiare dall'altra parte del campo. Continuare a giocare.

Varianti

- assegnare dei compiti durante il palleggio (ad es. palleggiare una volta con la mano sinistra e una volta con la destra; dopo tre palleggi palleggiare fra le gambe, ecc.)
- al fischio, invece di appoggiare la palla a terra lanciairla in alto.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Condurre la palla](#)

Colpire il bersaglio (PS21)

Gli allievi sanno colpire un bersaglio in corsa.

Gli allievi sanno colpire un bersaglio durante il gioco.

➔ Informazioni tecniche vedi Z3

Liberarsi dei palloni (ms)

Al centro della palestra si forma un quadrato (deposito) utilizzando elementi di cassone rovesciati in cui sono raccolti tutti i palloni. Una squadra di due o tre allievi lancia i palloni lontano, mentre i compagni cercano di riportarli indietro usando i piedi. Attenzione: si deve toccare il cassone con la palla, prima di poterla prendere in mano e rimetterla dentro. Chi riesce a svuotare completamente il magazzino?



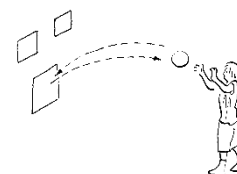
Varianti

Gli allievi non possono prendere il pallone con le mani, ma devono metterlo nel cassone alzandolo con i piedi.

Apprendimento del tiro (mef)

Gli allievi lanciano la palla in varie stazioni su diversi bersagli.

- Colpire riquadri disegnati su spalliera o parete.
- Colpire una clavetta messa su una panca.
- Colpire oggetti appesi nello specchio della porta.
- Spingere in avanti alcuni oggetti colpendoli con la palla (scatole di cartone vuote ...).
- Colpire campanelle appese agli anelli.



Re dei tappeti (ms)

Utilizzare i tappeti impiegati per la partita precedente. Ogni bambino ha un pallone. Quattro bambini tirano a turno contro il tappeto. Chi riesce per primo a fare cadere il tappeto?

Varianti

- Aumentare la distanza.
- Tirare tutti nello stesso tempo.
- Quale squadra fa cadere per prima il tappeto?



Tirare a canestro (ms)

Il giocatore ha una palla, sale sulla panchina e lancia la palla in un carrello.

Varianti

- Spostarsi sulla panchina facendo rimbalzare la palla (a sinistra, a destra, sulla panchina, ecc.).
- Spostarsi di lato o all'indietro sulla panchina facendo rimbalzare la palla.
- Lanciare a occhi chiusi.
- Lanciare la palla contro la parete, in modo tale da poterla riprendere senza dover scendere dalla panchina.
- Lanciare la palla contro la parete, saltar giù dalla panchina e riprenderla.
- Invece di utilizzare una panchina, rimanere su una linea o una corda.



Hot shot (mef)

Tutti gli allievi palleggiano per la palestra, si fermano in un cerchio libero e tirano a canestro da fermi.

- Arresto a due tempi e passi su un piede perno.
- Contare i centri: quanti centri pensi di poter fare con dieci tiri o nel giro di due minuti?

Percorso di tiro (mef)

All'esterno del campo di pallavolo si predispongono diverse porte di piccole dimensioni (tappetini, elementi di cassone, coni, cerchi appesi alle spalliere, spazio fra le pertiche ...). Gli allievi si muovono palla al piede nel campo di pallavolo, stoppano la palla, prendono la rincorsa e tirano a bersaglio di interno, esterno e di collo.

- Ognuno conta i punti che riesce a ottenere in tre minuti. Chi riesce a migliorare il punteggio in un secondo turno? Quanti punti si segnano con il piede più debole?
- Allenamento a stazioni con tiri con breve rincorsa.



Tiro in elevazione con panca (mef)

Salto dalla panca e tiro in elevazione contro un tappetino o la spalliera.

- Gli allievi provano a saltare di destro, di sinistro e a piedi uniti.
- Tiro dopo il salto e nel punto più alto.
Per migliorare l'immagine del movimento mostrare serie di immagini e spiegare il movimento:
- Destorsi: salto con il sinistro.
- Nel salto la mano che non lancia è volta in avanti.
- Lanciare la palla nel punto più alto.

Uno con l'altro (giochi di porta semplificati praticabili con mano, piede, bastone)

Lunapark (ms)

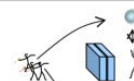
Si gioca a gruppi e con dei tiri mirati si cerca di colpire diversi elementi (palloni da pallavolo, cinesini, coni, clavette, ecc.) che si trovano sulle panchine.

Varianti

- Senza panchine: gli elementi sono per terra.
- Le panchine sono davanti a una parete, così le palline non finiscono nel campo avversario.
- È disponibile solo un determinato numero di tiri.
- Definire il tipo di tiro.

Sparare ai piccioni di argilla (ms)

Il monitore, situato dietro un riparo (per es. un carrello di tappetoni), lancia in aria una palla. I bambini cercano di colpire la palla con le palline da tennis. Ogni tentativo riuscito vale 1 punto. Gara a cronometro.



Tiro contro il muro (mef)

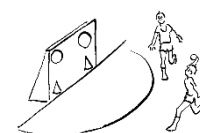
La squadra A lancia la palla in elevazione oltre una corda tesa nel senso della lunghezza della palestra. La squadra B cerca di impedire che le palle che rimbalzano sul muro rotolino al di sotto della corda. Quanti punti segna la squadra A in due minuti? Scambiarsi le posizioni.



Tiri in porta a coppie (mef)

2 allievi si passano la palla da fermi e in movimento. Quando si presenta l'occasione (c'è spazio per tirare), chi ha la palla tira su un bersaglio (pallone pesante, cono, cerchio appeso al muro ...). L'altro recupera la palla e si ricomincia.

- Tutti i bersagli si trovano nello specchio della porta e si tira da oltre la linea dell'area di porta.
- Si può rendere il compito più difficile ricorrendo a «difensori passivi» (cassoni ...).



Passaggi mirati (ms)

I bambini si trovano a circa 5-10 metri di distanza da una serie di bersagli (paletti, coni, clavette, ecc.). Quale delle squadre riesce a colpire più bersagli entro un determinato lasso di tempo?

Passaggio in galleria (ms)

Formare delle coppie. Quale delle squadre riesce a realizzare più passaggi all'interno di una galleria (paletti o barriere per corsa con ostacoli) in un determinato periodo di tempo?

Varianti

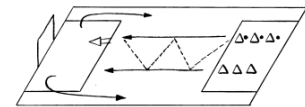
- Realizzare i passaggi sopra/sotto/tra gli ostacoli.
- I gruppi restano in movimento e cercano sempre nuovi oggetti tra i quali possono fare un passaggio.
- Un terzo giocatore rappresenta un ostacolo posizionandosi a gambe divaricate.



Passaggi in due con tiro in porta (mef)

Suddivisi in coppie, gli allievi corrono nel senso della lunghezza passandosi il pallone. A partire da una linea uno dei due può tirare in porta. Si torna indietro lungo le pareti e si cambia lato prima di ricominciare.

- Si devono evitare, palla al piede, ostacoli o difensori passivi.
- 2 contro 1: prima di tirare in porta si deve evitare un difensore avversario.

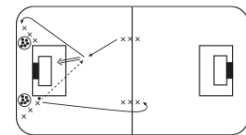


Tiri in diagonale (ms)

Distribuire i giocatori nei quattro angoli del campo e sulla linea di centro. Solo i bambini negli angoli hanno delle palline. Il primo giocatore passa la pallina in diagonale verso il primo attaccante che cerca di tirare in porta. Fare la stessa cosa nell'altra metà campo.

Varianti

- Eseguire diversi tipi di tiro.
- Aumentare/ridurre la distanza.

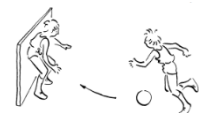


Uno contro l'altro (giochi di porta semplificati praticabili con mano, piede, bastone)

Rigori (mef)

Suddivisi in coppie, gli allievi si fronteggiano nel ruolo di attaccante e portiere. Il portiere controlla una porta larga 2–3 m (tappetino ...). L'attaccante cerca di segnare tirando alternativamente di destro e di sinistro.

- Chi segna più reti con 5 tiri?
- Tiro diretto su palla fatta rotolare dal portiere.
- Colpo di testa se la palla viene lanciata in alto.
- Far cadere il pallone dalla mano e tirare in porta di collo, di prima o dopo un rimbalzo a terra.

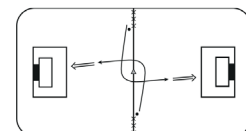


Rigori (ms)

Due gruppi sono uno di fronte all'altro sulla linea di centro. In mezzo al campo da gioco si trova un paletto. Al segnale del docente, il primo giocatore di ogni gruppo parte a corsa, fa un giro attorno al paletto e cerca di segnare. Se entrambi segnano una rete, conta il gol che è stato realizzato per primo.

Varianti

- È possibile eseguire il gioco sotto forma di staffetta. Il prossimo allievo parte non appena quello precedente ha tirato in porta. La pallina è consegnata tramite un passaggio.
- Fissare una determinata distanza da cui si deve tirare in porta.



Spiegazione dei simboli:
 ○ X Giocatore
 ○ X Giocatore con la palla
 → Spostamento
 - - - - - Passo
 → Tiro
 ▲ Oggetto di segnalazione

Stand di tiro (ms)

In questa semplice competizione, gli allievi applicano la tecnica di tiro. Suddividere uniformemente gli allievi sul numero di canestri disponibili. Ogni gruppo ha una palla. Vince il gruppo che per primo segna 10 canestri. Se un alunno compie errori grossolani, ad esempio tiro a due mani, la penalità consiste nella perdita di tutti i punti accumulati dal gruppo.

Varianti

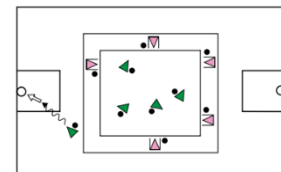
- Variare la distanza.
- Colpire l'anello del canestro = 1 punto/centrare il canestro = 3 punti.
- Numero di canestri segnati per la vittoria.
- Dopo ogni round, i gruppi ruotano al canestro successivo.
- Numero di palle per gruppo.
- Tiro con entrata in terzo tempo

Evasione (ms)

Definire una zona nel centro della palestra. Tutti gli allievi palleggiano con una palla. I prigionieri cercano di fuggire senza farsi toccare dalle guardie. Chi riesce a uscire dalla prigione, può effettuare due tiri a canestro (al massimo due punti). Poi ritorna in campo. Quale gruppo riesce a segnare più canestri?

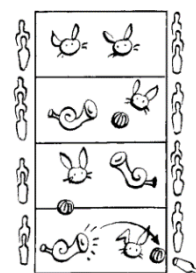
Varianti

- Ridurre il numero di difensori (guardie). Ciò facilita l'evasione a coloro che hanno la palla (prigionieri).
- I difensori non hanno un pallone e sono così più agili per contrastare gli avversari.



Tiro a bersaglio (mef)

Tre squadre si alternano a diversi compiti. Terza squadra: distribuiti nelle varie zone come arbitri. Due squadre formano le lepri e i cacciatori, che giocano su un campo da pallavolo diviso in quattro zone. Si gioca con 2-3 palle insieme. Lungo la parete a circa due metri dalla linea laterale per ogni zona ci sono 2-3 clavette su ogni lato. I cacciatori, correndo o da fermi, si passano la palla, mentre le lepri scappano dalla zona dove si trova una palla. Se i cacciatori riescono a colpire una clavetta in una zona dove si trova una lepri, segnano un punto. Cambio.



- Quanti punti hanno i cacciatori dopo 5 minuti?
- Quanto tempo impiegano per ottenere 10 punti?

Biathlon con la palla (ms)

Il principio del gioco è semplice: prima si fa un giro a corsa e poi si effettuano tre o più tiri. Per ogni tiro sbagliato, si deve percorrere un giro di penalità (più corto del primo).
penalità (più corto del primo).

Pallacanestro: Dopo ogni giro gli allievi cercano di fare canestro tre volte lanciando dalla linea di tiro libero.

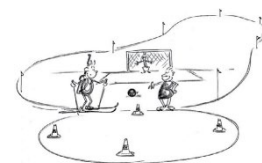
Calcio: Anche in questo caso si dovrebbero considerare le abilità dei partecipanti per adattare l'attività. Ad esempio la palla deve andare direttamente in porta, si può utilizzare solo una parte della porta stessa, oppure si eseguono tiri in porta da 16 metri con portiere, ecc.

Pallavolo: Dopo ogni giro si deve eseguire un servizio da una determinata zona.

Pallamano: Dopo ogni giro si deve eseguire un tiro in tuffo oltre un tappetone. Due terzi della porta sono coperti. Possibile anche un rigore contro il portiere.

Unihockey: Tirare rigori contro il portiere oppure tirare verso la mezza porta aperta da una determinata area.

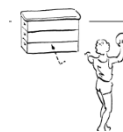
Osservazioni: la distanza (dal canestro, dalla porta, ecc.) dovrebbe essere tale da consentire di segnare (alimenta la motivazione). Il giro di penalità non deve essere troppo lungo, perché altrimenti non si ha alcuna possibilità di riprendere contatto con gli altri. Tutti dovrebbero avere un pallone per evitare lunghe attese. I giri di penalità per quanto possibile dovrebbero essere eseguiti con il pallone (palleggiandolo a terra o tenendolo in mano). Dopo ogni giro (compresi quelli di penalità), l'allievo ottiene un nastro colorato. Vince chi ne prende per primo cinque.



Palla con i cassoni (mef)

Si affrontano squadre composte da 5 allievi ognuna al massimo. Lo scopo del gioco è toccare di rimbalzo uno dei lati del cassone avversario, impedendo che gli altri facciano lo stesso.

- Gioco con tappetini come porte (appoggiati alla parete), un portiere e una linea che delimita l'area di porta ad una distanza di circa 3 m. Nell'area di porta può stare il solo portiere.



Forme di gioco

Spiegazione vedi Tattica

- [Palla del re](#)

Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Tema tirare](#)

Tattica (PS21)

Gli allievi sanno proporsi e passare opportunamente la palla a un partner.

Gli allievi sanno valutare la traiettoria della palla o dell'oggetto e individuare gli spazi liberi.



Esame di sport scolastico: Caccia alla lepre

Anticipazione e capacità decisionale/gioco senza palla/ smarcarsi

Esercizi (giochi di porta semplificati praticabili con mano, piede, bastone)

Gioco a zone (ms)

Due squadre. Viene realizzato un punto quando un attaccante passa la palla ad un proprio compagno che si trova all'interno della zona difensiva della squadra avversaria. Non è permesso palleggiare. Stabilire un numero massimo di passi che possono essere compiuti con la palla in mano.

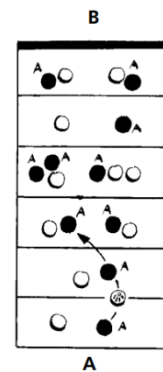
- Giocare con un volano. In questo modo i lanci sono più corti e l'intensità del gioco aumenta



Palla-frontiera (mef)

Team A contro B. Si gioca con diverse palle di gommapiuma contemporaneamente. I giocatori non possono abbandonare la zona loro attribuita. A cerca di giocare la palla nella zona di fondo di B, e viceversa. La palla non può essere portata, ma solo passata. Non si può saltare una zona.

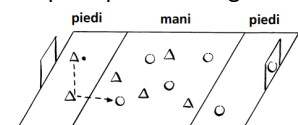
- Solo rotolando la palla, solo con i piedi...
- In ciascuna zona la palla può essere passata solo in un certo modo.
- Si può passare da zona a zona, se si rispettano le regole relative ai passaggi.
- Se qualcuno in possesso di palla viene toccato da un avversario deve cedergli la palla. L'avversario non può essere disturbato durante il tiro libero.
- Tutti i giocatori hanno un nastro infilato alla cintura: Ruba il nastro a chi porta palla e deve dartela
- Intensità: non appena il gioco è stato capito da tutti si possono usare anche più palle contemporaneamente.



Calcio con le mani (mef)

2 squadre si affrontano su un terreno di gioco diviso in tre settori. Nella zona centrale la palla può essere giocata solo con le mani (regole della pallamano), nelle zone a fondo campo solo con i piedi.

Come porte si possono usare quelle da pallamano, panchine, tappetini, con i ... Si gioca con o senza portiere.

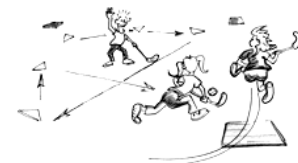


Palla bruciata-Unihockey (ms)

Un giocatore dei corridoi tira la pallina nel campo da gioco. Ogni giocatore dell'altra squadra deve toccare la palla per bruciare il corridore. Se in quel momento il corridore si trova su un'isola è al sicuro. Altrimenti è eliminato e deve mettersi in fila.

Varianti

- Aumentare/ridurre la distanza tra le isole.
- Può essere concluso con un tiro in porta.



Tiger ball (ms)

Formare un cerchio (4-5 o più giocatori) con un giocatore al centro. Il bambino al centro caccia la pallina. I giocatori esterni se la passano. La «tigre», il giocatore che si trova nel centro, è liberata se riesce a intercettare un passaggio. L'ultimo giocatore del passaggio errato diventa a sua volta una tigre.

Colpito ma non affondato (ms)

Grazie a questo esercizio con i palloni, gli allievi si preparano e riscaldano per l'imminente attività sportiva. È importante accrescere gradualmente l'intensità. In una zona ben delimitata tre giocatori vanno a caccia di un quarto giocatore cercando di colpirlo sfiorandolo con la loro arma (palla) senza però lanciairla. Il giocatore che fugge deve cercare di evitare abilmente che questo accada. Chi è in possesso della palla può compiere tre passi. Giocare definendo una durata oppure scambiando di ruoli dopo ogni tocco di palla.

A caccia di lepri (ms)

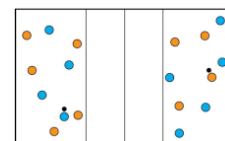
Formare due gruppi di cacciatori e di lepri, dividerli in ulteriori due gruppi e assegnare loro due campi di piccole dimensioni (ad es. le zone posteriori ai campi da pallavolo).

Ogni gruppo di cacciatori ha un pallone. Passandosi velocemente la palla (senza farla rimbalzare e facendo al massimo un passo), i cacciatori devono cercare di colpire le lepre. Se una lepre viene colpita, diventa cacciatore e passa nel campo avversario.

Il gioco continua fino a quando non vi è più nessuna lepre.

Variante

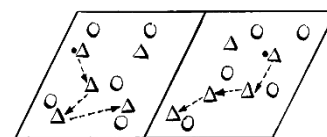
- Come concorso a squadre, con una squadra di cacciatori e di lepri in un campo. Dopo 3 minuti invertire i ruoli. Quale squadra ha colpito più lepri?



Palla cacciatore (mef)

Su un terreno di gioco si trovano 4–6 cacciatori e altrettante lepre. I cacciatori cercano di toccare le lepre con la palla. Se ci riescono, la lepre deve eseguire un compito accessorio o paga un punto di penalità. Si cambia ruolo dopo 3 minuti.

Toccando l'avversario i cacciatori ottengono un punto.



Palla del re (ms)

Ogni squadra definisce un re. I passaggi doppi con il re fruttano un punto. Si può giocare anche con squadre numerose. In tal caso, far circolare due o più palline.

Varianti

- Chi conduce la pallina non può essere attaccato.
- Il re resta «anonimo»



Rubapalla con i cerchi (ms)

Due squadre si affrontano su un terreno di gioco sul quale sono disposti tanti cerchi quanti sono i giocatori di ciascuna squadra, più due. Si segna un punto se il passaggio raggiunge un giocatore fermo dentro un cerchio. Se il passaggio viene intercettato il gioco passa all'avversario. Chi segna più punti?

Varianti

- Aumentare il numero dei cerchi
- Vietato ripassare la palla a chi l'ha appena lanciata
- La squadra segna un punto se il passaggio viene fatto con rimbalzo in un cerchio disposto a terra. Se un giocatore avversario ha un piede nel cerchio questo non può essere usato per il passaggio
- Porta vivente: una squadra ottiene un punto se la palla viene passata attraverso le gambe divaricate di un compagno



Rubapalla (mef)

2 squadre con massimo 5 allievi ognuna. La squadra in possesso di palla cerca di eseguire più passaggi possibile.

Regole

- È consentito il palleggio.
- Con la palla in mano non si possono fare più di tre passi. Rubando la palla non si deve toccare l'avversario.
- Chi commette fallo deve annunciarlo alzando una mano.
- La palla può essere trattenuta al massimo per 3 secondi.

Varianti

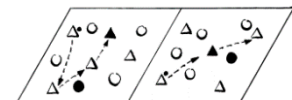
- Un giocatore neutrale aiuta chi attacca.
- Quale squadra riesce a compiere per prima 5 passaggi? Poi si passa la palla ai perdenti e si ricomincia a giocare.
- Per ogni squadra si sceglie un ragazzo che conta i passaggi fatti dalla squadra. Quanti ne riescono nel giro di due minuti?
- Diverse squadre giocano le une accanto alle altre sullo stesso terreno di gioco.
- Rubapalla senza palleggiare. Come cambia il gioco?
- Si fa un punto solo dopo un passaggio con rimbalzo.
- Vietato ripassare la palla a chi l'ha appena lanciata.
- Con due palle.



Rubapalla con jolly (mef)

2 gruppi con 3-4 giocatori. Ogni squadra si passa la palla il più a lungo possibile. Un passaggio ad un joker scelto prima di iniziare, che gli avversari non conoscono, vale un punto. Non si può avanzare con la palla, è ammesso il palleggio. Quale joker ha ricevuto più passaggi dopo due minuti? Quale squadra scopre il joker avversario?

- Ogni squadra ha un nastro che i giocatori si passano l'un l'altro. Ogni passaggio a chi porta il nastro attribuisce un punto.



Rubapalla a cavalluccio (ms)

In questo esercizio si gioca a rubapalla. Si ottengono dei punti quando si riesce ad eseguire un passaggio doppio con un compagno che si trova sulle spalle di un altro giocatore. Si gioca a rubapalla. Per ottenere punti, occorre fare un passaggio doppio con un compagno che si trova «a cavalluccio» sulla schiena di un altro compagno. Si raccomandano le seguenti regole. Si può rimanere «a cavalluccio» solo per 3 secondi, in seguito si deve scendere dalla schiena del compagno. La squadra che ha ottenuto un punto rimane in possesso della palla. Tuttavia, il prossimo passaggio doppio deve essere giocato con un'altra coppia «a cavalluccio». Per via della struttura del gioco, gli attaccanti sono sempre in inferiorità numerica.

Palla sulla parete (ms)

Ogni squadra cerca di tirare la pallina contro la parete avversaria in modo tale che, dopo essere rimbalzata, possa essere toccata per prima da un compagno di squadra.

Variante

- Chi conduce la pallina non può essere attaccato

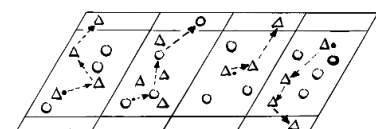


Giochi di palla utilizzando le linee (mef)

Forma di base: Ogni squadra cerca di passarsi la palla eludendo gli avversari grazie a un gioco veloce e preciso, per metterla dietro la linea di fondo avversaria. Ogni palla ripresa al volo depositata dietro la linea vale come un punto. Gli avversari cercano di entrare in possesso di palla coprendo abilmente e prevedendo l'andamento del gioco dell'altra squadra. Regole di gioco:

Regole: Semplificate basate su quelle dei giochi sportivi (PC, PM, UH).

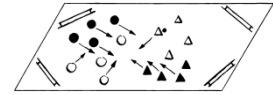
Più facile: rotolare la palla anziché lanciarla



Calcio caotico (mef)

Si gioca su metà palestra.

4 squadre di 3–5 allievi, con porte fatte con tappetini o paletti e usando un dado di gommapiuma. Se si invia il dado in porta, si deve vedere che numero indica. Quale squadra segna più punti?

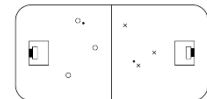


Battaglia di palle (ms)

Giocare una partita normale di unihockey (3:3, 4:4 o 5:5) con due palle. Quale squadra segna più reti?

Varianti

- Con diverse palle.
- Palle di diversi colori (ad esempio una rete con una palla rossa vale due punti).



Palla sui tappetini (mef)

2 squadre giocano una contro l'altra, cercando di passare la palla al proprio compagno che si trova sul tappetino avversario per fare punto e impedire che gli altri facciano lo stesso. Chi effettua un passaggio riuscito scambia il posto con il compagno sul tappetino.

- Si può passare al compagno sul tappetino soltanto di rimbalzo.



Pallamano soft («Palla puffo») (ms)

Lo scopo di questo gioco è che il maggior numero di allievi possano imparare e sperimentare un genere di pallamano che prevede numerose reti, ciò che aumenta in modo considerevole la possibilità di centrare la porta. Si gioca con una softball e con reti da unihockey e una linea/zona predefinita funge da «cerchio», in cui solo il portiere volante può entrare.

Regole

- Massimo 3 passi.
- I palleggi non sono autorizzati.
- Pochi contatti fisici.
- Si tira solo dalla linea centrale (vista la presenza di un portiere volante).

Numero di giocatori

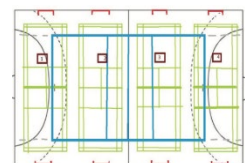
A dipendenza della dimensione del campo, 2 contro 2, massimo 3 contro 3. Il numero di giocatori di ogni squadra non deve necessariamente essere identico (situazioni di superiorità numerica).

Portiere

Si gioca secondo il principio del «portiere volante» che può partecipare all'attacco. Non appena si perde la palla o c'è un tiro in porta la squadra in attacco passa in difesa e la persona che si posiziona per prima dietro diventa il portiere. Con un portiere volante la squadra in attacco gioca in sovrannumero. Non bisogna mai obbligare qualcuno ad andare in porta se non desidera farlo.

Campo da gioco

- Orizzontale in una palestra (piccola).
- Spesso il campo da badminton può essere utilizzato come linea laterale/campo da gioco (= 4 campi).
- Come cerchio/zona si può usare la linea da pallavolo che può essere allungata sui campi 1 e 4 con del nastro adesivo.



Pallacesto coi dadi (ms)

I giocatori delle due squadre si siedono su una panchina sistemata lungo la linea laterale. Ogni squadra ha un dado. Il primo giocatore tira il dado. Il numero di giocatori che possono essere in campo dipende dal risultato. Nel caso in cui uscisse «1», la squadra conquista direttamente un punto e può ritirare un'altra volta. Vi sono quindi al minimo due giocatori per squadra in campo. Attacca la squadra che ha meno giocatori. Se vi è lo stesso numero di giocatori, si inizia con una palla a due a metà campo. La sequenza finisce quando una squadra segna un canestro, ma al più tardi dopo due minuti di gioco. I dadi vengono poi rilanciati.



La palla dei re (ms)

Quattro tappetini delimitano ogni angolo del campo. Su ogni tappeto vi è un re. I due re che si trovano diagonalmente uno di fronte all'altro fanno parte della stessa squadra. La squadra cerca di passare ai suoi due re. Gli avversari cercano di impedirlo e nello stesso tempo di passare ai loro due re. Quale squadra riesce a eseguire il maggior numero di passaggi?

Variante

- Al posto dei tappetini usare delle panchine. Ogni giocatore può fare il re se si siede sulla panchina.
- I quattro re sono neutrali e possono ricevere i passaggi di tutti.
- Il passaggio al re deve avvenire facendo rimbalzare la palla.
- Il passaggio al re vale solo se è seguito da un passaggio doppio con il compagno.

Streetball (mef)

2 gruppi di tre giocano su un canestro.

Possibili regole:

- Prima di tirare a canestro la palla deve essere stata toccata da almeno due giocatori della squadra in attacco (ovvero si deve eseguire almeno un passaggio).
- Dopo ogni canestro la palla passa alla squadra avversaria.
- Prima di riprendere il gioco dopo canestro, fallo o fuori, la palla deve essere «controllata» (toccata) da un difensore avversario.
- Quando i difensori conquistano la palla (quindi anche durante il gioco) possono giocarla oltre la linea dei tre punti. Gli attaccanti non devono ostacolarli. Dopo ogni fallo o palla fuori, la squadra avversaria riceve la palla dietro la linea dei tre punti.



Regole (PS21)

Gli allievi sanno applicare le regole nel gioco in piccoli gruppi.

Gli allievi sanno rispettare partner e avversari e giocare temporaneamente senza arbitro.



Esame di sport scolastico: [Caccia alla lepre](#)

Regole del gioco

Sportunterricht.ch: [Regole del gioco per la scuola](#): riassunto delle regole più importanti del gioco, semplificato per la scuola, regolarmente aggiornato, in formato PDF per CHF. 2.- (scaricabile).

Ulteriori documenti

Calcio

mobilesport.ch: [Calcio a scuola](#)

Unihockey

mobilesport.ch: [Scoprire l'unihockey giocando](#) (con molti link ai video)
[Unihockey su campo grande](#)
[Tipi di tiro](#), Scheda di sintesi
[Circuito di unihockey](#), con istruzione per ogni postazione

Pallamano

mobilesport.ch: [Pallamano](#)

Pallacanestro

mobilesport.ch: [Pallacanestro a scuola](#)

Giochi di rinvio

Ricevere e rilanciare (PS21)

Gli allievi in situazioni di gioco in piccoli gruppi sanno tenere in gioco la palla o l'oggetto.

Gli allievi in giochi a piccole squadre sanno ricevere e rilanciare la palla o l'oggetto.


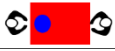
MINIPALLAVOLO

Io e la palla

➔ Informazioni tecniche vedi Z3

Gioco del pallone e del tappetino (ms)

Ogni squadra di due ragazzi ha un tappetino e un pallone che devono cercare di mantenere in aria il più a lungo possibile.

- I due ragazzi si trovano sul tappetino e cercano di mantenere in aria il pallone con le differenti parti del corpo. Quante volte ci riescono?
- Se un ragazzo tocca la palla stando in piedi, la volta successiva deve farlo da seduto.  Quante volte ci riescono?
- Entrambi i ragazzi stanno diagonalmente sul tappetino. A lancia il pallone in aria. I due si scambiano posto e B deve intercettare il pallone prima che tocchi terra. 
- Ogni ragazzo si trova ad un lato del tappetino e si passano il pallone, dapprima bloccandolo e in seguito con dei passaggi diretti.

Posizione corretta della mani (mef)

I ragazzi formano un cerchio mettendosi in ginocchio. Ognuno ha una palla davanti a sé. E posa le mani sulla palla: i pollici e gli indici formano un triangolo. Le dita sono aperte. I ragazzi toccano la palla con tutta la mano. Sollevano il pallone, piegano i polsi all'indietro portano il pallone sopra la fronte. Da questa posizione lanciano la palla verticalmente nell'aria. Poi la riprendono nella posizione di partenza giusto sopra la fronte. 10 ripetizioni.



Esercizi con rimbalzo (ms)

Ogni ragazzo fa rimbalzare il proprio pallone, corre sotto e afferra la palla come spiegato sopra e resta in questa posizione fino a che tutti l'abbiano fatto. Aspettare che il docente fischi o gridi « go » per ricominciare l'esercizio.

Varianti

- Battere le mani il maggior numero di volte possibile prima di afferrare la palla.
- Chi riesce a prendere la palla con la posizione giusta delle mani e insieme essere seduto?
- invece di afferrare il pallone, giocare un palleggio alto e in seguito fermare (con o senza battere le mani).



Palleggio alla parete (mef)

Gli allievi sono disposti di fronte alla parete e tengono il pallone al di sopra della testa. Flettono le ginocchia e poi lanciano la palla in alto contro la parete distendendo il corpo e le braccia.

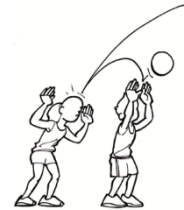
- Gli allievi lanciano la palla in aria al di sopra della testa (a circa 50 cm), flettono le ginocchia e portano le mani sopra la testa, tenendole vicine. Quando la palla tocca le mani si distendono in alto – avanti e giocano la palla in alto contro la parete.
- Da circa un metro di distanza giocare la palla contro il muro senza interruzioni, a 0.5–1 m al di sopra della testa.
- Chi riesce per 20 secondi senza errori?
- Chi sono i tre che riescono più a lungo?

Colpo di testa (ms)

Questo esercizio permette di osservare correttamente il punto chiave «posizione rispetto alla palla». La posizione neutra del corpo (verticale sotto la palla) può essere verificata toccando la palla con la fronte. Gioco 2:2, 3:3 o 4:4, la palla è lanciata dal basso con entrambe le mani. Il primo tocco avviene con la testa. In seguito la palla è ricevuta da un compagno e lanciata oltre la rete. Dopo aver lanciato la palla oltre la rete, svolgere un compito accessorio (cambiare posto, toccare la linea, battere le mani, ecc.).

Varianti

- Osservare come la palla attraversa la «finestra» (spazio sopra la testa e le braccia tese) e poi toccarla con la testa.
- Dopo il tocco con la testa, un compagno prende la palla sopra la testa e da questa posizione la rilancia oltre la rete (prima del lancio, la palla tocca la fronte).
- Ricevere la palla dopo il primo tocco e poi lanciarla al compagno dall'alto affinché quest'ultimo possa passarla di testa all'avversario.



Manchette in cerchio (ms)

I bambini si inginocchiano in cerchio. Sovrapporre una mano sull'altra e chiuderle in modo tale da avere i pollici paralleli. Le braccia sono distese e leggermente girate verso l'esterno. Il monitore passa da un ragazzo all'altro e fa pressione con la palla sulla "manchette" (avambraccio) del ragazzo.



Variante

- il monitore lancia debolmente il pallone ai ragazzi, che lo giocano il più in alto possibile con una manchette.

Lanciare la palla in aria con il bagher (mef)

Gli allievi si lanciano la palla a due mani in verticale, si abbassano sulle ginocchia, si distendono verso la palla e la giocano contro la parete tenendo le braccia distese.

- Chi riesce a prendere per 10 volte di seguito la palla che rimbalza dalla parete?
- Dopo aver lanciato in aria la palla si eseguono compiti accessori: battere le mani destro la schiena, toccare terra con ambedue le mani, toccare una determinata linea sul terreno...
- Gli allievi giocano la palla alla parte di bagher senza interruzioni (senza farla rimbalzare a terra).
- Gli allievi fanno rimbalzare la palla di bagher, eseguendo un compito accessorio: si spostano da una parete all'altra, ruotano sul proprio asse, si siedono e si rialzano...



Uno con l'altro

"Macchina" per palleggi (ms)

A gruppi di 3. A è seduto a terra ed esegue il gesto dell'esercizio precedente con i pollici, gli indici e i polsi. B si trova appena dietro A e lascia cadere il pallone nel „cestino“. A esegue un palleggio più alto possibile verso C che si trova a 2-3m davanti A. C lancia verso B. 12x e cambio.



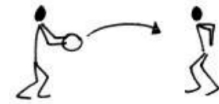
Al suolo (ms)

Questa forma di gioco si concentra sull'elemento chiave «dare l'impulso» a partire dalle gambe e dalle braccia. Prima, però, occorre essere in grado di leggere correttamente la traiettoria della palla e trovare la posizione giusta. Gioco 2:2 o 3:3. Sono obbligatori tre tocchi di palla. Dopo che la palla oltrepassa la rete deve inizialmente essere lasciata cadere per terra per poi continuare giocando con un bagher (baricentro basso e impulso).



Lanciare o fintare (ms)

A coppie: A lancia il pallone con le due mani in alto verso B OPPURE finta di lanciarlo. B ha le mani dietro la schiena. Se A lancia il pallone B sposta le braccia in avanti, esegue un bagher e riprende il pallone. Se A finta solo, B non ha il diritto di spostare le braccia davanti al corpo.

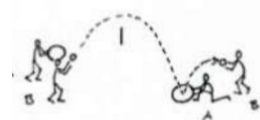


Variante

- medesimo esercizio ma aumentando la velocità del lancio, aumentando la distanza.

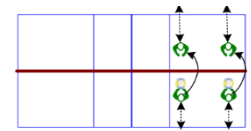
Il pallone nel cerchio (ms)

Giocare due contro due sopra la rete. Il pallone viene lanciato sopra la rete e quando arriva dall'altra parte deve essere preso dopo aver rimbalzato una volta nel cerchio. Il bambino A ha un cerchio nelle mani e lo deve spostare seguendo la traiettoria, appoggiandolo per terra dove il pallone rimbalza. Dopo il rimbalzo, il bambino B intercetta la palla e la rilancia agli avversari. Riconoscere e valutare la traiettoria del pallone, così come il movimento di abbassarsi col cerchio, sono centrali. Scambiarsi i ruoli!



Lanciare-correre-afferrare (ms)

1 «con» 1 A coppie con 1 pallone: A lancia il pallone sopra la corda a B e va a toccare la parete. B afferra il pallone e lo rilancia sopra la corda ad A, e corre a toccare a sua volta la parete. Quale coppia riesce per prima a prendere 10 volte il pallone?



Lanciare-prendere con varianti (ms)

A coppie con 1 pallone, che viene lanciato ed afferrato sopra la corda. I ragazzi lanciano la palla secondo le consegne impartite. Ognuno in sequenza: a due mani dalla fronte, sopra la testa, con la destra, con la sinistra e per finire con il piede (rasoterra). Quale squadra riesce a rispettare le consegne 3x di seguito senza errori?

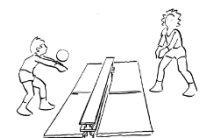


Uno contro l'altro

Pallavolo con le panchine (mef)

Lungo una linea (centrale) si dispongono delle panchine (o si tende una cordicella). Da entrambi i lati si dispone una fila di tappetini. Lo scopo del gioco è di lanciare la palla oltre l'ostacolo in modo da farla cadere a terra nel campo opposto. L'avversario cerca di impedirlo raccogliendo la palla prima che tocchi terra. Valgono le due regole seguenti: Regola 1: se la palla cade sul tappetino, si considera errore per chi ha lanciato. Regola 2: giocare la palla dal punto dove è stata ripresa. Prendere la palla solo con due mani, al di sotto delle spalle e se possibile a braccia tese.

- Con palloncini gonfiabili è possibile anche un passaggio diretto a braccia tese.
- Gioco 2:2 e 3:3.

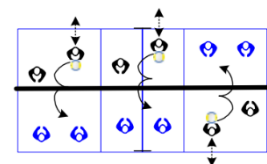


I palloni volanti (ms)

2-3 ragazzi si affrontano in una metà campo. Al centro si trovano delle panchine. Un ragazzo fa rimbalzare il pallone in modo che tocchi una volta il suolo nella propria metà campo prima di oltrepassare la panchina e andare nell'altra metà. Il pallone può rimbalzare 2 volte nell'altra zona prima di essere preso da un altro ragazzo.

Variante

- Chi lancia la palla deve andare a toccare la propria linea di fondo prima di poter giocare nuovamente.

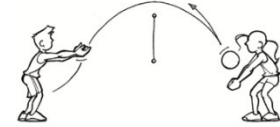


Gioco del bagher (ms)

L'asse delle spalle determina la direzione della palla. Se la palla deve volare in alto, deve essere colpita con un'asse più piatto rispetto a una palla che deve volare lontano e poco in alto. Il gioco del bagher è ideale per imparare queste differenze. Si gioca 1:1. Il gioco inizia con un lancio dal basso a due mani che passa oltre la rete. I giocatori possono solo eseguire bagher diretti sopra la rete per ottenere punti.

Varianti

- Definire zone nel campo verso cui dirigere la palla (in diagonale, dietro la linea dei 2m, ecc.).
- Il giocatore deve avvicinarsi alla rete facendo un primo bagher e poi passare la palla oltre la rete solo con un secondo bagher



Forme di gioco

Spiegazione vedi Tattica

- [Palla sopra la corda](#)
- [Nodo a farfalla](#)
- [Turbina insieme](#)

Colpire il bersaglio (PS21)

Gli allievi sanno colpire un bersaglio in corsa.

Gli allievi sanno colpire un bersaglio durante il gioco.

MINIPALLAVOLO

Servizio

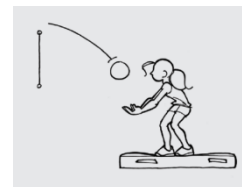
➔ Informazioni tecniche vedi Z3

Corsa sui tappetini (ms)

Quattro giocatori per gruppo. I giocatori A, B e C sono posizionati nel centro campo su una linea uno dietro l'altro con una palla. Servono uno dopo l'altro. D cerca di prendere la palla di A senza abbandonare il tappetino. Con la palla del servizio, cambia lato campo e si mette in colonna dietro agli altri. Nel frattempo A si è spostato sul tappetino per ricevere la palla di B. Dopo ogni ricezione, il prossimo giocatore che arriva sul tappetino può girarlo di un quarto verso la linea di fondo. Quale delle squadre riesce a portare il tappetino per prima sulla linea di fondo?

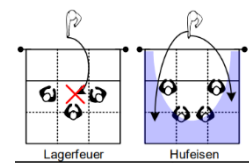
Varianti

- Lanciare la palla con una mano.
- Servizio da dietro la linea di fondo.
- Il giocatore sul tappetino esegue un bagher e poi lo riceve affinché il tappetino possa essere girato.



Colpire il bersaglio (ms)

Palla sopra la corda come prima, ma con l'intenzione di colpire un bersaglio tattico (falò, ferro di cavallo o ragnatela). All'inizio è possibile segnare questi obiettivi sul campo (con nastro adesivo; con tappetini e coni c'è il rischio di infortunarsi).



Tattica (PS21)

Gli allievi sanno proporsi e passare opportunamente la palla a un partner.

Gli allievi sanno valutare la traiettoria della palla o dell'oggetto e individuare gli spazi liberi.

MINIPALLAVOLO

Palla sopra la corda (ms)

Formare delle squadre di giocatori che si affrontano. Il campo è diviso in due parti da una corda tesa a un'altezza che può essere raggiunta dai bambini. Le squadre si passano la palla con l'obiettivo di farla rimbalzare nel campo dell'avversario.

Chi riesce a farlo ottiene un punto. Se una palla esce dai limiti del campo o passa sotto la corda la squadra avversaria riceve un punto.

Varianti

- Variare il materiale: pallone da waterpolo, da ginnastica, pallina da tennis, ecc..
- Variare l'altezza della rete (più alto: più difficile per i lanci, più facile per le ricezioni).
- Variare il numero di giocatori per squadra.
- Eseguire un compito supplementare dopo ogni contatto con la palla: toccare la linea di fondo con il piede, toccare una parete, sdraiarsi e risollevarsi, correre verso un paletto e ritornare, ecc..
- Durante il gioco, ogni squadra dispone di un palloncino che deve cercare di mantenere in aria nel suo campo. Se il palloncino tocca per terra la squadra avversaria ottiene un punto.

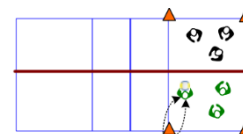


Papillon (ms)

Palla sopra la corda come prima. All'esterno di ogni angolo, a 1 metro, si trova un cono. Il ragazzo che invia la palla nell'altro campo deve fare un giro attorno al cono prima di poter nuovamente partecipare al gioco.

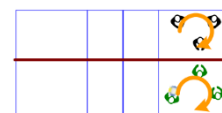
Varianti

- dopo un errore, il ragazzo responsabile deve fare un giro attorno al campo avversario.
- autorizzazione a passarsi la palla, ma tutti quelli che toccano la palla devono uscire e correre attorno al cono.



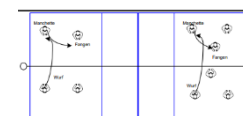
Turbina insieme (ms)

Palla sopra la corda come prima. Prima si gioca insieme (quante volte riusciamo a giocare il pallone sopra la corda senza errore?). Quando si invia la palla nell'altro campo, si esegue una rotazione di squadra in senso orario (turbina). Quando il sistema è assimilato, si passa alla prossima tappa giocando "contro" l'altra squadra (quale squadra marca più punti?)



Palla sopra la rete, con manchette e lancio (ms)

Giocare due contro due (o tre contro tre) sopra la rete. Il pallone viene lanciato sopra la rete. Sull'altro fronte, il pallone viene prima giocato con una manchette e col secondo tocco viene lanciato agli avversari. Sono obbligatori due tocchi di palla.



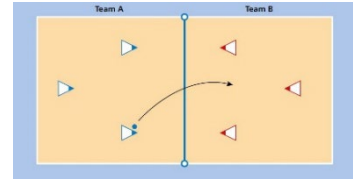
Palla sopra la corda (ms)

Lo scopo di questa forma di gioco è lanciare la palla nel campo avversario affinché cada a terra.

Si gioca 3:3. Chi riceve lancia la palla con una mano sopra la testa da una posizione in piedi nel campo avversario. Per ogni errore (palla in rete, per terra, fuori), l'avversario ottiene un punto. Dopo un punto, si riporta subito la palla in gioco, poco conta da quale squadra. In questo modo si evitano tempi di attesa. a compensare la sua mancanza e l'avversario può sfruttare la zona libera vicino alla rete.

Varianti

- Chi lancia deve toccare una linea laterale prima di poter di nuovo ricevere. I compagni di squadra imparano così a compensare la sua mancanza e l'avversario ha a disposizione un grande «fuoco di campo»: più la palla è veloce, più è possibile mettere sotto pressione l'avversario.
- Chi lancia deve toccare una linea di fondo prima di poter di nuovo ricevere. In questo modo, i compagni di squadra imparano



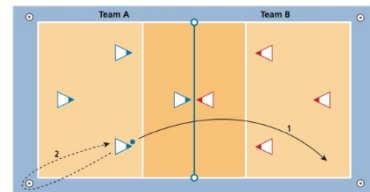
Nodo della farfalla 4:4 (ms)

Questo esercizio migliora la capacità di coprire il campo come squadra e presuppone una buona comunicazione.

Si gioca 4:4 (come in «Palla sopra la corda»). Il giocatore che lancia la palla sopra la rete corre attorno a un paletto che si trova dietro la propria metà campo prima di poter continuare a giocare. Dopo un errore diretto personale (palla fuori o in rete), il giocatore corre attorno a tutto il campo mentre il gioco continua.

Varianti

- I compagni non possono correre attorno allo stesso paletto due volte di seguito. Sono così obbligati a comunicare tra di loro.
- Chi lancia deve fare il giro dal paletto più distante da lui.
- Sono permessi due tocchi con la palla: ricevere con un bagher e poi un compagno prende la palla e la rilancia. Tutti e due i giocatori corrono attorno a un paletto.
- Gioco con tre tocchi: bagher, ricevere-lanciare e palla al volo sopra la rete. Un giocatore ha una pettorina e deve fare tutte le ricezioni-lanci di palla, ovunque si trovi sul campo. Gli altri due giocatori che hanno fatto il primo e il terzo tocco corrono attorno ai paletti.



Kids volley (ms)

Questa forma di gioco permette in particolare di allenare la corsa verso la palla e la capacità di spostarsi velocemente nel campo mantenendo lo sguardo sulla rete e sulla palla. I giocatori sperimentano inoltre diversi ruoli sul campo in squadre da tre, a coppie o da soli.

Si gioca 3:3. Chi riceve lancia la palla da una posizione in piedi nel campo avversario. Immediatamente, la squadra ruota di una posizione in senso orario. Dopo un errore diretto (palla in rete, fuori) chi lancia deve lasciare il campo. Se l'avversario non riesce a prendere la palla, deve lasciare il campo. Si continua a giocare due contro due o da soli. Lo scopo è svuotare il campo. Se tuttavia la palla è ricevuta, un giocatore espulso può tornare nel campo. Dopo un errore, si riporta subito la palla in gioco, poco conta da quale squadra

Varianti

- Stesso gioco ma senza espulsioni.
- Definire la tipologia dei lanci.
- Iniziare il gioco con un servizio dal campo/da dietro la linea di fondo.
- Sono permessi due tocchi con la palla: ricevere con un bagher e poi un compagno prende la palla e la rilancia.
- Sono permessi due tocchi con la palla: ricevere la palla, passarla a un compagno che la lancia oltre la rete al volo.
- Sono necessari tre tocchi con la palla: ricevere la palla con un bagher, un compagno prende la palla e la lancia a un compagno che poi a sua volta la passa oltre la rete al volo. Senza eliminazione, si contano i punti.

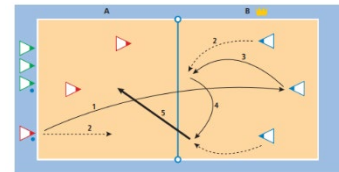
Forme di organizzazione

King of the court (ms)

L'obiettivo di questa forma di gioco è di ottenere dei punti su un campo specifico, il cosiddetto «campo del re». Il servizio viene sempre eseguito dalla squadra sul campo A, dopodiché la palla viene passata. Se la squadra sul campo B segna il punto, può restare lì e ottenere un big point. Se invece vince la squadra che gioca sul campo A quest'ultima si trasferisce sul campo B (campo del re), dove ha la possibilità di ottenere un big point con lo scambio successivo. La squadra eliminata si trasferisce invece sul campo A come riserva. Quale squadra ottiene per prima 10 punti?

Varianti

- Gioco 3:3 o 4:4.
- Il giocatore a rete deve prendere la palla al 2° tocco e ripassarla orientando il tiro verso la destinazione finale.
- La squadra regina deve abbandonare il campo se commette due errori consecutivi, mentre la squadra alla battuta (servizio) cambia ogni volta.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Minipallavolo](#)

[Introduzione Pallavolo](#)

[Giochi di rinvio con bambini](#)

Swiss Volley:

[Kids volley](#)

[Video tecnica](#)

Regole (PS21)

Gli allievi sanno applicare le regole nel gioco in piccoli gruppi.

Gli allievi sanno rispettare partner e avversari e giocare temporaneamente senza arbitro.

MINIPALLAVOLO

Sportunterricht.ch: [Regole del gioco per la scuola](#): riassunto delle regole più importanti del gioco, semplificato per la scuola, regolarmente aggiornato, in formato PDF per CHF. 2.- (scaricabile).

Altri giochi (PS21)

mobilesport.ch:

[Badminton: Shuttle Time](#)

[Baseball](#)

[Donut Hockey](#)

[Frisbee / Ultimate](#)

[Giochi di rinvio divertenti \(Pallapugno, Street Racket, Goba,...\)](#)

[Intercrosse](#)

[Kin Ball](#)

[Roundnet](#)

[Giochi di rinvio con bambini \(Badminton, Tennis, Tennis tavolo,...\)](#)

[Smolball](#)

[Tchoukball](#)

[Touchrugby](#)

Lottare (PS21)

Gli allievi nei giochi di lotta sanno percepire i movimenti dell'avversario e reagire di conseguenza.

Gli allievi sanno rotolare in maniera controllata e all'indietro per evitare infortuni.

Duelli per gioco (mef)

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.

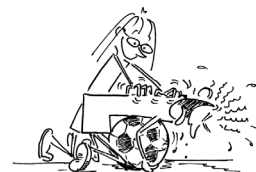


Lotta per il tesoro (ms)

In un regno si trovano – ripartiti su delle isolette (tappetini) – un numero di tesori (palloni medicinali) pari alla metà delle partecipanti. Le persone corrono qua e là per il reame, al segnale cercano di conquistare un tesoro e di difenderlo a terra con il proprio corpo. Chi resta senza tesoro ha trenta secondi di tempo per cercare di strappare la preda a uno dei compagni. La lotta per il tesoro avviene sempre uno contro uno. Chi alla fine del tempo di gioco è in possesso di un tesoro conquista un punto. Dopo 30 secondi si ringrazia per la competizione corretta e si continua a giocare.

Varianti

- Palloni e tappetini più grandi
- Palloni più piccoli o pesanti, tappetini più piccoli
- Variare l'andatura (ad es. saltellare, strisciare, a quattro zampe ecc.)
- Al posto del segnale d'inizio fermare la musica per dare il via.



La tartaruga (ms)

Formare delle coppie. Un giocatore carponi (la tartaruga) deve resistere al cacciatore restando il più a lungo possibile sulle proprie «zampe». Il cacciatore tenta di rivoltare il più velocemente possibile la tartaruga (sulla schiena). La tartaruga non può aggrapparsi con le mani al suolo o al tappeto.



Variante

- L'attaccante, in piedi dietro la tartaruga, deve girarla prima che arrivi a un luogo predefinito.

Mantenere la presa (ms)

Due allievi sono seduti a terra schiena contro schiena. Ad un segnale cercano entrambi di voltarsi il più rapidamente possibile e di mettere sulla schiena l'avversario. Il gioco dura 60 secondi. Si possono scegliere anche altre posizioni di partenza.



Costruzione della caduta indietro (ms)

- Sdraiati sulla schiena, gambe alte, mento sul petto, espira 20 volte e con le braccia tese picchia forte al suolo vicino al corpo (più rumore fai, meglio è!)
- Partenza da seduti, lasciati cadere all'indietro, espira forte e batti come prima con le mani. Esegui l'esercizio per 10 volte.
- Partenza da accovacciati, esegui l'esercizio come prima.
- Idem partendo da in piedi



Caduta all'indietro (ms)

Sdraiarsi sulla schiena con il mento abbassato sul petto e con le mani picchiare al suolo come quando si dà uno schiaffo («Chi riesce a picchiare al suolo più forte?»).

L'esercizio viene costruito nel seguente modo:

- a. Dalla posizione seduta
- b. Dalla posizione accovacciata



Caduta all'indietro (ms)

I materassini vengono collocati in cerchio. Gli allievi e l'insegnante si rannicchiano sul pavimento davanti ai materassini (talloni a contatto con il proprio materassino). Un materassino per allievo (oppure ogni due allievi; in questo caso accovacciati sulla lunghezza). L'esercizio viene dapprima mostrato dall'insegnante o da un allievo. Al segnale tutti si lasciano cadere all'indietro contemporaneamente. Ripetere più volte l'esercizio e battere al suolo il più sonoramente possibile.

Varianti

- Alternando: a cadere sono solo le bambine, o solo i bambini.
- Domino: al segnale i bambini cadono uno dopo l'altro come le tessere di un domino.
- Nome: il bambino che viene chiamato cade e grida a sua volta il nome di un compagno.
- Partenza: cadere dalla posizione semi accovacciata.
- Altalena: con movimenti altalenanti rimettersi in piedi.
- Con un compagno.

Le braccia restano tese durante lo stacco e bisogna rientrare la testa durante tutto l'esercizio (mento contro il petto).

Capriola in avanti (ms)

Esercizio preparatorio con pallone: Capriola in avanti con un pallone terapeutico del diametro di 45-60 cm ca. (secondo la statura del bambino). Sono necessari 4-5 palloni. Esercitare entrambi i lati! In gruppo: Su un'«isola» (4-8 materassini uniti in un grande rettangolo) o su un corridoio (4-8 materassini) i bambini si esercitano in gruppi. L'esercizio viene dapprima mostrato dall'insegnante o da un allievo.

Varianti

- Realizzare più capriole consecutive.
- Realizzare una capriola mentre si cammina, corre.
- Realizzare una capriola parallelamente a due/tre.
- Staffetta: il tragitto viene percorso rotolando su un corridoio di materassini.
- Rotolare con un grosso pallone.
- Rotolare sul pavimento della palestra (chi si sente sicuro).

Caduta laterale (ms)

Su un'«isola» (4-8 materassini uniti in un grande rettangolo) o su un corridoio (4-8 materassini) i bambini si esercitano in gruppi. L'esercizio viene dapprima mostrato dall'insegnante o da un allievo.

Varianti

- Dalla posizione eretta.
- Camminando, correndo.
- Con un foglio A4.
- Lottare con un compagno

Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Giochi di lotta](#)

[Video: acquisire la tecnica corretta](#)

Regole (PS21)

Gli allievi sanno indicare e rispettare rituali e regole dei giochi di lotta.

Gli allievi sanno rispettare l'avversario nel gioco di lotta.

Dal più piccolo al più grande (ms)

Regole

Pericolo di farsi male

- togliere le scarpe e i gioielli. A dipendenza dei giochi utilizzare dei tappeti.

Rispetto delle regole

- gli allievi devono sapere che non si tollerano violazioni delle regole. Il docente svolge un ruolo centrale. Regole di facile applicazione e un'atmosfera distesa durante l'insegnamento contribuiscono al rispetto delle regole.

Ritualità

Le azioni ripetute continuamente, come il saluto prima del combattimento, i cenni per l'inizio della lotta, aiutare lo sconfitto al termine dello scontro, con il passare del tempo formano una serie di rituali che contribuiscono all'andamento positivo dell'attività svolta durante la lezione e migliorano il rapporto con la classe.

- Stop: quando ci si fa male è necessario un segnale chiaro. In tal caso la lotta deve essere immediatamente sospesa.

Pari opportunità:

- tutti devono avere la possibilità di fare esperienze positive, cosa particolarmente importante nella lotta a due intesa come forma sociale. Pertanto nella suddivisione degli allievi si dovrebbero considerare aspetti come forza, statura e peso.

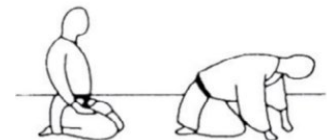


Gioco

Saluto (ms)

Piccola introduzione, regole importanti (vedi consiglio 1) e rituale – saluto sui talloni (al «REI» tutti assieme ci s'inchina in avanti e poi si ritorna alla posizione iniziale).

Tutto il gruppo forma un cerchio.



Rovesciare i birilli (mef)

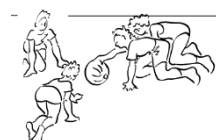
Su un terreno sono distribuiti più birilli. A coppie ci si spinge con lo scopo di far abbattere al compagno il maggior numero possibile di birilli. Cambiare il partner.

- Provare a farlo a gruppi.



Rugby a 4 zampe (mef)

2 squadre di 5 stanno agli estremi di un terreno composto da 12 tappetini. In mezzo al terreno da gioco c'è un pallone medicinale. Al segnale gli allievi cercano spostandosi sempre a 4 zampe di impossessarsi della sfera e di portarla al di là della linea di partenza avversaria. Regole: è possibile attaccarsi solo al tronco o alle braccia dell'avversario. Non è permesso alzarsi.



2° Ciclo**Incontro sul ring (mef)**

2 allievi stanno sul ring. Entrambi provano ad atterrare l'avversario tramite le tecniche apprese negli esercizi precedenti.

- Partendo dalla posizione in ginocchio.
- Sotto forma di torneo tutti contro tutti.
- Il combattimento si svolge ora sul tappetone.

**Ulteriori documenti**

mobilesport.ch:

[Giochi di lotta](#)

Muoversi su ruote e condurre veicoli (PS21)

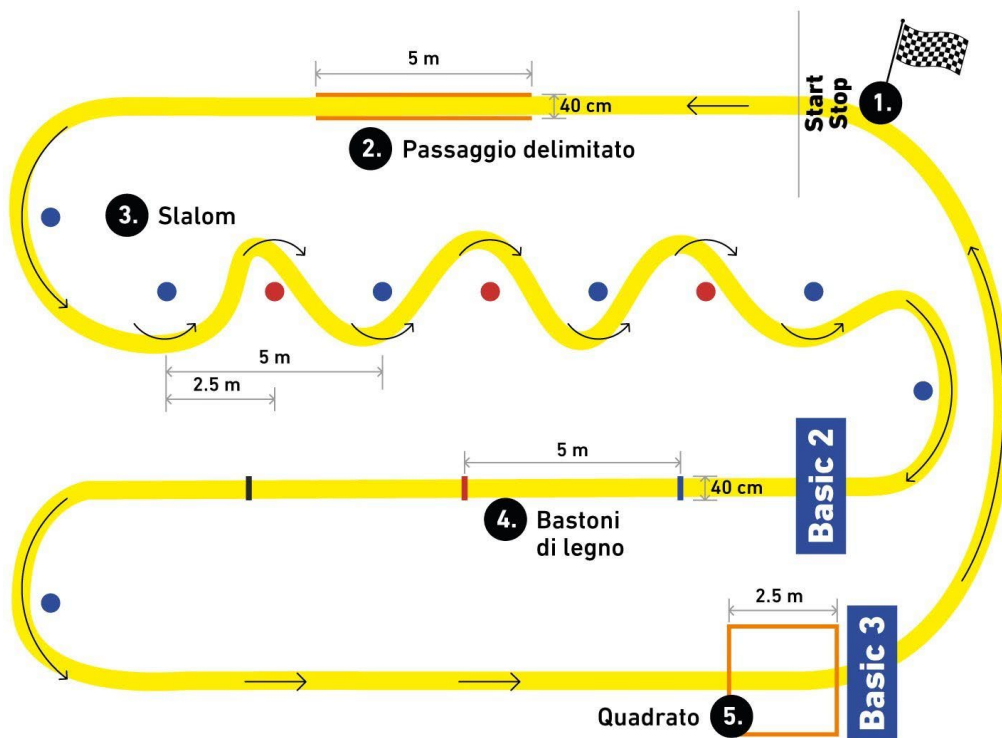
Gli allievi sanno circolare con sicurezza in strada.

I contenuti che seguono si basano sul [Tema del mese 05/2021 "Andare in bicicletta"](#). La federazione ciclistica Swiss Cycling, insieme alla Swiss Cycling Academy, ha sviluppato una metodologia logica e ludica per imparare ad andare in bicicletta. Il programma di apprendimento offre diversi livelli che si basano l'uno sull'altro. **Nel livello base**, l'attenzione si concentra sull'apprendimento di semplici elementi tecnici e sull'ampliamento delle abilità di base sulla bicicletta. Queste abilità sono importanti per essere sicuri sulla strada.

Basics 1	Basics 2	Basics 3
A Montare in sella	A Pedalare in piedi	A Pedalare dritto e segnalare chiaramente con la mano
B Avanzare/pedalare	B Andare dritto	B Andare dritto, dare uno sguardo alle spalle e riconoscere i segnali dietro
C Frenare	C Fare lo slalom girando il manubrio.	C Frenare con una mano
D Scendere		D Superare ostacoli

Percorso di valutazione (ms)

Un percorso di valutazione consente a monitori o docenti di capire rapidamente il livello tecnico di conduzione della bici della classe e dei singoli allievi. Il percorso raffigurato qui sotto è concepito per le fasi del livello Basics.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Protocollo di valutazione](#)

[Informazioni sul materiale, e attuazione](#)

Basics 1

1A MONTARE IN SELLA (ms)

- Esercitati nelle salite sull'erba all'inizio, per avere una caduta morbida se non riesci subito.
- Esercitati ad arrampicarti su diverse superfici del terreno
- Molti esercizi sono più difficili con un manubrio largo e un portapacchi.
- Quando ti eserciti, posiziona la sella in basso: in questo modo potrai appoggiare un piede a terra per smontare.
- Un buon equilibrio e buone capacità di scorrimento sulla bici sono importanti



Il movimento nel dettaglio (facile)

1. In piedi, davanti alla sella, tenere il manubrio con entrambe le mani.
2. Posizionare un pedale in alto/in avanti.
3. Premere sul pedale e contemporaneamente sedersi sulla sella.
4. Pedalare

[Video](#)

Il movimento nel dettaglio (avanzati)

1. Lateralmente accanto alla bici, tenere il manubrio con entrambe le mani (eventualmente tirando i freni).
2. Posizionare un piede sul pedale, lasciare i freni e contemporaneamente con l'altra gamba darsi una spinta da terra e portarla dietro la sella.
3. Mettere entrambi i piedi sui pedali, sedersi e pedalare.

[Video](#)

Applicazione della tecnica per montare in sella (ms)

Utilizzare la bicicletta come se fosse un monopattino, mettendo un piede su un pedale e dandosi lo slancio con l'altro per avanzare.

- Demarcare un percorso e a ogni demarcazione salire sulla bici. Per facilitare l'esercizio, prima di montare in sella è possibile fermarsi brevemente e quindi eseguire l'operazione da fermi.

Monopattino (ms)

Scendere dalla bicicletta in movimento e spingersi come se fosse un monopattino. Un piede è appoggiato sul pedalino, l'altro serve invece per spingersi. Risalire poi in sella e ripetere lo stesso esercizio dall'altra parte.



Montare in sella (ms)

Durante questa forma di gioco i partecipanti devono montare in sella utilizzando tutte le varianti possibili.

- Salire lateralmente da davanti: far passare la gamba sopra la canna della bici.
- Salire lateralmente da dietro: far passare la gamba sopra la sella.
- Modalità monopattino: con un piede già sul pedale, salire dandosi la spinta con l'altro.
- Salire al volo lateralmente
- Modalità Rambo: in piedi dietro la bici, tirare il freno posteriore e salire saltando

1B AVANZARE/PEDALARE (ms)

- Inizialmente è importante che i partecipanti stiano con l'avampiede appoggiato sui pedali.
- In fase di apprendimento la pedalata si esegue sempre con la sella bassa

Il movimento nel dettaglio

1. Sistemare i pedali nella giusta posizione.
2. Premere sul pedale e sedersi sulla sella.
3. Pedalare

Applicazione della tecnica per avanzare / pedalare (ms)

Tracciare un percorso. I partecipanti contano quante pedalate hanno dovuto effettuare per coprire questa distanza. Dopo ogni tratto discutere dei pro e contro delle diverse marce e della relativa cadenza di pedalata.

- In coppia, pedalare in fila a poca distanza l'uno dall'altro. Dopo un po' invertire la posizione.
- Con i coni tracciare uno slalom e percorrerlo pedalando.

«Copiare» (ms)

In coppia: una persona percorre un breve tratto con piccole difficoltà tecniche. L'altra cerca di percorrere lo stesso tratto. Riesce a percorrere lo stesso tragitto come ha fatto il compagno? Dopodiché scambio di ruoli.

Varianti

- Tracciare/delimitare dei percorsi con i coni.
- Assegnare dei punti a coloro che riescono a riprodurre il percorso senza appoggiare i piedi a terra.



In quadrato (ms)

Durante questo esercizio, i ciclisti devono dar prova di agilità e di equilibrio. L'obiettivo è di seguire il più vicino possibile una linea disegnata per terra senza posare i piedi al suolo.

Tracciare i quattro lati di un quadrato con un gesso. Pedalare il più possibile vicino ai bordi inclinando la bicicletta all'interno del quadrato. Chi è in grado di mantenersi in equilibrio senza appoggiare il piede nel quadrato?

Varianti

- Pedalare dapprima in senso orario e poi antiorario attorno al quadrato.
- Tenere il manubrio con una mano oppure incrociando le braccia.



1C FRENARE (ms)

Questa sequenza di movimenti deve essere acquisita e padroneggiata anche in piedi a conclusione del livello Basics. Il movimento va tuttavia prima esercitato da seduti. Idealmente andrebbero proposti dei giochi che contemplino la frenata.

- Se possibile usare solo l'indice sul freno. Questo presuppone una regolazione corretta delle leve dei freni è Regolare le leve prima di affrontare gli esercizi! (Sulle biciclette per bambini e/o bici con freni vecchi, non sempre è possibile frenare con un solo dito).
- Pedalare guardando avanti e frenare per tempo gradualmente!
- La forza del freno anteriore è molto superiore rispetto a quello posteriore. In altre parole, la decelerazione effettiva avviene sulla ruota anteriore e il freno posteriore funge solo da supporto.
- La forza frenante è massima poco prima del blocco della ruota è Questo aspetto va esercitato.
- In piedi si ha un controllo molto maggiore che non da seduti (i bambini piccoli all'inizio sono ancora insicuri nella pedalata in piedi).

Il movimento nel dettaglio

1. Il segnale di STOP o il punto in cui ci si deve fermare è in vista. Prepararsi a frenare.
2. Dito indice sul freno per poterlo azionare.
3. Durante la frenata, il baricentro si sposta verso il basso/leggermente indietro (in base alla forza di frenata); occorre sempre conservare una certa pressione sulla ruota anteriore.
4. Braccia e gambe sono leggermente flesse, i talloni abbassati. Tensione adeguata a poter contrastare le forze di frenata.

[Video](#)

Applicazione della tecnica per frenare (ms)

- Al fischio del docente o del monitor, fermarsi poi ripartire. Più grande è il campo di allenamento, più aumenta la velocità e più si allunga lo spazio di frenata. Varianti: 1 fischio si pedala lentamente, 2 fischi si accelera.

- Varianti della modalità di frenata: 1 fischio si aziona solo il freno anteriore, 2 fischi solo quello posteriore, 3 entrambi.
- Pedalare in coppia, uno accanto all'altro: uno dei due accelera e frena liberamente, l'altro cerca di mantenere la stessa velocità di accelerazione o di frenata del primo.

«Segnali a terra» (ms)

Gli allievi devono seguire delle istruzioni disseminate lungo un percorso (foglietti o scritte per terra con il gesso), utilizzando varie tecniche.

- Cambiare marcia, passando a una più facile o più dura (freccia in su/in giù)
- Fare uno scatto
- Pedalare con una mano
- Pedalare in piedi
- Frenare



Varianti

- In gruppo eseguire esercizi come in situazioni tattiche di gara
- Pedalata in scia

1D SCENDERE (ms)

Il movimento nel dettaglio (semplice)

1. Frenare fino ad arresto completo.
2. Togliere un piede dal pedale e appoggiarlo a terra.
3. Togliere l'altro piede dal pedale e appoggiare entrambi i piedi a terra in avanti, davanti alla sella.

[Video](#)

Il movimento nel dettaglio (avanzati)

1. Frenare fino quasi ad arresto completo.
2. Alzarsi dalla sella e spostare tutto il peso su una gamba sola.
3. Allontanare l'altra gamba dal pedale facendola passare dietro la sella e posarla a terra.
4. Staccare l'altro piede dal pedale e posarlo a terra. Tenere la bici con entrambe le mani dal manubrio o dalla sella (eventualmente tirare i freni).

[Video](#)

Applicazione della tecnica per scendere (ms)

- Da fermi salire, partire e scendere fermando la bici.
- Demarcare un percorso e a ogni demarcazione scendere dalla bici.

«Scendere a comando» (ms)

Tutti i partecipanti pedalano all'interno di uno spazio delimitato finché il docente non lancia un segnale. A questo punto i ragazzi devono scendere dalla bici il più rapidamente possibile. Non appena sono tutti a terra, risalgono e ricominciano a pedalare fino al segnale successivo. Chi è il più rapido quando sentono il segnale?

Variante

- L'ultimo che scende può fare una penitenza, come ad esempio un giro di campo pedalando.

Basics 2

2A PEDALARE IN PIEDI (ms)

Andrebbe innanzi tutto allenata su un piazzale vuoto. La pedalata in piedi (chiamata anche pedalata attiva) viene utilizzata ad esempio sui pumptrack. In una prima fase, occorre imparare ad alzarsi sui pedali in movimento. Poi si passa ad allenare la pedalata in piedi.

- Alzarsi sui pedali, ripartire il peso equamente sulle gambe, pedivelle orizzontali.
- Braccia e gambe sono quasi completamente distese, ma rilassate per poter reagire rapidamente.
- Baricentro sul tubo reggisella.

- Gomiti leggermente orientati verso l'esterno.
- Poco peso sul manubrio.
- Un dito su ciascun freno.
- Testa alta, sguardo in avanti nella direzione di marcia.

Il movimento nel dettaglio

1. Spostare il peso in avanti, mantenendo il busto dritto.
2. Esercitare una pressione sul manubrio.
3. Alzarsi sui pedali.
4. Continuare a pedalare in piedi.

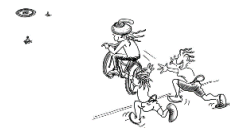
[Video](#)

Applicazione della tecnica per pedalare in piedi (ms)

- Pedalare in piedi lungo un percorso delimitato da coni.
- 1 fischio pedalare in piedi, 2 fischi pedalare da seduti e 3 fischi fermarsi e scendere dalla bici.
- Pedalare in piedi cercando di piegare la bicicletta lateralmente. Chi riesce a far oscillare la bici a ritmo, pedalando in fuorisella o, come dicono i francesi, «en danseuse»?

Curling umano (ms)

In questo gioco i partecipanti allenano l'obiettivo di apprendimento: andare dritti. Gli allievi giocano a curling spingendo un compagno in bici, seduto o in piedi. Due squadre si affrontano. Segnare con un gesso le linee di partenza e di arrivo. Un partecipante in piedi sulla bici viene spinto dai compagni di squadra in direzione del traguardo in posizione in piedi sulla bici. La lunghezza massima della ricorsa è di 5 m. Chi spinge non può attraversare la linea di partenza, sennò il curling umano non è valido. Obiettivo: il compagno di squadra deve essere spinto in modo controllato, per poter giungere più vicino possibile al traguardo senza dover pedalare né girare il manubrio. Se si ferma, in quel punto viene sistemato un cono del colore della squadra. Al termine del gioco, quale squadra ha più cono vicini al traguardo?



Variante: Avanzare seduti sul sellino.

Osservazione: Regolare la sella bassa in modo da poter appoggiare comodamente entrambi i piedi sui pedali e anche a terra.

2B ANDARE DIRITTO (ms)

Procedere in linea retta (pedalando in piedi o da seduti): saper percorrere un tratto dritto muovendo il meno possibile il manubrio è fondamentale per chi va in bicicletta sulla strada.

- Sguardo in avanti
- Più facile a una certa velocità

Il movimento nel dettaglio

1. Pedalare e avanzare lungo il passaggio delimitato.
2. Rimanere seduti o sollevarsi dalla sella.
3. A una velocità sufficiente, in piedi o da seduti, cercare di mantenere la traiettoria il più a lungo possibile pedalando o senza pedalare.

[Video](#)

Applicazione della tecnica per andare dritto (ms)

- Questa capacità può essere allenata dapprima da seduti poi in piedi.
- Tracciare per terra diversi passaggi con il gesso o con una corda, poi pedalare tra le linee.
- Avanzare il più lentamente possibile mantenendo la traiettoria, eventualmente delimitata lateralmente.

«Gara delle lumache» (ms)

In questo gioco vince il più lento. Gli allievi imparano così a mantenere l'equilibrio in bicicletta. Delimitare le linee di partenza e di arrivo con il gesso o con i coni. Il tracciato deve essere percorso il più lentamente possibile, senza appoggiare i piedi per terra. Occorre seguire una linea retta, non si può procedere serpeggiando o saltellando. Vince chi taglia il traguardo per ultimo o riesce a pedalare più a lungo senza appoggiare i piedi per terra. Osservazione: a chi riesce a star fermo sul posto (surplace) senza scendere dalla bici viene assegnato un esercizio supplementare.

Variante

- Seduti/in piedi
- Esercizio supplementare (con una mano ecc.)

Gimcana (ms)

In questo esercizio gli allievi allenano il loro senso di abilità e di equilibrio. Devono percorrere una determinata distanza su delle assi di legno larghe all'incirca 40 cm. Costruire delle gimcane utilizzando delle assi larghe circa 40 cm. Chi riesce a pedalare lungo la gimcana senza appoggiare i piedi a terra?

Variante

- Costruire una piccola rampa con salto finale.

Le curve possono essere costruite così



STACCARE UNA MANO DAL MANUBRIO (ms)

Mentre si procede, si cerca di staccare una mano dal manubrio continuando a pedalare in modo controllato. All'inizio, si toglie la mano senza pedalare o sterzare. Con il tempo, si può completare il sollevamento della mano dal manubrio con movimenti di pedalata o sterzata controllata

Con una mano (ms)

Pedalare attorno ad un cerchio tracciato con un gesso sull'asfalto. Staccare la mano sinistra dal manubrio e appoggiarla sul ginocchio sinistro accompagnando il movimento della gamba. Chi riesce a pedalare attorno al cerchio più interno?

Varianti

- Appoggiare la mano sulla caviglia.
- Pedalare lungo il cerchio più interno.



Trasporto dei nastri (ms)

Suddividere un campo in due parti e comporre due squadre. In entrambi i campi sono posizionati due cestini contenenti dei nastri. I giocatori di ogni squadra, pedalando, devono prendere un nastro dalla propria cesta e riporlo nella cesta della squadra avversaria. Vince la squadra che in cinque minuti ha riposto il maggior numero di nastri nel cestino della squadra avversaria.

Varianti

- I nastri possono essere pescati e riposti nel cestino della squadra avversaria soltanto con la mano destra o sinistra.
- Invece dei nastri, utilizzare degli oggetti più piccoli come, ad esempio, una pallina da ping-pong oppure una penna, oppure degli oggetti più pesanti (bottiglietta di plastica di mezzo litro contenente dell'acqua).
- Invece del cestino, utilizzare un tavolo oppure una sedia su cui appoggiare i nastri.
- Appoggiare i nastri oppure gli altri oggetti su una superficie più bassa oppure sul pavimento.
- Distribuire alcuni oggetti sul piazzale e raccogliarli il più velocemente possibile. Ogni oggetto equivale ad un determinato punteggio. Vince chi totalizza il punteggio più alto.
- Distribuire alcuni oggetti lungo una via e raccoglierne il maggior numero possibile.
- Raccogliere gli oggetti dalla parte destra e rigettarli dalla parte sinistra.



Il cacciatore (ms)

Delimitare un campo all'interno del quale tutti gli allievi pedalano liberamente. Scegliere un cacciatore. Chi viene acciuffato oppure chi appoggia il piede a terra diventa a sua volta cacciatore.

Variante

- Scegliere più di un cacciatore.
- Monopattino: il cacciatore si sposta pedalando, i compagni inseguiti fuggono utilizzando la tecnica del monopattino.
- I compagni inseguiti afferrano il manubrio con una sola mano.
- Un compagno è acciuffato quando viene toccato alla schiena o sul casco.
- Chi pedala senza tenere il manubrio con le mani non può essere acciuffato.



Le code (ms)

Tutti contro tutti. Ogni ciclista infila un nastro nei pantaloni e cerca di strappare la coda agli avversari. La coda rubata ad un avversario viene infilata nei pantaloni. Vince chi dopo cinque minuti di gioco ha il maggior numero di code. Più difficile/più facile: aumentare o diminuire la superficie di gioco.

2C FARE LO SLALOM GIRANDO IL MANUBRIO (ms)

Per eseguire uno slalom, bisogna saper muovere il manubrio nel modo giusto. Una competenza importante per spostarsi con agilità e imparare a padroneggiare la bicicletta. Lo slalom può essere allenato dapprima con demarcazioni molto distanti. L'esercizio diventa più difficile riducendo le distanze. Iniziare con pochi punti di svolta.

- Sguardo rivolto verso la curva
- Movimento fluido, non tagliare le curve

Il movimento nel dettaglio

1. Partire da seduti o in piedi (più difficile), pedalando o avanzando per inerzia.
2. Sguardo rivolto verso la curva → Cercare la traiettoria.
3. Orientare il manubrio nella direzione desiderata. Anche il busto si volge in direzione di marcia.
4. In curva, piegare leggermente la bicicletta.
5. Superare la curva, sguardo verso l'uscita dalla curva.

[Video](#)

Applicazione della tecnica per fare lo slalom girando il manubrio (ms)

- Almeno 4 partecipanti pedalano molto lentamente in fila a distanza di circa 3 m l'uno dall'altro. L'ultimo risale la fila slalomando tra i partecipanti e si posiziona in testa al gruppo; sarà lui a stabilire la velocità e la direzione. Ora tocca all'ultimo della fila e così di seguito.
- Tracciare alcuni percorsi dritti con circa 10 coni. Su ogni tracciato i coni sono posti a distanza diversa, ma per questa fase i coni non devono essere troppo vicini. L'esercizio consiste nel cercare di padroneggiare tutti i tipi di slalom, poi discutere dell'esercizio in gruppo.
- Tracciare uno slalom a curve, che deve essere percorso serpeggiando tra i coni.

Slalom-Game of B.I.K.E (ms)

Durante questo gioco gli allievi utilizzano diverse tecniche per percorrere un tracciato sotto forma di slalom.

I partecipanti si dividono in piccoli gruppi e ricevono 10 coni per gruppo. Il primo può tracciare il proprio slalom su un piazzale o sullo sterrato. L'autore dello slalom lo percorre per primo, tutti gli altri partecipanti cercano di ripeterlo. Chi non riesce al primo tentativo, riceve la lettera B. Ora tocca al secondo partecipante scegliere un esercizio. Se un partecipante non dovesse riuscire a ripetere nemmeno questo secondo esercizio, riceve la lettera I. Perde chi per primo colleziona tutte e quattro le lettere della parola «B.I.K.E». Si gioca finché rimane un solo vincitore.



Osservazioni

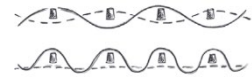
- Pur non riuscendo a portare a termine l'esercizio, dovrebbe esserci tempo a sufficienza per provare un paio di volte. Chi perde non può aspirare alla vittoria, ma può comunque continuare a giocare.
- Se il gioco termina troppo rapidamente, la parola può essere allungata a «B.I.K.I.N.G!»

Slalom (ms)

Tracciare uno slalom utilizzando alcuni coni oppure dei bicchieri di plastica. Chi riesce a percorrere lo slalom nel minor tempo possibile?

Varianti

- La ruota anteriore passa dalla parte destra del cono, mentre quella anteriore dalla parte sinistra e viceversa
- Fare lo slalom solo con la ruota anteriore, quella posteriore scorre invece lungo una linea.



Basics 3

3A PEDALARE DIRITTO E SEGNALARE CHIARAMENTE CON LA MANO (ms)

Il segnale controllato con il braccio mentre si procede in linea retta è un movimento molto importante nel traffico stradale. Quest'indicazione viene utilizzata per svoltare a sinistra. Per eseguire correttamente il movimento, bisogna saper condurre la bicicletta in modo sicuro con una mano sola.

- Prima di tutto occorre imparare bene a condurre la bicicletta con una mano sola.
- Percorrere un passaggio stretto per capire se si è in grado di mantenere la traiettoria.
- Allenare ambo i lati

Il movimento nel dettaglio

1. Pedalare e avanzare lungo il passaggio delimitato.
2. Non appena si raggiunge il passaggio delimitato, fare un chiaro segnale con il braccio.
3. Mantenere la traiettoria alzando il braccio.
4. Uscire dal passaggio stretto.

[Video](#)

Applicazione della tecnica per pedalare dritto e segnalare chiaramente con la mano (ms)

- Stringersi la mano pedalando, in segno di saluto
- Procedere in coppia, affiancati, tenendosi per mano
- Percorrere uno slalom facile e un passaggio delimitato tenendo il manubrio con una mano

«Maghi e fate» (ms)

Montare in sella, scendere, frenare, girare il manubrio, procedere senza mani...

I maghi (con il nastro) cercano di catturare i fuggitivi in un campo delimitato dai coni. Chi rimane stregato (ossia viene toccato con la mano), deve rimanere fermo e può ripartire soltanto se un altro partecipante in fuga (fata) lo libera toccando la sua sella. Il cacciatore ha vinto quando tutte le prede sono immobili. Riusciranno i maghi a incantare tutti i partecipanti o verranno prima liberati dalle fate?

Varianti

- Numero di maghi
- Dimensioni del campo (piccolo = per avanzati)
- Rituale di liberazione (non posare il piede a terra per toccare la sella ecc.)



3B ANDARE DIRITTO, DARE UNO SGUARDO ALLE SPALLE E RICONOSCERE I SEGNALI DIETRO (ms)

Il movimento nel dettaglio

1. Pedalare e avanzare lungo il passaggio delimitato.
2. I partecipanti entrano nel passaggio delimitato.
3. Qui volgono lo sguardo indietro, oltre la spalla. I partecipanti devono riconoscere il simbolo mostrato dal docente o dal monitor.

4. Identificare il simbolo ad alta voce (per un controllo).
5. Uscire dal passaggio delimitato.

[Video](#)

Applicazione della tecnica per andare dritto, dare uno sguardo alle spalle e riconoscere i segnali dietro (ms)

- Attraversare il passaggio delimitato e, guardando indietro, cercare di vedere quante dita alza il monitore.
- Esercitati su entrambi i lati
- Pedalare in coppia, affiancati, e studiarsi da vicino: che vestiti indossa il compagno, ha dei segni particolari, ecc. Poi scendere dalla bicicletta, posizionarsi schiena contro schiena, descrivere il compagno o interrogarsi reciprocamente sui vestiti o i segni particolari.

Memory in circuito (ms)

Gli allievi giocano a memory in bici ed esercitano l'equilibrio, cercando di pedalare lentamente fino a fermarsi completamente. In un grande cerchio, distribuire il maggior numero possibile di carte da memory scoperte; solo una carta per ogni coppia. Tutti i partecipanti si muovono liberamente all'interno del cerchio e cercano di memorizzare il maggior numero possibile di simboli. A un segnale del docente o del monitore, tutti rientrano e devono disegnare o trascrivere possibilmente tutti i simboli. Chi riesce a memorizzare meglio i simboli?

Varianti

- Si possono osservare i simboli soltanto durante un giro.
- Si gioca in squadra e dopo ogni giro si annota un simbolo. Quale squadra riesce ad annotare per prima tutti i simboli?
- Le carte devono essere descritte nell'ordine in cui sono posizionate a terra.

3C FRENARE CON UNA MANO (ms)

La frenata con una mano è un movimento importante per i giochi di inseguimento sulla bicicletta.

- Fermare la bicicletta in modo controllato con una mano libera e una mano sul freno.
- Esercitarsi da entrambi i lati, ossia con le due mani.
- Eseguire movimenti di frenata dosati e controllati.
- Baricentro del corpo corretto (non spostare il peso sul lato di frenata, bensì mantenerlo al centro).



Il movimento nel dettaglio

1. Il segnale di STOP o il punto in cui ci si deve fermare è in vista. Prepararsi a frenare.
2. Indice sul freno, per poterlo azionare. L'altra mano è libera.
3. Durante la frenata, il baricentro si sposta verso il basso/leggermente indietro (in base alla forza di frenata); occorre sempre conservare una certa pressione sulla ruota anteriore.
4. Braccia e gambe sono leggermente flesse, i talloni abbassati. Tensione adeguata a poter contrastare le forze di frenata.

[Video](#)

Applicazione della tecnica per frenare con una mano (ms)

- Al fischio del docente o del monitore, fermarsi poi ripartire. Più grande è il campo di allenamento, più aumenta la velocità dei partecipanti e più si allunga lo spazio di frenata. Varianti: 1 fischio si pedala lentamente, 2 fischi si accelera.
- È importante che le due mani risultino in alternanza libere e sul freno. Al segnale del docente o del monitore, si cambia mano.
- Pedalare in coppia, uno accanto all'altro: uno dei due accelera e frena liberamente, l'altro cerca di mantenere la stessa velocità di accelerazione o di frenata del primo.

«Bowling» (ms)

Durante questo gioco, basato sul bowling, gli allievi in bicicletta possono esercitare due tecniche: pedalare senza mani e frenare. A qualche metro di distanza dalla linea di tiro, distribuire dei blocchetti di legno. Il gioco consiste nel riuscire, avanzando sulla bici, a far cadere con una palla il maggior numero possibile di blocchetti. La linea di tiro è la delimitazione: non può essere superata. Chi riesce a far cadere tutti i blocchetti con meno tiri? Si gioca uno contro uno o squadra contro squadra.

Varianti

- Tirare con la sinistra/destra
- Seduti/in piedi
- Diverse palle
- Si posano i blocchetti per gli avversari e viceversa (in un campo definito).

3D SUPERARE OSTACOLI (ms)

È importante imparare presto a superare un ostacolo passandoci sopra.

Chi padroneggia questo movimento, può salire e scendere da piccoli gradini e, in seguito, superare con più facilità radici e altre asperità nei boschi.

- Si alleggerisce il peso sulla ruota che passa sull'ostacolo.
- Si inizia con piccoli ostacoli, per poi aumentare la difficoltà.

Il movimento nel dettaglio

Alleggerire la ruota anteriore e posteriore:

1. Partenza in piedi sui pedali. Sguardo in avanti sull'ostacolo
2. Poco prima che la ruota anteriore tocchi l'ostacolo: passaggio in posizione attiva con braccia piegate; il baricentro del corpo si sposta verso il basso e leggermente indietro.
3. Si alleggerisce il peso sulla ruota anteriore. Le braccia preventivamente distese ammortizzano l'impatto sulla ruota anteriore, che rimane a contatto con il terreno.
4. Si alleggerisce il peso sulla ruota posteriore che scorre sull'ostacolo. Le gambe preventivamente distese ammortizzano l'impatto. La ruota posteriore rimane a contatto con il terreno.
5. Una volta superato l'ostacolo, riportare il baricentro del corpo in posizione centrale.
6. Continuare a pedalare in piedi.



Applicazione della tecnica per superare ostacoli (ms)

- Ogni partecipante si procura nei dintorni un ramo o un legno, che vengono poi distribuiti sul campo di allenamento. Tutti provano a superare i rami e i legni scaricando il peso dalle ruote. Allenarsi modificando le distanze.
- Superare legni squadrati senza farli muovere (rotolare). Se funziona, vuol dire che le ruote sono state alleggerite a sufficienza.

Percorso a ostacoli (ms)

Durante questo gioco, gli allievi si esercitano a superare degli ostacoli in un ambiente sicuro.

Tutti i partecipanti superano uno dopo l'altro un ostacolo. Il primo fa un movimento divertente e gli altri cercano di superare l'ostacolo facendo lo stesso movimento.



L'ostacolo (ms)

Durante questo esercizio, i ciclisti imparano a saltare sopra un ostacolo. Si tratta di un'asse di legno posta per terra su cui ognuno tenta di passare senza toccarla.

Posizionare sul piazzale un travetto di legno della larghezza di 4 cm. Il ciclista pedala verso il travetto e lo supera senza toccarlo, sollevando dapprima la ruota anteriore e poi quella posteriore:

- Spostare il baricentro verso la ruota posteriore della bicicletta e tirare il manubrio verso il tronco per alleggerire, e quindi per sollevare, la ruota anteriore.

- Successivamente appoggiare di nuovo la ruota anteriore a terra e spostare il baricentro in avanti. Staccarsi dal sellino e spingere la parte posteriore della bicicletta in avanti e verso l'alto per staccare la ruota posteriore dall'asfalto.

Variante

- Superare il travetto di legno avvicinandosi ad esso, non perpendicolarmente, bensì in direzione obliqua

Come svoltare (ms)

Per essere pronti ad affrontare il traffico stradale, nell'ambito della fase Basics 3 durante la lezione bisognerebbe discutere la sequenza completa che porta a svoltare a sinistra. Si presenta nel modo seguente:

1. Procedere in linea retta guardando indietro sopra la spalla.
2. Dare una chiara indicazione con il braccio.
3. Mettersi in preselezione e riportare la mano sul manubrio.
4. Dare la precedenza al traffico in senso inverso e proveniente da destra.
5. Svoltare senza tagliare la curva.

Gli allievi sanno valutare in modo realistico le proprie capacità e conoscono l'importanza dell'equipaggiamento di protezione.

bfu.ch: [Bicicletta - Pedalare sicuri](#)

Gli allievi sanno indicare e rispettare direttive relative alla sicurezza.

tcs.ch: [Sicurezza stradale - quiz](#)

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Andare in bicicletta](#) (Struttura metodologica Swiss Cycling)

[In bicicletta](#) (Imparare le tecniche di base, forme di gioco)

[In bicicletta - Strutturare le lezioni](#)

bfu.ch: [Viaggiare in bicicletta](#)

Scivolare (PS21)

Gli allievi sanno muoversi su attrezzi di scivolamento.

Gli allievi sanno eseguire i movimenti chiave sugli attrezzi di scivolamento.

PATTINAGGIO SUL GHIACCIO

Passi da pinguino con i pattini (ms)

Obiettivo: eseguire 10 passi su corde disposte a V.

- Tenere un bastone che è sostenuto dal docente. Dalla posizione a V dei piedi, sollevare un piede alla volta
- Camminare come un pinguino, alla «Charlie Chaplin»

Varianti

- Camminare su corde disposte a V
- Eseguire il movimento su coni per la demarcazione rovesciati
- Aumentare la velocità
- Spostarsi all'indietro



Il gioco dei colori (ms)

Un esercizio ludico volto ad allenare la reazione e l'orientamento.

I bambini pattinano liberamente attraverso la palestra. Un chiaroveggente improvvisamente esclama: «vedo qualche cosa che voi non vedete e il suo colore è verde!» I bambini pattinano il più velocemente possibile verso un oggetto di colore verde. Si assegna un punto all'ultimo bambino che tocca un oggetto verde. L'esercizio viene ripetuto per diversi colori. Vince chi mantiene il punteggio più basso.



Leggere il giornale (ms)

Un allievo è in piedi davanti a una parete con la schiena rivolta verso gli altri. Tutti cercano di avvicinarsi. Non appena l'allievo si gira (al segnale «uno, due, stop»), tutti devono immediatamente fermare la pallina. Chi non è fermo, deve tornare alla linea di partenza.

Chi riesce ad avvicinarsi maggiormente al «lettore del giornale»?



Il percorso dello smiley (ms)

Con questo esercizio di velocità si possono allenare le varie tecniche di pattinaggio.

I bambini pattinano liberamente attraverso la palestra. Un chiaroveggente improvvisamente esclama: «vedo qualche cosa che voi non vedete e il suo colore è verde!» I bambini pattinano il più velocemente possibile verso un oggetto di colore verde. Si assegna un punto all'ultimo bambino che tocca un oggetto verde. L'esercizio viene ripetuto per diversi colori. Vince chi mantiene il punteggio più basso. Ogni allievo conduce un disco con un bastone oppure con la lama dei pattini lungo un percorso. Dopo aver superato per la prima volta il traguardo, deve disegnare la faccia dello Smiley su un foglietto. Al secondo passaggio disegna la bocca, al terzo gli occhi, ecc. Chi riesce a disegnare per primo in modo completo lo Smile.



Le streghe (ms)

Gioco che coinvolge tutta la classe. Tre, quattro streghe pattinano attraverso la pista con un bastone tra le gambe. L'incantesimo viene sciolto quando una strega tocca un compagno, il quale si trasforma a sua volta in una strega.

Variante

- Le streghe pattinano in diversi modi.



SCI DI FONDO

Riscaldarsi in un incantesimo (ms)

Grazie a questo esercizio ludico di riscaldamento all'aperto i bambini interagiscono e curano i primi contatti sociali in un mondo fatato. Il troll trasforma tutti con la sua bacchetta magica in un animale o in un personaggio delle fiabe, che può essere riconosciuto da movimenti specifici. Una fata può sciogliere l'incantesimo solo se riesce a indovinare l'animale o il personaggio riprodotto.



Varianti

- Tutti si muovono liberamente e quando si è toccati ci si trasforma in una scultura di ghiaccio;
- Due fate liberano dagli incantesimi disegnando un cerchio con le mani attorno alla scultura.

Chi sei? (ms)

Un troll scende dal grande Nord per conoscervi e vi invita a pronunciare il vostro nome accompagnandolo a un movimento originale. Tutti ripetono il nome e il movimento eseguito sino all'ultima presentazione.



Avanzamento/cambio di direzione: Visita allo Zoo (ms)

Diversi tipi di passo e di modo di spostarsi sugli sci costituiscono la base per una buona tecnica e consentono di eseguire efficacemente i cambi di direzione. Avanzamento autonomo con la nuova attrezzatura sportiva e primi passi nella neve.

- Avanzare come un elefante a grandi passi
- Avanzare come un topolino a piccoli passi
- Avanzare lentamente come una lumaca
- Avanzare velocemente come un ghepardo/cerbiatto
- Avanzare a passi molto grandi come un dinosauro

Varianti

- Il monitor mostra le varianti di passo aiutandosi con le immagini
- A ogni animale corrisponde un numero (elefante = 1, topo = 2 ecc.)

Monopattino (ms)

L'equilibrio è fondamentale per lo sci di fondo. Grazie a questo esercizio viene migliorato l'equilibrio scivolando su uno sci solo.

I bambini si tolgono uno sci e si esercitano avanzando come sul monopattino. Chi riesce a scivolare più a lungo?

Varianti

- Chi riesce a percorrere l'intero campo da gioco spingendo il meno possibile?
- Acchiappino a mo' di monopattino;
- In coppia, tenersi per le spalle e avanzare a mo' di monopattino

Il serpente (ms)

Due staffette in cui sono coinvolti diversi bambini che cercano di formare un serpente numerato. Chi riesce a uscire il più in fretta possibile dal campo da gioco?

Varianti

- In avanti e indietro girando attorno a un bastone;
- Creare degli ostacoli.



Memory (ms)

Le squadre sono formate ognuna da due bambini. In questa staffetta i bambini vanno dove ci sono le carte da memory, ne girano una e se corrisponde la possono portare al proprio posto, se è sbagliata la rigirano e tornano a mani vuote. Alla fine, chi si ritrova con più coppie?

Materiale: Gioco del memory

Strappamollette (ms)

Ogni bambino ha cinque mollette per il bucato attaccate ai vestiti. Lo scopo del gioco è di rubare il maggior numero di mollette dai vestiti degli altri. Le mollette sottratte devono essere riutilizzate.



Coniglio di ghiaccio (ms)

Senza bastoni. Su un campo delimitato da coni (p. es. un quadrato di 10 × 10 metri), i bambini scappano da due lupi. Quando un lupo tocca un coniglio, si scambiano i ruoli. Per evitare di essere toccati, i bambini devono diventare «di ghiaccio» assumendo una posizione in equilibrio e non muovendosi più. Il lupo non li può toccare e deve cercare di acchiappare altri conigli.

Varianti

- Ridurre il campo da gioco.
- Limitare la durata della fase «di ghiaccio» a tre secondi.
- Limitare le possibilità di «ghiacciarsi» a tre volte durante una partita.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Sci di fondo](#)

[Sci di fondo Kids](#)

[Best Practice Nordic](#)

Nuotare (PS21)

Mezzi ausiliari:

- Pullbuoy per gli esercizi di trazione delle braccia
- Tavola da nuoto per la spinta delle gambe
- Pinne per il colpo di gambe

Gli allievi sanno nuotare per 50m a stile libero (controllo della sicurezza in acqua CSA).

Nuoto a foga, con ausilio di una tavoletta o delle pinne (ms)

Battere le gambe a stile libero sul dorso

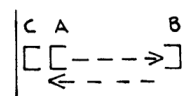
- tenendo una tavoletta sulla pancia o sopra la testa
- con le pinne

Nuoto supino (ms)

Battute alternate delle gambe (stile libero) sulla schiena. Le mani possono pagaiare in acqua lungo i fianchi

Corsa a pendolo (mef)

Formare due squadre. I concorrenti si danno il cambio imitando il movimento del pendolo. Differenti compiti a scelta.



Gioco fair-play con il dado (mef)

Ad ogni numero corrisponde un compito indicato su un cartello. Tutti i partecipanti iniziano a lanciare i dadi. Ognuno svolge il compito corrispondente al numero ottenuto, poi tutti ritornano al punto di partenza e ricominciano. Se si ottiene due volte lo stesso numero, si ripete l'esercizio. Chi termina per primo, dopo aver eseguito almeno una volta il compito corrispondente ad ogni faccia?

Esempio per nuotatori principianti:

1. 1x nuotare andata e ritorno
2. 2x saltare in acqua
3. 3x nuotare andata e ritorno
4. toccare 1x ogni parete laterale della vasca
5. correre per 5 larghezze
6. 6x saltare in alto, immergersi e saltare di nuovo in alto



Caccia al tesoro (ms)

Con l'ausilio di una tavoletta, nuotare una vasca in posizione prona, afferrare un oggetto del «tesoro» e trasportarlo sull'altra sponda senza farlo cadere in acqua.

Mix rana - stile libero sulla pancia (ms)

Battute alternate delle gambe (stile libero) o gambe del pallanuotista; bracciate a rana o a «cagnolino».

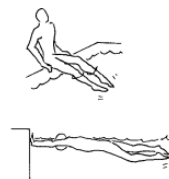
Dapprima eventualmente con le pinne, poi senza.

Gli allievi sanno applicare i movimenti nel crawl e nel dorso.

Colpo di gambe

Colpo di gambe (mef)

- Sedersi sul bordo della vasca e muovere i piedi in alto e in basso: verso l'alto da leggermente flessi a estesi, verso il basso da estesi a leggermente flessi.
- Afferrare il bordo della vasca e provare a spingere la parete. Ottenere un "whirlpool"!
- Variare la velocità, l'ampiezza del movimento e la forza del colpo di gambe.
- Dopo la freccia, iniziare il colpo di gambe appreso in precedenza. Contemporaneamente respirare sempre nella fase subacquea.
- Lo stesso esercizio con una tavoletta, un Pullbuoy o con una palla.



Gemelli (ms)

Grazie a questo esercizio, gli allievi imparano a cooperare. Nel contempo, ottimizzano il colpo di gambe dello stile crawl. Due allievi in posizione ventrale si tengono per le spalle ed effettuano il colpo di gambe del crawl. Lo scopo dell'esercizio è cercare di girarsi in posizione dorsale e poi di nuovo in posizione ventrale.

- Con le pinne (o pinnette).
- In gruppi più grandi.

Esercizi per il colpo di gambe (mef)

- Nuotare con una frequenza del colpo di gambe differenziata (lenta, veloce, media ecc.). Contemporaneamente tenere le mani in posizioni diverse: (lento colpo di gambe: mani abbassate; veloce colpo di gambe: mani sollevate).
- Nuotare: un piede ha la pinna, l'altro no. Con e senza movimento delle braccia.
- Nuotare avanzando unicamente con il colpo di gambe e differenti posizioni del piede, ad es. articolazione del piede flessa o tesa, flessa a sinistra, tesa a destra ecc.
- Nuotare con le gambe completamente tese, completamente flesse, leggermente tese.
- Colpo di gambe a rana-dorso alternato al colpo di gambe a dorso



Bracciata

Mulino a vento su terra (idea propria)

I bambini stanno a terra e fanno dei movimenti circolari con le braccia (come una girandola). Indietro e in avanti.

Ruota acquatica (idea propria)

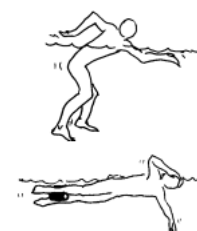
I bambini eseguono la ruota d'acqua in posizione supina (ruota del vento nell'acqua) (un braccio alla volta, con una tavola da nuoto, in seguito con entrambe le braccia).

Osservare se stessi (mef)

Osservarsi durante le singole parti del movimento:

- nella fase aerea il braccio viene portato in avanti con il gomito in alto?
- Si immerge dapprima il pollice?
- Il braccio entrando in acqua viene teso in avanti?
- Si sente sott'acqua la fase di trazione e la fase di spinta?
- La bracciata termina all'altezza della coscia?

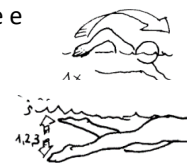
La trazione del braccio è il motore principale e quindi particolarmente importante!



Coordinazione (mef)

Nuotare brevi distanze, dopo una forte spinta provare a nuotare prima con il colpo di gambe e poi con la trazione delle braccia.

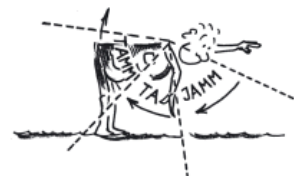
Provare ad eseguire una bracciata ogni 3 colpi di gambe. Contare 1-2-3/1-2-3...



Stile libero - Bracciata (ms)

In questo esercizio gli allievi allenano lo schema di trazione e di spinta della nuotata a stile libero. La condizione è che tengano conto di come viene accelerato il movimento in una bracciata.

- Accompagnare lo schema trazione-pressione con il ritmo «iamm-ta-tam». «iamm»: inizio del movimento di trazione (davanti alla spalla). «ta»: inizio del movimento di pressione (sotto la spalla). «tam»: veloce emersione di braccia (in avanti partendo dalla coscia).
- All'inizio, la bracciata viene eseguita con un solo arto. L'altro rimane esteso.



Mano in acqua (ms)

Questo esercizio permette di allenare le diverse posizioni della mano e del braccio durante l'entrata in acqua. Applicando posizioni diverse, gli allievi ne percepiscono i vantaggi e gli svantaggi. L'esercizio consiste nell'immergere la mano in posti diversi:

- Vicino al viso;
- Più avanti;
- Passando dal centro (incrociando);
- Passando di lato. È possibile variare la posizione della mano (pugno, pugno chiuso, dita divaricate, di lato, palmo piatto).
- Più facile: con le pinne

Esercizi per la bracciata (mef)

- Bracciata simultanea con le due braccia (a rana-dorso) alternata alla trazione a dorso.
- Un braccio esegue la bracciata dalla posizione tesa, l'altro dalla posizione flessa.
- Nuoto al tatto: le mani si alternano dopo essersi toccate in alto.
- Nuotare con le mani chiuse a pugno, con le dita divaricate, poi con le mani tese.
- Cambiare in modo cosciente la posizione di immersione delle mani: eccessivamente alta, sopra le spalle ("incrociare"), all'altezza delle spalle.
- Compiti psicomotori differenti per destra e sinistra.



Respirazione

Superman (ms)

Rotazione lungo l'asse longitudinale, non ruotare solo la testa per inspirare. Acqua all'altezza del petto.

Spingendosi dal muro, facendo 10–15 m con battuta alternata delle gambe in posizione ventrale con un braccio teso in avanti. Girare sul lato per inspirare. Tornare in posizione ventrale per espirare. Completare almeno 3 cicli successivi senza interruzioni.

Crawl a vite (ms)

Eseguire la serie di esercizi per il crawl sul dorso e il crawl dapprima separatamente, poi contemporaneamente. Acqua profonda. Nuotare 25m : 5–8m in posizione ventrale con battuta delle gambe e trazione delle braccia alternate (fase di trazione sott'acqua e recupero aereo) respirando sul fianco: poi direttamente 5–8m in posizione dorsale con recupero aereo con le braccia tese; trazione delle braccia regolare.

Respirazione (mef)

Appoggio facciale sulla scaletta: sott'acqua espirare con forza dalla bocca e dal naso. In seguito provare ad inspirare ruotando la testa lateralmente.

- Imparare il ritmo della respirazione: contare: 1-2- 3... inspirare a sinistra / 1-2-3... inspirare a destra.



Gli allievi sanno applicare i movimenti chiave nello stile a rana.

Gli allievi sanno indicare le caratteristiche principali di uno stile asimmetrico e di uno simmetrico e applicarle su una lunghezza di 50m.

Esercizi

Movimento delle gambe (mef)

Provare la tecnica del colpo di gambe in diverse posizioni:

- seduti sul bordo della vasca
- in appoggio dorsale sulla scala
- dopo una spinta dalla parete con l'aiuto di una tavoletta
- poi scivolando senza tavoletta.



Piedi a papera (ms)

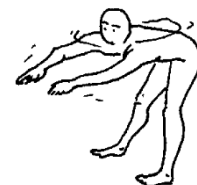
Piedi rivolti verso l'esterno, nessun movimento a forbice.

Acqua profonda. Effettuare 10–15 m con movimento simultaneo delle gambe (propulsione/ spinta delle gambe, piedi girati all'esterno), sul ventre o sul dorso, la posizione delle braccia resta libera.

Movimento delle braccia (mef)

A secco eseguire lentamente il movimento per avere l'immagine precisa. In seguito esercitare in diversi modi:

- camminando, immergere le spalle
- con l' aiuto di un compagno o con il Pullbuoy



Forme di gioco

La principessa sul pisello (ms)

Un esercizio ludico da svolgere a gruppi ideale per il riscaldamento. Gli allievi devono fare prova di coordinazione, velocità e resistenza.

Seduti su una tavoletta, lo scopo è cercare di toglierla agli altri. Chi cade deve consegnare la sua tavoletta al vincitore che siede così su due tavolette. Il perdente deve cercarsene una nuova.

Varianti

- Chi è seduto sul numero maggiore di tavolette?
- Chi ha raccolto il numero maggiore di tavolette dopo 1 minuto (2 minuti)?
- Il perdente deve effettuare 10 flessioni (10 addominali) prima di potersi sedere di nuovo su di una tavoletta.

Crawl (colpo alternato)

Tecnica / Movimento di base Crawl

Colpo delle gambe: colpo di gambe regolare e alternato dai fianchi con i piedi sciolti.

Movimento delle gambe a rana (colpo uguale)

Tecnica / Movimenti di base chiusura delle gambe a rana

Propulsione delle gambe: simmetriche!

Piega le gambe, ruota i piedi verso l'esterno, tira le punte dei piedi verso gli stinchi, movimento circolare di spinta fino alla chiusura delle gambe e all'estensione dei piedi.

Ulteriori documenti

bfu.ch:

[Controllo della sicurezza in acqua \(CSA\)](#)

mobilesport.ch:

[Tecnica per lo stile crawl](#)

[Tecnica per lo stile rana](#)

[Tecnica per lo stile dorso](#)

CSA-tessera:

Gli insegnanti dei Grigioni possono ottenere gratuitamente le tessere CSA da graubündenSport tramite il [modulo d'ordine](#).

Tuffarsi (PS21)

Gli allievi sanno effettuare una capriola dal bordo nell'acqua profonda (controllo della sicurezza in acqua CSA).

La lavatrice (ms)

Eseguire rotazioni sott'acqua con l'ausilio del compagno.

Assumere una posizione raccolta e lasciarsi ruotare in acqua dal compagno. Espirare dal naso per non far entrare l'acqua. Non tenere il naso chiuso con le dita.

Varianti

- in posizione raccolta muoversi verso l'alto ed il basso senza rotazione.
- chi riesce a fare dieci rotazioni?



Capriola (1m)

Nell'acqua fino al petto, chi riesce ad eseguire una capriola?

- E' possibile anche partendo dal bordo? Un materassino steso sull'acqua può essere un buon sussidio didattico.
- Si può fare anche a coppie o in gruppo con le braccia agganciate?



Durante la rotazione, espirazione pronunciata dal naso!

Gli allievi sanno eseguire un tuffo di partenza.

Piccoli tuffi di partenza (1m)

Sedersi sul bordo della vasca, possibilmente con i piedi sullo sfioratore. Saltare in avanti come un delfino, più all'orizzontale dell'esercizio precedente. La testa e le braccia sono tese. Il corpo effettua una lunga scivolata. Qual è la distanza raggiunta?



Piccolo tuffo di partenza (mef)

Dalla posizione accovacciata saltare da uno scalino o dal bordo con una traiettoria curvilinea e provare a scivolare il più a lungo possibile.

Sempre più in alto: aumentare l'altezza del salto fino al blocchetto di partenza.



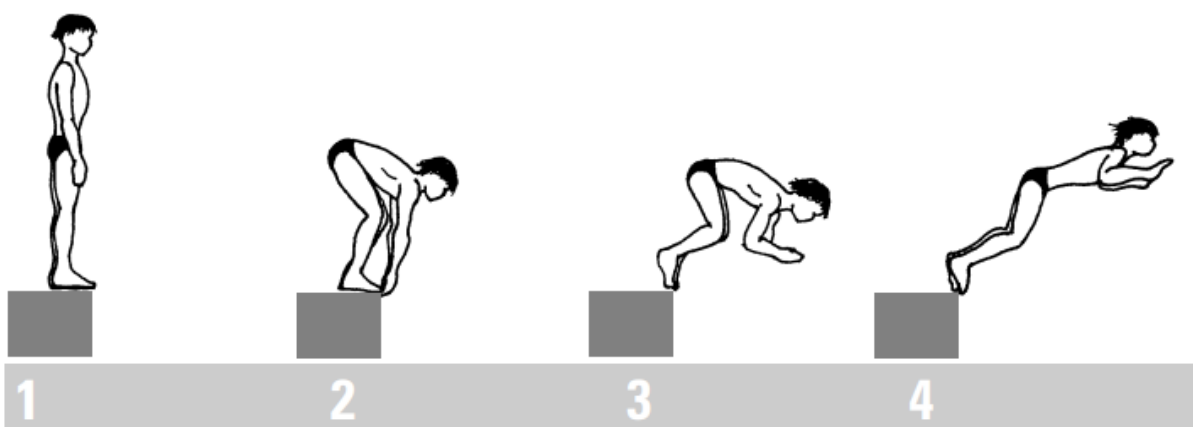
Tuffo di partenza (ms)

Inginocchiato, in piedi, le mani sul muro, dapprima solo lasciarsi cadere, poi aggiungere uno slancio. Colui che scivola più lontano.

Cadute: entrata in acqua con le mani (ms)

- In ginocchio su una tavoletta di nuoto: partendo in ginocchio sulla tavoletta, lasciarsi scivolare in acqua verso il fondo finché i piedi siano nascosti sott'acqua.
- In piedi: in posizione carpiata, piedi uniti e le mani già prese, il monitore tiene il bambino sui fianchi finché quest'ultimo tocchi l'acqua con le mani. A quel punto il monitore lascia il bambino scivolare in acqua come aveva fatto con la tavoletta per scivolare.

Tuffo di partenza : sequenza d'immagini e promemoria

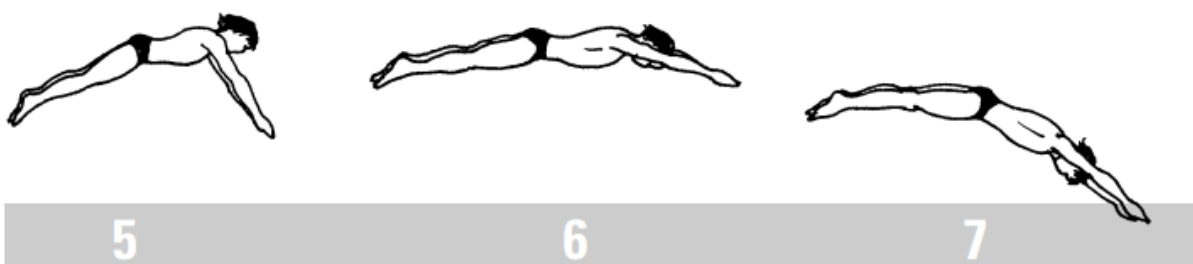


Fischio lungo:
Salire sulla parte posteriore del blocchetto di partenza; le braccia sciolte lungo il corpo.

"A posto!"
Avanzare sul blocchetto, le dita dei piedi avvinghiano lo spigolo e le mani appoggiano su di esso, il corpo è completamente teso.

Fischio:
Le mani spingono con forza e le braccia vengono tese in avanti, lo sguardo è rivolto in avanti.

Stacco:
Le gambe spingono con forza.



Volò:
Le braccia sono immobili e lo sguardo è rivolto in avanti.

Volò:
Il corpo è teso.

Immersione:
La testa è tra le braccia, il corpo è completamente teso.
■ Crawl: quasi orizzontale
■ Rana: un po' più inclinata (bracciata subacquea!)

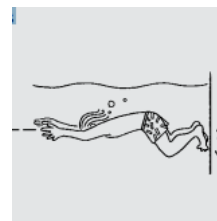
Immergersi (PS21)

Gli allievi sanno nuotare sott'acqua per un breve tratto con poche bracciate.

Il sommergibile (ms)

Aprire e chiudere gli occhi mentre si scivola in acqua.

Immergersi, appoggiare i piedi alla parete e spingersi via con forza, distendendo braccia e gambe nella direzione dello scivolamento. Inizialmente può essere utile immergersi in posizione raccolta per poi darsi la spinta dalla parete della vasca.



Varianti

- Darsi la spinta dalla posizione raccolta.
- Spinta con un braccio disteso in avanti (l'altro lungo il corpo).
- Dopo la spinta scivolare fino a fermarsi, espirare e lasciarsi andare fino a toccare il fondo.

Immersione nella grotta (mef)

Dopo una spinta dalla parete, cercare di immergersi tra le gambe divaricate del compagno senza toccarlo.

- Come sopra nella "Spinta verso il bersaglio". Arrivati alle gambe del compagno è nuovamente permesso spingere.
- Diversi compagni formano il tunnel. E' permesso riemergere e fermarsi quando si vuole.



Chi non si sente sicuro si immerge ma non entra nel tunnel!

Chi vuole riemergere, deve essere immediatamente lasciato libero!

Immersione nel tunnel (mef)

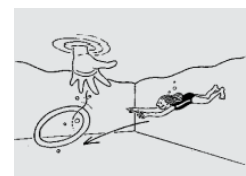
Allineare sott'acqua alcuni cerchi ad una distanza di 1-3 metri. Immergersi cercando di attraversare il "tunnel". In caso di difficoltà uscire dal tunnel.



L'anello che cade (ms)

Dirigersi sott'acqua verso un oggetto in movimento.

Due allievi a distanza di un metro l'uno dall'altro; uno lascia cadere un anello, l'altro cerca di prenderlo prima che tocchi il fondo.



Varianti

- Accorciare la distanza o usare un oggetto che affonda più lentamente.
- Aumentare la distanza.
- Usare due (tre) anelli. Si devono prendere tutti gli anelli prima che tocchino il fondo.

Ulteriori documenti

bfu.ch:

[Controllo della sicurezza in acqua \(CSA\)](#)

mobilesport.ch:

[Dall'immersione al nuoto](#)

[Cadute: entrata in acqua con le mani](#)

swimsports.ch:

[Test di base nuoto 1 - 7 | Swimsports](#)

CSA-tessera:

Gli insegnanti dei Grigioni possono ottenere gratuitamente le tessere CSA da graubündenSport tramite il [modulo d'ordine](#).

Sicurezza (PS21)

Gli allievi sanno valutarsi in modo realistico in situazioni di rischio e sanno evitare tali situazioni.

Acchiappo mosca cieca (ms)

Un gioco per tutta la classe. Due o tre allievi sono i cacciatori con gli occhi bendati che cercano di acchiappare gli altri compagni.

Obiettivi

- Orientamento in acqua
- Promuovere la dinamica di gruppo
- Nuotare con limitazioni

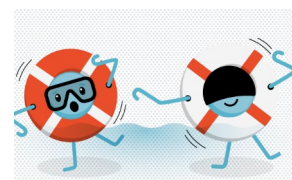
Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Gli allievi liberi si fanno notare facendo dei rumori con l'acqua oppure chiamando i cacciatori.

Regole

- Quando un compagno libero è catturato, si cambia ruolo.
- Non è permesso aggrapparsi al bordo della piscina.

Materiale: Cuffia da nuoto/nastro per bendare gli occhi



Nella corrente (ms)

Formare gruppi di tre. Un allievo nuota su una distanza predefinita con una corda. In seguito due compagni lo trascinano al punto di partenza utilizzando la corda.

Obiettivi

- Sperimentare la forza della corrente (pericolo nel fiume)
- Lavoro di squadra

Regole

- Mentre trascinano il compagno nell'acqua i suoi due compagni lo sorvegliano. Se finisce sott'acqua interrompono subito l'esercizio.
- In caso di emergenza, lasciare andare la corda.

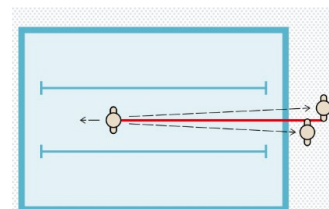
Organizzazione

- Nel senso della lunghezza o della larghezza della piscina.
- Attaccare un galleggiante/boa alla fine della corda.

Varianti

- Trascinare con tubi da piscina (noodle) nell'acqua poco profonda.
- Come gara: competizione tra gruppi.

Materiale: Corda, tubi da piscina, galleggianti/boe



Biathlon (ms)

Ogni allievo riceve una scheda rossa e una verde. Gli allievi nuotano da un punto di partenza verso diverse immagini (foto di situazioni di emergenza) distribuite nella piscina. Le foto illustrano una situazione. Gli allievi valutano se si tratta di una situazione di emergenza (scheda rossa) oppure di una situazione non pericolosa (scheda verde). In seguito tornano a nuoto al punto di partenza, da dove ripartono verso la prossima foto.

Obiettivi

- Valutare correttamente la situazione sulla foto

Variante

- Distribuire in cerchio, nuotare da foto a foto

Materiale:

- ➔ [La sicurezza in acqua fa scuola](#)



Gli allievi sanno rispettare le regole del bagnante e delle immersioni.

Gli allievi sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.

→ [Le regole di comportamento della SSS](#)

Riconoscere immagini sott'acqua (ms)

Esercizio di gruppo: diverse immagini si trovano sott'acqua fissate con un oggetto pesante affinché restino sul fondo della piscina (ad es. anello per esercizi di nuoto). Gli allievi devono riconoscere le immagini.

Obiettivo

- Nuotare in immersione
- Restare sott'acqua più a lungo

Regole: [osservare le regole per l'immersione in apnea](#)

Materiale: Immagini/memory, anelli per il nuoto

Nuotare con limitazioni (ms)

Gli allievi nuotano solo con la parte destra/sinistra del corpo. Che distanza riescono a percorrere? Come fanno a nuotare in questo modo?

Obiettivi

- Nuotare con limitazioni
- Percezione del proprio corpo/di sé stessi

Regole: Non è consentito muovere determinate parti del corpo

Varianti

- Diversi stili di nuoto.
- Nuotare solo con le braccia/le gambe.



Gioco di ricerca dei mezzi di soccorso (ms)

Gli allievi cercano tutti i mezzi di soccorso che possono essere utilizzati e in seguito li provano.

Obiettivi

- Conoscere i mezzi di soccorso
- Sapere dove si trovano i mezzi di soccorso

Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Nelle acque aperte, come compito gli allievi cercano un mezzo di salvataggio «naturale» (ad es. un ramo).



Staffetta con boa (ms)

Gruppo di 3-4 allievi: un allievo nuota con la boa fino al compagno e poi lo rimorchia. In seguito scambio di ruoli, finché tutti gli allievi assumono una volta entrambi i ruoli.

Obiettivi

- Utilizzare i mezzi di soccorso
- Valutare il pericolo, autovalutazione



Allarmare e salvare (PS21)

Gli allievi riconoscono quando una persona si trova in una situazione di emergenza e sanno dare l'allarme.

Allarme, allarme! (ms)

Gli allievi mettono in scena una situazione di emergenza e la rispettiva chiamata di allarme

→ [Scheda con le 5 domande chiave](#)

Ulteriori documenti

slrg.ch:

[Materiale didattico](#)

mobilesport.ch:

[18 esercizi relativi alle competenze acquatiche](#)

[Sicurezza in acqua](#)

[Regole per l'immersione in apnea](#)

Bibliografia

Agosti, F. et al. (1992). *Manuale di nuoto*. (Commissione federale dello sport CFS, ed.) Berna.

Baumberger, J., & Müller, U. (2004). *Educazione fisica Volume 4, 4.–6. anno*. (Commissione federale dello sport CFS, ed.) Berna.

Dipartimento dell'educazione, cultura e protezione dell'ambiente. (2016). *Piano di studio 21 GR, Educazione fisica e sport*. Richiamato in 2022 da <https://gr-i.lehrplan.ch/index.php?code=e%7C100%7C1>

Reimann, E. & Bucher, W. (2004). *Educazione fisica Volume 5, 6.–9. anno*. (Commissione federale dello sport CFS, ed.) Berna.

Stocker, R. (2004). *Educazione fisica Volume 3, 1.–4. anno*. (Commissione federale dello sport CFS, ed.) Berna.

Ufficio federale dello sport UFSPPO. (2022). *mobilesport*. Richiamato in 2022 da <https://www.mobilesport.ch/it/>

Ufficio per la scuola popolare e lo sport. (2015). *Esame di sport scolastico 5^a e 8^a classe*. Richiamato in 2022 da <https://sportdatenbank.gr.ch/>

Ufficio per la scuola popolare e lo sport. (2020). *Sport nella scuola dell'infanzia. Materiale didattico*. (Ufficio per la scuola popolare e lo sport, ed.) Coira.

Gruppo a capo del progetto

Coordinamento del progetto

Gartmann Giuanna

Esperti di materia

Bischoff Armon
Furter Simone
Gutweniger Jenny
Pasti-Mottini Jessica

Versione italiana

Pasti-Mottini Jessica



Amt für Volksschule und Sport

Uffizi per la scola popolare ed il sport

Ufficio per la scuola popolare e lo sport

Ufficio per la scuola popolare e lo sport
graubündenSport
Quaderstrasse 17
7001 Coira

081 257 27 55
sport@avs.gr.ch
www.graubündensport.ch

Marzo 2023

graubünden Sport