








Materiale didattico educazione fisica e sport

Lista di controllo, 3° Ciclo


Scuola: _____

Classe: _____

Docente: _____


Ambito di competenze	Ambito di competenze	Tema	7. classe	8. classe	Osservazioni	9. classe	Osservazioni	
Correre, Saltare, Lanciare (EFFS.1) 25 lezioni	Correre 12 lezioni	Correre velocemente	<input type="checkbox"/> Correre superando ostacoli	<input type="checkbox"/> Sprint 80 m  <input type="checkbox"/> Croce svizzera 		<input type="checkbox"/> Corsa a ostacoli		
		Corsa di resistenza	<input type="checkbox"/> Correre per un tempo in minuti pari alla loro età <input type="checkbox"/> Allenare la resistenza	<input type="checkbox"/> Corsa campestre  <input type="checkbox"/> Percorso CoCo 		<input type="checkbox"/> Metodi di allenamento per la resistenza <input type="checkbox"/> Evento di resistenza		
		Orientarsi	<input type="checkbox"/> Correre un percorso nel terreno con una cartina topografica		Giornate Cantone dello Sport Scolastico: CO – Corsa d'orientamento	<input type="checkbox"/> Corsa d'orientamento nel terreno	Giornate Cantone dello Sport Scolastico: CO – Corsa d'orientamento	
	Saltare 8 lezioni	Saltare ritmicamente		<input type="checkbox"/> Ropeskiipping 			<input type="checkbox"/> Double-Dutch	
		Salto in lungo	<input type="checkbox"/> Salto in lungo				<input type="checkbox"/> Salto in lungo: Feedback dei compagni	
		Salto in alto		<input type="checkbox"/> Salto in alto 			<input type="checkbox"/> Salto in alto: Feedback dei compagni	
	Lanciare 5 lezioni	Lanciare		<input type="checkbox"/> Lancio della pallina 			<input type="checkbox"/> Giavellotto <input type="checkbox"/> Lancio con rotazione	
		Gettare	<input type="checkbox"/> Lancio della pallina				<input type="checkbox"/> Getto del peso: Feedback dei compagni	

Ambito di competenze	Ambito di competenze	Tema	7. classe	8. classe	Osservazioni	9. classe	Osservazioni
Attrezzistica (EFFS.2) 20 lezioni	Movimenti fondamentali agli attrezzi 16 lezioni	Stare in equilibrio				Stare in equilibrio su attrezzi difficili <input type="checkbox"/> Slackline	
		Rotolare e girare	Preparazione Esame di sport scolastico Suolo <input type="checkbox"/> Capriola saltata <input type="checkbox"/> Streuli Cassone <input type="checkbox"/> Rotolare <input type="checkbox"/> Rondata <input type="checkbox"/> Rovesciamenti in avanti sulle spalle Minitrampolino <input type="checkbox"/> Capriola saltata <input type="checkbox"/> Salto mortale avanti Sbarra <input type="checkbox"/> Volta all'indietro <input type="checkbox"/> Oscillazione indietro/avanti con la spinta del ginocchio <input type="checkbox"/> Oscillazione da sotto verso l'uscita	Suolo <input type="checkbox"/> Capriola saltata <input type="checkbox"/> Streuli Cassone <input type="checkbox"/> Rotolare <input type="checkbox"/> Rondata <input type="checkbox"/> Rovesciamenti in avanti sulle spalle Minitrampolino <input type="checkbox"/> Capriola saltata <input type="checkbox"/> Salto mortale avanti Sbarra <input type="checkbox"/> Volta all'indietro <input type="checkbox"/> Oscillazione indietro/avanti con la spinta del ginocchio <input type="checkbox"/> Oscillazione da sotto verso l'uscita			
		Oscillare e dondolare	Anelli <input type="checkbox"/> Movimento a pendolo <input type="checkbox"/> Ruotare lungo l'asse longitudinale <input type="checkbox"/> Uscita bassa all'indietro <input type="checkbox"/> Sollevarsi in avanti in sospensione rovesciata Parallele asimmetriche (donne) <input type="checkbox"/> Elementi base Parallela (uomini) <input type="checkbox"/> Slancio all'indietro con appoggio sugli omeri			Sequenza di movimenti per oscillare e dondolare in condizioni difficili <input type="checkbox"/> In modo sincronizzato <input type="checkbox"/> Ginnastica con la musica	

Attrezzistica (E.F.F.S.2) 20 lezioni	Movimenti fondamentali agli attrezzi 16 lezioni	Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi	Preparazione Esame di sport scolastico Minitrampolino con cassone <input type="checkbox"/> Superamento rannicchiato di traverso <input type="checkbox"/> Capovolta con atterraggio sul dorso <input type="checkbox"/> Capovolta	Minitrampolino con cassone <input type="checkbox"/> Superamento rannicchiato di traverso <input type="checkbox"/> Capovolta con atterraggio sul dorso <input type="checkbox"/> Capovolta		Superare gli ostacoli con varie tecniche <input type="checkbox"/> Parkour	
		Rischio e responsabilità	<input type="checkbox"/> Agire in modo responsabile verso gli altri e verso te stesso				
		Aiutare, mettere in sicurezza e cooperare	<input type="checkbox"/> Aiutare i compagni			Creare una sequenza di movimento in gruppo <input type="checkbox"/> Combinazione di attrezzi	
	Mobilità, forza e tensione corporea 4 lezioni	Mobilità e forza	Spiegare i principi di allenamento per migliorarsi Spiegare e applicare la flessibilità e la forza per migliorare la propria condizione <input type="checkbox"/> Allungamento <input type="checkbox"/> Allenamento forza			In modo indipendente mobilità e allenamento della forza <input type="checkbox"/> Creare un programma di fitness a casa	
		Tensione del corpo	<input type="checkbox"/> Tendere e rilassare il corpo al momento giusto durante le sequenze di movimento			Corpo teso al momento giusto, tensione al momento giusto e rilassarsi <input type="checkbox"/> Acrobazie con i partner	

Ambito di competenze	Ambito di competenze	Tema	7. classe	8. classe	Osservazioni	9. classe	Osservazioni	
Rappresentare e danzare (EFFS.3) 8 lezioni	Percezione del corpo 2 lezioni	Percezione del corpo				Sviluppare una sensibilità, correlazione tra conduzione e qualità del movimento <input type="checkbox"/> Yoga		
	Rappresentare e creare 3 lezioni	Rappresentare	<input type="checkbox"/> Coreografare e presentare una sequenza di movimenti					
		Giochi di destrezza	<input type="checkbox"/> Creare e presentare una coreografia e giochi di destrezza					
	Danzare 3 lezioni	Movimento ritmico	<input type="checkbox"/> Interpretare diversi tipi di danza e ritmi di musica				<input type="checkbox"/> Riconoscere la struttura della musica e sviluppare una sequenza di movimenti	
		Danzare	<input type="checkbox"/> Memorizzare e presentare una coreografia di danza					

Ambito di competenze	Ambito di competenze	Tema	7. classe	8. classe	Osservazioni	9. classe	Osservazioni
Giocare (EFFS.4) 35 lezioni	Giochi di movimento 8 lezioni	Giocare, sviluppare, inventare	<input type="checkbox"/> Sviluppare e inventare giochi <input type="checkbox"/> Giocare in modo indipendente e corretto		Giornate Cantonali dello Sport Scolastico: Pallacanestro Calcio Unihockey		Giornate Cantonali dello Sport Scolastico: Pallacanestro Calcio Unihockey
	Giochi di squadra 24 lezioni Concentrati su 2-4 giochi sportivi per anno scolastico	Giochi con la porta semplificati	Ricevere e passare la palla a seconda della situazione <input type="checkbox"/> Pallacanestro <input type="checkbox"/> Calcio <input type="checkbox"/> Pallamano <input type="checkbox"/> Unihockey			Eeguire dei dribbling con la palla, ricorrendo anche a delle finte <input type="checkbox"/> Pallacanestro <input type="checkbox"/> Calcio <input type="checkbox"/> Pallamano <input type="checkbox"/> Unihockey	
			Controllare la palla <input type="checkbox"/> Pallacanestro <input type="checkbox"/> Calcio <input type="checkbox"/> Pallamano <input type="checkbox"/> Unihockey				
			Colpire un bersaglio nonostante il disturbo dell'avversario <input type="checkbox"/> Pallacanestro <input type="checkbox"/> Calcio <input type="checkbox"/> Pallamano <input type="checkbox"/> Unihockey				
			Applicare schemi tattici <input type="checkbox"/> Pallacanestro <input type="checkbox"/> Calcio <input type="checkbox"/> Pallamano <input type="checkbox"/> Unihockey	Giornate Cantonali dello Sport Scolastico: Pallacanestro Calcio Unihockey		Giornate Cantonali dello Sport Scolastico: Pallacanestro Calcio Unihockey	
			<input type="checkbox"/> Spiegare regole importanti <input type="checkbox"/> Giocare in modo autonomo e sportivo con fair play				
			Abilità nei giochi <input type="checkbox"/> Pallacanestro/ <input type="checkbox"/> Calcio/ <input type="checkbox"/> Pallamano/ <input type="checkbox"/> Unihockey				

Giocare (EFS.4) 35 lezioni	Giochi di squadra 24 lezioni Concentrati su 2-4 giochi sportivi per anno scolastico	Giochi di rinvio	Pallavolo <input type="checkbox"/> Ricevere e rilanciare la palla in modo adeguato alla situazione <input type="checkbox"/> Colpire un bersaglio nonostante il disturbo dell'avversario <input type="checkbox"/> Applicare schemi tattici <input type="checkbox"/> Spiegare regole importanti <input type="checkbox"/> Giocare in modo autonomo e sportivo con fair play		Giornate Cantionali dello Sport Scolastico: Pallavolo		Giornate Cantionali dello Sport Scolastico: Pallavolo
				Test tecnico <input type="checkbox"/> Pallavolo 			
		Altri giochi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	Giochi di lotta 3 lezioni	Lottare	<input type="checkbox"/> Impiegare in modo mirato forza e strategia nei giochi di lotta				
		Regole	<input type="checkbox"/> Lottare in modo corretto senza arbitro				
Ambito di competenze	Ambito di competenze	Tema	7. classe	8. classe	Osservazioni	9. classe	Osservazioni
Scivolare, muoversi su ruote, condurre veicoli (EFS.5) 6 lezioni	Muoversi su ruote e condurre veicoli 3 lezioni	Muoversi su ruote e condurre veicoli	Muoversi su un attrezzo a ruote in modo adeguato alla situazione <input type="checkbox"/> Bicicletta*		* Contenuto può essere implementato spesso anche con i pattini in linea, Kickboard o Skateboard	Comportarsi in modo responsabile <input type="checkbox"/> Mountainbike (escursioni)	
	Scivolare 3 lezioni	Scivolare	Variare movimenti chiave <input type="checkbox"/> Pattinaggio su ghiaccio ** <input type="checkbox"/> Sci di fondo		** Contenuto può essere implementato spesso anche con i pattini in linea		

Ambito di competenze	Ambito di competenze	Tema	7. classe	8. classe	Osservazioni	9. classe	Osservazioni	
Movimento in acqua (EFFS.6) 6 lezioni	Nuotare 3.5 lezioni	Tecnica del nuoto	<input type="checkbox"/> Rana <input type="checkbox"/> Crawl <input type="checkbox"/> Dorso					
		Nuoto a distanza		<input type="checkbox"/> 100 m stile libero		<input type="checkbox"/> Nuotare per un tempo prolungato		
		Altre discipline del nuoto				<input type="checkbox"/> Nuoto sincronizzato <input type="checkbox"/> Pallanuoto		
	Tuffarsi e immergersi 2 lezioni	Tuffarsi	<input type="checkbox"/> Tuffo a testa				<input type="checkbox"/> Diversi tuffi	
		Immergersi	<input type="checkbox"/> Tuffarsi e immergersi in profondità				<input type="checkbox"/> Compensare la pressione	
	Sicurezza in acqua 0.5 lezioni	Salvare					<input type="checkbox"/> Nuoto di salvataggio	

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)

Correre velocemente (PS21)



Esame di sport scolastico: [Sprint 80m](#)



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

Tecnica di corsa veloce

Gli esercizi della scuola di corsa sono perfetti per allenare i singoli elementi della tecnica di corsa veloce in modo isolato.

Scuola di corsa (ms)

I partecipanti percorrono circa 20 m in skipping con movimento attivo delle braccia.

Varianti

- Tendere le braccia verso l'alto (i fianchi rimangono sollevati e il tronco in asse).
- Correre in skipping sopra demarcazioni poste a 1 metro di distanza.



Saltelli (ms)

Eseguire dei saltelli sollevando alternativamente gamba destra e sinistra generando il movimento di spinta dalle caviglie. In sospensione tendere le dita dei piedi, durante l'atterraggio cercare un contatto attivo con il suolo. Portare sempre le ginocchia alla stessa altezza.

Varianti

- Posizione di partenza: tendere le braccia verso l'alto, non appena si solleva un ginocchio, si porta il braccio opposto verso il basso.
- Braccia tese verso l'alto, battere le mani allo stesso ritmo o a ritmo doppio della spinta del piede.



Corsa in trazione (ms)

Su una distanza di circa 30 metri correre velocemente con le gambe tese. Tutta la forza di avanzamento proviene dalle caviglie, dalla muscolatura dei polpacci, dai muscoli femorali e dai glutei. Il busto rimane dritto. Le braccia eseguono delle oscillazioni normali e i gomiti sono flessi come nella corsa standard.

Osservazione: questo esercizio è ideale per attivare e rafforzare la catena muscolare posteriore.



Corsa in frequenza (ms)

Posizionare dei coni su una distanza di 20 metri a 3 piedi uno dall'altro. Correre attraverso un percorso appoggiando un piede alla volta tra i coni. Lo sguardo è rivolto in avanti.

Varianti

- Volgere lo sguardo verso i coni.
- Dopo ogni cono la distanza aumenta o diminuisce di mezzo piede (P): 1.5 P / 2 P / 2.5 P / 3 P / 3.5 P / 4 P / 3.5 P / 3 P / 2.5 P / 2 P / 1.5 P



Combinazione di skipping e corsa calciata (ms)

Su una distanza di 20 metri correre sollevando il ginocchio destro e toccando il gluteo con il tallone sinistro. Al passaggio successivo invertire le gambe.

Variante

- Tendere le braccia verso l'alto.



Partenza

Partenza in piedi (mef)

Dalla posizione corretta (dimostrazione) correre fino a un punto indicato.

Diversi esercizi di partenza:

- Partire a un ordine, a un segnale ...
- Consegnare per l'osservazione reciproca: posizione, partenza, ampiezza della falcata, braccia ...
- Gara per ottenere dei punti (individuale o a squadre).
- Scaglionare le partenze per arrivare tutti insieme.
- Diverse posizioni di partenza.

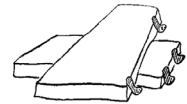


Partenza in ginocchio (mef)

Cercare di partire dalla posizione inginocchiata:

- al comando, liberamente, ad un tocco, ad un segnale, ecc.
- Mostrare ed imitare le diverse posizioni.
- Consegnare per l'osservazione reciproca.
- A e B partono una volta con il piede sinistro, e una con il destro davanti.

Improvvisare blocchi di partenza utilizzando dei tappeti o altro materiale.



Le caratteristiche della partenza sui quattro appoggi (mef)

- Concentrarsi.
- Spingere con forza.
- Inclinarsi in avanti.
- Passare da una falcata corta a una più lunga



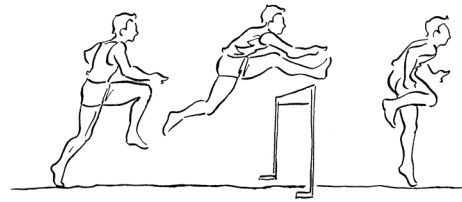
Gli allievi sanno correre velocemente e in modo ritmato sull'avampiede superando ostacoli.

Gli allievi sanno applicare caratteristiche importanti della corsa di velocità nella corsa a ostacoli.

Tecnica

Caratteristiche della corsa a ostacoli (mef)

- Correre sugli avampiedi, posizione eretta, fieri.
- Corri sugli ostacoli in modo piano (con la parte superiore del corpo in avanti)
- Rapida presa di contatto con il terreno.
- La gamba di spinta sollevata lateralmente; ginocchio alto.



Alza la gamba (ms)

Un esercizio da svolgere individualmente (all'inizio eseguirlo da fermi, eventualmente aggrappandosi al vicino). Far oscillare la gamba sollevandola in alto. Poi saltellare e cambiare gamba. Dopodiché eseguire l'esercizio tutti insieme. Abbassare l'anca, il piede deve essere almeno all'altezza degli occhi!

Variante: con il movimento delle braccia.



Sopra la palla (ms)

Questo esercizio di riscaldamento della corsa ad ostacoli va eseguito con l'ausilio di una grande palla da ginnastica. L'accento è posto sulla mobilità e sulla capacità di mantenersi in equilibrio.

I giovani cercano di scivolare su delle grandi palle da ginnastica eseguendo i movimenti della corsa ad ostacoli. Utilizzare delle palle di dimensioni diverse per sollecitare la muscolatura in vari modi.



Corso – pallone medicinale (mef)

Diversi esercizi di movimento con palloni medicinali posti sulla panchina.

- Camminando: una gamba al di sopra della panca, l'altra al di sopra del pallone (s.-d.).
- Idem, saltellando (sinistra-destra).
- Camminando: A esegue il movimento alla cieca, guidato da B.
- Reggendo un bastone davanti a sé.
- Al rallentatore: camminando (al trotto), passare la gamba lentamente sopra il pallone medicinale.
- Al trotto, aumentare gradatamente la velocità.



Osservazione: Riportare la gamba di lato tirando il ginocchio «sotto la spalla».

Corso a ostacoli ritmata (mef)

Superare le panche e gli ostacoli con un ritmo di tre.

- Contrari: saltare o superare gli ostacoli; correre con o senza rumore; correre sugli avampiedi o sui talloni. Descrivere le differenze.
- Superare gli ostacoli e rapido contatto col terreno.
- Braccia tese in aria, sincronizzate forme libere.
- Chi è più veloce, e con quale tecnica?



Osservazione: Correre sugli avampiedi e senza fare rumore. Superare l'ostacolo e prendere immediatamente contatto con il suolo.

A ritmo di corsa (ms)

Un esercizio che permette di allenare la capacità di ritmizzazione. I partecipanti devono superare un corridoio di ostacoli posti a distanze diverse. Mantenendo una velocità di corsa costante, superare alcuni ostacoli posizionati ad intervalli irregolari lungo una linea. Assolvere due serie di cinque giri. Avanzati: scegliere ostacoli più alti e disporli ad una distanza maggiore. Gli esperti possono invece svolgere l'esercizio sotto forma di gara.

Osservazione: è possibile variare la frequenza della corsa introducendo tre contatti al suolo tra ciascun ostacolo.

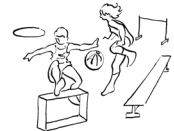


Forme di gioco

Inseguimento al di sopra di ostacoli (mef)

3-5 allievi cercano di prendere un compagno in un giardino di ostacoli per passargli il nastro.

- Gli ostacoli devono essere aggirati.
- Si possono superare gli ostacoli liberamente o con uno stile imposto.
- Palla cacciatore: ogni allievo palleggia una palla a terra. 1 o 2 inseguono i compagni. Chi si fa toccare o perde la palla diventa a sua volta cacciatore.

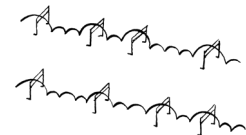


Inseguimento a ostacoli (mef)

Svolgere un percorso a ostacoli (a diverse distanze). Provare partendo con il piede sinistro e con il destro.

Prestando attenzione a correre sugli avampiedi. Superare e non saltare gli ostacoli.

- A parte di corsa, seguito da B che parte nel momento in cui A tocca il suolo dopo aver superato il secondo ostacolo. B cerca di raggiungere A.
- Corsa parallela: su 2 o 3 piste parallele. Correre allo stesso ritmo (sincronizzato).
- Scatto e corsa a ostacoli: gli scattisti partono con un handicap determinato dagli allievi stessi.



Staffette: gli allievi fissano le regole

Palla bruciata con ostacoli (mef)

Quale gruppo compie più giri (saltando degli ostacoli) in un determinato tempo?

- Avvio: secondo regole concordate, con due palloni (pallone da rugby o frisbee, con la mano, il piede, con una racchetta o un bastone).
- La squadra può correre fino al fischio (i due palloni sono rientrati nella zona prestabilita). I corridori devono fermarsi immediatamente, ma non sono costretti a tornare alla partenza.
- La squadra che corre deve lanciare le due palle contemporaneamente.
- Tutti possono correre (aumentare l'intensità).



Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Scoprire l'atletica leggera](#)
[Superare ostacoli](#)
[Corsa con ostacoli](#)

Corsa di resistenza (PS21)

Gli allievi sanno correre per un tempo in minuti pari alla loro età.

Gli allievi sanno spiegare come si allena la resistenza e sanno descrivere ciò che avviene nel loro corpo.



Esame di sport scolastico: [Corsa campestre](#)



Esame di sport scolastico: [Percorso CoCo](#)

Percepire il ritmo e lo sforzo

Chiacchierare correndo (ms)

Un esercizio in cui i partecipanti optano per un'intensità di corsa tale da permettere loro di continuare a chiacchierare.

Fare una corsetta di 10 o 15 minuti a coppie, in tre, in quattro, e raccontare al compagno il più possibile di quello che si è fatto durante la giornata. Su un circuito che i partecipanti conoscono (non soltanto giri di campo), eventualmente cambiando partner o gruppo verso la metà del tempo di corsa.

Corsa a pendolo (ms)

In questo esercizio i partecipanti cercano di mantenere un ritmo di corsa costante e di percorrere più volte una determinata distanza nello stesso lasso di tempo.

Svolgere in un tempo dato e ad una velocità a scelta un determinato percorso. Trascorso il tempo tutti tornano al punto di partenza cercando di impiegare lo stesso tempo dell'andata.

Variante: impiegare per il ritorno uno, due o tre minuti in meno.

Sentire il tempo (ms)

Per migliorare il senso del tempo, in questo esercizio i partecipanti cercano di percorrere una determinata distanza più volte alla stessa velocità.

I partecipanti eseguono un giro in un determinato lasso di tempo senza guardare l'orologio. Durante il secondo giro, adattano la velocità in base a come avevano svolto il primo. Il monitor fornisce le indicazioni necessarie.

Varianti

- determinare da soli il percorso da compiere entro un certo lasso di tempo
- assolvere lo stesso percorso in meno o più tempo
- in coppia, percorrere due tracciati, moltiplicare il tempo, ecc.

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.



Forme di gioco per l'allenamento della resistenza

Cronometro vivente (ms)

Un esercizio motivante, in cui ogni squadra cerca di segnare il maggior numero di canestri, prima che gli avversari portino a termine il compito assegnato loro.

Formare due gruppi. Il gruppo A deve raccogliere il maggior numero possibile di pezzi di legno dall'altra parte della palestra (uno per persona ad ogni tragitto).

Nel frattempo il gruppo B cerca di fare il maggior numero di canestri. Un canestro equivale ad un punto per la squadra che lo ha messo a segno. La raccolta punti termina quando il gruppo A ha trasportato tutti i nastri dall'altra parte del campo. In seguito, s'invertono i ruoli.

Compiti possibili:

- 20 canestri con delle palle
- lanciare dieci frisbee da una panchina
- lanciare 30 palline da tennis nell'elemento superiore di un cassone.



Variante: I corridori devono raccogliere dei nastri (mettere a disposizione una ventina di nastri, a dipendenza delle dimensioni delle squadre).

Materiale: pezzi di parquet, ev. nastri, palloni da basket, frisbee di gommapiuma, coni di demarcazione, diversi tipi di palle, canestro, palline da tennis, un elemento superiore di cassone, ecc.

Corsa memory (ms)

Un esercizio molto ludico che favorisce il lavoro di squadra. Se la squadra non ottiene punti al gioco del memory tutti i giocatori devono fare un giro a corsa.

Formare un angolo retto. Ogni gruppo parte da un angolo dove si trovano delle carte da memory. Dopo ogni giro, i giocatori devono scoprire due carte e se queste concordano possono scoprirne altre due. Se le carte invece non corrispondono, il gruppo deve effettuare un altro giro di corsa.

Quale squadra riesce per prima a trovare tutti gli abbinamenti?

Materiale: carte da memory, coni.



Corsa a numeri (ms)

Una staffetta che può essere proposta durante un allenamento a intervalli. La corsa in gruppo spesso è molto più stimolante di quella individuale.

Formare dei gruppi di quattro persone e attribuire ad ognuno un numero da uno a quattro. Il numero uno deve rincorrere e acciuffare il numero due, il numero due deve raggiungere il numero tre, e via dicendo. Tutti i partecipanti corrono a un ritmo normale. Chi è preso aumenta il ritmo sino a quando il partecipante successivo non viene toccato. Non è una gara.



Run & Bike (ms)

In questo esercizio di resistenza i partecipanti alternano corsa a piedi e in sella a una bici. L'intensità può essere variata optando per terreni irregolari.

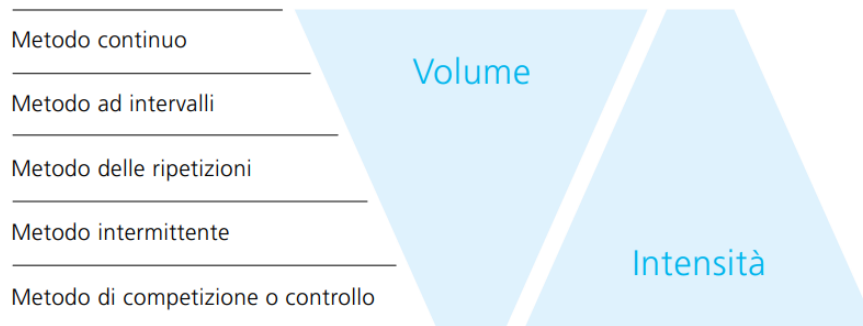
In coppia con una bici. Uno corre, l'altro va in bicicletta. L'intensità può essere variata scegliendo un terreno irregolare oppure con dei distacchi corti o lunghi.

Materiale: bicicletta



Gli allievi sanno indicare diverse tecniche per allenare la resistenza, sanno applicarle e spiegare l'evoluzione della prestazione.

Le basi teoriche dei metodi di allenamento per la resistenza: mobilesport: [I metodi dell'allenamento della resistenza](#) (ms)



Fonte: Hegner, 2009, pag. 203

Dosare e controllare lo sforzo (ms)

Affinché l'allenamento della resistenza sia efficace per ogni partecipante, i monitori devono proporre diversi tipi di sforzo aerobico e di controllo. Per uno sportivo è un vantaggio imparare a adattare da solo carichi gli sforzi e l'intensità degli esercizi.

Ci sono diversi sistemi che consentono al praticante di verificare lo sforzo cui sottopone il sistema cardiovascolare in allenamento. Quelli più semplici si basano sulla valutazione personale con la regola del parlare, su una scala che va da «leggero» a «molto duro» o su una scala predefinita da 6 a 20 ([secondo Borg](#)).

Si tratta di un metodo molto semplice per valutare la percezione dello sforzo e può essere utilizzato sia in campo sportivo che medico. Per esempio, si può interrompere un test quando il soggetto avverte un determinato sforzo, oppure si può mettere in relazione l'indicatore del test con il livello di percezione della fatica.

La grandezza migliore per misurare lo sforzo è la **frequenza cardiaca** (FC), rilevata controllando il polso manualmente o utilizzando un cardiofrequenzimetro.

Per dosare lo sforzo nell'allenamento della resistenza ci sono [diverse raccomandazioni](#), ma va detto che tutte le regole possono rilevarsi imprecise, a causa di differenze anche notevoli da un individuo all'altro.

Livello d'intensità	Molto bassa	Bassa	Media	Elevata	Molto elevata
Percezione soggettiva (scala di Borg, da 6 a 20 punti)	6-9 punti	10-12 punti	13-14 punti	15-16 punti	17-20 punti
Metodo del discorso	Cantare	Chiacchierare	Parlare con frasi intere	Scambio di parole	Non si può parlare
% FC _{max}	60-70 %	70-80 %	80-90 %	90-95 %	95-100 %

- Chiedi ai ragazzi di valutare il carico soggettivo dopo aver svolto un esercizio o di valutare l'intensità dei compiti sulla base di intensità date (punti scala di Borg/regola del linguaggio).

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [La resistenza con gli adulti](#)
[Resistenza](#)

Orientarsi (PS21)

Gli allievi sanno seguire un percorso segnato su una cartina correndo nei campi o nel bosco.

Gli allievi sanno spiegare a cosa prestano attenzione quando si orientano con l'ausilio della cartina e applicano queste conoscenze durante la corsa d'orientamento.

Teoria/Mappa

Lettura della carta (ms)

In ogni caso è importante rivolgere lo sguardo al terreno e trarne le informazioni in modo consapevole!

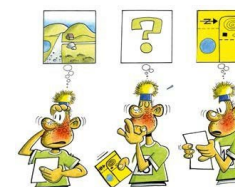
Pianifica prima di partire

Prima di partire pianifichi l'itinerario che intendi seguire. Partendo dalle informazioni che rilevi sulla carta (simboli) immagina un modello tridimensionale del terreno, lungo il cammino osserva il terreno e confrontalo con il modello che hai memorizzato. Se coincide vuol dire che stai seguendo l'itinerario corretto o ti trovi nel posto giusto.



Ritrovarsi (ms)

Non sai esattamente dove sei e vuoi ritrovarti. Osservando le caratteristiche principali del terreno in cui ti trovi elabora un modello cartografico bidimensionale. Cerca e trova sulla carta una sezione che corrisponde al tuo modello, ed ecco che hai ritrovato la tua posizione.



Simboli e colori (ms)

Percorso guidato sulla base della carta (ms)

Grazie a questo esercizio introduttivo i partecipanti imparano a riconoscere i primi simboli e colori di una carta da C.O. durante un percorso guidato.

Sotto la guida del monitore, il gruppo cammina su un percorso che passa da diversi oggetti. Ogni volta che si ferma, il gruppo orienta la carta secondo il terreno, determina la posizione attuale e confronta l'oggetto con il segno sulla carta.

Domande:

- Che significato hanno i colori?
- Quali simboli della carta sono noti?
- Cosa significa il simbolo XY?
- Come viene rappresentato sulla carta l'oggetto XY?

Colori delle carte da C.O. (ms)

I significati dei colori possono essere ricordati facilmente con i seguenti aiuti:

- Il bianco indica il bosco
- La carta e gialla dove splende il sole: spazi aperti, prati, radure, aree brulle
- Il nero indica pietre e rocce nonché oggetti artificiali: strade, recinti, case ecc.
- Il blu indica l'acqua: ruscelli, laghi, serbatoi, fontane, sorgenti, ecc.
- Il verde e il colore delle piante: boscaglia (più il verde è scuro, più fitta è la vegetazione), alberi isolati e radici
- Il marrone indica tutte le forme e gli oggetti del terreno: colline, depressioni, fosse, buche, ecc.

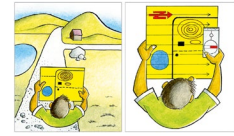
N come Nord (ms)

La carta è orientata correttamente se ciò che si trova davanti a te sul terreno è rappresentato sulla carta nella stessa posizione.

La carta può essere orientata secondo il terreno o con una bussola.

Come orientare la carta con la bussola?

Metti la bussola sulla carta. Girati finché la parte rossa dell'ago della bussola non guarda nella stessa direzione della freccia del Nord.



Attento al pollice alzato (ms)

Abituati fin dall'inizio a tenere il pollice (o l'angolo della bussola) sulla carta per segnare la tua posizione.

Tieni il pollice sulla carta anche quando corri e spostalo a ogni punto di controllo.

Linee direttrici e trasversali (mef)

Le strade e i corsi d'acqua sono degli ausili preziosi per l'orientamento. Sistemare dei punti (nel bosco, nel villaggio o in città), facili da trovare grazie alle linee trasversali e direttrici.

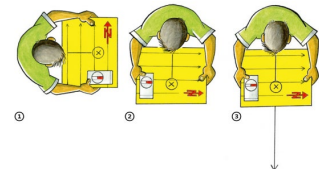
Linee direttrici: un sentiero, un ruscello o un margine di bosco che portano al punto.

Linee trasversali: una strada, una barriera o un margine di bosco (spesso trasversali rispetto alla linea di marcia), nelle vicinanze di un punto.

Direzione e bussola (ms)

Come ricavare la direzione di corsa da una carta?

1. Tenere la carta davanti a sé come segue: la posizione attuale (punto di partenza) si trova davanti al proprio ombelico. Il collegamento all'obiettivo (punto) si sviluppa nella direzione che parte dalla punta del naso.
2. Mettere la bussola sulla carta. Disporre l'angolo della bussola parallelamente alla linea di collegamento desiderata (reale o immaginaria), a qualche millimetro di distanza. Iniziare ora a girarsi insieme alla carta, finché la parte rossa dell'ago e la freccia del Nord non sono rivolti nella stessa direzione. Fare attenzione a non ruotare solo la carta, ma a muovere di conseguenza anche i piedi.
3. La carta è ora disposta nella posizione corretta, vale a dire orientata. Il corridore ha già lo sguardo rivolto nella direzione di corsa ed è posizionato **dietro** alla carta. Se alza lo sguardo, guarda verso il punto.



Importante

- Posizionarsi sempre dietro alla carta!
- In questo modo, se si cambia direzione, la carta mantiene il proprio orientamento, come un apparecchio GPS. Non importa se le scritte sulla carta sono rovesciate. È essenziale che la carta sia orientata correttamente.

Esercizi

All'inizio fai sempre correre gli allievi in gruppo!

C.O. in linea (ms)

Gli allievi imparano a seguire la linea tracciata sulla loro carta e a riportare su di essa i punti ritrovati.

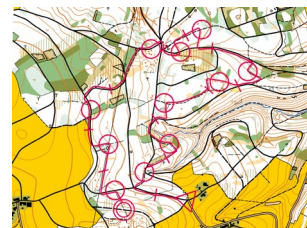
Preparazione: Tracciare una linea sulla carta dei partecipanti.

I partecipanti seguono la linea. Riportano sulla carta i punti trovati.

- Presso tutti i punti di controllo importanti della linea sono posizionati dei punti.
- I punti non si trovano più presso tutti i punti di controllo. La linea continua però a seguire le linee direttrici senza interruzione. Oltre a percorsi e sentieri, anche ruscelli, canaletti asciutti, limiti di boschetti, condutture o recinti sono adatti come linee direttrici.
- La linea cambia tra le linee direttrici, in modo che i partecipanti siano costretti a percorrere brevi tratti orientandosi solo con la direzione.
- La linea segue anche forme del terreno.

Analisi/domande

- Quali tipi di linea direttrice seguiva la linea?
- Le linee direttrici sul terreno sono state riconosciute chiaramente?
- Quali linee direttrici sono state seguite con facilità, quali meno?



C.O. stella (ms)

Gli allievi ricevono continuamente dei nuovi compiti da svolgere e così imparano a utilizzare correttamente la carta.

Il monitore indica un punto agli atleti. Questi raggiungono il punto correndo, tornano indietro, discutono con il monitore e ricevono un altro punto da trovare.

Analisi/domande

- Presso quali punti la carta è stata riorientata verso Nord?
- Quando era fermo, il ragazzo teneva spesso la carta tra le mani orientata in modo completamente sbagliato?
- È stato utilizzato il pollice per non perdere la posizione?

Varianti

- Gli atleti più abili e/o più veloci raggiungono (correndo) 2-3 punti di seguito e poi tornano indietro (farfalla).
- Due orientisti con velocità simili si affrontano su un circuito: uno corre nella direzione oraria.



Non ci sono abbastanza carte (mef)

Squadre di quattro devono trovare i punti della corsa d'orientamento. Il gruppo dispone di due carte soltanto; i membri dello stesso possono restare insieme o separarsi. Chi trova per primo tutti i punti?

Chi prova a cercare un punto senza carta?



Corsa a inseguimento (mef)

Preparare diversi circuiti con 2 o 3 punti. Dopo aver scelto un percorso, A e B partono in direzione opposta. Se la differenza iniziale fra i due è grande, il più rapido riceve un handicap (ad es A parte con 2 min. di anticipo). Chi rientra per primo dopo aver toccato tutti i punti?



Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Orientarsi in sicurezza](#)

Saltare ritmicamente (PS21)

Gli allievi sanno combinare diverse successioni di salti senza e con materiale.

Gli allievi sanno spiegare i salti e le figure ai compagni di classe.

ROPESKIPPING



Esame di sport scolastico: Ropeskipping (inclusi i video)

- *Metodologia: attraverso i video didattici presenti nel database dello sport, gli allievi possono imparare da soli alcuni salti e trasmetterli ai loro compagni di classe.*

Forme di esercizio e di gioco

Isola calda (ms) *Cerchi con le corde al posto dei tappetini!*

Un esercizio che consiste nel rincorrersi tra i tappetini e che si presta particolarmente bene per essere introdotto nella fase di riscaldamento. Gli allievi sono al sicuro solo sui tappetini, ma non possono rimanervi per troppo tempo. Rincorrersi tra i tappetini. Chi è sul tappetino è al sicuro. Su ogni tappetino c'è posto per un solo bambino, quindi chi ne occupa uno deve andarsene quando arriva qualcun altro. Chi resta troppo a lungo sul tappetino si brucia i piedi (i monitori possono decidere di allontanare i bambini quando vogliono).



Jump-Jump-Jump (mef)

Chi riesce a ...

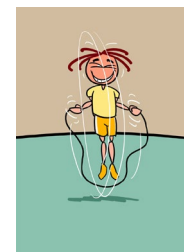
- Eseguire 10, 20, 50, 100 salti senza fare errori?
 - Saltare in 1 min. più di 60, 70 ... volte?
 - Saltare senza pause per 3, 4 o 5 minuti?
 - Fare 50 salti senza errori, 5 salti con doppio giro di corda e un'altra serie di 50 salti in 4 minuti?
 - Eseguire esattamente 70 salti in 1 minuto?
- Con accompagnamento musicale (120–140 battiti al minuto) è più facile!

Serie di 10 con la corda per saltarne (ms)

Gli allievi scelgono i salti dalla ESS e mettono insieme i loro 10.

Esempio:

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



DOUBLE-DUTCH

- *Gli allievi possono trovare molti buoni tutorial su YouTube sull'argomento del Double Dutch.*

Prerequisito: saltare nella corda lunga ed essere in grado di saltare da entrambi i lati!
Le persone che oscillano devono essere in grado di mantenere la velocità.

Consigli: Aiuto all'orientamento visivo: usa due corde di colore diverso.
Facilita il momento del salto con un supporto vocale.
Mantieni una postura eretta quando salti
Ritmo sul double dutch con musica: scegli una musica con un ritmo chiaro e un tempo di 116-120 battiti al minuto. Il movimento di risalita dell'oscillazione deve avvenire al momento dell'accento musicale.

Entrare sotto alla corda (mef)

Esercitarsi a saltare con una sola corda

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

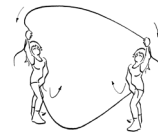
- Circuito: gli allievi sono disposti in colonna, a fianco dei compagni che fanno girare la corda. Uno dopo l'altro entrano senza interruzioni sotto la corda, eseguono due salti e poi si allontanano.



Girare la corda doppia (mef)

A coppie, con due corde, che vengono fatte girare regolarmente in senso opposto (si può fare anche con due cordicelle). Le braccia ruotano verso l'interno.

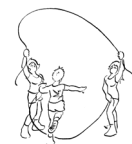
- Incoraggiarsi a vicenda a voce (ad es. «hop-hop»). Provare ritmi diversi.
- Far girare le corde al ritmo dell'accompagnamento o sonoro (tamburello, batteria, musica).



Saltare alla corda doppia (mef)

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

- Cercare di saltare in due con la corda doppia.



Salto in lungo (PS21)

Gli allievi sanno applicare le caratteristiche basilari della tecnica di salto in lungo.

Gli allievi sanno osservare nei compagni di classe le caratteristiche basilari della tecnica di salto in lungo e sanno dare loro un feedback.

- *Procedura per l'osservazione e l'immagine in serie vedi "Valutazione delle sequenze di movimento" (allegato).*

Tecnica

Criteri del salto in lungo (mef)

Gli allievi saltano su una gamba dopo una veloce rincorsa.

Cercano di saltare il più in alto possibile usando la gamba di slancio. In tal modo si guadagna tempo per tendere ambedue le gambe in avanti il più lontano possibile.

- 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.



Anche con una breve rincorsa

Salto sia a destra che a sinistra

Misurare la rincorsa (mef)

Una rincorsa veloce e adeguata e un buon salto portano al salto in lungo.

Misurare la rincorsa: A in posizione di partenza dietro la prima linea della zona di stacco, prende la rincorsa in senso inverso. Al momento giusto, esegue il salto di stacco. B segna il punto preciso.

Forme di esercizio e gioco

Salti 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).
- Sulla sabbia o sul tappeto segnare tre zone. Gli allievi cercano di atterrare sempre nella stessa zona, variando la rincorsa (8, 6 o 4 passi). Adatto per gare individuali o a squadre.

Zona di salto (ms)

Disporre due tappetoni uno dietro l'altro. Per una questione di sicurezza, attorno ad essi collocare dei tappetini. Ogni allievo spicca tre salti in lungo, atterrando sui tappetoni. Alla lunghezza di ogni salto corrisponde un punteggio. Gli ultimi due passi che precedono lo stacco sono compiuti su due elementi (parte finale) di cassone svedese posizionati a forma di «T» davanti ad un tappetone. Chi riesce a racimolare il maggior numero di punti?

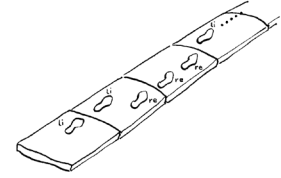
Variante

- Vengono sommate le lunghezze di ciascun salto. Quanti salti bisogna fare per «spiccare un volo» di 400 m?
- Sulla struttura all'aperto con atterraggio nella sabbia (salto a zona), delimita le zone con le corde.

Serie di salti (mef)

Su una fila di tappeti (prato, tappeto), A mostra una sequenza di salti, imitato da B o da tutto il gruppo (8–10 salti simili o diversi). Cambio di ruolo, variazioni sul tema.

- Piccoli salti in alto a piedi uniti; durante il salto sollevare le dita in alto, salti indietro.
- Saltellare bilanciando la gamba di slancio; porre l'accento sull'altezza o la lunghezza.
- Accentuando lo stacco (corsa balzata), i balzi diventano dei salti.
- Salto della rana: spingere contemporaneamente sui due piedi, slanciare le braccia in alto, atterrare in posizione raccolta (angolo delle ginocchia non al di sotto di 90°).
- Salti su una gamba: destra e sinistra (sequenza di 5–10 salti su ogni lato).
- Eseguire un cerchio in aria con la gamba libera.
- Eseguire una serie di salti in avanti sulla sabbia o sul tappeto terminare con uno stacco potente.



Una unità di allenamento dovrebbe comportare almeno da 50 a 80 salti alla massima intensità.

Ulteriori documenti

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

Salto in alto (PS21)

Gli allievi sanno applicare caratteristiche importanti di una tecnica di salto in alto (ad es. Fosbury-Flop) e sanno valutare in modo realistico la propria prestazione.

Gli allievi sanno osservare nei compagni di scuola le caratteristiche importanti della tecnica di salto in alto e sanno dare loro un feedback.



Esame di sport scolastico: [Atletica leggera - Salto in alto](#)

Tecnica

Varianti di volo (ms)

Non solo «Flops» – Sebbene la tecnica Fosbury Flop sia quella più utilizzata nel salto in alto, ve ne sono altre due particolarmente indicate per i ragazzi. Ad esempio, la sforbiciata o il salto ventrale.

Sforbiciata (ms)

È lo stile più semplice del salto in alto e permette di oltrepassare l'asta con un movimento a forbice delle gambe.

Vantaggio: è una tecnica molto facile da apprendere.

Svantaggio: non è possibile superare le stesse altezze che si raggiungono con la tecnica del Fosbury Flop, poiché viene sprigionata meno forza durante lo stacco.



Flop (ms)

L'asta viene oltrepassata inarcando la schiena. Si atterra con le spalle sul tappetone.

Vantaggio: possono essere superate altezze «elevate», pur tenendo il baricentro basso.

Svantaggio: c'è il rischio di sollecitare eccessivamente le articolazioni del piede durante la fase di stacco e di tenere la schiena piatta durante la fase di volo.



Criteri per il fosbury-flop (mef)

- Rincorsa ad arco di cerchio ritmata, piegare il corpo
- Stacco rapido.
- Impiego della gamba di stacco e delle braccia.
- Sollevare le anche al momento di superare l'asticella.
- *Procedura per l'osservazione e l'immagine in serie vedi "Valutazione delle sequenze di movimento" (allegato).*

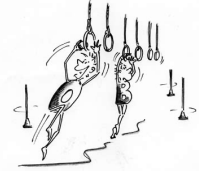
Forme di esercizio e gioco

La ciambella (ms)

Gli anelli (ciambelle) sono regolati a diverse altezze (circa 30 / 50 cm sopra la testa dei bambini). Gli allievi corrono dal paletto fino agli anelli, dove spiccano un salto, gettano una pallina da tennis attraverso uno dei due anelli e la riprendono (in volo) con l'altra mano, poi ritornano al paletto. Per ogni passaggio riuscito viene attribuito loro un punto. Chi riesce ad accumulare il maggior numero di punti in 30 secondi? Chi raggiunge più velocemente quota 10, 20 punti?

Variante

- Salto con una gamba sola. Chi stacca il salto con la gamba sinistra, getta la pallina attraverso l'anello con la mano destra e la riprende con quella sinistra e viceversa. In questo modo l'allievo compie una rotazione attorno al proprio asse longitudinale, riproducendo un movimento simile a quello del Fosbury Flop (salto in alto).



In sella al cavallo (ms)

Disporre in semicerchio quattro cassoni svedesi, composti di tre, quattro o cinque elementi. Prendere la rincorsa e poi, senza appoggiare le mani sul cassone, spiccare un salto e sedersi sopra. Dopo ogni salto e prima di effettuarne un altro, scendere dal cassone e girare attorno al paletto posto al centro del semicerchio.

Varianti

- Salto con una gamba. In questo modo si esegue un movimento simile a quello del Fosbury Flop (salto in alto).
- Cacciatore: le lepri sono al sicuro (dal cacciatore) se sono sedute sul cassone. Quando un compagno si siede sullo stesso cassone, il primo deve scendere.



Attenzione: fissare saldamente i cassoni al suolo e disporli vicino alle pareti.

Cerchio del salto in alto (ms)

Ottimo come esercizio preliminare per una rincorsa e un distacco più corretto, possibile anche con il salto a forbice.

In questo test gli allievi devono superare saltando in corsa diversi ostacoli collocati in cerchio. Alla fine del percorso eseguono un salto in alto e atterrano sul tappetone.

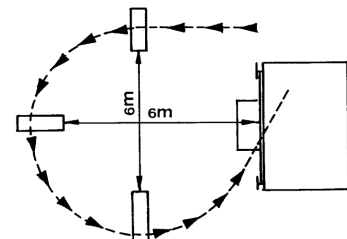
Saltare in corsa superando tre ostacoli disposti in cerchio (elementi del cassone, panchine). Alla fine eseguire un salto in alto (flop) sopra un elastico o un'asticella e atterrare sul tappetone da salto in alto.

Criteri

- Eseguire la sequenza dei passi in modo corretto (ritmo di tre passi, usando sempre la stessa gamba per il salto).
- Svolgere il percorso una volta con la sinistra e una volta con la destra.
- Mantenere la tensione del corpo per superare gli ostacoli.

Osservazioni

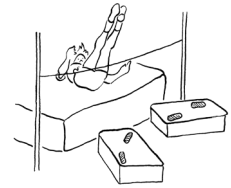
- Adattare le distanze tra gli ostacoli alle capacità degli allievi (raggio del cerchio, circa 3 m).
- Altezza dell'elastico o dell'asticella: fino all'ombelico dell'allievo.
- Disporre un tappetino tra i due montanti al centro per costringere l'allievo a saltare dal punto giusto (nel primo terzo del cerchio).



Esercizi per il flop (mef)

Gli allievi imparano la tecnica del flop partendo dal salto a forbice con rincorsa di tre passi e la gamba di stacco piegata. Possibili ausili:

- Saltare dopo 3 o 5 passi di rincorsa, atterraggio sulla schiena sul tappetone.
- Fare l'ultimo passo (stacco) su un elemento di cassone o un trampolino (tatam).
- Saltare con rincorsa diritta, mezzo giro e atterraggio di schiena sul tappetone.
- Gara di salto in alto. Aggiungere la prova di sinistro e quella di destro.
- Valutare l'altezza saltata in rapporto all'altezza del concorrente.



Prestazione di gruppo (ms)

Ogni gruppo fissa l'asticella ad una determinata altezza. In due minuti vengono effettuati il maggior numero di salti. Se l'asticella cade, il salto non è valido. Viene attribuito un punto per ogni salto valido. Il risultato finale corrisponde al numero di salti spiccati moltiplicato per l'altezza dell'asticella.

Variante: salto dal grattacielo. Ogni gruppo esegue dei salti che, sommati fra di loro, danno una somma totale pari a 50 metri.

L'incredibile Hulk (ms)

Sparpagliare alcuni grandi attrezzi per la palestra. Ad ognuno di essi corrisponde un determinato punteggio.

Chi riesce a salire con un salto sull'ostacolo (attrezzo) più alto?

Variante: sfida a squadre. Ogni componente del gruppo ha a disposizione tre tentativi. Quale squadra totalizza il miglior risultato?

Una scommessa per mille salti (ms)

Gli atleti eseguono ogni genere di salti uno dopo l'altro ad ogni altezza, in una sorta di catena di montaggio.

Gli allievi eseguono p.e. i salti seguenti:

- fare un rapido movimento a forbice dopo aver effettuato lo stacco con la gamba forte (atterraggio in piedi);
- prendere la rincorsa perpendicolarmente al tappetone e spiccare un salto (cappriola) su di esso;
- spiccare un salto, staccando con la gamba debole e atterrare sulla schiena (Fosbury Flop);
- spiccare un salto, oltrepassando l'asta sulla pancia (salto ventrale).



Valutazione:

Gli allievi svolgono tutti i tipi di salti. Viene misurata l'altezza massima raggiunta. In caso di errore (tecnica sbagliata oppure asticella che cade) il salto non è valido. Si annota il miglior risultato ottenuto per ogni salto e la somma del punteggio di ogni atleta darà il risultato globale del gruppo.

Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Cerchio del salto in alto](#)

Allegato

Valutare le sequenze di movimento (ms)

Gli allievi nominano le caratteristiche centrali (punti chiave) delle sequenze di movimento. Sono in grado di osservare, giudicare e riferire correttamente al compagno di gruppo.

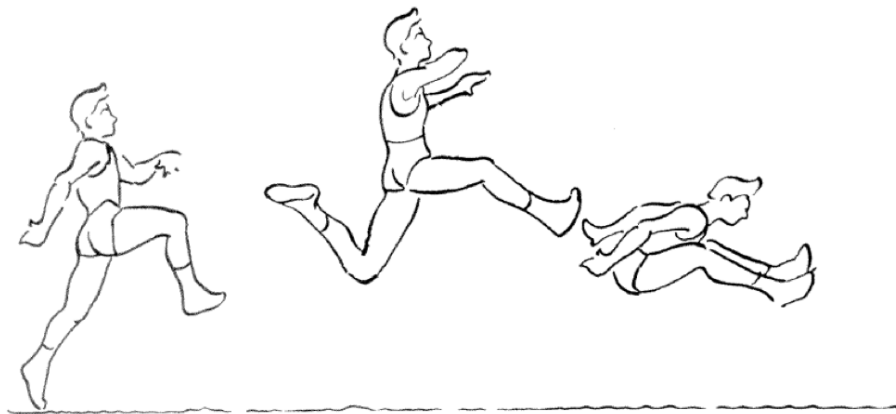
Istruzioni:

Quando si descrivono le sequenze di movimento, l'obiettivo è conoscere e nominare le caratteristiche centrali di un movimento, ad esempio utilizzando un'immagine in serie. Scrivi le caratteristiche sul modulo allegato. Almeno 1 caratteristica centrale corretta viene scritta per ogni fase di movimento. Durante 4 tentativi da parte del compagno, almeno 2 criteri vengono osservati, valutati e trasmessi correttamente al compagno come feedback.

- Semplice:** conosco le caratteristiche delle sequenze di movimento più importanti. Posso osservarle e valutare correttamente (soddisfatta/non soddisfatta) una caratteristica e dare un feedback.
- Medio:** Conosco le caratteristiche delle sequenze di movimento più importanti. Sono in grado di osservarle, valutare e riferire correttamente diverse caratteristiche (soddisfatte/non soddisfatte).
- Difficile:** conosco le caratteristiche delle sequenze di movimenti più importanti. Sono in grado di osservarli e di valutare correttamente diverse caratteristiche (soddisfatte/non soddisfatte), di dare un feedback e un suggerimento per migliorare.

Immagini della **sequenze abbinata**: Salto in lungo, salto in alto (vedi pagina successiva)

Salto in lungo



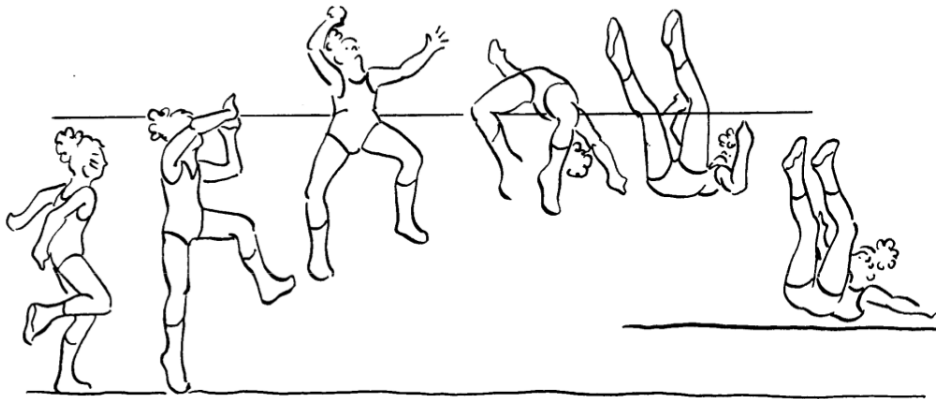
Rincorsa:	Stacco:	Fase di volo:	Atterraggio:
Corsa progressiva sulla punta dei piedi; "dritti e fieri"	Gamba "forte" estesa; <u>Butta la gamba in alto;</u> <u>busto dritto;</u> "Guarda dritto davanti a te".	<u>Posizione di passo ampio;</u> "Allunga il piede in avanti".	Piedi in avanti; " <u>Porta i piedi in avanti</u> ".

Salto in lungo

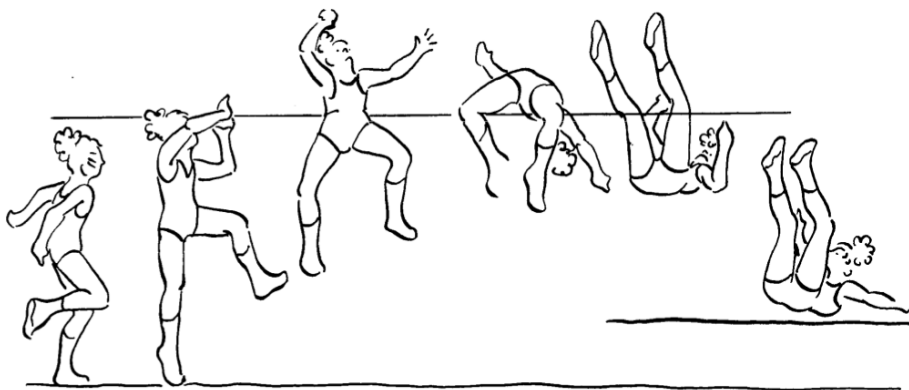


Rincorsa:	Stacco:	Fase di volo:	Atterraggio:

Fosbury-Flop



Rincorsa:	Stacco:	Fase di volo:	Atterraggio:
Rincorsa a semicerchio con inclinazione del corpo, "tam-ta-tam".	Gamba dominante che spinge verso l'alto; aiuto delle braccia; "forte spinta in alto delle braccia e gamba"	Anca in alto, "posizione della schiena a ponte"	Gambe perpendicolari all'asticella; "di traverso all'asticella".



Rincorsa:	Stacco:	Fase di volo:	Atterraggio:

Lanciare (PS21)

Gli allievi sanno indicare e applicare caratteristiche importanti della tecnica di lancio con 5 passi di rincorsa.

Gli allievi sanno indicare e applicare caratteristiche importanti della tecnica di lancio del giavelotto o del lancio con rotazione.

PALLINA E GIAVELOTTO



Esame di sport scolastico: [Atletica leggera - Lancio della pallina](#)

Rincorsa

Tam-ta-tam! (ms)

In questo esercizio, gli allievi accompagnano il ritmo di rincorsa/lancio stabilito aiutandosi con la voce o con un battito di mani.

Gli ultimi tre contatti con il suolo vengono accompagnati ritmicamente: «tam» = passo d'impulso; «ta-tam» = presa di contatto rapida con il suolo (destra-sinistra) e passaggio alla posizione di lancio. Gli allievi eseguono l'esercizio muovendosi per tutta la palestra. Il docente stabilisce il ritmo.

Variante

- Eseguire gli ultimi cinque passi da fermi («sinistra-destra tam-ta-tam»).

Il fossato (ms)

Esercizio di lancio al di sopra del materasso/fossato per acquisire il ritmo di rincorsa e di lancio.

Il lanciatore si colloca a piedi uniti dietro il materasso, porta il braccio di lancio all'indietro, fa un passo prima del materasso («tam»), lo supera per poi posare la gamba d'appoggio e di bloccaggio davanti al materasso («ta-tam»). Il lancio avviene da questa posizione.

Varianti

- Gli allievi si dispongono uno di fronte all'altro e si passano le palle (tennis o pallamano) nel modo descritto.
- Idem come sopra ma con una rincorsa di cinque passi («sinistra-destra-tam-ta-tam»).

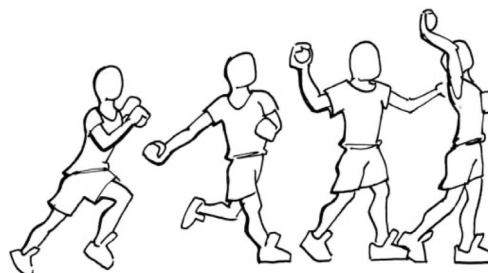


Tecnica

Lancio della pallina

Punti di osservazione: lancio della pallina con approccio a cinque passi (ms)

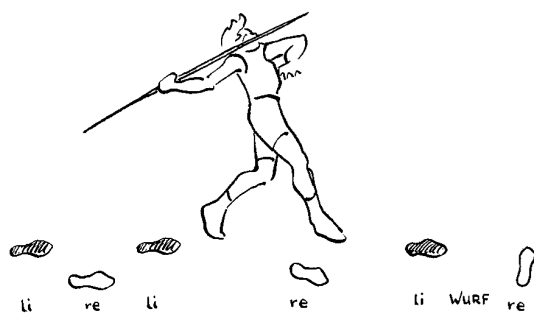
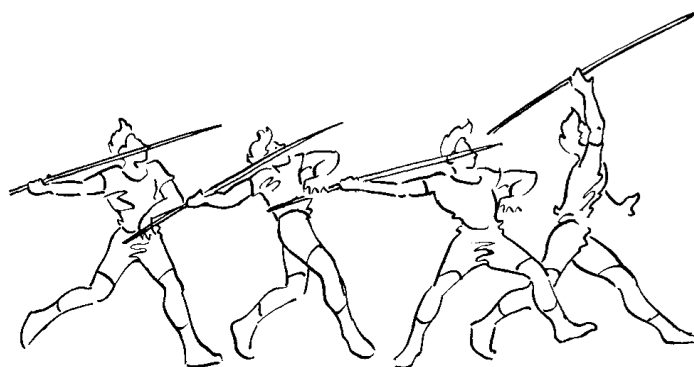
- La rincorsa è ritmicamente corretta (ta-ta-jam-ta-tam)
- Il braccio di lancio è (quasi) esteso prima che la palla venga lanciata.
- Il lancio è alto, la palla è sopra l'altezza della testa.
- Si può osservare un movimento dinamico
- Il gomito tira (portando il gomito in avanti)
- Il passo d'impulso, con le gambe davanti ai glutei, è chiaramente visibile
- È possibile osservare un chiaro movimento di gambe con la gamba opposta



Giavellotto

Punti di osservazione lancio del giavellotto (ms)

- La rincorsa è dinamica
- Il braccio di lancio è teso all'indietro durante la rincorsa con una leggera flessione del gomito.
- Prima del lancio è visibile un passo d'impulso
- Il lancio viene effettuato da un passo con presa d'appoggio
- Prima del lancio viene creata una tensione corporea visibile utilizzando i fianchi.
- Il gomito è portato in avanti durante il lancio e il lancio avviene sopra la testa.



- Procedura per l'osservazione e l'immagine in serie vedi "Valutazione delle sequenze di movimento" (allegato).

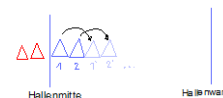
Esercizi e forme di gioco (pallina e giavellotto)

Rimbalzi sulla parete (1m e propria idea)

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?

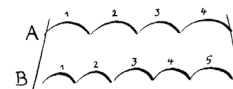
Variante

L'insegnante stabilisce la distanza tra i tappeti. Al comando, una persona per squadra lancia. Se la palla atterra sul tappeto, viene assegnato un punto; se vola più lontano, vengono assegnati due punti. Dopo il lancio, il lanciatore corre verso l'altro lato della palestra e sposta il cono interno di una posizione verso l'esterno. Quale squadra è più veloce con i coni posizionati sulla linea in mezzo alla palestra?



Lanci a tappe (mef)

Quale squadra impiega meno lanci per attraversare il terreno di gioco e tornare indietro? Lanciare ogni volta da dove il pallone viene recuperato.



Braccia tese (ms)

Lanci a braccia tese da diverse posizioni. Esercizio per migliorare la precisione dei lanci.

Lanci dalla posizione frontale verso un bersaglio situato all'altezza della testa (panchina collocata su due sbarre su cui vengono disposti dei coni). Idem come sopra ma da seduti o inginocchiati.

Variante

- Lanci con un bastone. Lanciare la pallina in modo da farla ruotare in avanti. Per riuscirci bisogna dare una bella sferzata alla pallina.

Giavellotto con rincorsa di cinque passi (mef)

Gli allievi sono disposti su una linea e tengono il giavellotto con il braccio teso nel prolungamento dell'asse della spalla. Prendono la rincorsa al rallentatore: sinistra-destra-sinistra-destra-sinistra-lancio (ta-ta-tam-ta-tam).

- Lanciare a piccoli gruppi mantenendo una distanza di sicurezza e raccogliendo i giavellotti tutti insieme.
- Cinque passi di rincorsa, lanciare con la sinistra.
- Provare la lunghezza della rincorsa più adatta. Esempi: 5, 7, 9 o 11 falcate.
- Chi arriva più lontano con due lanci? Chi ottiene la minore differenza fra i due lanci eseguiti?

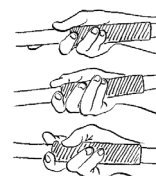
Segnare punti sul terreno per la rincorsa.

Le immagini facilitano la rappresentazione del movimento. Alcuni dei partecipanti fungono da esperti e vengono utilizzati nell'ambito di coppie di apprendimento.

Lanciare su bersagli (mef)

Il docente o un allievo mostrano i diversi modi di impugnare un giavellotto. Gli allievi ne scelgono uno e poi si dispongono su una linea, con l'attrezzo al di sopra della testa. Il lancio viene eseguito con il braccio leggermente piegato (in seguito con il braccio teso). Tutti insieme.

- Su bersagli, ambedue le mani (rincorsa di tre passi).
- Gli allievi attribuiscono un punteggio ai vari bersagli. Quale squadra totalizza più punti?



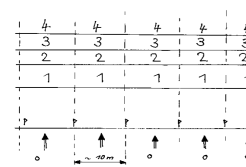
Rispettare le distanze di sicurezza! Recuperare i giavellotti tutti insieme!

Bersagli: camere d'aria, scatole, anelli fatti con le corde, palloni, bersagli di paglia, ecc.

Lanciare in zone determinate (mef)

Gli allievi cercano di ottenere il massimo di punti (singolarmente o a gruppi) lanciando il giavellotto in zone determinate. Più sono lontane, più sono larghe e più punti attribuiscono.

- Determinare le zone: zona 1, zona 2 ... Se ne manca una bisogna ricominciare dalla prima.
- Lanciare solo con la mano più debole.
- Alternare la mano destra e la sinistra nei diversi lanci.
- Lanci a squadre: ogni zona deve essere colpita almeno una volta (= chance per i più deboli).



Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Lanci](#)

[Tiro da pallamano](#)

Gli allievi sanno lanciare un oggetto con una rotazione.

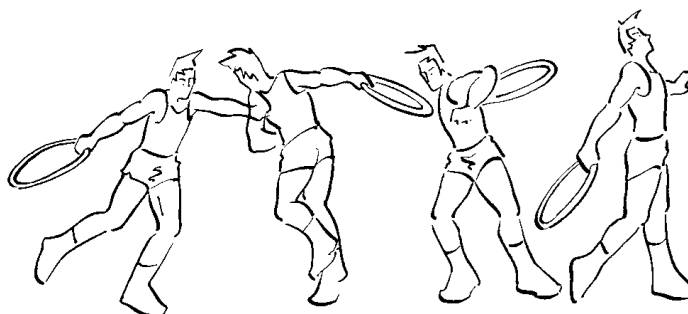
Gli allievi sanno osservare nei compagni di classe le caratteristiche basilari della tecnica di lancio e sanno dare loro un feedback.

LANCIO CON ROTAZIONE

Tecnica

Criteri per valutare il lancio con rotazione (mef)

- Prima avanzare, poi ruotare.
- Girare rapidamente le gambe sulle punte dei piedi. Corpo e anche seguono.
- Mantenere a lungo teso il braccio di lancio. «Trainare» l'oggetto che si sta lanciando.
- Tensione completa di ogni parte del corpo al momento del lancio.



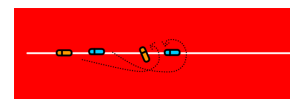
- Procedura per l'osservazione e l'immagine in serie vedi "Valutazione delle sequenze di movimento" (allegato).

Esercizi e forme di gioco

Danza sulla linea (ms)

Un esercizio molto tecnico che permette ai ragazzi di sperimentare per la prima volta la sequenza di passi del lancio con rotazione. L'accento è posto sulla capacità di restare in equilibrio.

Dopo una rotazione cercare di restare in equilibrio su una linea.

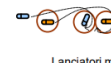


Ciclone (ms)

Favorire l'equilibrio e l'orientamento; introdurre il movimento rotatorio: Collocare il piede sinistro (per i destrorsi) nel primo cerchio. Dopo una rotazione sull'asse longitudinale, fermarsi in equilibrio nei due cerchi (senza lanciare, braccia aperte lateralmente).



Lanciatori destrorsi



Lanciatori mancini

Lanci con rotazione (mef)

Con il braccio destro teso all'indietro, correre partendo con la sinistra (tam), saltare sulla destra (ta) che è la gamba d'appoggio e arrestarsi sulla sinistra (tam). All'inizio senza lanciare.

Variante

Con il braccio destro teso all'indietro, correre partendo con la sinistra (tam), saltare sulla destra (ta) che è la gamba d'appoggio e arrestarsi sulla sinistra (tam). All'inizio senza lanciare.

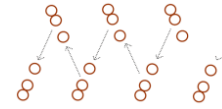
- Partire dalla posizione eretta con la gamba sinistra avanzata ta-tam. Lanciare anche con la sinistra.



Corsa a zig-zag (ms)

In questo esercizio si esercita più volte la rotazione 2/2. In questo modo i giovani migliorano la loro capacità di orientamento.

Dopo aver raccolto la camera d'aria lanciata in precedenza, ogni bambino corre da una fila di anelli all'altra; dopo una rotazione nel primo anello, deve fermarsi e rimanere in equilibrio negli altri due anelli. Disporre le due postazioni una dopo l'altra, come se fosse un circuito.



Materiale: Cerchi o camera d'aria

360° (ms)

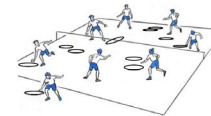
Esperienze di rotazione: Correre liberamente. Prendere lo slancio sui tappeti, effettuare una rotazione completa lungo l'asse verticale del corpo e continuare poi a correre. I bambini ruotano dalla parte che preferiscono -> ciò che corrisponde quasi sempre alla direzione del lancio in rotazione.



Tieni libera la tua zona (ms)

Con questo gioco di fionda, il movimento del lancio di una fionda viene applicato in modo pratico.

Due squadre cercano di lanciare il maggior numero possibile di camere d'aria sul lato avversario durante un minuto e di averne il minor numero possibile nel proprio campo. Trascorso questo tempo, viene effettuato un conteggio. La squadra che ha meno camere d'aria nel proprio campo vince la partita.



Boccia (ms) => possibile anche con altri attrezzi da lancio.

In questo gioco, due squadre cercano di lanciare il più vicino possibile alla palla da tennis con le loro camere d'aria. Chi riesce a lanciare con maggiore precisione vince la partita. Con questo gioco di lancio verso un bersaglio, il movimento del lancio di una fionda viene messo in pratica.

Due squadre si posizionano dietro la linea di lancio e cercano di lanciare il più vicino possibile alla pallina da tennis, una dopo l'altra. Quale fionda si avvicina di più alla pallina da tennis?

Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Lanci](#)

[Lancio del disco](#)

Gettare (PS21)

Gli allievi sanno indicare e applicare caratteristiche importanti del getto del peso.

Gli allievi sanno gettare lontano una sfera, sanno osservare nei compagni di classe le caratteristiche basilari e sanno dare loro un feedback.

GETTO DEL PESO

Tecnica

Getto con slancio laterale (mef)

Gli allievi sono in piedi, di fianco rispetto alla direzione del lancio, con i piedi divaricati alla larghezza delle anche. Traslocano il peso del corpo sulla gamba destra, con la sfera (o un pallone medicinale) nel palmo della mano, vicino al collo. Rincorsa laterale di 3 passi: **1** sinistro – **2** destro – **3** sinistro, con il ritmo tam-ta-tam. Il braccio libero indica la direzione in cui si esegue il getto.

- Cambiare spesso l'oggetto che si getta: pallone da basket, pallone pesante, palla di gomma, ecc.
- Alternare getti eseguiti con la mano destra e la sinistra.



Getto con slancio dorsale (mef)

Schiena rivolta alla direzione del lancio, piedi divaricati alla larghezza delle anche, peso del corpo sulla gamba destra, sfera appoggiata sul palmo della mano destra vicino al collo. Iniziare lo slancio con un ritmo tam-ta-tam: **1** – sinistro – **2** destro – **3** sinistro. Il piede destro supera il sinistro, spingere verso l'alto.

- Alternare slancio laterale e dorsale e mano. Da quale lato il getto risulta più facile?
- Confrontare i due tipi di slancio e i getti eseguiti con la destra e la sinistra.



Getto con la tecnica del passo cambiato (mef)

Schiena rivolta alla direzione di lancio, piedi paralleli divaricati alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente flesse. La parte superiore del corpo viene portata leggermente all'indietro («sedersi»), il piede destro viene trascinato sotto il corpo girato verso l'interno e posato sull'avampiede (**1**). Appoggiare il piede sinistro all'indietro rapidamente (**2**). Rotazione delle anche, estensione della gamba destra e del corpo spinta attiva del braccio destro nella direzione del lancio. Ritmo: ta-tam.

Mantenere il braccio opposto il più a lungo possibile flessa, per aumentare la rotazione.



- Procedura per l'osservazione e l'immagine in serie vedi "Valutazione delle sequenze di movimento" (allegato).

Esercizi e forme di gioco

Lanci contro il muro (mef)

Gli allievi sono disposti davanti al muro, a distanza adeguata (circa 6 m.). **Prendono una rincorsa di tre passi (ritmo: tam-ta-tam) e lanciano un pallone da pallacanestro contro il muro con una sola mano.** Il pallone deve rimbalzare più in alto della testa. Il pallone torna sulla linea di lancio?

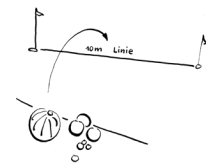
- Quali differenze ci sono fra sinistra e destra?
- Gara: misurare la lunghezza del rimbalzo.
- A coppie, far indietreggiare il compagno lanciando il pallone contro il muro. Ogni volta si deve lanciare dal punto in cui si riceve la palla. Segnare una zona larga circa 2 m. Chi riesce ancora ad arrivare al muro?



Esercitarsi sempre con la mano destra e con la sinistra!

Getto sui 10 metri (mef)

Lanciare l'oggetto a una distanza di 10 m con la tecnica del passo cambiato. Gli allievi possono scegliere l'oggetto ed il suo peso. Chi arriva ai 10 m lanciando una volta di sinistro e una di destro?



Variante

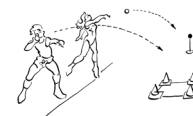
- Provare e confrontare fra loro diversi tipi di slancio.
- Chi arriva più lontano aggiungendo i lanci fatti con le due mani? Chi ottiene la minore differenza?

Getti di precisione (mef)

Gli allievi scelgono l'oggetto, la distanza e il bersaglio rispettando le norme di sicurezza previste per i lanci in gruppo.

Variante

- Le bocce: i partecipanti sono disposti all'esterno di un cerchio (fatto con una corda, disegnato con un gesso, di diametro adattato alle capacità), con al centro un pallone medicinale che funge da pallino. Al segnale tutti lanciano contemporaneamente usando la stessa tecnica. Chi piazza il proprio oggetto il più possibile vicino al pallino? Raccogliere gli oggetti tutti insieme.
- Gli allievi inventano altre forme di competizione.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Lanci](#)
[Esercizio di lancio](#)

Allegato

La famiglia dei movimenti (ms)

Caratteristiche del movimento	Getto del peso (tecnica del passo alternato)	Lancio del disco (con un giro di rotazione)	Lancio della palla e del giavelotto (rincorsa con 5 passi)
Ritmo «tam-ta-tam»	Portare velocemente la gamba destra sotto il corpo: «ta-tam»	Rapida rotazione del corpo attorno al piede destro rivolto verso l'interno	Rapido passo d'impulso sotto il corpo
Gamba di bloccaggio sinistra tesa (per destrimani)	Rapida presa di contatto con il suolo della gamba sinistra nel fermapiè	Rapida presa di contatto con il suolo della gamba sinistra	Gamba di bloccaggio sinistra tesa
Uso dell'anca destra	Sollevere e girare l'anca destra verso l'interno	Sollevere e girare l'anca destra verso l'interno	Sollevere e girare l'anca destra verso l'interno
Braccio sinistro	Apertura attiva del corpo con estensione del braccio sinistro	Apertura attiva del corpo con estensione del braccio sinistro	Apertura attiva del corpo con estensione del braccio sinistro
Distensione completa del corpo	Corpo completamente disteso, lanciare il più in alto possibile	Corpo completamente disteso	Anche tese, lanciare il più in alto possibile
Fase di controllo	Fase di controllo e ripresa dell'equilibrio	Fase di controllo e ripresa dell'equilibrio o una nuova rotazione	Fase di controllo attraverso la ripresa dell'equilibrio

Valutare le sequenze di movimento (ms)

Gli allievi nominano le caratteristiche centrali (punti chiave) delle sequenze di movimento. Sono in grado di osservare, giudicare e riferire correttamente al compagno di gruppo.

Istruzioni:

Quando si descrivono le sequenze di movimento, l'obiettivo è conoscere e nominare le caratteristiche centrali di un movimento, ad esempio utilizzando un'immagine in serie. Scrivi le caratteristiche sul modulo allegato. Almeno 1 caratteristica centrale corretta viene scritta per ogni fase di movimento. Durante 4 tentativi da parte del compagno, almeno 2 criteri vengono osservati, valutati e trasmessi correttamente al compagno come feedback.

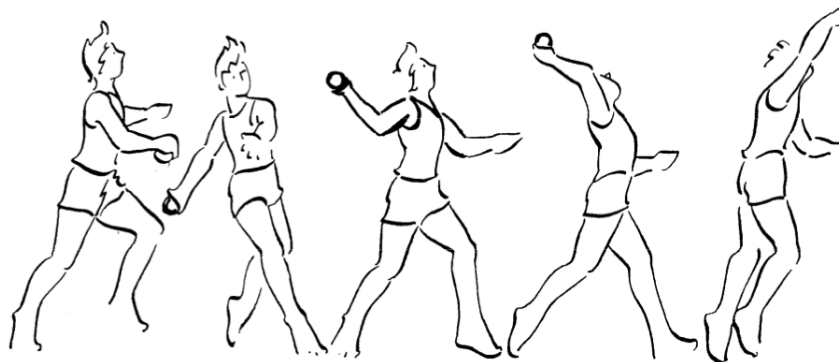
Semplice: conosco le caratteristiche delle sequenze di movimento più importanti. Posso osservarle e valutare correttamente (soddisfatta/non soddisfatta) una caratteristica e dare un feedback.

Medio: Conosco le caratteristiche delle sequenze di movimento più importanti. Sono in grado di osservarle, valutare e riferire correttamente diverse caratteristiche (soddisfatte/non soddisfatte).

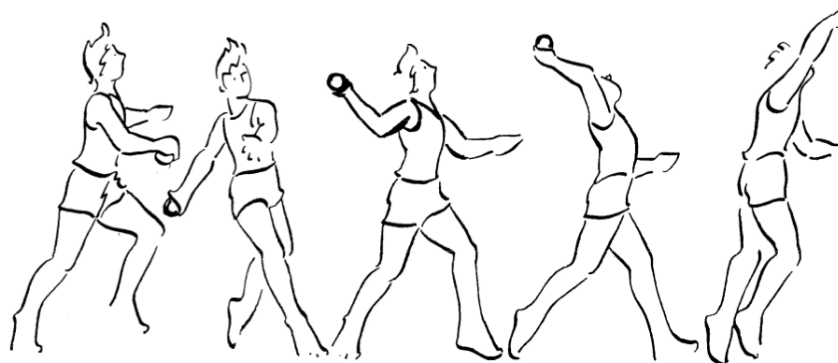
Difficile: conosco le caratteristiche delle sequenze di movimenti più importanti. Sono in grado di osservarli e di valutare correttamente diverse caratteristiche (soddisfatte/non soddisfatte), di dare un feedback e un suggerimento per migliorare.

Immagini della **sequenza abbinata**: Salto in lungo, salto in alto (vedi pagina successiva)

Lancio con 3 passi di rincorsa



Sequenza di passi:	Passo d'impulso:	Esporre il lancio:	Abbandonare:
Ritmo sin-dest-sin; «tam-ta-tam»	<u>Passo lungo e piatto</u> ; "salto del fosso".	Peso sulla gamba posteriore; <u>braccio di lancio leggermente teso</u> ; "peso dietro".	Tensione dell'arco; <u>gomiti avanti</u> ; "anca avanti".



Sequenza di passi:	Passo d'impulso:	Esporre il lancio:	Abbandonare:

Stare in equilibrio (PS21)

Gli allievi stanno stare in equilibrio su attrezzi difficili, che richiedono impegno.

SLACKLINE

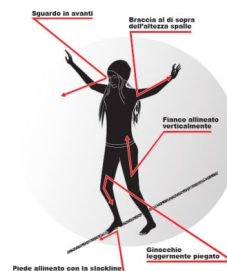
Tecnica

Posizione di base (ms)

Prima di iniziare a muovere i primi passi, bisognerebbe essere in grado di rimanere in piedi sulla fettuccia su una sola gamba per cinque-dieci secondi. Grazie a questa posizione è possibile bilanciarsi facendo uso della seconda gamba. Allenare sia la gamba sinistra sia la destra.

Varianti

- Per ridurre l'instabilità iniziale (oscillazione della fettuccia) e diminuire la lunghezza, è possibile far sedere un allievo a metà linea.
- Se anche dopo diversi minuti, un allievo non riesce a eseguire l'esercizio, chiedere a un compagno di aiutarlo. Il compagno sostiene l'allievo sulla linea tenendolo per mano. Seguire i movimenti di bilanciamento e stabilizzare l'allievo attivamente solo quando sta per cadere.
- Incrociare le braccia (davanti al petto, dietro la schiena o sopra la testa).



Materiale

nel caso ideale, usare un nastro largo circa 35 mm. Se la fettuccia è troppo larga, non si sentono le estremità sotto i piedi e si rischia di cadere velocemente di lato. Se invece è troppo stretta, facendo determinate evoluzioni il nastro fa male ai piedi.

Osservazione

Allenati senza calze e scarpe.

Esercizi

Primi passi (ms)

Una volta che gli allievi si sono familiarizzati con la posizione di base possono muovere i primi passi. Prima di posare completamente il piede, è importante tastare bene la linea. Non occorre guardare sulla fettuccia per sapere dove si trova. Prima di alzare completamente il piede posteriore dal nastro, tenere il contatto con le dita dei piedi e spostare il baricentro verso il piede anteriore.

Varianti

- Camminare all'indietro.
- Cercare di camminare su linee più lunghe.



Di traverso (ms)

Chi ha imparato a camminare in modo controllato sulla linea, può esercitarsi anche di traverso. Questa posizione costituisce la base di molte altre evoluzioni dinamiche.

- Entrambi i piedi puntano nella stessa direzione.
- Girare i fianchi e le spalle al fine di portare un braccio a sinistra e l'altro a destra della linea.
- La distanza tra i piedi corrisponde almeno alla larghezza dei fianchi.
- Piegare le ginocchia.

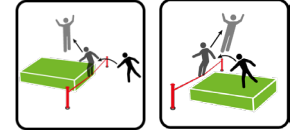
Trampolino (ms)

Durante questo esercizio, destinato agli allievi avanzati, la linea diventa un trampolino. In questo modo gli alunni sperimentano la sensazione di volare.

Le linee da slacklining possono anche essere usate come dei piccoli trampolini. Correre verso la linea e saltarci sopra per poi atterrare su un tappetone. In tal caso, le fettucce vanno tese molto e sono lunghe cinque-dieci metri.

Varianti

- Correre un paio di passi, saltare sulla linea e poi su un tappetone.
- Prendere la rincorsa dal tappetone e poi farsi catapultare indietro.

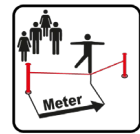


Osservazione: le linee reagiscono più dinamicamente nel centro rispetto alle estremità. Gli allievi più pesanti usano le estremità mentre quelli più leggeri il centro.

Giochi

Maratona di gruppo (ms)

In questo esercizio di gruppo gli allievi devono camminare a turno sulla linea. Alla fine, tutte le distanze sono sommate e vince la squadra che ha percorso più metri. Formare due gruppi e scegliere una linea da usare per la gara. A turno, tutti gli allievi di ogni gruppo camminano sulla fettuccia finché cadono. Sommare tutte le distanze percorse dai membri di un gruppo. Vince la squadra che è riuscita a camminare per più metri.



Variante

- Contano solo i metri percorsi all'indietro.

King of the Line (ms)

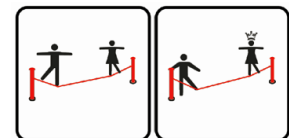
In questo esercizio gli allievi si misurano gli uni agli altri per determinare chi riesce a rimanere più a lungo sul nastro.

Due allievi sono in piedi sulla stessa linea. Chi riesce a rimanere più a lungo sulla fettuccia ottiene un punto.

Vince l'allievo che ha il punteggio più alto dopo sette tentativi.

Variante

- Un altro allievo si siede a metà fettuccia.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Slacklining](#)
[Infrastruttura](#)

Rotolare e girare (PS21)

Gli allievi sanno eseguire rotazioni e giravolte in condizioni difficili.

Gli allievi sanno eseguire in modo controllato rotazioni e giravolte nella fase di volo.

SUOLO



Esame di sport scolastico: [Attrezzistica](#) (inclusi i [video](#))

Capriola avanti* e indietro*, Capriola saltata, Streuli, Appoggio rovesciato e capriola avanti*, Ruota*

**Gli elementi sono trattati nella sezione Z2*

CAPRIOLA SALTATA

Capriola saltata in avanti (ms)

La capriola saltata in avanti presuppone uno slancio con entrambi i piedi, una buona tensione del corpo e forza d'appoggio delle braccia. La fase di volo si effettua in C+. Il tronco è stabile e i talloni danno un impulso verso l'alto. Le mani si appoggiano al pavimento. La capriola si conclude in piedi passando dalla verticale.



Esercizi

Capriola saltata su tappetino spesso (propria idea)

Salta da fermo o con una breve rincorsa da una panchina e rotola su un tappetino spesso.

Per saltare in alto, puoi saltare su una corda tenuta dagli allievi o su un tappetino sottile incastrato tra il tappetino e la panca. Se funziona bene, fai lo stesso esercizio con una rincorsa sul pavimento e atterra su un tappetino di medio spessore.

Capriola con salto su una palla svizzera (ms)

Capriola con salto su una palla svizzera, salto con entrambe le gambe.

Variante

- Serie di capriole con salti su palle svizzere, collegati da saltelli su due gambe. [Video](#)

STREULI

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (mef)

Cercare di arrivare alla stazione eretta accelerando la capriola all'indietro e spingendo con le mani («breve appoggio rovesciato»).

Quando si padroneggia la capriola all'indietro con un breve appoggio rovesciato, accentuare sempre più l'appoggio sulle mani per arrivare all'appoggio rovesciato.



Esercizi

Capriola indietro alla stazione (mef)

- Capriola indietro al di sopra di un ostacolo (elemento di cassone con tappeto, pila di tappeti, ecc.).
- Due cassoni formano una sequenza sormontata da un materassino. La ginnasta si siede sul materassino e fa una capriola all'indietro portandosi nella posizione a candela (C+). Non appena le mani sono appoggiate sulle parti superiori dei cassoni, la ginnasta spinge attivamente il corpo verso l'alto sostenendosi con le braccia. Un assistente si posiziona sul cassone. Presa opposta sulle cosce. [Video](#) (ms)
- Streuli con il compagno: A esegue una capriola indietro in posizione raggruppata. B e C si tengono ai lati di A e lo prendono alle cosce. A metà capriola tirano verso l'alto e tengono fermo A in appoggio rovesciato. Ritorno alla stazione o capriola in avanti.



*Istruzioni per gli aiutanti: Impugnare le cosce con un morsetto. Una presa salda e sicura. [Video](#)
Vedi anche la scheda supplementare "Aiutare e mettere in sicurezza".*

CASSONE



Esame di sport scolastico: [Attrezzistica](#) (inclusi i [video](#))

Appoggio sul cassone e salto accovacciato sui talloni*, capriola in avanti sul cassone e atterraggio al suolo*, rotolare, rondata, rovesciamento in avanti sulle spalle (kippe)

**Gli elementi sono trattati nella sezione Z2*

ROTOLARE

Semplificare

Inizia con un rotolare sul coperchio del cassone, in caso di successo, rendilo più difficile con altri elementi del cassone.



RONDATA

Esercizi d'apprendimento della ruota vedi 2° ciclo.

Semplificare

Inizia con la ruota dal coperchio del cassone e, in caso di successo, complica con altri elementi del cassone.



ROVESCIMENTO IN AVANTI SULLE SPALLE (KIPPE)

Pre-esercizio

Movimento di rovesciata in avanti sulle spalle e atterraggio al suolo:

Tre persone, ginnasta sdraiato sul pavimento in posizione di appoggio rovesciato, braccia tese verso l'alto. Una persona si trova a sinistra e una a destra e afferra un avambraccio con la presa opposta. Il ginnasta viene sollevato leggermente dal pavimento in modo che possa prendere slancio facendo oscillare le gambe. L'angolo del busto viene aperto in modo esplosivo e la persona che aiuta il ginnasta sostiene la fase di volo.



MINITRAMPOLINO



Esame di sport scolastico: [Attrezzistica](#) (inclusi i [video](#))

Capriola saltata, Salto mortale

CAPRIOLA SALTATA

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (ms)

La capriola saltata è una capriola in avanti con una lunga fase di volo.

Stacco: Lo stacco, come per un salto teso, avviene con il baricentro arretrato rispetto al punto di contatto sul trampolino.

Fase di ascesa: Per la fase di ascesa portare le braccia in avanti verso l'alto. La prima parte della colonna vertebrale assume una postura C+.

Fase di azione: Durante la fase di azione si mantiene la posizione C+.

Atterraggio: L'atterraggio (4) avviene nella posizione in piedi con una rotazione, passando dalla candela in C+.



Esercizi

Capriola saltata al minitrampolino (mef)

- Dopo una rapida rincorsa, saltare su un attrezzo sopraelevato (cassone + tappetone o montagna di tappetini) ed eseguire una capriola in avanti. [Video](#)
- Tendere degli elastici (su ogni attrezzo ad altezze diverse). Gli allievi scelgono l'altezza del proprio salto.
- Sulla stessa installazione, aumentare l'altezza dei salti.
- Sostituire l'elastico con un altro ostacolo (ad es. diversi elementi di cassone, un allievo in appoggio sulle ginocchia su un elemento di cassone).
- Mantenere l'altezza del salto ma diminuire quella dell'installazione (altezza doppia del tappetone).



SALTO MORTALE AVANTI

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (ms, propria idea)

Stacco: braccia tese in avanti e verso l'alto al momento dello stacco e corpo teso.

Fase di azione: rotolamento attivo della parte superiore del corpo con angolazione simultanea all'indietro e verso l'alto in una posizione accovacciata. Porta rapidamente le braccia agli stinchi per sostenere la rotazione. Successivamente aperti in posizione distesa.

Atterraggio: In piedi alla larghezza dei fianchi, ammortizza.



Esercizi

Lezione per esercizio per il salto mortale in avanti

Piccolo salto mortale (mef)

Prendere una breve rincorsa, saltare a piedi uniti ed atterrare su dei tappeti leggermente sopraelevati, con capriola avanti.

- Rincorsa – salto. Eseguire una capriola in avanti senza l'appoggio delle mani.
- Sperimentare: gambe flesse – presa alle tibie; gambe poco flesse – senza presa alle tibie.
- Ruotare le braccia rapidamente o lentamente nel senso della rotazione. Quali sono le differenze?
- Sollevare i glutei e contemporaneamente abbassare le braccia in avanti (avviare la rotazione in modo consapevole).
- Nella misura del possibile non toccare più il tappeto con le spalle ed eseguire una rotazione completa in posizione raggruppata con ricezione sui due piedi in posizione raggruppata.
- Abbassare il piano rialzato ed eseguire un salto al di sopra di un ostacolo (elastico, tappeto appoggiato su un montone).



Tre quarti di salto (ms)

Eseguire tre quarti di salto mortale su una montagna di tappeti aiuta a preparare il salto mortale in avanti. Grazie a questo esercizio, i ginnasti imparano a spingere con i talloni e acquisiscono la sensazione che regala la rotazione.

Dopo aver saltato nel minitrampolino inizia la fase di salita. L'avvitamento della rotazione avviene tramite la spinta dei talloni e portando le braccia lungo i fianchi (**posizione C+**). L'atterraggio va eseguito in posizione orizzontale (**posizione I**) sulla schiena. [Video](#)

SBARRA

Esame di sport scolastico: **Attrezzistica** (inclusi i video)



Volta da posizione laterale in avanti*, Giro d'appoggio (in dietro con flessione), Oscillazione indietro/avanti con la spinta del ginocchio, guizzo in avanti sotto la sbarra*, oscillazione da sotto verso l'uscita.

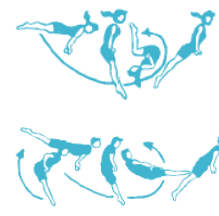
*Gli elementi sono trattati nella sezione Z2

VOLTA ALL'INDIETRO (giro d'appoggio)

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (ms)

Durante questo elemento i ginnasti ruotano all'indietro sulla sbarra, senza perdere il contatto delle anche contro la sbarra.

Dall'appoggio in avanti, slancio all'indietro fino alla posizione I/leggermente C-. Le spalle restano al di sopra della sbarra. Infine, ricondurre i fianchi alla sbarra e fissare il corpo in una postura C+. Cadere all'indietro con il tronco (portare le spalle all'indietro) e ruotare all'indietro sulla sbarra in C+. Sollevarsi fino all'appoggio in avanti. Le braccia restano tese durante l'intero movimento. [Video](#)



Esercizi

Giro d'appoggio con corda di sicurezza (propria idea)

Assicurando la corda intorno ai glutei, il corpo rimane in posizione C+ durante il giro. All'inizio con l'aiuto del partner, poi esegui il giro da solo.



Assicurazione con corda: metti l'estremità della corda sopra la sbarra da dietro e avvolgila intorno alla sbarra. Lo studente appoggia una mano sulla corda durante l'esercizio.

Volta all'indietro con aiuto (ms)

Eseguire la forma finale con l'aiuto del compagno. Per un'esecuzione efficace è decisivo uno slancio attivo all'indietro. Il monitore si posiziona di fronte alla sbarra. Afferra l'atleta sotto la sbarra, per accompagnare il movimento fin dall'inizio e accompagna la rotazione sostenendo spalle e cosce.

OSCILLAZIONE INDIETRO/AVANTI CON LA SPINTA DEL GINOCCHIO

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (ms)

Dal seggio trasversale si tratta di spingersi all'indietro e restare appesi alla sbarra con le ginocchia.

Sollevarsi dal seggio trasversale (presa da sopra) e con la gamba anteriore flessa. Spingere all'indietro e restare appesi con il ginocchio. In sospensione con le ginocchia oscillare avanti e indietro e tornare al seggio trasversale sulla sbarra. [Video](#)



Esercizi

Oscillazione indietro/avanti con la spinta del ginocchio (ms)

- Oscillare in sospensione con il ginocchio. La gamba libera tesa dà lo slancio, le braccia sono sempre tese.
- Esercitati individualmente con le ginocchia in giù e le ginocchia in su. Nell'oscillazione indietro/avanti con la spinta del ginocchio, la gamba liberamente estesa dà l'impulso (guida attivamente il tallone verso l'alto in direzione della schiena. In questo esercizio, il movimento a pendolo deve essere eseguito fino alla fine).
- Esercitare la forma finale con un assistente. Il monitore sostiene la parte superiore della schiena e la coscia della gamba tesa (aiuto alla spinta). [Video](#)

OSCILLAZINE DA SOTTO VERSO L'USCITA

Punti di 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.



Esercizi

Esercizi d'apprendimento dell'oscillazione da sotto verso l'uscita vedi [2° ciclo](#).

Oscillazione da sotto al rallentatore (ms)

Eseguire al rallentatore l'oscillazione da sotto partendo dall'appoggio (con aiuto). Aiuto di una persona: supportare dietro alle cosce e sulla parte alta della schiena/sulle spalle. [Video](#)

Variante

- Collegare l'oscillazione da sotto "guizzo" con la volta all'indietro "giro d'appoggio"

Oscillare e dondolare (PS21)

Gli allievi sanno eseguire una sequenza di oscillazioni o dondolamenti.

ANELLI

MOVIMENTO A PENDOLO

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (ms)

Oscillare in avanti (ms)

Il passo («ta-tam») viene eseguito sul materasso sotto il punto in cui sono appesi gli anelli. Nel momento dell'appoggio il corpo assume la «postura C-», in cui il busto viene spinto in avanti. Al termine dell'oscillazione in avanti («punto morto») i piedi bilanciano in avanti verso l'alto per portare il corpo alla «postura C+». Lo sguardo è rivolto verso i piedi, l'angolo delle spalle è teso, la testa si trova nel prolungamento della colonna vertebrale e le orecchie sono strette fra le braccia.



Oscillare indietro (ms)

Il passo all'indietro viene eseguito sotto il punto in cui sono appesi gli anelli. Nel momento dell'appoggio il corpo assume la «postura C+». I piedi bilanciano indietro verso l'alto. L'oscillazione all'indietro termina nella «postura I» o in una leggera «postura C-» eseguita nel punto morto. L'angolo delle spalle è disteso e la testa si trova nel prolungamento della colonna vertebrale.



Immagini (ms): [Oscillare correttamente](#)
[Posture chiave e sospensione corretta](#)

RUOTARE LUNGO L'ASSE LONGITUDINALE

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (ms)

Oscillare fino a raggiungere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Una volta giunti al punto morto, sciogliersi dalla «postura C+» distendendo rapidamente l'angolo dei fianchi e tirando immediatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale. Le braccia rimangono sempre sollevate in alto e le orecchie strette fra le braccia.

Esercizi

Imparare a girare (ms)

In posizione eretta sollevare in alto le braccia. Tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale e tenere il bacino eretto. Spingere leggermente il bacino in avanti e tirarlo subito verso la colonna vertebrale eseguendo una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale.

Dalla schiena alla pancia (ms)

Sdraiarsi sulla schiena con le braccia in alto e i piedi leggermente sollevati. Tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale («postura C+») e rivolgere lo sguardo ai piedi. Il compagno trattiene leggermente i piedi. Distendere rapidamente e brevemente l'angolo dei fianchi e tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione sino a ritrovarsi a pancia in giù. Premere subito il collo del piede contro il pavimento. Le orecchie rimangono sempre strette fra le braccia.

USCITA BASSE ALL'INDIETRO

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (ms)

Oscillare sino a raggiungere la «postura I» o una leggera «postura C-» al termine dell'oscillazione all'indietro. Mollare gli anelli nel punto morto e, contemporaneamente, tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale, ciò che permette di portare le gambe in posizione verticale. Prepararsi all'atterraggio aprendo le braccia lateralmente. Per frenare lo slancio nella fase di atterraggio le ginocchia e le anche devono piegarsi (idealmente ginocchia e anche devono formare lo stesso angolo).

Osservazione: Condizione: oscillare in modo corretto.

Le uscite basse all'indietro sono piacevoli e semplici da eseguire e quindi adatte per i principianti, i quali sono in grado di vedere il suolo con largo anticipo.

Timing: nel punto morto si neutralizzano le forze che esercitano pressione sul ginnasta. È questo il momento giusto per mollare gli anelli ed eseguire un'uscita bassa.

Sicurezza: per l'atterraggio utilizzare gli appositi materassi, sotto i quali vanno disposti anche quelli classici.

Aiuto: segnalare verbalmente il momento esatto in cui mollare gli anelli può essere d'aiuto. La prima volta che si esegue l'esercizio, il docente o l'allenatore si dispone sul materasso su cui avviene l'atterraggio per accompagnare il ragazzo durante questa fase.

USCITA BASSE IN AVANTI CON MEZZA ROTAZIONE

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (ms)

Oscillare sino ad assumere la «postura C+» al termine dell'oscillazione in avanti. Una volta raggiunto il punto morto, sciogliersi dalla «postura C+» distendendo rapidamente l'angolo dei fianchi e tirando immediatamente l'ombelico verso la colonna vertebrale con una mezza rotazione. Le braccia sono sempre sollevate e le orecchie strette fra le braccia. Mollare gli anelli e portare le gambe in posizione verticale. Osservazione: Condizione: oscillare in modo corretto ed eseguire una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale.

SOLLEVARSI IN AVANTI IN SOSPENSIONE ROVESCIATA

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (ms)

Oscillare e sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata al termine dell'oscillazione in avanti. Andata e ritorno in sospensione rovesciata e al termine dell'oscillazione in avanti sempre in sospensione rovesciata sciogliersi da questa posizione ed eseguire un'oscillazione all'indietro in sospensione.

Scendere dall'appoggio rovesciato in sospensione:

Al termine della terza oscillazione in avanti sollevarsi in sospensione rovesciata carpiata.

Andata e ritorno e al termine del bilanciamento in avanti in sospensione rovesciata aprire l'angolo dei fianchi (candela). Spingere i fianchi contro le corde degli anelli. Sciogliersi da questa posizione con le braccia tese ed oscillare all'indietro in sospensione.



Esercizi

Introduzione appoggio rovesciato sospeso vedi 2° ciclo

Arrivare per gradi alla sospensione rovesciata (mef)

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

Oscillare in sospensione rovesciata (ms)

In questo esercizio i ginnasti imparano ad aumentare il ritmo di oscillazione, oltre che ad aprire e a richiudere il corpo al momento giusto in sospensione rovesciata.

Oscillare in sospensione rovesciata piegata (1). Poco prima che le corde superino la verticale iniziare ad aprire l'angolo delle anche (2). Terminare la fase di apertura (3) alla fine del movimento oscillatorio e poi eseguire una sospensione rovesciata tesa (4). I piedi e le anche si trovano fra le corde (principianti: sguardo verso i piedi). Nel punto d'inversione richiudersi rapidamente. Ripetere la sequenza di movimenti durante le oscillazioni seguenti. Se la tecnica è corretta si riesce ad aumentare il ritmo di oscillazione.

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Anelli](#)
Catalogo degli elementi [Anelli](#)

PARALLELE ASIMMETRICHE (Donne)

Conoscere le parallele asimmetriche (propria idea)

Nel documento che segue troverai diversi elementi da cui partire per creare una sequenza di esercizi.

Le barre irregolari sono molto adatte per una coreografia di coppia o di gruppo.

Catalogo degli elementi: [Parallele asimmetriche](#)

PARALLELA (Uomini)

SLANCIO ALL'INDIETRO CON APPOGGIO SUGLI OMERI

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (ms)

L'appoggio sugli omeri è un elemento statico che spesso viene realizzato come variante facile della verticale.

Verso la fine dello slancio all'indietro flettere le braccia e appoggiare gli omeri sugli staggi più lontano possibile dalle mani. Far continuare lo slancio all'indietro fino a raggiungere la postura I verticale. Nella posizione finale portare i gomiti all'esterno verso il basso. Contemporaneamente le mani ruotano di lato verso l'esterno.

Slancio all'indietro fino all'appoggio sugli omeri con o senza aiuto. Alla fine dello slancio all'indietro spostare il baricentro in avanti, appoggiare gli omeri sugli staggi e spingere i gomiti verso l'esterno. Far scorrere le gambe all'indietro verso l'alto fino all'appoggio con gli omeri nella posizione I.

Aiuto: assicurare sui fianchi l'appoggio sugli omeri. In caso di slancio insufficiente la presa sui fianchi viene effettuata da davanti, in caso di slancio eccessivo da dietro. [Video](#)

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: Catalogo degli elementi [Parallela](#)

Gli allievi sanno eseguire una sequenza di movimenti in condizioni difficili.

IN MODO SINCRONIZZATO

GINNASTICA CON LA MUSICA

Suolo o diversi attrezzi

Idee possibili per eseguire una sequenza di movimenti in condizioni difficili:

Ginnastica sincronizzata (propria idea)

A coppie o in gruppo

Disponi 3-5 tappetini paralleli tra loro.

Dai una semplice sequenza di movimenti (su otto battute) ed esegui in sincronia l'uno accanto all'altro.

Passo a destra (1) e avvicinamento a sinistra (2) - rotolamento in avanti (3-6) - salto di estensione (7) - in piedi (8), a seconda della lunghezza del tappetino, esegui la sequenza due volte di seguito.

Varianti

- Fai in modo che la striscia di tappetino sia più lunga e che la sequenza venga eseguita una dopo l'altra invece che in modo sincrono.
- Gli alunni inventano la loro sequenza di movimenti in piccoli gruppi.
- Disponi i tappetini in modo diverso (a rettangolo, a triangolo, ...).

Ginnastica a tempo di musica (idea propria)

Esegui una sequenza di movimenti a tempo di musica.

Scegli la semplice sequenza come sopra come spunto, aumenta la difficoltà e aggiungi altri attrezzi.

Anelli

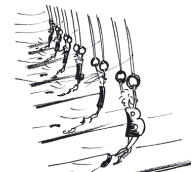
Oscillazione a due tempi (ms)

Durante questo esercizio gli allievi eseguono delle oscillazioni regolari a due tempi e vengono educati al senso del movimento, alla capacità di strutturare e a differenziare i movimenti.

Oscillazione ritmica a due tempi (ta-tam), tensione ad arco del corpo, slancio delle gambe prima del punto di inversione. Il maggior numero possibile di allievi oscilla in sincronia.

Variante

- Musica: Con o senza musica (50-54 battute al minuto): seguire la battuta di base.



Movimento a catena (ms)

Grazie a questo esercizio viene favorita la capacità di ritmizzazione con un movimento oscillatorio a onda in gruppo.

Un allievo per ogni coppia di anelli. Tutti cercano di oscillare contemporaneamente allo stesso ritmo. Ad un segnale tutti fanno da due a tre passi all'indietro e poi in avanti dandosi lo slancio per l'oscillazione in avanti.

Variante

- Movimento oscillatorio ad onda. Inizia chi si trova all'estremità, seguito dal vicino, che viene poi emulato da chi gli sta accanto e così via.

Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi (PS21)

Gli allievi sanno eseguire salti di appoggio.

MINITRAMPOLINO CON CASSONE IN LARGO



Esame di sport scolastico: [Attrezzistica](#) (inclusi i video)

Superamento rannicchiato di traverso, Capovolta con atterraggio sul dorso, capovolta

SUPERAMENTO RANNICCHIATO DI TRAVERSO DEL SALTO DAL MINITRAMP

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (mef)

Salto dal Minitramp. Mettere le mani sul cassone in appoggio obliquo. Con l'elevazione dei fianchi, una delle mani lascia l'appoggio e inizia il quarto di rotazione attorno al braccio di appoggio. Prima dell'atterraggio alzare la testa in modo da raddrizzare il corpo. Ammortizzare il peso del corpo con un atterraggio morbido. Eseguire l'esercizio con rotazione da ambo i lati!



Esercizi

Apprendimento per superamento rannicchiato di traverso (mef, propria idea)

- Superamento rannicchiato sopra una panchina
- Superamento rannicchiato sopra un cassone basso
- Rannicchiarsi dopo il rimbalzo, facendosi aiutare dal docente con una spinta alle anche.
- Tendere le gambe e piegare il corpo alzando il sedere estendere l'angolo tra il tronco e le gambe fino a raggiungere l'appoggio rovesciato e poi eseguire il quarto di torsione (gran volta).



CAPOVOLTA CON ATTERAGGIO SUL DORSO

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (ms)

Il trampolino è collocato in orizzontale. Oscillazione delle braccia da dietro in avanti per appoggiarsi al tappetone, sguardo sempre rivolto verso le mani. Capovolta per atterrare sulla schiena.



Esercizi

Senza mini-tramp, su un tappeto spesso (propria idea)

Attrezzatura: 2 panche lunghe con tappetini sottili sopra, dietro di esse un tappetino spesso in modo che l'area di rincorsa sia alla stessa altezza del tappetino di atterraggio.

Dalla posizione di verticale, scendi in posizione supina nella posizione I tesa.

Assistenza: mettiti di lato e sostieni la ginnasta nella posizione di verticale, assistendola nell'atterraggio.

CAPOVOLTA

Punti di osservazione/caratteristiche tecniche (ms)

Il ginecista salta orizzontalmente. Slancio delle braccia dal basso in avanti per l'appoggio sul cassone. Movimento di spinta a partire dalla cintura scapolare (sguardo rivolto verso le mani) con stacco orizzontale, appoggio-spinta, guardare le mani, estensione, atterraggio in posizione a S. [Video](#)



Osservazione

- Utilizzare minitrampolino con inclinazione leggera.
- Con allievi più grandi cassone con sei elementi, altrimenti con cinque.
- Spesso quando s'impara la capovolta sul cassone i timori sono molti. Per alleviare le paure e garantire la massima sicurezza il cassone può essere rivestito con un tappetone. [Video](#)



Esercizi

Capovolta con atterraggio sul dorso

Descrizione vedi sopra

Capovolta (ms)

Seconda fase di volo con atterraggio uno o due aiutanti su coperchi di cassone in orizzontale disposti fra cassone e tappetino sostengono alle spalle e alle gambe.

In piedi sul cassone (cinque elementi) slancio all'appoggio per «spingere via il cassone» e capovolta in appoggio sul tappetino. È importante guardare sempre le mani!

Durante questo esercizio preparatorio due aiutanti sostengono il ginnasta nella seconda fase di volo della capovolta. In questo modo l'allievo può imparare la giusta sequenza eseguendo i movimenti in modo rallentato. [Video](#)



Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Dalla verticale alla verticale con capovolta \(dalla pag. 16\)](#)
[Minitrampolino](#)

Gli allievi sanno superare gli ostacoli usando varie tecniche.

PARKOUR

mobilesport.ch: [Parkour](#)

Rischio e responsabilità (PS21)

Gli allievi sanno agire in modo responsabile nei confronti degli altri e di sé.



Esame di sport scolastico: [Attrezzistica](#) (inclusi i [video](#))
Assicurarsi a vicenda e offrire assistenza

Informazioni sulle impugnature per l'aiuto più importanti e sul sicurezza reciproca: vedi allegato

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Aiutare e assicurare](#)

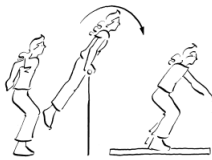
Aiutare, mettere in sicurezza e cooperare (PS21)

Gli allievi sanno organizzare e presentare in gruppo sequenze di movimenti su combinazioni di attrezzi.

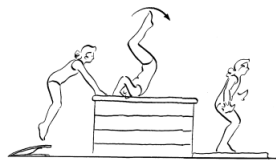
COMBINAZIONE DI ATTREZZI

Percorso d'attrezzi con il tema «rotazioni» (mef)

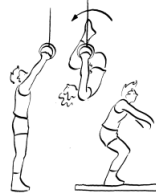
Percorso facile



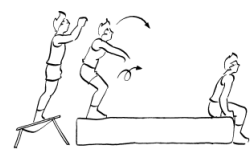
Slancio alla presa alle anche alla sbarra, slancio delle anche



Saltare sul cassone capriola e in piedi



Salire e ruotare indietro agli anelli

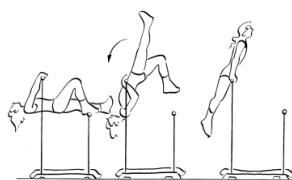


Salto teso e capriola in avanti con il minitramp

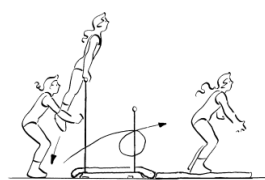
Percorso difficile



Appoggio rovesciato e capriola



Spinta di una gamba e giro d'appoggio alle asimmetriche



Atterraggio e 1/2 giro, capriola all'indietro



Salto mortale in avanti sul minitramp

Varianti

- Combina elementi acrobatici dell'attrezzo e del partner per creare una sequenza di movimento.
- Eseguire esibizioni con gli attrezzi a ritmo di musica e combinarle con elementi di danza.

Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Partner e attrezzi come aiuti](#) (Idee per gli elementi)

[Acrobatica di gruppo III](#)

[Acrobatico 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



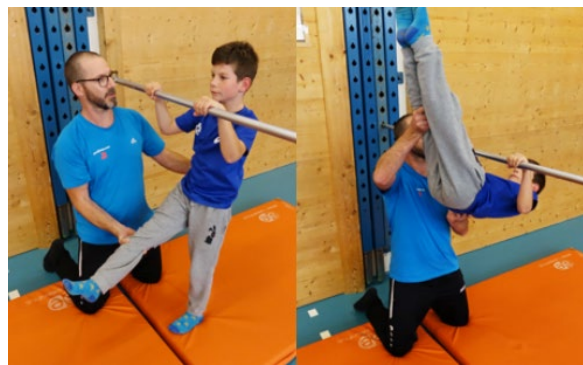
Esempio montone

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!

3° Ciclo**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 sanno spiegare e applicare i principi di allenamento per migliorare la mobilità e aumentare la forza.

ALLUNGAMENTO

Allungamento (ms)

L'allungamento costituisce un elemento importante di un allenamento equilibrato.

Operiamo una distinzione tra agilità e capacità di allungamento. Fondamentalmente vale quanto segue: le articolazioni sono mobilizzate, i muscoli allungati.

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 dieci 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 (destra e sinistra).
- 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.



Esempi:

[Allungamento: Esempio di combinazione di esercizi \(dinamico\)](#)

[Allungamento: Esempio di combinazione di esercizi \(statico\)](#)

Per altri esempi di esercizi di allungamento vedi il 2°Ciclo.

Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Mobilità](#)

[Yoga- Esercizi di allungamento](#)

[Yoga: Poster con esercizi](#)

RAFFORZAMENTO

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.

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).
- 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.
- Per ogni seduta di allenamento scegliere 6-10 esercizi.
- Respirare regolarmente (evitare il respiro forzato e trattenere il respiro).
- Mantenere gli esercizi statici per circa 20-30 secondi.



Esempi: [Esercizi di forza con il proprio peso corporeo](#)

Per altri esempi di esercizi di allungamento vedi il [2° Ciclo](#).

Osservazioni per le lezioni

Forme di organizzazione (propria idea)

- Come circuito (adatto per esercizi di postura/forza con vari attrezzi)
- Come allenamento "Tabata": ogni esercizio viene eseguito a intervalli per 45 secondi alla massima intensità; tutti eseguono lo stesso esercizio contemporaneamente, seguito dall'esercizio successivo dopo una breve pausa (adatto per esercizi con il proprio peso corporeo, ottimo per la motivazione).

Musica

- Usa musica motivante
- Prepara una playlist con il tempo necessario per l'attività, senza musica o con musica molto soft durante la pausa.

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Forza \(inclusa la palestra come centro fitness: idee per 12 postazioni\)](#)
[Metodi di allenamento della forza](#)

Gli allievi sanno allenare autonomamente mobilità e forza.

Esercitarsi in modo indipendente (propria idea)

Seleziona 5-8 esercizi di allungamento/rafforzamento (o programmi di allungamento o circuiti) dalle competenze precedenti. Introducili con gli studenti e inseriscili regolarmente nella lezione per un certo periodo di tempo.

Dopo un periodo introduttivo, lascia che gli studenti si allenino in modo indipendente e seguili solo come coach.

Programma di fitness a casa

Creare un programma di fitness a casa (propria idea)

Compito:

- Ideare e documentare un allenamento per la forza del core da fare a casa.

Requisiti:

- Nessuna attrezzatura, solo tappetino da yoga (o telo da bagno)
- 1 minuto di esercizio, 20 secondi di riposo (fornire una playlist con musica modificata)
- Almeno 5 esercizi devono riguardare il busto (addome, schiena).
- 2-3 esercizi possono riguardare altri gruppi muscolari (gambe, braccia, a scelta).
- Due esercizi devono stimolare il sistema cardiovascolare

Durata:

- 10-12 minuti

Descrizione dell'esercizio:

- Titolo dell'esercizio
- Schizzo, foto
- Quali muscoli vengono esercitati (addome, muscoli laterali del tronco, schiena, gambe, braccia)?
- Si tratta di un esercizio di forza o cardiovascolare?
- Come vengono eseguiti gli esercizi?

Documentazione:

- L'allenamento deve essere documentato in modo tale che un individuo estraneo possa eseguire gli esercizi senza ulteriori istruzioni.

Inserisci regolarmente l'allenamento della forza nelle lezioni con gli studenti prima, nella forma descritta sopra (1 minuto di attività, 20 secondi di riposo).

Si può creare un modello o gli studenti possono realizzare la propria idea.

- Per le idee vedi Youtube/Instagram/Tiktok...

Tensione del corpo (PS21)

Gli allievi in sequenze di movimento, sanno tendere e rilassare il corpo al momento giusto.



Esame di sport scolastico: [Attrezzistica](#) (inclusi i [video](#))

Postura e tecnica voto > B

Acrobazie con i partner

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

Percezione del corpo (PS21)

Gli allievi sanno sviluppare una sensibilità per la correlazione tra conduzione e qualità del movimento.

YOGA

mobilesport.ch: [Yoga](#) (tema del mese)

[Poster](#) con esercizi di yoga (6 sequenze con 8 asanas)

[Schede descrittive](#) (La Top 10 in dettaglio: descrizione dettagliata e punti di osservazione)

[Il saluto al sole](#) (Sequenza di esercizi)

Rappresentare – Giochi di destrezza (PS21)

Gli allievi sanno creare una coreografia con una sequenza di movimenti e sanno presentarla.

Gli allievi sanno creare e presentare una coreografia di giochi di destrezza.

Acrobazie con i partner

It's Showtime (ms)

Formare gruppi di 4-6 allievi. Ogni gruppo si esibisce in una rappresentazione degli elementi di acrobatica di gruppo che ha imparato.

Compiti

- Collegare da 4 a 6 elementi di acrobatica di gruppo in modo da poterli costruire e smontare in un flusso di movimenti unico.
- Ogni allievo deve avere un compito preciso nell'elemento (può anche essere assicurare).
- Ogni allievo deve fare parte almeno tre volte di un elemento.

Acrobazie dinamiche

- Rotolare in avanti
- Salto mortale con rincorsa
- Flic-Flac
- Salto mortale trattenuto
- Capovolta con slancio

Acrobazie statiche

- Aeroplano
- Verticale sulle spalle
- Candela a coppie
- La sfida delle sedie

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

Corda lunga o Double Dutch

Entrare sotto alla corda (mef)

Esercitati a saltare con una sola corda

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

Varianti

- Circuito: gli allievi sono disposti in colonna, a fianco dei compagni che fanno girare la corda. Uno dopo l'altro entrano senza interruzioni sotto la corda, eseguono due saltelli e poi si allontanano.
- Esegui vari trucchi con la corda lunga
- Diversi allievi saltano allo stesso tempo
- Saltare con una cordicella per saltare dentro la corda lunga



Saltare alla corda doppia (mef)

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

- Esegui vari trucchi sulla corda lunga
- In coppia, prova a saltare con la corda doppia.



Idee generali sull'acrobazia e la clownerie

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

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Partner e attrezzi come aiuti](#)

[Parkour](#)

[Coreografare](#)

Gli allievi sanno insegnare giochi di destrezza.

Possibili esempi (propria idea)

Assegnare agli alunni che sono bravi in un'attività (danza, parkour, ...) di insegnarla a un piccolo gruppo o alla classe.

Possibili fonti di ispirazione:

- [Dance360-School](#)
- [mobilesport.ch](#)
- [TikTok](#)
- [Instagram](#)

Movimento ritmico - Danzare (PS21)

Gli allievi sanno interpretare vari tipi di battuta e stili musicali seguendone il ritmo.

Body Percussion e Hand Clap Skit (propria idea)

La Body Percussion è la produzione di suoni con il proprio corpo utilizzando mani, piedi, dita e bocca. Puoi trovare molte buone idee online, ad esempio alla voce "Body Percussion For Kids".

Un altro modo di utilizzare gli schemi di battito di mani, allestiti come uno spettacolo, si trova online alla voce "Hand Clap Skit - The Original" che include molti tutorial.

Macchina del ritmo (propria idea)

Piccolo ballo con bastoni da ginnastica in gruppi di tre: A e B battono il ritmo tenendo i bastoni alle due estremità, C salta i "passi di danza" sopra i bastoni di A e B (come forma finale di "We Will Rock You" dei Queen).

- Lavora sulla sequenza dei passi prima del ritmo!
- Introduci il gioco con le corde per saltare o i guanti di gomma.

Sequenza di passi (1x 8 battiti) (| = bastoni, SP = piede sinistro, DP = piede destro)

0: SP DP ||
1: SP | DP |
2: | SP | DP
3: SP || DP
4: || SP DP
5: | SP | DP
6: SP | DP |
7: SP || DP
8: SP DP ||



Ritmo dei bastoni

- 1: Larghezza delle spalle sul pavimento
- 2: Larghezza delle spalle sul pavimento
- 3: I bastoni vengono riunite al centro (in aria).
- 4: Rimani nella posizione 3
- 5-8: idem 1-4

Variante

- Con le aste per il salto in alto: più allievi saltano contemporaneamente

Ulteriori idee

www. dance360-school.ch: Asta corta [modello 01](#), [modello 02](#) e [Demo clip](#)

Pallacanestro (propria idea)

Rimbalzare con la palla da basket: allineati in cerchio. Rimbalza al ritmo dato dall'insegnante (o al ritmo di una canzone).

- Cambia mano dopo 8 battute
- Cambio di mano a 4 battute/ 2 battute
- Rimbalza a tempo con il cambio di posizione in senso orario (rimbalzo a destra) per 8 battute e in senso antiorario (rimbalzo a sinistra) per 8 battute.

Dividi la classe in 4 squadre: Due squadre giocano a streetball, due squadre compongono una breve coreografia: compito, 2-4 x 8 battute. Cambio dopo l'intervallo.

Ulteriori idee

dance360-school.ch: Pallacanestro [Clip di apprendimento](#) und [Demo clip](#)

Gli allievi sanno memorizzare e presentare delle coreografie.

Informazioni generali sul movimento ritmico/danza

- Prova le idee qui sotto con diversi stili musicali (pop, hip-hop, latino, ecc.).
- Idee per sequenze di movimenti e passi possono essere trovate su www.dance360-school.ch, YouTube, Instagram, TikTok, ...
- Incorporare nelle lezioni le hit/flashmob/coreo attuali dei social media che sono "In"!
- Per una selezione di passi con spiegazioni, vedi "Ulteriori documenti".

Esercizi

Ballare sulle lunghezze (ms)

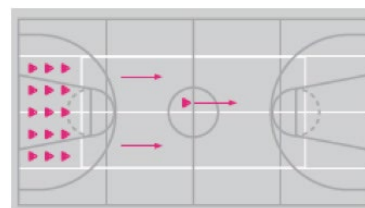
Una nuova forma di organizzazione per ripetere e imparare nuovi movimenti di ballo è una valida alternativa per motivare gli allievi durante le attività accompagnate da musica. In questo modo, tutti si mettono subito in movimento e il docente non è sempre davanti a mostrare i balli.

Formare 3-5 file in funzione delle dimensioni della classe e della larghezza della palestra. Il docente sceglie dei passi dalle sequenze imparate per il riscaldamento e mostra ogni volta 4 tempi. Il docente mostra una sequenza di passi (4 tempi), poi avanza di 4 passi e ripete la sequenza sul posto e avanza di nuovo di 4 passi. Gli allievi osservano la coreografia da dietro e poi, fila dopo fila, seguono il docente con 8 tempi di distanza. Su tutta la lunghezza della palestra. Il docente può dire al primo allievo della fila di continuare a ballare e lui balla insieme a quelli dell'ultima fila oppure li sostiene o li incoraggia.

Struttura: → 4 tempi sul posto → 4 tempi in avanti → 4 tempi sul posto, ecc.

Varianti

- Integrare forme di movimento semplici che gli allievi conoscono.
- Eseguire una lunghezza che comprenda: – una parte saltata, – una parte a terra, – una passo ...
- Gli allievi inventano passi e movimenti personali che poi si mostrano a vicenda.



Esempio di applicazione

dance360-school.ch: [Ballare di lunghezza](#)

Piccole coreografie

Circle Dance - Mini coreo (propria idea)

Mini coreo a 2x 8 battute da ballare ogni volta con un nuovo partner.

Adatto come introduzione o come ballo di riscaldamento. Balla con diversi stili musicali e sperimenta come la stessa danza possa essere interpretata in modo diverso (esempi: Musica popolare: "Urnerbode Kafi"; Street dance: Lil'Kim: "Whoa", Pitbull: "Timber").

Formazione del cerchio - a coppie vis-à-vis (A rivolto verso B; A guarda verso l'interno, B verso l'esterno)

Passi di danza (coreo a 2x8 battute - 3° e 4° - blocco di 8: idem con il nuovo partner, ecc.)

1. Blocco di 8 tempi

- 1: Tocca la gamba destra (GD) verso l'esterno destro.
 - 2: GD tocca GD del compagno (calcio leggero in diagonale)
 - 3: tocca GS all'esterno sinistro
 - 4: GS tocca GS del partner
 - 5: entrambe le mani battono sulle cosce
 - 6: le mani battono insieme
 - 7: la mano destra (MD) batte contro la MD del partner
 - 8: MS batte contro la MS del partner
- (5-8: tieni entrambi i piedi sul pavimento)

2. Blocco di 8 tempi

1-4: aggancia il braccio (a destra), gira insieme in cerchio (Streetdance: gira intorno al partner con 4 passi (Boxstep) - non cambia mai la direzione della visuale; quindi, si passa davanti all'altra schiena contro schiena).

5-8: 4 passi in avanti (in cerchio: l'interno va a sinistra, l'esterno va a destra, salti sempre sopra una persona nel cerchio)

Ulteriori idee per piccole coreografie di danza

Dance Basics

dance360school.ch

Dance Basics [combinazione 03](#)

Dance Basics [combinazione 04](#)

Streetdance

dance360school.ch

Streetdance [combinazione 01](#) (4x8 Tempi)

Streetdance [combinazione 02](#) (4x8 Tempi)

Streetdance [a terra 01](#)

Streetdance [a terra 02](#)

Streetdance [parte partner 01](#)

Jumpstyle

dance360school.ch

Jumpstyle [single jump 01](#)

Jumpstyle [single jump 03](#)

Jumpstyle [parte partner duo kick 01](#)

Jumpstyle [combinazione 02](#)

Salsa

dance360school.ch

Salsa [figura 01 basic step](#)

Salsa [figura 02 side basic](#)

Salsa [figura 04 butterfly](#)

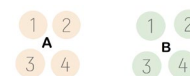
Salsa [combinazione 01](#)

Inventare un ballo con il sistema del puzzle (propria idea)

Gli alunni inventano il loro ballo su 4x8 battute con il metodo "puzzle di gruppo". Esempio per 16 bambini:

Preparazione

- Forma 4 gruppi => gruppi di base (nomi dei gruppi di base A-D)
- Numerare i gruppi (A1, A2, A3, A4 - B1, B2, B3, B4, ...)



Esercitarsi nel gruppo base

- Ognuno dei 4 gruppi inventa una semplice sequenza di passi su 8 battute.



Formazione di un nuovo gruppo di numeri

- I gruppi di base vengono divisi. Ora tutti i bambini sono insieme in base ai numeri assegnati (A1, B1, C1, D1 - A2, B2, C2, D2...).

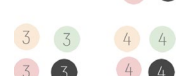
Comporre la danza di 4x8 volte

- Ogni ragazzo di questi nuovi gruppi insegna la propria mini danza agli altri 3 ragazzi.



Esecuzione della danza creata

- Ogni gruppo esegue la danza creata agli altri tre gruppi.



Gli allievi sanno riconoscere la struttura della musica ed elaborare una propria sequenza di movimenti.

Elaborare e presentare una coreografia di 4x8 tempi (propria idea)

Gli studenti elaborano da soli una piccola coreografia di 4x8 tempi:

- Passi di danza introdotti dal docente
- Idee proprie degli studenti
- www.dance360-school.ch, YouTube, Instagram, TikTok, ...

Come analizzare un brano musicale? (ms)

Un brano musicale può essere analizzato in diversi modi. Ecco un esempio di analisi semplice, basata su una tabella.

Artista/Titolo: Milky Chance, Sweet Sun (2013)

0:04	I	Intro
0:07	IIII	Strofa A
0:41	IIII	Ritornello
0:58	IIII	Parte strumentale
1:14	IIII	Strofa B
1:48	IIII	Ritornello
2:04	IIII	Parte strumentale
2:36	IIII	Strofa C
3:10	IIII	Ritornello
3:27	IIII	Parte strumentale
4:16	II	Finale

- Ogni riga rappresenta una parte nuova (strofa, ritornello o parte strumentale)
- La prima colonna indica la battuta iniziale di ciascuna parte. Quest'informazione viene utile quando si deve ripetere un passaggio.
- La seconda colonna indica il numero di misure. La misura a quattro tempi è la più comune. Nella ginnastica e nella danza la musica viene spesso ripartita in otto tempi e raggruppata in blocchi di 4×8 .
- La terza colonna denomina il passaggio (strofa, ritornello, tipo di strumento, ecc.)
- Alla tabella si può aggiungere una quarta colonna sulla posizione dei partecipanti (sintesi delle formazioni), sugli effetti utilizzati o su altri aspetti utili per il progetto
- Il brano di quest'esempio è semplice e regolare. Oltre all'introduzione e al finale, comprende una strofa, un ritornello e una parte strumentale che si ripetono per tre volte. L'unica particolarità è che la durata della parte strumentale aumenta in modo progressivo (4×8 , 8×8 e, infine, 12×8).

Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[La danza fa scuola](#) (Idee per i balli, informazioni su musica, Apps, ...)

[Danza](#) (Spiegazioni passi)

[Coreografare](#)

Giocare, sviluppare, inventare (PS21)

Gli allievi sanno sviluppare giochi e inventare (idea di gioco, regole, materiale), sanno giocarli autonomamente e sportivamente.

Osservazioni generali

Tutte le forme di gioco elencate in questa raccolta di contenuti possono essere ulteriormente sviluppate dagli allievi. L'obiettivo è che imparino a giocare in modo indipendente e corretto. Tuttavia, l'insegnante deve dare consapevolmente agli allievi l'opportunità di farlo! Importante:

- Non prescrivere/istruire tutte le variazioni!
- Lascia che gli studenti giochino la forma base, poi dai loro il tempo di pensare alle regole e di definire suggerimenti per le modifiche (regole, materiali, ecc.).
- Lascia che gli alunni provino le variazioni da loro suggerite e le adattino ulteriormente...

Forme di gioco

Acchiappino famigliare (ms)

Questo gioco con la musica richiede una buona capacità di reazione. I partecipanti devono evitare di farsi acciuffare.

Tutti i giocatori e 1-2 cacciatori (segnati con un nastrino) corrono nella palestra con una musica in sottofondo. Senza preavviso, il docente spegne la musica e indica una cifra, per esempio 2. A questo punto inizia la caccia. Ma possono essere solo catturati i giocatori che non sono riusciti ad assumere la formazione richiesta, in questo caso 2. Gli allievi che sono nella formazione richiesta sono al sicuro dai cacciatori. Chi è preso si scambia il ruolo e il nastrino con il cacciatore. Poi il gioco riprende.

Variante

- Gli allievi che sono acciuffati ricevono un nastrino dal docente e diventano a loro volta cacciatori. Nel gioco ci sono sempre più cacciatori, chi rimane per ultimo?

Palla seduta a coppie (ms)

Si gioca a palla seduta a coppie. Chi è seduto può liberarsi se il compagno gli lancia la palla o se ne intercetta una che rotola per terra.

Formare squadre da due allievi. I due allievi di una squadra collaborano nel gioco di palla seduta. Chi viene colpito si deve sedere. Se invece la palla viene intercettata non ci si deve sedere e si può fare il numero di passi desiderato con la palla. Altrimenti, in generale, non si può camminare con la palla. Ma all'interno delle squadre ci si può passare la palla. Se un giocatore è seduto per terra può liberarsi prendendo una palla che gira per terra oppure se ne riceve una dal compagno. È importante che al massimo uno dei due giocatori della squadra sia seduto per terra. Se invece entrambi sono per terra, i due allievi devono svolgere un compito supplementare prima di tornare a giocare (fare un giro del campo a corsa, addominali, ecc.).

Palla prigioniera con due birilli "clavetta" (propria idea)

Analoga alla variante palla prigioniera (vedi 2° ciclo), ma con un "cielo" intorno al campo da pallavolo.

Ogni giocatore deve piazzare due birilli personali nel campo (la distanza tra le due birilli deve essere di almeno una lunghezza e deve essere chiaro chi possiede quali birilli). Se il primo birillo di una persona viene colpito, il giocatore deve raccogliere questo birillo e correre il più velocemente possibile intorno al campo dell'avversario. Se riesce a farlo prima che il suo secondo birillo venga colpito, può rimettere a terra il birillo che ha in mano e continuare a giocare. Se il secondo birillo è stato colpito mentre lo studente stava correndo, deve andare in "cielo" (rimuovi entrambi i birilli dal campo!).

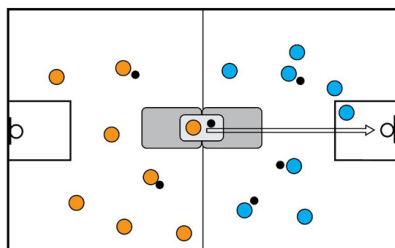
Liberazione: se qualcuno dal "cielo" colpisce il secondo birillo di un giocatore (o entrambi i birilli allo stesso tempo), questi può tornare in campo.

Palla pantera (ms)

Palla seduta con due squadre che si affrontano, con 3-4 palloni per squadra. Lungo la linea di centrocampo costruire un'isola di tappeti, con due tappetoni posti uno di fianco all'altro, sui quali sono posati due tappeti (di 16 cm di spessore).

La linea di centrocampo separa le due squadre. È permesso camminare con la palla e attraversare l'isola di tappeti fino ad arrivare al campo avversario. Non bisogna però scendere dai tappeti.

Il giocatore colpito, anche se si trova sull'isola, abbandona la zona di gioco. Può tornare in campo se un suo compagno colpisce il tabellone del canestro. Se riesce a segnare un canestro, tutti sono liberati.



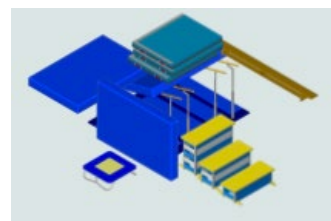
Descrizione dei simboli			
	Attaccante		Cono
	Attaccante con pallone		Palletto
	Difensore		Cerchio
	Giocatore		Panchina
	Giocatore con pallone		Tappetone
	Corsa		Tappetino
	Passo		Cassone
	Palleggio		Mini-trampolino
	Tiro		

Scalata del Cervino (ms)

Una variante di palla bruciata che si svolge sul «Cervino». Un gioco intenso che non mancherà di regalare divertimento ai numerosi partecipanti.

Preparazione

Nel centro della palestra costruire il «Cervino» (v. immagine). Disporre quattro parallele una accanto all'altra (in posizione parallela). Su queste, posizionare sei tappetini a 90° affinché tutti gli staggi siano coperti. Sopra, disporre due tappetoni uno sopra l'altro a 90°. In cima, posizionare quattro tappetini da 16 e nel centro mettere il mazzo di chiavi del docente. Davanti al Cervino posizionare un tappetone in verticale e davanti a questo un minitrampolino. Sul lato destro della montagna costruire una scala con cinque cassoni. Dietro fissare una panchina e sul quarto lato disporre un tappetone per scendere.



Svolgimento

Formare due squadre che si affrontano in un gioco simile alla palla bruciata. Gli attaccanti si suddividono in due squadre. Dalla linea di fondo del campo da pallavolo, due attaccanti lanciano ciascuno una palla di gommapiuma, partono subito e cercano di scalare il Cervino. Se arrivano in cima passando per la scala ottengono un punto, tramite il trampolino tre punti e dalla panchina quattro punti.

I punti valgono solamente se il giocatore arriva in cima alla montagna e riesce a scuotere le chiavi prima di essere colpito. I due attaccanti possono passare dallo stesso lato o scegliere sentieri diversi. Se un giocatore viene colpito, l'altro può continuare la scalata e fare punti. Il turno finisce quando entrambi i giocatori sono riusciti ad arrivare alla vetta o sono stati colpiti. Poi tocca ai prossimi due.

La squadra degli attaccanti cerca di fare più punti possibili entro sette minuti. I difensori prendono subito le palle e cercano di colpire gli attaccanti. La palla deve colpire direttamente il giocatore e non può prima rimbalzare su un attrezzo. Gli attaccanti che hanno già raggiunto e fatto suonare il mazzo di chiavi non possono più essere colpiti. I difensori non devono intralciare gli attaccanti (attenzione al minitrampolino) e non possono salire sul Cervino. Si invertono i ruoli dopo sette minuti.

Materiale

2 palle di gommapiuma, nastri per delimitare le squadre, 4 parallele, 4 tappetoni, 6 tappetini, 4 tappetini da 16, 1 panchina, 5 cassoni, 1 minitrampolino, un mazzo di chiavi

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: Burner Games
Giochi di rinvio divertenti

Giochi con la porta semplificati

Ricevere e rilanciare (PS21)

Gli allievi in giochi di squadra sanno ricevere e rilanciare la palla in modo adeguato alla situazione.



Esame di sport scolastico: Abilità nei giochi

Ricezione e passaggio

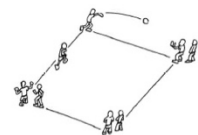
Può essere applicato a tutti i giochi con la porta (PC, CA, PM, UH)

Raccolta di esercizi Valutazione del gioco: **Passaggio/ Tiro**: Passaggio della palla - presa/ricezione/ arresto (ess)

- Nel quadrangolo
- 2 contro 1, (difensore passivo)
- 1 contro 1 con 2 passatori e la palla
- Palla in linea 2 contro 2 o 3 contro 3

Quadrilatero ceco (ms)

Gli allievi si posizionano a coppie in un angolo del quadrato. Giocano a pallamano in senso orario e corrono dopo il loro passaggio. L'obiettivo è che ciascuno giochi la palla quattro volte senza farla cadere a terra.



Pirati (ms)

In questo esercizio, gli attaccanti utilizzano la tecnica di passaggio contro difensori più o meno attivi.

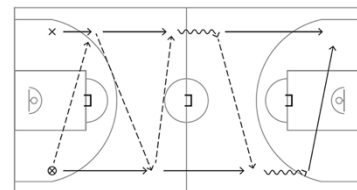
Tre pirati (difensori) si trovano in mezzo al mare (campo delimitato) che deve essere attraversato da due naviganti per volta (attaccanti) muniti di una palla. I naviganti che riescono a effettuare con successo la traversata ritornano al porto di partenza passando dall'esterno del campo.

Se una palla viene intercettata dai difensori o esce dall'area delimitata, il pirata viene sostituito dal navigante «imprudente». Anche i naviganti possono palleggiare.

Varianti

- Definire il numero di palleggi.
- Dimensioni del campo.
- Numero di pirati.
- Esercizi supplementari per il ritorno.

Descrizione dei simboli	
X	Giocatore
⊗	Giocatore con palla
□	Difensore
~>	Palleggio
→	Corsa senza palla
- - ->	Passaggio
⇒	Lancio



Rubapalla con il bagnino (ms)

Ai 4 angoli di un campo da pallavolo disporre un piccolo cassone. Su ogni cassone si trova un giocatore neutrale (4 bagnini). Nel campo si trovano 2 squadre da 3-4 giocatori. La squadra che possiede la palla cerca di fare più passaggi doppi possibili con i bagnini. La squadra avversaria cerca di entrare in possesso della palla secondo le regole della pallamano.

Quando una delle squadre riesce a fare dieci passaggi doppi di fila, la squadra avversaria deve svolgere un compito supplementare. In seguito, la palla passa alla squadra perdente.

Pallacanestro

Passaggi (ms)

Passare la palla

- Passaggio a due mani all'altezza del petto o sopra la testa (passaggio al petto diretto o con rimbalzo).

Ricevere la palla

- Rivolgere le mani in direzione della palla.
- Afferrare la palla con entrambe le mani.
- Ammortizzare la presa



Passaggi corti e lunghi (ms)

Un esercizio che serve ad allenare i passaggi, i rimbalzi e i tiri. In coppia si esercitano dapprima i passaggi corti e, dopo il tiro rispettivamente il rimbalzo, i passaggi lunghi senza palleggiare fra le varie azioni.

Due giocatori partono dalla linea di fondo e attraversano il campo eseguendo dei passaggi ravvicinati (senza palleggiare). Giunti sotto canestro, effettuano un tiro da fermi (spalle parallele al canestro). Colui che non ha tirato va a rimbalzo, i due s'incrociano e ritornano sui loro passi effettuando dei lunghi passaggi ad una mano sola al di sopra dei giocatori del corridoio centrale.

Varianti

- Con dei difensori che disturbano il passaggio in ogni cerchio.
- Passaggi a terra all'andata, eventualmente sulla schiena per i più abili.



Osservazione: Non correre lateralmente (passi chassé) ma rispettare il senso della corsa (dissociazione segmentaria fra l'alto e il basso).

Calcio

Contatto con la palla e passaggio (propria idea)

Il primo contatto con la palla è importante!

- Controlla la palla, orientati, cerca di creare una via di passaggio e poi continua il gioco con un passaggio.

Tipi di passaggio

- Passaggio che copre lo spazio: guadagna spazio, avanza e si avvicina alla porta avversaria.
- Passaggio che supera l'avversario: nel migliore dei casi, supera diversi giocatori e linee per ottenere una situazione di inferiorità numerica per la squadra in possesso di palla.
- Passaggio di protezione della palla: permette alla squadra di uscire da una zona di pressione e di mantenere il possesso della palla.
- Passaggio di avvicinamento alla porta: prepara un calcio in porta.

Tecnica di passaggio

- Posizionati vicino alla palla, con la caviglia fissa
- Colpisce la palla al centro per i passaggi rasoterra, nella zona bassa per i passaggi alti

Ricezione - controllo (mef)

A coppie, fare dei passaggi arrestando la palla con la pianta dei piedi.

- Frenare il pallone con l'interno del piede avanzando verso la palla. Ammortizzare l'impatto con un movimento all'indietro (anche in corsa).
- Sollevare la punta del piede e bloccare il pallone con la pianta. Frenare il pallone con la parte interna del piede.
- Lanciare il pallone in aria, dopo il rimbalzo a terra bloccarlo con la pianta del piede. Il pallone non si muove più o rotola nella direzione del gioco.



Le basi del calcio (mef)

Esercitare i seguenti elementi tecnici a coppie, a breve distanza. Poi inserire il movimento (corsa). Aumentare le distanze e i gruppi. Aggiungere ostacoli o difensori per rendere l'esercizio più difficile (2 contro 1; 3 contro 1; 3 contro 2).

- Gli allievi esercitano forme di passaggio e di controllo (passaggio di interno o di esterno di piede, controlli con il collo o l'interno), poi fanno una dimostrazione.
- Passaggio di testa (inizialmente è consigliabile usare un pallone di gomma-piuma).
- Passaggi come nella pallavolo (si può usare tutto tranne che le mani).



Pallamano

Passaggi in coppia (ms) (anche PC)

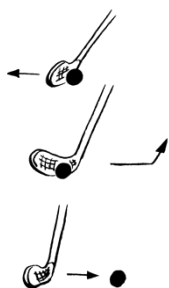
Due giocatori sono uno di fronte all'altro, ad una distanza di circa 4-5 metri.

1. A passa la palla a B, con un rimbalzo a terra, B la lancia direttamente ad A.
2. Come l'esercizio 1, ma alternando un primo passaggio diretto a un rimbalzo.
3. A e B si passano contemporaneamente una palla con le mani e una con i piedi.
4. Come l'esercizio 3, ma i passaggi vengono eseguiti prima con la mano destra e poi con quella sinistra.
5. A lancia la palla in alto. Nel frattempo, riceve una seconda palla da B, che la ripassa subito. Poi riprende la palla che aveva lanciato in alto. Svolgere l'esercizio il più a lungo possibile. Più difficile: A e B hanno entrambi una palla che lanciano in alto e si passano una terza palla.



Unihockey

Fermare la palla e passare: Consigli e suggerimenti tecnici (ms e mef)



Fermare la palla: inclina leggermente la paletta del bastone contro la palla e fermala ("risucchiala") muovendo il bastone all'indietro.

Passaggio tirato: la palla viene sempre passata sulla paletta del bastone, con la palla che viene passata dopo una fase di accelerazione.

Passaggio di colpo: il movimento di rientro e il colpo sulla palla vengono eseguiti con il bastone a contatto con il terreno.

- Idealmente, il giocatore sta in piedi perpendicolarmente alla direzione del passaggio.
- Posizione del corpo bassa, sulle ginocchia e sulle punte dei piedi
- I passaggi devono essere effettuati verso la paletta del bastone e non verso il corpo.
- Quando passi la palla, guarda in direzione del bersaglio.
- Fai attenzione a un'oscillazione troppo alta del bastone (altezza massima dell'anca).

Fabbrica dei passaggi (ms)

Questo esercizio permette di esercitare e di effettuare numerosi passaggi. Buoni passaggi e ricezioni corrette sono basi da acquisire in fretta per poter svolgere un buon gioco collettivo.

Un giocatore senza palla si dispone fra due giocatori (A e B) muniti di palla. Il giocatore che sta al centro effettua un doppio passaggio con A, poi si gira e fa lo stesso con B. Cambia dopo 20 passaggi.

Varianti

- Passare la pallina colpendola una volta di diritto e una volta di rovescio.
- Il giocatore che sta al centro riceve la palla ed effettua una mezza rotazione su sé stesso (con la palla) prima di ripassarla.

Lezione di Unihockey sull'argomento [Passare](#)

Condurre la palla (PS21)

Gli allievi sanno mantenere il controllo della palla in giochi di squadra.

Gli allievi sanno eseguire dei dribbling con la palla, ricorrendo anche a delle finte.



Esame di sport scolastico: Abilità nei giochi

Controllo della palla

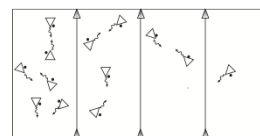
Può essere applicato a tutti i giochi con la porta (PC, CA, PM, UH)

Raccolta di esercizi di valutazione del gioco: **Controllo della palla** - Controlla la palla, conduci la palla, dribbla, aggira l'avversario (ess).

- Giochi di prendersi sulle linee
- Giochi di prendersi liberi
- 1 contro 1 con 2 palle
- 1 contro 1 con 1 palla
- 1 contro 1 in zona gol

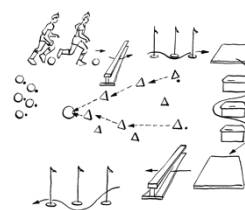
Promozione-retrocessione (ms)

Ogni allievo palleggia una palla. Tutti iniziano nel campo numero 2 e cercano di togliere la palla agli altri. Chi perde la palla deve andare nel campo numero 3. In caso di vittoria si è promossi e si passa nel campo numero 1. Perdere significa retrocedere di un campo o rimanere nel campo numero 4. Vincere vuol dire «salire» di un campo o rimanere nel campo numero 1. Chi rimane/si trova nel campo numero 1?



Palla bruciata (mef)

Gli allievi elaborano un percorso da eseguire portando palla con il piede. La squadra di turno inizia calciando due palloni, che i difensori devono bloccare e portare in un cerchio con passaggi, palleggi, ecc. La squadra in attacco intanto prosegue lungo il percorso, fermandosi non appena i due palloni sono depositi nel cerchio. Per muoversi devono aspettare che si lancino altri due palloni. Dopo x minuti si cambiano i ruoli. Gli allievi possono stabilire insieme altre regole.



Pallacanestro

Tecniche di base (ms)

Palleggio

- Una mano sola sulla palla.
- Accompagnare la palla.
- Distogliere lo sguardo dalla palla.
- Palleggiare con la mano sinistra verso sinistra, con la destra verso destra.



Partenza e arresto

- Massimo due appoggi al momento dell'arresto.
- Palla «in tasca» (proteggere la palla tenendola vicino alla tasca posteriore dei pantaloni).
- Virata (il metatarso del piede perno mantiene il contatto con il suolo).
- Alla partenza dapprima palleggiare, poi alzare il piede perno.

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.



Calcio

Contatto con la palla e dribbling (propria idea)

Il primo contatto con la palla è importante.

- Controllo della palla, orientamento (avversario, spazio libero, porta)

Forme di dribbling

- Dribbling per guadagnare spazio: parti in velocità e cerca di penetrare nella zona d'attacco.
- Dribbling per superare gli avversari: usa le finte per superare gli avversari con un cambio di ritmo.

Tecnica

- Tensione nel tronco, caviglia fissa

«Stoppare» la palla (mef)

Lanciare il pallone in aria, ammortizzare la ricaduta dolcemente con la coscia, il petto o la testa e bloccarlo. Avanzare la parte del corpo interessata in direzione del pallone. Al momento del contatto cedere alla pressione indietreggiando.

- Con il piede: lanciare il pallone, sollevare la punta del piede, indietreggiare al momento del contatto.
- Lanciare la palla stando seduti, distesi, fra le gambe, dietro la schiena, ecc. Ammortizzare e controllare il pallone.
- Ammortizzare il pallone e cercare di palleggiare subito dopo averlo controllato.



Recuperare il passaggio e partire con la palla (mef)

Lanciare la palla in alto. Controllare con l'interno del piede dopo il rimbalzo e partire verso sinistra palla al piede. La gamba libera incrocia leggermente davanti a quella d'appoggio.

- Lanciare la palla in aria. Controllare con l'esterno del piede subito dopo il rimbalzo e partire di lato.



Pallamano

Finta laterale (ms)

Durante questo esercizio gli allievi devono prendere il pallone al volo, ricadere senza perdere l'equilibrio ed evitare l'infrazione di passi.

Ricaduta a piedi pari a sinistra di fronte al difensore. Passo veloce a destra e passo a sinistra in direzione della rete. Sequenza dei passi: «ricaduta a piedi pari – passo laterale a destra – stacco a sinistra».

Modo di procedere:

- La successione dei passi può essere insegnata senza il pallone anche ricorrendo a sussidi didattici (cerchi, paletti, plinto).
- Palleggiando: il pallone deve essere preso al volo prima di tornare a terra.
- Esecuzione dopo un passaggio: il pallone deve essere preso al volo prima dell'atterraggio.



Unihockey

Condurre la palla (ms)

Postura del corpo

- Gambe alla larghezza dei fianchi e leggermente piegate.
- Baricentro sopra i piedi.
- Fianchi leggermente piegati.
- Testa sollevata, ma palla sempre in vista.
- Parte superiore del corpo eretta.

Posizione della presa

- Presa larga (controllo palla coperto, rotazione, tiro, dribbling).
- Presa stretta (controllo palla aperto).
- Impugnatura con una sola mano (controllo della palla aperto, corsa veloce).
- Il bastone da unihockey deve essere tenuto il più possibile "sciolto".

Una finta dopo l'altra (ms)

Con questo esercizio si sperimentano diverse finte e la tecnica con il bastone è migliorata in modo ludico.

Gli attrezzi collocati nella palestra (cassoni, cerchi, coni, ecc.) rappresentano gli avversari. Tutti gli allievi hanno una palla e cercano di superare un avversario con una finta. Il docente rappresenta invece un ostacolo che i ragazzi devono aggirare.

Variante

- Gara di finte. Suddividere la palestra in campi trasversali con porte di grandi dimensioni (panchine, elementi di cassone). Collocare due palline sulla linea centrale di ogni campo, fra le due palline c'è un difensore. Con delle finte (corporali) un attaccante cerca di conquistare una pallina e di tirarla in porta.

Colpire il bersaglio (PS21)

Gli allievi sanno colpire un bersaglio nonostante il disturbo dell'avversario.



Esame di sport scolastico: [Abilità nei giochi \(incl. raccolta di esercizi-valutazione delle partite\)](#)
Tiro

Può essere applicato a tutti i giochi con la porta (PC, CA, PM, UH)

Raccolta di esercizi di valutazione del gioco: **Tiro** - Tirare, lanciare, segnare la palla (ess)

- Allenamento sui tiri di rigore/tiri in porta
- Allenamento sui tiri di rigore/tiri in porta 1 contro 1

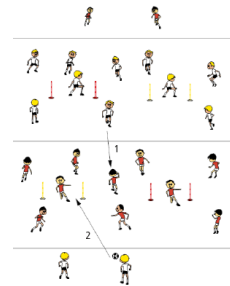
Palla prigioniera con le porte (ms)

Attraverso un gioco conosciuto da tutti, gli allievi sperimentano cosa significhi difendere una porta e respingere un pallone. Questa forma di gioco permette di esercitare intensamente gesti come lanciare, intercettare, deviare, nonché di elaborare una strategia di gioco. Fondamentalmente si gioca con la versione classica di palla prigioniera. Chi viene colpito deve andare in prigione (1).

Tuttavia, in mezzo a ogni campo vengono allestite due piccole porte (due pali) a una distanza di 2-3 metri (a seconda del livello). Per uscire di prigione bisogna segnare una rete (la palla deve passare tra i due pali, vedi 2).

Dalla prigione si può tirare solo nelle due piccole porte e non si possono colpire gli avversari. I giocatori che difendono la porta non possono prendere la palla, ma devono solo respingerla. Per questo non finiscono in prigione (a seconda del livello, stabilire quanti giocatori possono difendere nello stesso tempo la porta; al massimo 3).

La partita finisce quando una squadra rimane con un solo giocatore sul campo principale.



Varianti

- I giocatori che non difendono la porta e che sono colpiti da un prigioniero finiscono a loro volta in prigione.
- Giocare con più palloni. Ad esempio: pallone da calcio da colpire coi piedi, palla soffice da lanciare con le mani.

Pallacanestro

Tiro (ms)

Prima del tiro

- Mano del tiro sul naso.
- Mano di sostegno sull'orecchio.
- Palla all'altezza del petto.

Dopo il tiro

- Mano del tiro; le cinque dita rivolte verso il suolo.
- Mano di sostegno; le cinque dita rivolte verso il soffitto.
- La palla vola in alto con una rotazione all'indietro descrivendo una parabola.



Tiro da fermo (mef)

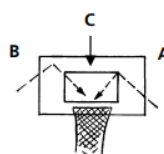
Tiro da fermo
(conclusione di destro):



Gomito che guarda verso il canestro



Distensione del corpo
Il polso si muove in avanti
Effetto all'indietro della palla



① **Ausili alla mira:**
A Da corta distanza (circa. 3 m) di lato
B Da media distanza di lato
C Dal davanti con rimbalzo sullo specchio

⚡ **Caratteristiche del movimento per il tiro da fermo (= caso ideale).**

Knock-out (ms)

Questo gioco sotto forma di competizione offre agli allievi l'opportunità di applicare la tecnica di tiro. Gli allievi vengono suddivisi in gruppi (di 4 o 5). Ogni gruppo gioca con due palle allo stesso canestro. Il primo tiro viene effettuato da un punto contrassegnato dopodiché si è liberi di andare sotto canestro. È necessario tirare fino a centrare il canestro e poi passare la palla al giocatore successivo senza palla più vicino. Se ci sono solo due giocatori, ognuno si riprende la propria palla. Chi viene sorpassato (il giocatore dietro fa canestro prima di quello davanti) deve svolgere un esercizio supplementare e in seguito riprendere il gioco in una zona del campo con meno giocatori. Se il docente si accorge che un alunno tira a due mani, lo obbligherà a fare una penitenza.



Penitenza: mostrare al docente un tiro perfetto, eseguire un esercizio di tiro, correre avanti e indietro per due volte lungo la palestra, eseguire esercizi di forza ecc.

Tiro in corsa (ms)

L'acquisizione della tecnica per il tiro in corsa è importante per un tiro a canestro alla massima velocità. I giocatori sono distribuiti sotto diversi canestri. Nell'ambito di questo esercizio, si fa un ultimo palleggio forte per caricare la palla (i destri eseguono contemporaneamente un passo con la gamba sinistra), seguito da due appoggi (i destri destra-sinistra) e un salto (i destri sulla gamba sinistra), sollevando il ginocchio della gamba destra; si tira quindi la palla a canestro con una mano appoggiandola contro il tabellone.



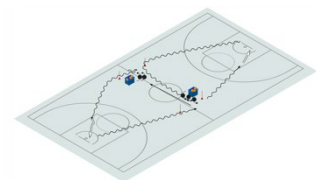
Varianti

- Le sequenze di passi possono essere date con i cerchi. Il primo passo deve essere seguito da un rimbalzo.
- Sopra un ostacolo: dopo una rincorsa, salta sopra una corda o una linea. Poi atterra sul piede destro e salta sul piede sinistro.

Gara di punteggio a canestro (propria forma)

Preparazione: 2 squadre, ogni squadra si posiziona in fila davanti al proprio carrello pieno di palloni.

Procedura: prendi 1 palla dal tuo carrello, palleggia intorno al paletto e tira a canestro (tiro a canestro). Se la palla viene segnata, viene palleggiata fino al carrello della squadra avversaria e lì viene posizionata. Se la palla non viene segnata, viene palleggiata di nuovo nella propria squadra. Quale contenitore si svuota per primo o chi ha meno palloni dopo un certo tempo?



Variante

- 1 giocatore alla volta si posiziona come difensore davanti al canestro dell'avversario.

Il re del rimbalzo (ms)

Disporsi a coppie davanti al canestro. A è posizionato a circa tre metri dal canestro. B è dietro di lui e lancia la palla a canestro. Dopo il rebound, A cerca di afferrare la palla prima che tocchi il pavimento. Successivamente invertire i ruoli.

Variante

- A gira le spalle al canestro. Quando A sente che la palla rimbalza sul tabellone o entra nella cesta, si gira e cerca di afferrarla prima che cada a terra.

Calcio

Contatto con la palla e tiro in porta (propria idea)

Il primo contatto con la palla è importante!

- Prepara il tiro in porta con il primo contatto con la palla e concludilo in modo efficace.
- Orientamento, tensione del busto, caviglia fissa

Tipi di calci in porta

- A tutto piede: si usa soprattutto per i tiri dalla distanza.
- Collo del piede: per tiri precisi da una distanza minore.

Tecnica

- Rincorsa ritmica
- Gamba in appoggio vicino alla palla, caviglia fissa
- Passo completo: il piede che calcia è spinto verso il basso
- Passo: la gamba e la punta del piede sono rivolte verso l'esterno, la palla viene colpita esattamente con la parte centrale dell'interno del piede

Allenamento del portiere: Postazioni (ms)

Le varie postazioni installate nella palestra sono occupate da due o tre allievi alla volta. Da eseguire come percorso scoperta o gara. Chi ottiene più punti?

Ogni postazione è occupata da 2 o 3 allievi. Come percorso d'avventura o di gara: chi ottiene più punti?

[Schede delle postazioni](#)

[Schede personalizzate](#)



Pallamano

Tiro in appoggio con 3 passi (ms)

- Sequenza di passi per destrimani si, de, si con ritmo di passi lungo, corto, lungo.
- Durante la sequenza di passi ruotare la parte superiore del corpo, portare all'indietro la spalla del braccio di lancio e la palla.
- Gomito all'altezza delle orecchie, mano posizionata dietro la palla.
- Lanciare durante la fase di bloccaggio del terzo passo

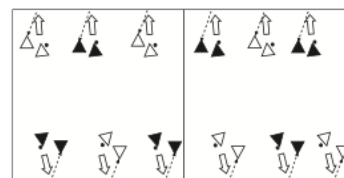
Note tecniche : [Tecniche di lancio pallamano](#)

Tiro in appoggio contro la parete (ms)

Tiro in appoggio contro la parete Formare delle coppie. Il primo allievo lancia la palla contro la parete dopo aver effettuato tre passi, il secondo cerca di riprendere la palla.

Varianti

- Ridurre la distanza.
- Tirare con la mano debole.

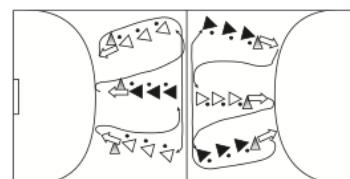


Tiro in appoggio contro la porta (ms)

Prendere una rincorsa di uno, due o tre passi e lanciare in porta con un tiro in appoggio contro la porta. Tre postazioni in ogni metà campo.

Varianti

- Tiro in appoggio da fermi.
- Tiro in appoggio sopra la gamba "debole"



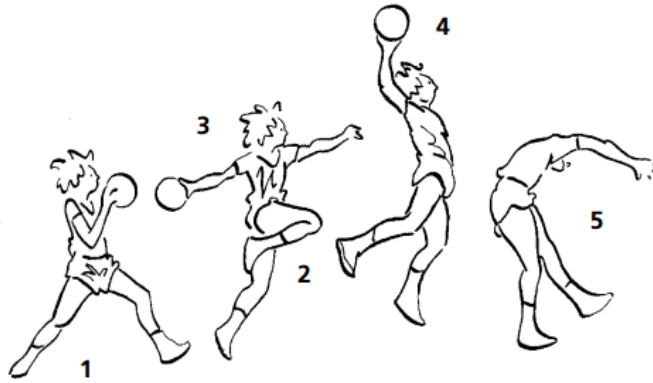
Tiro in elevazione (ms)

- Destrimani: bloccare la corsa e slancio con la gamba di salto sinistra.
- Sollevare la gamba di slancio destra.
- In aria, ruotare la parte superiore del corpo, spalla di lancio e palla all'indietro.
- Lanciare la palla aprendo di scatto la parte superiore del corpo

Note tecniche : [Tecniche di lancio pallamano](#)

Tiro in elevazione:

- 1 Rincorsa veloce (1-2 passi)
- 2 Rafforzare lo stacco con il ginocchio (portarlo in alto lateralmente)
- 3 Caricare e con la mano opposta indicare la porta
- 4 Inarcamento e tensione del corpo, lancio nel punto più alto
- 5 Flettere il corpo in avanti e toccare terra ammortizzando la caduta

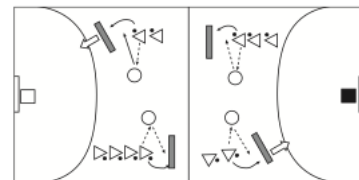


Percorso di tiri in elevazione (ms)

Dopo un doppio passaggio, salire sulla panchina, palleggiare prima di scendere dalla panchina, doppio passaggio, salire sulla seconda panchina e tirare in porta. Due tiri in porta per ogni percorso.

Varianti

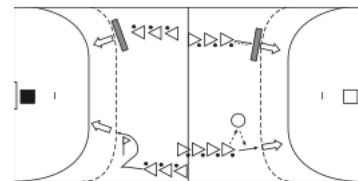
- Salire sulla panchina senza passaggio.
- Tiro in elevazione con la gamba «debole», per i mancini questo significa saltare con la gamba sinistra, slancio con entrambe le gambe.



Allenamento a postazioni tiro in elevazione (ms)

Quattro postazioni:

1. tiro in elevazione su una panchina;
2. tiro in elevazione dopo una finta;
3. tiro in elevazione su una panchina dopo una serie di palleggi;
4. tiro in elevazione dopo un passaggio. Un portiere in ogni porta.



Lezione di Pallamano sul tema [Tiro in appoggio](#)

Lezione di Pallamano sul tema [Tiro in elevazione](#) (Percorso)

Lezione di Pallamano sul tema [Tiro a distanza](#) (Allenamento in stazione, "lancio di un avversario")

Unihockey

Tirare: Consigli tecnici (ms)

- Idealmente, il giocatore si trova in posizione perpendicolare rispetto alla direzione del tiro, la palla è di fronte al corpo.
- La mano inferiore guida il movimento del bastone.
- Tira la palla in avanti con la paletta o colpisci la paletta verso la palla.
- Accelera la palla e la passa davanti al corpo.
- La postura dell'impugnatura tende a essere ampia, ma varia a seconda del tipo di colpo.
- Quando rilasci la pallina, guarda in direzione del bersaglio.
- Fai attenzione a non far oscillare il bastone troppo in alto (altezza massima dell'anca).

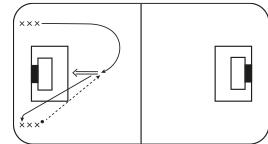
Materiale d'aiuto [Tipi di tiri](#)

Giostra (ms)

Si tratta di un semplice esercizio di tiro. I giocatori si trovano nei due angoli e corrono verso il centro facendo un'ampia parabola. Una volta arrivati nel centro ricevono un passaggio dall'altro angolo e tirano in porta. Tocca a chi ha eseguito il passaggio correre e poi tirare.

Varianti

- Fare diversi tipi di tiro.
- Eseguire dei tiri diretti.
- Con difensore (semi-attivo)



Lezione di Unihockey sul tema [Tirare](#)

Test di Unihockey per [Tirare](#)

Tattica (PS21)

Gli allievi sanno applicare schemi tattici in giochi di squadra.



Esame di sport scolastico: Abilità nei giochi (incl. raccolta di esercizi-valutazione delle partite)
Posizione in campo

Può essere applicato a tutti i giochi con la porta (PC, CA, PM, UH)

Raccolta di esercizi di valutazione del gioco: **Posizione in campo** - difesa e attacco (ess)

- Giocare fuori
- Giocare a cerchio/materasso/ gioco della palla con i coni in inferiorità numerica
- Giocare 3 contro 3

Consigli per la difesa (mef)

Non provare sempre a separare l'attaccante dalla pallina. Provare piuttosto ad impedirgli di passare o di tirare! In difesa mettersi sempre fra l'attaccante e il bersaglio.

L'«uno-due» con il portiere (mef)

L'«uno-due» con il portiere: porte larghe circa 1 metro sono disposte in cerchio, con un portiere in ognuna. Gli altri allievi dribblano ognuno con un pallone nello spazio circolare a disposizione, facendo degli uno-due con i portieri.

- Solo 2–3 tocchi dribblando.
- Portieri dietro le porte. Passaggio attraverso la porta e ritorno a lato della porta nella direzione di corsa dell'attaccante. Cambiare i ruoli.
- Tre passaggi fra giocatore e portiere. Integrare cambi di ruolo nello svolgimento del gioco.

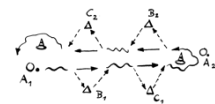


Non fare l'esercizio in cerchio, ma effettuare continui cambiamenti di direzione.

L'«uno-due» senza avversario (mef)

A aggira i due coni ed esegue da ogni lato degli «uno-due» con compagni fermi. 2–4 allievi lavorano contemporaneamente. Cambiare regolarmente i giocatori fermi.

- Variare le distanze fra i passaggi.



2 contro 1 con «uno-due» e bersaglio (mef)

3–4 coppie di allievi per ogni quarto di terreno. A fa un «uno-due» con B all'altezza della linea centrale, aggira un allievo del gruppo precedente (difesa semi-attiva) e poi tira in porta. Partenza del gruppo successivo.

- I difensori sono ora attivi. L'«uno-due» deve comunque essere sempre permesso all'avversario.
- «Uno-due» oppure chi è in possesso di palla sceglie fra esso o l'attacco solitario, a seconda della posizione della difesa (finte).



Al momento del primo passaggio due metri circa fra A e la difesa. Dopo il primo passaggio piccolo scatto per superare la difesa (cambio di velocità e di ritmo)

Palla sulla parete (ms) (PC e PM)

Un gioco che richiede buone capacità di orientamento. L'attenzione va sempre rivolta a palla, compagni e avversari.

Due squadre da 4-6 giocatori si affrontano in una metà palestra (senso della larghezza). Ogni squadra usa una parete laterale per far rimbalzare la palla. La palla va passata con la mano. Non è ammesso correre con la palla in mano. L'obiettivo è passare la palla a un compagno che poi la fa rimbalzare sulla parete con un tiro di testa. Se il passaggio di testa raggiunge direttamente la parete si ottiene un punto e la palla passa agli avversari. Se la palla esce dal campo lateralmente, tocca all'altra squadra riportarla in gioco. Non sono permessi contatti fisici.

Varianti

- Passaggi a terra.
- Le squadre possono usare una parete a scelta.



Pallacanestro

Give and go (mef)

Due colonne su 1/4 di campo: la colonna A con la palla, la B senza. A passa la palla dal centro a B in posizione laterale. A avanza, riceve un passaggio e tira. B recupera il pallone. Cambio.

Varianti

- Con passaggi a terra, passaggi a una mano, passaggi in alto.
- C e D difendono sulla linea dei tre punti contro A e B che attaccano. A in possesso di palla, passa a B che si è smarcato. A supera la difesa e riceve la palla da B.
- 2 contro 2 / 3 contro 3, un canestro segnato dopo un «give and go» conta 4 punti.

Difesa

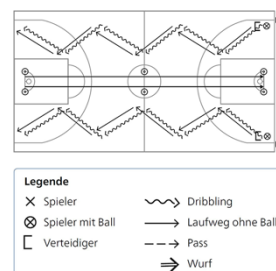
- Posizione di base: ginocchia flesse, schiena dritta e braccia ad angolo retto.
- Petto verso l'avversario / Schiena rivolta verso il canestro.
- Distanza di un braccio (o superamento con sprint).



Corridoio centrale (ms)

Gli allievi imparano i principi fondamentali della posizione e del comportamento difensivi. L'esercizio può essere esteso a una competizione.

Il docente spiega che cosa costituisce fallo e cosa no. Gli allievi palleggiano 1 contro 1 in un corridoio laterale da un'estremità all'altra della palestra e ritornano al centro correndo. Gli allievi devono spostarsi sul lato dove ci sono meno giocatori. La coppia successiva può partire solo quando la precedente ha superato la linea di metà campo. Occorre controllare che gli allievi palleggino a sinistra con la sinistra e a destra con la destra. Se perdono la palla essa viene riconsegnata immediatamente all'attaccante.



Intensità della difesa:

- 50%: distanza pari alla lunghezza di un braccio
- 75%: in caso di distanza inferiore effettuare uno sprint e superare senza toccare l'avversario
- 100%: difendere senza falli

Variante

- Al ritorno, un giocatore corre in avanti ed effettua dei passaggi al petto; l'altro corre indietro ed effettua dei passaggi con rimbalzo.

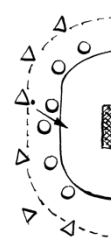
Pallamano

Difendere la porta (mef)

Gli attaccanti A (5-6) cercano di deporre la palla nell'area di porta, i difensori di impedirlo. Quale tattica si deve utilizzare?

- La squadra A si dispone in posizione di tiro a 6-7 metri dalla porta protetta da un portiere.
- Si cambia ruolo nell'altra metà campo se la palla è perduta o il tiro è parato.
- Superiorità numerica: 3 contro 2 su metà terreno di gioco.

I difensori si dispongono fra attaccanti e bersaglio, con quest'ultimo alle spalle.



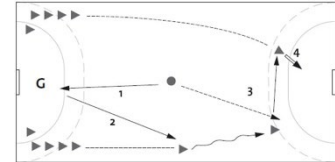
Contropiede - 2 contro 1 (ms) (anche PC e UH)

Questo esercizio permette agli allievi di inscenare un contrattacco in superiorità numerica. Tutti i giocatori sono coinvolti, portiere compreso.

Il difensore lancia la palla al portiere, il quale a sua volta la rilancia all'attaccante. Quest'ultimo palleggia in direzione della porta avversaria. Se il difensore lo ostacola nel tiro in porta, l'attaccante passa la palla al proprio compagno, il quale a sua volta tirerà poi la palla in rete. Nei primi due, tre passi del contropiede chi è in possesso della palla non palleggiano per rendere l'azione più veloce.

Varianti

- Il difensore può intercettare la palla solo all'interno di una zona pre-stabilita.
- Permettere solo un numero massimo di passaggi (tre, ovvero due incluso il passaggio del portiere).
- Se in porta c'è il portiere, la palla può essere lanciata solo con la mano debole, oppure con entrambe le mani.
- Allenare lo stesso schema, ma 3 contro 2.



Regole (PS21)

Gli allievi sanno spiegare regole importanti dei giochi di squadra e giocare in modo autonomo e sportivo.



Esame di sport scolastico: [Abilità nei giochi](#)

Regole di gioco e fair-play

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 Pallacanestro

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

Ulteriori documenti Pallamano

mobilesport.ch: [Pallamano](#)

Ulteriori documenti Unihockey

mobilesport.ch: [Scoprire l'unihockey giocando](#)
[Circuito con postazioni](#)

Giochi di rinvio: Pallamano



Esame di sport scolastico: [Pallavolo, Test tecnico](#)

Palleggio, Bagher, Battuta

Ricevere e rilanciare (PS21)

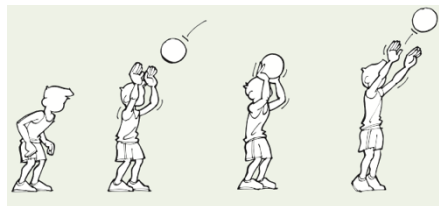
Gli allievi in giochi di squadra sanno ricevere e rilanciare la palla o l'oggetto in modo adeguato alla situazione.

Passaggio

Passaggio: punti fondamentali della tecnica (ms)

- **Posizione rispetto alla palla:** il giocatore si trova sotto la palla.
- **Come si tocca la palla:** la palla si gioca con tutte le dita.
- **L'impulso:** viene dato tendendo in modo fluido e ritmico tutto il corpo.

Video: [Passaggio](#)



Esercizi per il palleggio (mef)

A è vicino alla rete (tesa nel senso della lunghezza), B sul fondo. I due palleggiano; quanti scambi riescono a fare?

- A e B si devono passare prima la palla con l sé stesso, poi di nuovo al suo compagno.
- A palleggia un po' a lato di B che si sposta, assume la posizione di base e rinvia la palla con precisione. A continua a palleggiare tenendo i piedi in un cerchio disposto a terra. Quanti palleggi riescono a fare senza che A debba lasciare il cerchio?
- A alterna palleggi lunghi e corti.
- A e B svolgono un compito dopo ogni palleggio: toccare a terra, fare un muro, toccare una riga ecc.



Se non si riesce a seguire direttamente il palleggio, bloccare la palla al di sopra della testa, lanciarla in aria fare il palleggio.

Distribuzione dei passaggi (ms)

La situazione più semplice per il palleggiatore è ripassare la palla al giocatore che ha ricevuto. Più l'angolo è piccolo, più è facile eseguire l'alzata per il palleggiatore. Tuttavia, questa variante non sempre è la più efficace. Si gioca 3:3 o 4:4 con tre tocchi di palla obbligatori. Il palleggiatore si gira verso il giocatore che ha ricevuto e gli passa la palla parallelamente alla rete.

Varianti

- Il palleggiatore non passa la palla a chi ha ricevuto.
- Il palleggiatore trova sempre la via più lunga fino all'attaccante.
- Il palleggiatore si gira verso l'attaccante e gioca sempre in avanti



Pallavolo 2 con 2 (ms)

Le coppie si passano la palla da pallavolo a vicenda oltre la rete. La palla viene passata sopra la rete senza interruzioni con il terzo tocco. La palla viene giocata solo con un passaggio superiore.

Quante battute riesce a fare la squadra di quattro?

Regole di gioco speciali (ms)

Modificando in modo mirato le regole, è possibile promuovere una determinata tecnica, migliorarla oppure «forzarla».

Gioco 2:2, 3:3 o 4:4. Tre tocchi di palla obbligatori. Di questi, solo uno può essere eseguito con un bagher.



Variante

- Dei due tocchi, uno deve essere un palleggio.

Lezione per [Passaggio con orientamento nel gioco 4:4](#)

Bagher

Bagher: Punti fondamentali della tecnica (ms)

- **Posizione rispetto alla palla:** corpo dietro la palla.
- **Come si tocca la palla:** colpire la palla sul prolungamento dell'asse longitudinale con gli avambracci disposti a formare un'unica superficie.
- **L'impulso:** controllo del gioco e del bersaglio al di sopra dell'asse delle spalle, in avanti-verso l'alto a partire dalle gambe (angolo braccio-tronco rimane pressoché costante).



Video: [Bagher](#)

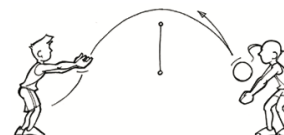
Gioco del bagher (ms)

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.
- Il giocatore lancia prima la palla in alto con un braccio solo, poi passa la palla oltre la rete con un bagher.
- Due tocchi di palla obbligatori e integrare un compito accessorio dopo aver oltrepassato la rete (toccare la linea laterale, fare un giro su sé stessi, ecc.).
- Gioco 2:2. In campo c'è però sempre solo un giocatore. Dopo che la palla oltrepassa la rete, si cambia giocatore senza interrompere il gioco.
- Gioco 2:2. Entrambi i giocatori sono nel campo e devono ciascuno fare un bagher prima di passare la palla oltre la rete



Doppio tocco (ms)

Con il primo tocco di palla, si tiene la palla alta sopra il centro del campo per dare al palleggiatore tempo e spazio a sufficienza. Con la regola supplementare «chi riceve deve eseguire subito il passaggio», si obbliga questo giocatore a creare spazio e tempo per sé stesso. Si gioca 2:2 o 3:3. Sono obbligatori tre tocchi di palla: chi riceve gioca la palla due volte consecutivamente, ovvero riceve e poi fa un passaggio (palleggio). Poi un compagno passa oltre la rete.



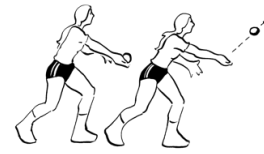
Varianti

- Applicare la regola solo per il servizio.
- Applicare la regola per il primo tocco di palla.

Battuta

Servizio dal basso – importante (mef)

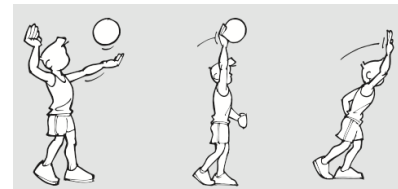
- Staccare leggermente la palla.
- Bilanciare il braccio che colpisce in avanti.
- Colpire la palla a braccio teso.
- Anche la mano deve essere tesa quando colpisce la palla.



Video: [Servizio dal basso](#)

Servizio a tennis - importante (mef)

- Piede sinistro avanti.
- Mano destra pronta a colpire.
- Lanciare la palla in aria e colpirla nel punto più alto della traiettoria.
- Polso rigido e dita distese.



Video: [Servizio dall'alto](#)

Corsa sui tappetini (ms)

Il servizio dal basso è imparentato con un lancio a una mano sola dal basso. Allo stesso modo, il servizio dall'alto è simile a un lancio con una mano sopra la testa. Usare questi movimenti conosciuti per riallacciarsi a nuovi movimenti chiave. 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 dal basso.
- Servizio da dietro la linea di fondo.
- La palla ricevuta conta solo se chi serve è nel campo al momento della ricezione (rispetto della sequenza dei movimenti).
- Il giocatore sul tappetino esegue un bagher e poi lo riceve affinché il tappetino possa essere girato.

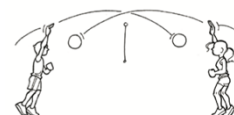


Sequenza dei movimenti - servizio (ms)

Prima del servizio ogni giocatore trova un rituale che lo aiuti a concentrarsi. Per esempio, palleggiare, toccare la palla, ecc. I giocatori acquisiscono così sicurezza e tranquillità per servire in modo costante colpendo la palla da sopra la spalla. Formare delle coppie. Ogni squadra ha una palla: A e B sono in una metà campo. A si gira verso B con l'asse del corpo, esegue il suo rituale e serve verso B. B prende la palla mentre A cambia posizione.

Varianti

- 6 coppie contemporaneamente.
- Chi riceve lo fa sempre con un bagher e poi prende la palla lanciata in alto.



Colpire il bersaglio (PS21)

Gli allievi sanno colpire un bersaglio (nonostante il disturbo dell'avversario).

Attacco

Importante per la schiacciata (mef)

- Stacco su due piedi. Accompagnare la rincorsa con le braccia, saltare in alto.
- Prendere lo slancio con le braccia.
- Colpire la palla al di sopra della spalla, davanti a sé e con la mano aperta e le dita tese.

Video: [Rincorsa per la schiacciata](#) (Attacco con passaggio in salto)



Auto smash (ms)

La palla più semplice da colpire in volo è quella che si dirige sul giocatore diritta verso il basso, ovvero quando il giocatore si lancia la palla da solo. Il compito risulta più facile se si usa un pallone leggero da Minivolley.

Si gioca 1:1. A lancia la palla verso sé stesso in alto in modo tale da potersi posizionare sotto e permettere alla palla di cadere direttamente sulla spalla del braccio di battuta. Da questa posizione lancia la palla oltre la rete (tenuta volontariamente molto alta) per ottenere un punto. B cerca di ricevere la palla, lancia in alto per sé stesso per, a sua volta, ottenere un punto.

Varianti

- Stessa cosa, ma con battuta mentre si salta.
- Giocare 2:2, il compito resta uguale.
- Giocare 2:2. A prende la palla e la alza per B. B si apre verso il campo e tiene sempre il campo davanti a sé.



Schiacciata con o senza rincorsa (mef)

Due allievi sono in piedi su un cassone e reggono un pallone avvolto in un asciugamano. Gli altri schiacciano la palla senza toccare la rete e controllando l'atterraggio.



Colpire la palla (mef)

B lancia la palla ad A, in piedi su un cassone. A la tiene a circa 50 cm dalla rete e B la schiaccia dopo aver eseguito la rincorsa, per poi andare a recuperarla e rimettersi in fila alla schiacciata. Cambiare spesso A.

- Lanciare la palla a 2–3 metri di altezza. B prende la rincorsa e colpisce al massimo dell'elevazione.
- A passa la palla a B, che la alza a rete. A prende la rincorsa e schiaccia.

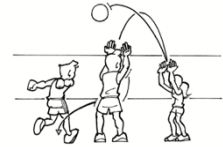


Sequenza dei movimenti ricezione-attacco (ms)

A ogni tocco di palla segue un altro tocco. Dopo la ricezione, anche se è stata eseguita da un compagno, ogni giocatore si deve preparare per l'attacco e offrirsi (a parte il palleggiatore). Il giocatore A (posizione 4) lancia la palla in alto verso il palleggiatore, si sposta di lato verso l'esterno per prendere la rincorsa per l'attacco. Il palleggiatore alza la palla per A e poi va in copertura (aiuto all'attacco). L'attaccante colpisce e manda la palla nel campo avversario e riassume la sua posizione di base nel diamante. Ora tocca al giocatore B (posizione 2) lanciare la palla al palleggiatore.

Varianti

- A attacca contro un muro.
- A attacca contro una squadra di 4 giocatori e la palla viene giocata fino alla fine. La squadra di 4 deve attaccare nella metà campo in cui difende il giocatore A.
- L'allenatore introduce la palla verso il giocatore A con un servizio semplice, poi verso il giocatore B.
- Stessa cosa, ma il palleggiatore può scegliere per chi alzare.

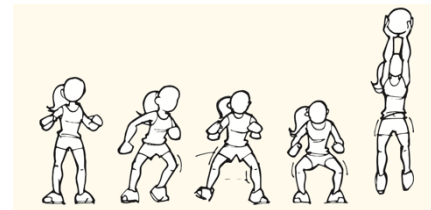


Blocco

Bloccare: questo è importante (ms)

Spostamento e salto

- Leggere l'avversario
- Post-passo o passo incrociato
- Tempismo del salto: salto ritardato verso l'attaccante.
- Il salto è a due gambe, stabile ed esclusivamente verticale verso l'alto.



Lavoro di braccia e mani

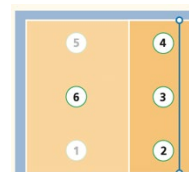
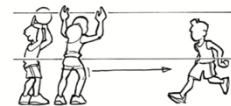
- Le mani e le braccia vengono spinte oltre il bordo della rete nel campo dell'avversario nel modo più breve possibile.
- Blocco/contatto con la palla: le braccia sono distese e tese, le dita sono aperte e tese.
- Tensione su tutto il corpo, postura leggermente piegata.
- Atterraggio stabile su entrambe le gambe

Video [Muro](#)

Spostamento (ms)

Un muro è efficace solo se l'avversario è in grado di attaccare con potenza. Tuttavia, è importante assegnare già dall'inizio a un giocatore la responsabilità della zona sotto rete.

Disporre 4 giocatori per lato. Sul lato A, tutti si trovano nella posizione 3 uno dietro l'altro. Sul lato B, tre giocatori sono a rete e uno nella posizione 6. Sul lato B, la palla è giocata dalla posizione 6 con un bagher verso la posizione 3. Il palleggiatore alza verso la posizione 2 oppure la posizione 4. Da qui, di nuovo verso la posizione 6. La palla resta sempre nel lato B. Sul lato A, il giocatore a rete osserva – in posizione 3 – la ricezione, il palleggiatore e l'alzata e si sposta facendo dei passi laterali per portarsi nella posizione in cui si sta giocando in quel momento (a specchio). Il giocatore a rete è sempre alla stessa altezza della palla. Nel momento in cui la posizione 2 o 4 gioca la palla, il giocatore a rete fa un salto (muro) e in seguito torna nella fila.



Osservazione: molte palle poco precise (ricezione non controllata e alzate) arrivano sulla rete e possono essere rispedite nel campo avversario con un muro. Per questo il giocatore deve essere capace di spostarsi lungo la rete con dei passi laterali.

Muro diretto (ms)

Questa forma di gioco con rete bassa è ideale per sviluppare la sensazione del muro diretto e creare la tensione corporea necessaria.

Gioco 3:3 con punta davanti. La rete è così bassa che ogni giocatore può arrivare oltre mentre salta. L'attacco avviene da una posizione in piedi. Il muro è l'unico giocatore che può saltare. Sono obbligatori 3 tocchi palla.



Variante

- Due tocchi ricezione-battuta per arrivare a un attacco.

Tattica (PS21)

Gli allievi sanno applicare schemi tattici in giochi di squadra.

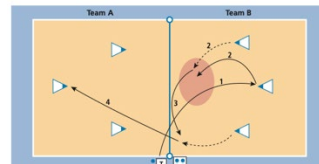
Forme di gioco per l'impostazione del gioco con tre contatti palla

Acchiappa la palla (ms)

Gioco 3:3. L'allenatore (T) introduce le palle nel gioco. Entrambe le squadre devono giocare con tre tocchi. Di questi, uno può essere ricevuto (trattenuto) e rilanciato. Sono i giocatori a decidere quale dei tre passaggi trattenere in funzione della situazione.

Varianti

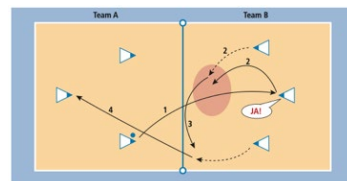
- L'allenatore definisce il modo in cui si riceve la palla per stabilizzare la prossima mossa (prendere il 1° tocco per semplificare il gioco, prendere il secondo tocco per stabilizzare l'attacco).
- Compiti accessori dopo che la palla di attacco ha superato la rete: la squadra deve raggrupparsi e gridare; toccare la linea (ciascuno una linea diversa), ecc. per favorire la comunicazione.



Insieme (ms)

Si gioca 3:3. La squadra A introduce la palla nel gioco con un passaggio sopra la rete. La squadra B costruisce il gioco con tre tocchi e poi ripassa la palla verso A. Prima di ogni tocco, si grida «sì». Quante volte è possibile far passare la palla da un campo all'altro? Varianti

- La palla di attacco deve sempre essere lanciata verso un angolo di fondo. I giocatori a sinistra e destra assumono il ruolo di chi riceve, in funzione della traiettoria.
- Tutti i giocatori devono toccare la palla prima di mandarla oltre la rete.
- Dopo aver giocato insieme per far passare la palla oltre la rete tre volte, tutti giocano contro tutti.



Sistema di gioco 4:4 (ms)

La formazione per la forma di gioco 4:4 si basa fondamentalmente sul 3:3 e conduce verso il gioco 6:6. Si aggiunge il ruolo del giocatore di fondo: dopo il servizio, resta nelle retrovie e può saltare da dietro la linea dei 2m solo per un attacco. Non può toccare la palla nella zona rete sopra il limite della rete. Pertanto, non può bloccare.

Formazione: Diamante

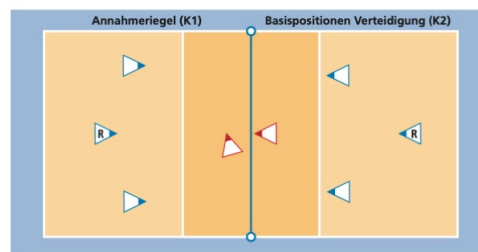
- 3 giocatori a rete, 1 giocatore di fondo (R)
- Palleggio a posizione 3

Elementi tattici

- Ricezione nella fascia da 3 (zone)
- Sfruttare la larghezza della rete
- Organizzare la difesa con muro
- Copertura
- Assumere il ruolo del palleggiatore

Elementi tecnici

- Bagher: ricezione frontale
- Palleggio indietro
- Rincorsa per la schiacciata
- Movimento del colpo drive (da dietro)
- Muro (spostamento e salto)
- Servizio dall'alto



Condizioni

La ricezione diventa più precisa e arriva al palleggiatore. Il palleggiatore è in grado di lanciare le palle verso un obiettivo (passaggio con angolatura). Il palleggiatore ha l'opzione per passaggi indietro o per attacchi verso la zona di fondo. Le palle di attacco sono eseguite nel salto, è necessario un giocatore che blocchi.

Vantaggi

- Uso dell'attacco verso la zona di fondo
- La posizione 3 blocca in tutte le posizioni -> preparazione muro centrale nel 6:6
- Chi serve diventa il giocatore della zona di fondo che difende le palle lunghe -> preparazione posizione 6 nel 6:6

Difficoltà

- Disponibilità nell'attacco, offrirsi
- Dialogo, la comunicazione diventa molto più importante!

Forme di competizione

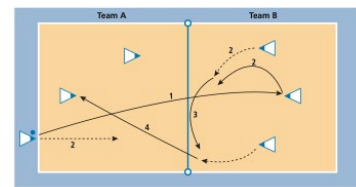
Insieme e uno contro l'altro (ms)

Una buona costruzione di gioco porta sempre i suoi frutti, anche perché rappresenta il modo migliore per ottenere dei punti.

La squadra A serve una palla semplice alla squadra B. La palla supera tre volte la rete prima di dar vita a uno scambio vero e proprio.

Varianti

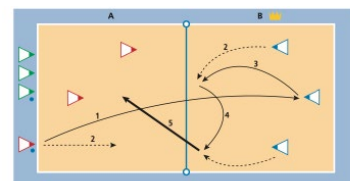
- Gioco 3:3 o 4:4.
- Con una o due squadre di riserva: la squadra che perde viene sostituita, quella che vince ruota di una posizione e mantiene il servizio.
- Se le due squadre non riescono a far passare per tre volte la palla sopra la rete, scattano i punti di demerito.



King of the court (ms)

Si serve sempre dal lato A e si gioca la palla fino alla fine. Se la squadra nel lato B ottiene il punto, resta e riceve un big point. Se vince la squadra del lato A, cambia lato e va sul lato del re (B) dove con lo scambio seguente può ottenere un big point. La squadra eliminata va sul lato A come riserva.

Qual è la prima squadra che ha cinque punti?



Regole (PS21)

Gli allievi sanno spiegare regole importanti dei giochi di squadra e giocare in modo autonomo e sportivo.

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

mobilesport.ch: [Minipallavolo](#)
[Formazione nel sistema di gioco](#)

Altri giochi (PS21)

mobilesport.ch: [Badminton. Shuttle Time](#)
[Baseball](#)
[Donut Hockey](#)
[Flag football](#)
[Frisbee / Ultimate](#)
[Giochi di rinvio divertenti \(incl. Goba und Streeracket\)](#)
[Intercrosse](#)
[Kin-Ball](#)
[Roundnet](#)
[Smolball](#)
[Tchoukball](#)
[Touchrugby](#)

Lottare (PS21)

Gli allievi sanno impiegare in modo mirato forza e strategia nel gioco di lotta.

- *Forme di lotta a due vedi 2°Ciclo*

Voltare i tavoli mobili (ms)

Tutti i tavoli si trovano da una parte della palestra, un cacciatore si trova dall'altra parte. Al «via» del monitore tutti i tavoli cercano di passare dall'altra parte della palestra senza essere voltati dal cacciatore. Chi viene ribaltato diventa a sua volta cacciatore. Il gioco finisce quando in campo rimane solo un tavolo. Il monitore interrompe il gioco se il cacciatore necessita di troppo tempo per voltare il tavolo. A questo punto il tavolo può tranquillamente passare dall'altra parte e riprendere il gioco. Più cacciatori possono rovesciare un tavolo.



Rugby in ginocchio (ms)

Due squadre sono disposte ai lati opposti di un campo da gioco composto di tappetini. Al centro del campo si trova un pallone medicinale; ad un segnale ambedue le squadre si gettano sulla palla e cercano di portarla oltre la linea opposta. Quando una squadra raggiunge l'obiettivo ottiene due punti. Se il giocatore della squadra avversaria in possesso di palla viene girato sulla schiena si ottiene un punto supplementare e si ricomincia da capo.



Lo sconfinamento (ms)

Le squadre A e B si fronteggiano ad una distanza di circa tre – quattro metri. Dietro alla squadra B c'è il territorio (un grande rettangolo) da difendere. La squadra A cerca di raggiungere la linea sul lato opposto del territorio difeso da B. La durata del gioco è limitata a 45 secondi, trascorsi i quali si contano i giocatori che sono riusciti a penetrare in territorio nemico.



Regole (PS21)

Gli allievi sanno lottare in modo corretto senza arbitro e senza ferire l'avversario.

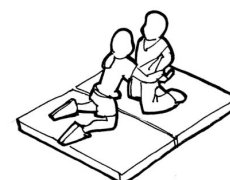
Lotta dalla posizione inginocchiata (ms)

Obiettivo: saper enumerare le regole del combattimento senza lacune e saperle osservare nella lotta a terra "lotta dalla posizione inginocchiata".

Due giovani si inginocchiano su una zona di tappeti. Entrambi cercano di stendersi sul pavimento tirando le braccia, aggrappandosi e tenendosi a una gamba e premendo le spalle sul tappeto. Chi riesce in questo intento ha vinto una partita parziale. Il migliore dei tre. Chi vuole arrendersi picchia con una mano sul tappeto.

Le regole del gioco nel combattimento:

- Un inizio chiaro e una fine chiara attraverso rituali appropriati.
- Non colpire
- Non tirare i capelli
- Non si può pizzicare, graffiare, mordere e soffocare
- Nessuna "leva" e torsione delle estremità
- Nessuna presa in faccia
- Rispetta da subito il compito dell'avversario

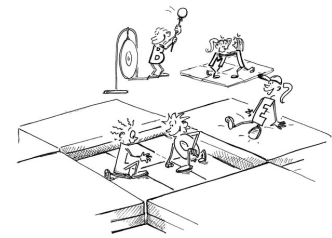


Forme di competizione: Sumo (ms)

Quando due lottatori di Sumo si affrontano entrano in gioco tutti gli elementi del combattimento. Forza, destrezza, correttezza. Di seguito un esempio di gara. Il dojo permette di organizzare simultaneamente diverse piccole competizioni. Gli allievi allestiscono il dojo al centro della palestra con l'ausilio di tappetoni e tappetini. Formano dapprima un quadrato con quattro tappetoni disposti nel senso della lunghezza (tribune per gli spettatori) e poi, all'interno di questo quadrato, collocano dei tappetini su cui si svolgeranno i combattimenti. All'esterno del dojo, gli allievi allestiscono diverse zone di combattimento a cui attribuiscono i nomi di località giapponesi.

Bisogna contare almeno quattro allievi per zona di combattimento. Gli allievi sono distribuiti nelle varie zone di combattimento in base a statura e peso; il docente sceglie una forma di lotta che ritiene adatta, spiega le regole e ricorda i punti importanti (lista di controllo).

Ogni combattimento è preceduto da un rituale di saluto. Gli allievi combattono sempre due contro due e un terzo assume la funzione di arbitro. L'insegnante cronometra e coordina i tornei. Sceglie un segnale (gong) che annuncia l'inizio e la fine dei combattimenti. Ogni vincitore ottiene tre punti: in caso di parità ad ogni avversario è attribuito un punto. Sulle zone di combattimento ogni allievo affronta a turno tutti gli altri, dopodiché contabilizza i punti che ha vinto. Alla fine del torneo l'allievo più forte va sul dojo di Tokyo per misurarsi con gli altri vincitori.



Regole da osservare (ms)

- I due avversari si fronteggiano al centro della zona di combattimento con le ginocchia flesse, fissandosi negli occhi.
- Quando l'arbitro batte le mani, possono toccare terra con ambedue le mani ed attaccare. Lo scopo della lotta è quello di far uscire l'avversario dal campo da gioco.
- Se uno dei due perde l'equilibrio e cade a terra o scivola, ha perso.
- Si può anche mettere fine alla lotta gridando «basta» e si è dichiarati sconfitti. Ma un abbandono non è assolutamente da considerare un disonore.
- Non si può picchiare o tirare i vestiti dell'avversario.

Vivendo in prima persona una gara del genere i bambini realizzano che possono misurare le loro forze e la propria abilità con gli altri senza far male o ferire l'avversario. Le ragazze hanno inoltre modo di constatare che in alcuni casi sono alla pari o anche più forti dei coetanei maschi.

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Giochi di lotta](#)

Muoversi su ruote e condurre veicoli (PS21)

Gli allievi sanno muoversi su un attrezzo a ruote in modo adeguato alla situazione.

BICICLETTA (Spesso il contenuto può essere applicato anche con pattini in linea, Kickboard o Skateboard)

Buongiorno (ms)

Questo esercizio permette di creare il contatto fra i ciclisti e, allo stesso tempo, di rendere gli allievi più sicuri in sella alla loro bicicletta.

Gli allievi pedalano alla rinfusa all'interno di un perimetro predefinito. Quando incontrano un compagno lo salutano dandogli la mano oppure a mo' di «give me five», dopo di che ripartono alla ricerca di un nuovo compagno.



Variante

- Quando s'incontrano, gli allievi si toccano con i loro caschi oppure con la ruota anteriore delle biciclette.

Retrocessione (ms)

Durante questo esercizio i partecipanti non possono scendere dalla bicicletta. In questo modo imparano ad eseguire delle manovre e a mantenere l'equilibrio con abilità. Chi retrocede perde.

I giocatori si muovono all'interno di uno spazio predefinito e cercano di «disarcionare» (piedi a terra) l'avversario con abili mosse. Chi tocca un altro giocatore o chi esce dal perimetro ha perso.

Variante

- Torneo a squadre con diverse zone circoscritte. I giocatori scendono in campo uno contro uno. Chi perde retrocede (di una zona), mentre il vincitore viene promosso e avanza (di una zona).



Hip e Hop! (ms)

In questo esercizio vengono mostrati degli esercizi da fare pedalando e i partecipanti li imitano. In questo modo si impara a reagire rapidamente e anche ad eseguire velocemente delle manovre.

Gli allievi pedalano uno dietro l'altro all'interno di un grande cerchio. Il docente pedala in senso contrario mostrando loro altri diversi modi di andare in bicicletta:

- Senza mani o a braccia conserte.
- Monopattino: un piede su un pedale e spingere con quello che sta a terra.
- Spingere dalla posizione Monopattino facendo oscillare la sella e il volante. Continuare in posizione Monopattino.
- Salire sulla sella in ginocchio oppure a pancia in giù (ventre a contatto con la sella). Inventare giochi di abilità. Variante: quando il docente grida «hip» tutti virano leggermente a sinistra con una determinata tecnica, quando grida «hop» stessa cosa ma a destra. Alla fine si ritorna sempre nel cerchio.
- Quando il docente grida «hip» tutti virano leggermente a sinistra con una determinata tecnica, quando grida «hop» stessa cosa ma a destra. Alla fine, si ritorna sempre nel cerchio. Perché? Mostrare e imitare.

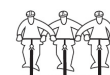


Darsi il manubrio (ms)

In questo esercizio si sperimenta la pedalata in piccoli gruppi. I partecipanti imparano così a prestare attenzione gli uni agli altri e si sostengono a vicenda. Tre allievi pedalano l'uno accanto all'altro su un perimetro o un percorso predefinito. Ognuno di loro tiene il manubrio del vicino.

Varianti

- La persona che sta in mezzo mette le mani sulle spalle dei compagni.
- Rendere le condizioni più difficili, ad esempio un allievo non deve pedalare e gli altri devono trainarlo o spingerlo.



Pedalata delle lumache (ms)

Contrariamente al principio di una gara, in questo esercizio il più rapido perde. Per essere dichiarati vincitori occorre infatti raggiungere la linea del traguardo per ultimi.

Definire una linea di partenza e una di arrivo. Tutti i ciclisti si dispongono alla linea di partenza. Ad un segnale iniziano a pedalare il più lentamente possibile verso il traguardo. Vince colui che per ultimo taglia la linea d'arrivo.

Osservazioni:

- Mantenere i pedali in posizione orizzontale.
- Tenere i freni sempre leggermente tirati.
- Inclinare leggermente la bicicletta durante tutto l'esercizio per mantenere meglio l'equilibrio.
- Cercare di rimanere in piedi sui pedalini.



Lesto ... freno (ms)

In questo esercizio i ciclisti imparano a frenare immediatamente. L'obiettivo di migliorare la capacità di reazione e ridurre il rischio di infortuni.

Gli allievi partono tutti insieme verso una linea tracciata sul terreno (in leggera discesa). Quando la ruota anteriore si trova sulla linea bisogna frenare. Freno più velocemente con il freno anteriore o posteriore? Oppure con entrambi contemporaneamente?

Varianti

- Chi riesce a frenare nel punto esatto? I ragazzi cercano di fermarsi sulla linea con la ruota anteriore (una volta partiti non possono più pedalare).
- Frenare su un pendio ripido: su un terreno scosceso il freno posteriore va allentato e bisogna frenare a piccole dosi con quello anteriore.



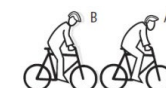
Ora ti fermo! (ms)

Per chi pratica il mountainbike è molto importante saper frenare rapidamente. Una capacità che questo esercizio permette di allenare in modo ludico e in coppia.

A e B pedalano uno davanti all'altro, pronti a frenare. B avanza mantenendosi vicinissimo alla ruota anteriore della bici di A. Questi cerca di arrestare B con frenate brusche e variazioni di ritmo.

Variante

- A è in grado di procedere così lentamente da costringere B a mettere i piedi a terra?



Pit stop (ms)

L'obiettivo di questo esercizio è di imparare a fermarsi in coppia. Gli allievi devono aiutarsi a fermare la bici il più rapidamente possibile.

Due ciclisti pedalano uno di fianco all'altro. Successivamente cercano di agganciarsi appoggiando ad esempio un piede sul telaio della bicicletta del compagno. Una volta agganciati, iniziano a frenare per rallentare. Quale coppia riesce a rimanere in equilibrio da fermo senza cadere?

Varianti

- Appoggiare solo la spalla al compagno.
- Appoggiare il piede sul pedalino della bicicletta del compagno.
- Appoggiare il piede sul copertone della ruota posteriore del compagno.
- Dopo essersi fermati, ricominciare a pedalare rimanendo agganciati in gruppo.



“Wheelen” Alzare la ruota anteriore (ms)

Messa in pratica sulla strada. Spostare sempre il peso all'indietro e lavorare con le ginocchia. Provare il più a lungo possibile a spostarsi rimanendo solo sulla ruota posteriore. Non fare movimenti bruschi con il manubrio! Traguardo: una linea o un oggetto distante 2 metri, poi 3 metri, ecc.



Svuotare il nido (ms)

Un esercizio ludico a gruppi che permette di allenare l'abilità di guida e la resistenza.

In un campo definito si trovano due gruppi. Ciascuno dei gruppi ha una base (il nido) contenente un determinato numero di oggetti (palle, nastri, bastoni da unihockey, tronchi di legno, ecc.). Durante cinque minuti, ogni ciclista può portare un oggetto alla volta dal proprio nido a quello degli avversari. Allo scadere del tempo: chi ha meno «uova» nel proprio nido?



Biathlon-duathlon (ms)

Questo esercizio ludico sotto forma di gara a coppie con penalità prevede un percorso con bicicletta e tiri al bersaglio. Ideale per allenare la resistenza di base.

Formare dei gruppi da due. Il primo atleta assolve un breve percorso in bicicletta e poi esegue cinque tiri a canestro (o un altro tipo di tiro al bersaglio). Per ogni tiro a bersaglio non riuscito, come penalità si deve svolgere un breve giro a piedi. Dopo tocca al partner. In seguito si possono invertire le discipline (camminare, correre, tiro al bersaglio, svolgere il giro di penalità in bicicletta).

Varianti

- Tiro di calcio in porta invece del canestro.
- Completa i giri di penalità in bicicletta



Staffetta americana (ms)

Questo esercizio consiste in una staffetta sotto forma di allenamento o gara per migliorare la velocità e la resistenza nonché stimolare l'intelligenza tattica.

Nel campo, delimitare un percorso circolare. Formare gruppi da due. Uno dei due ciclisti porta un nastrino colorato e svolge un giro ad alta velocità. Dopo aver superato il partner, che pedala lentamente, gli passa il nastrino. In seguito, vengono invertiti i ruoli e tocca al ciclista lento fare un giro veloce. Dopo, invertire di nuovo. Quale squadra riesce ad eseguire il numero di giri prestabilito prima degli altri?

Variante

- Fissare un periodo di tempo e contare il numero di giri.



Percorsi (ms)

Un aiuto, presentato sotto forma di percorso, che permette agli allievi di allenare le varie tecniche importanti.

I percorsi ad ostacoli sono utili per migliorare la tecnica sulla bicicletta. Per aumentare l'efficacia, è importante scegliere un terreno adatto. Inoltre, si consiglia di indicare il senso di marcia disegnando delle frecce sull'asfalto con un gesso.

Grazie a questi percorsi il docente può verificare se gli allievi padroneggiano la tecnica in condizioni leggermente più difficili. Gli esempi proposti possono essere facilmente adattati alle caratteristiche della propria classe.

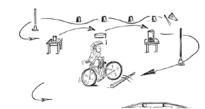
Varianti

- Chi scende, riceve un punto di penalità.
- Svolgi una gara di gruppo. Quale gruppo ha meno punti dopo tre turni?


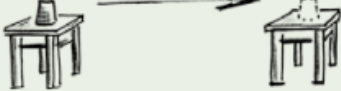
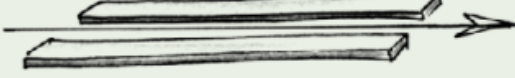
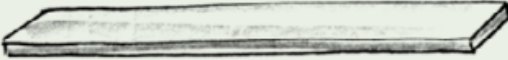
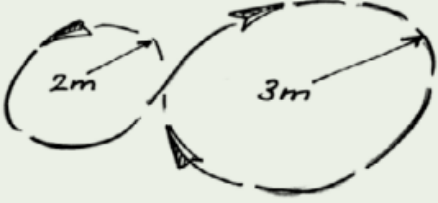


Osservazione

È consigliabile disegnare il percorso e la posizione degli oggetti con il gesso.

- Corso Livello 1-3 vedi pagine seguenti










Livello del percorso 1-3 (ms)








Livello 1		
1		Slalom tra i bicchieri.
2		Trasporto di oggetti.
3		Pedalarre tra due assi.
4		Pedalarre su un asse.
5		Pedalarre lungo un percorso a forma di otto, lungo tre metri e largo due, disegnato con un gesso sul piazzale.
6		Prendere un oggetto dalla sedia e gettarlo in una cesta.
		Il carosello: tenersi ad un nastro fissato ad una parete e rimanere in equilibrio.

Materiale

- Bicchieri
- Piccoli oggetti da trasporto
- Scatole
- Legname squadrato (assi)
- Tavole (asse)
- Corda
- Sedie/tavolo o simili
- Gesso stradale
- Nastri

Livello 2		
1		Slalom.
2		Trasporto dell'acqua.
3		Sul trampolino mobile.
4		Con un salto sopra i travetti.
5		Fermarsi davanti ad un oggetto.
6		Pedalare tenendo in mano un bastone da unihockey. Colpire una palla e lanciairla in porta.
		In sella alla bici, inclinarsi di lato e tornare nella posizione iniziale. Staccarsi dalla sella e poi di nuovo seduti. Svolgere il percorso il più velocemente possibile.

Materiale Bicchieri
Coni di marcatura
Legname squadrato
Tavole (assi)
Corda
Sedie/tavolo o simili
Gesso da strada
Bastone da unihockey, Porta e palle

Livello 3		
1		Slalom tra i coni.
2		Trasporto di oggetti.
3		Pedalare sull'asse.
4		Scavalcare i travetti.
5		Fermarsi per 3-5 secondi davanti ad un oggetto.
6		Costruire una torre utilizzando dei travetti.
		Costruire una rampa di lancio, percorrerla tenendosi con una sola mano al manubrio.

- Materiale**
- Bicchieri
 - Articoli da trasporto
 - Coni per marcare
 - Legname squadrato/ travetti
 - Tavole (assi)
 - Corda
 - Gesso da strada

Gli allievi sanno comportarsi in modo responsabile nei confronti della natura, degli altri e di sé.

MOUNTAINBIKE (ESCURSIONI)

Preparazione (ms)

Quando si parte per un tour occorre preparare con attenzione il materiale da portare con sé. Ad esempio, tutto l'occorrente per riparare la camera d'aria.

Nello zaino non deve mancare il seguente materiale:

- Acqua
- Un set per i primi soccorsi
- Camera d'aria
- Pompa
- Materiale per piccole riparazioni
- Piccoli attrezzi

[Lista di controllo ciclismo - Uscite](#) (ms)

[Lista di controllo ciclismo - Equipaggiamento outdoor](#) (ms)

Condotta (ms)

Durante i tour in mountainbike occorre rispettare delle regole comportamentali che aiutano a rispettare l'ambiente e gli altri utenti della strada, nonché a mantenere una buona immagine dei biker.

- Prestare attenzione agli escursionisti durante i sorpassi o agli incroci. Molti percorsi destinati alle bici sono anche sentieri per escursionisti, i quali in linea di massima hanno la precedenza.
- Chiudere cancelli e recinti dietro di sé. In questo modo il bestiame non può scappare.
- Rispettare la natura e gli animali. Scegliere solo i percorsi segnalati. Andare a casaccio nel bosco e nei campi danneggia piante e animali, così come l'immagine dei biker.
- Evitare le frenate brusche perché si rovinano sia il Trail sia il proprio materiale.
- Portarsi appresso i rifiuti. In ogni villaggio c'è la possibilità di gettare correttamente la spazzatura e così le montagne restano pulite.

Suggerimenti tecnici per le escursioni in mountainbike:

- [Frenare](#) (ms)
- [Cambio marce](#) (ms)
- [Equilibrio](#) (ms)

Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[In bicicletta](#)

[Andare in bicicletta](#)

[Pumptrack](#)

[Mountain bike - Tecniche di guida](#) (Video)

Bfu.ch:

[Viaggiare in bicicletta](#) (Schede didattiche per la promozione della sicurezza)

Scivolare (PS21)

Gli allievi sanno eseguire e variare i movimenti chiave sugli attrezzi di scivolamento.

PATTINAGGIO SU GHIACCIO (spesso i contenuti possono essere realizzati anche con i pattini in linea)

Tecniche di base

Pattinare in avanti (ms)

Imparare a pattinare in avanti è la tappa iniziale e la base dello spostamento su una superficie ghiacciata con i pattini. Imparando a pattinare in avanti, gli allievi acquisiscono un elemento fondamentale per tutte le discipline sportive sul ghiaccio.

Posizione di base: i piedi sono nella posizione V (talloni chiusi, punte dei piedi divaricate). Le braccia sono di lato e leggermente tese in avanti. Il peso è distribuito uniformemente su entrambi i piedi. Lo sguardo è rivolto in avanti nella direzione di spostamento.

Esecuzione: flettere le gambe. Spostare il peso sul piede sinistro e spingere con il piede destro (filo interno del pattino) contro il ghiaccio. In questo modo, ci si allontana nella direzione di spostamento a sinistra in avanti tramite la spinta sul filo (la spinta avviene leggermente di lato all'indietro). Slittare sul piede sinistro. Tendere leggermente le articolazioni delle gambe e contemporaneamente portare il piede destro verso il tallone del piede sinistro. Chiudere i piedi tallone contro tallone. Rifare lo stesso movimento spingendo con il piede destro. Prima di ogni spinta, è imperativo piegare ginocchia e caviglie e avvicinare i talloni.

Principianti: iniziano semplicemente con piccoli passi in avanti dalla posizione V dei pattini. È importante che il peso sia sempre spostato sul piede/pattino che scivola in avanti (si può usare l'immagine: avanzare come un pinguino).

Frenare in avanti (ms)

Il mezzo-spazzaneve in avanti è la forma più facile per riuscire a frenare. Il movimento è praticamente uguale allo spazzaneve che si fa con gli sci.

Esecuzione: pattinare in avanti con i piedi paralleli alla stessa altezza e slittare. Spostare il peso su un piede. Girare l'altro piede verso l'interno con molto poco carico. Spostare leggermente in avanti la lama interna. Cercare l'attrito con il ghiaccio e cautamente esercitare più pressione su questo piede (caricare il piede nella parte centrale davanti) finché si inizia a frenare.

Avanzati: il movimento può essere eseguito anche con entrambi i piedi contemporaneamente (spazzaneve). Mentre si piegano bene le ginocchia, allargare entrambi i talloni lateralmente. Questa variante richiede molta sensibilità e una buona capacità di differenziazione (difficile per i principianti).

Pattinare all'indietro (ms)

Spesso si pattina all'indietro soprattutto per effettuare delle curve. Solo raramente lo si fa su una linea retta. Per questa ragione si può iniziare direttamente pattinando all'indietro in cerchio.

Posizione di base: per imparare a pattinare all'indietro si procede come nel pattinaggio in avanti. L'unica differenza è la posizione di partenza dei piedi a V, che in questo caso è rovesciata: allargare i talloni e avvicinare le punte (lasciando un po' di spazio). Il peso va tenuto al centro del pattino.

Esecuzione: spostare il peso del corpo sul piede destro. La spinta avviene con il piede sinistro premendo il filo interno in avanti contro il ghiaccio (allontanandolo da sé). In questo modo si inizia a scivolare all'indietro sul piede destro. Riportare il piede sinistro verso la punta di quello destro e fare la stessa cosa con l'altro piede.

Principianti: partendo dalla posizione di base, trasferire brevemente e consecutivamente il peso a destra e sinistra finché i pattini iniziano a poco a poco a scivolare. Importante: spostare il peso solo di lato e cambiare da una gamba all'altra (il movimento è molto diverso dal camminare normalmente all'indietro sul terreno).

Frenare all'indietro (ms)

Durante l'esecuzione di movimenti all'indietro è particolarmente importante riuscire a frenare velocemente e in modo efficace. Quando ci si sposta all'indietro, non si vede bene quanto succede e dunque bisogna organizzarsi nel migliore dei modi (per evitare incidenti).

Esecuzione

- **Non sulla punta dentata** (v. sequenza d'immagini sopra): il movimento è analogo a quello del mezzo spazzaneve in avanti, con la grande differenza che il piede per frenare va ruotato verso l'esterno. Il pattinatore cerca la resistenza del ghiaccio collocando il pattino di traverso all'indietro, leggermente sul filo interno (quasi sulla lama).
- **Sulla punta dentata:** pattinare all'indietro. Tenere i piedi paralleli e scivolare su entrambe le lame all'indietro. Spostare lentamente il peso verso la punta dei piedi fino a quando la parte dentata è a contatto con il ghiaccio (effetto freno). È possibile anche tendere solo una gamba all'indietro per frenare con un unico pattino.

Ulteriori elementi tecnici

[Chassé indietro](#) e [Chassé in avanti](#) (ms)

[Curve](#) (ms)

[Rotazione/Cambiare direzione](#) (ms)

[Evoluzioni artistiche](#) (ms) (Cicogna, Cigno, Aereo, Anfora)

Forme di gioco (può essere fatto anche con i pattini in linea / in parte anche con gli sci da fondo)

L'incontro (mef)

Gli allievi pattinano liberamente. Quando si incontrano si danno la mano e percorrono un breve tratto insieme, per poi separarsi e cercarsi un altro compagno. A ogni incontro gli allievi eseguono un «giro di giostra».

Manhattan (ms) (Avanzare e frenare in avanti)

Lo scopo di questo esercizio è assegnare agli allievi dei compiti cognitivi che devono poi combinare con movimenti diversi. In questo modo fanno esperienze motorie diversificate.

Definire uno spazio dove fabbricare le torri (cantiere). Il gioco consiste nel costruire la città di Manhattan. Riempire una cesta per il bucato con blocchetti per la costruzione e collocarla sul ghiaccio a una certa distanza dal cantiere. Gli allievi prendono dal cestello un blocco e pattinano fino al cantiere per iniziare a costruire la loro torre. Si può trasportare un solo blocco per volta.

Varianti

- Costruire le torri in gruppi di due o a squadre (favorisce la competenza sociale).
- Per facilitare l'orientamento, è possibile segnalare il cantiere con cerchi o coni.
- Pattinare in avanti attorno alle torri. Usare delle metafore: muoversi come un gatto, pattinare su una gamba sola come una cicogna. Inventare altre immagini ludiche.
- Pattinare in avanti verso la torre. Frenare direttamente davanti alla torre.



In retromarcia (ms) (pattinare indietro e frenare)

Gli allievi devono sempre pattinare nella stessa direzione ed è proibito superare.

- A coppie, gli allievi sono uno di fronte all'altro e percorrono un tratto predefinito. A pattina in avanti e B pattina all'indietro tenendosi per mano. Inversione dei ruoli.
- Idem, ma A frena leggermente affinché B possa percepire meglio la resistenza del ghiaccio sia costretto a spingere di più. Inversione dei ruoli.
- Idem, ma A è trainato da B. B pattina in avanti. A tiene i piedi paralleli e scivola passivamente. Inversione dei ruoli.
- Idem, ma quando A dice «frena» B deve fermarsi il più in fretta possibile. Inversione dei ruoli.



I tre uomini (mef)

Gli allievi suddivisi a gruppi di tre si tengono per mano avanzando affiancati. Due allievi si inseguono sul ghiaccio (due coppie con gruppi numerosi). La preda può mettersi in salvo raggiungendo un gruppetto di tre. L'allievo al lato opposto della terna diventa a sua volta preda.



Percorso (ms)

I seguenti esercizi sono adatti per consolidare i diversi stili trattati finora in modo variato e ludico. La lezione è molto strutturata e facilita gli interventi individuali da parte del docente. In questo modo, l'apprendimento risulta molto intensivo per tutti.

Segnalare diverse corsie a seconda della dimensione dei gruppi. Alla partenza e all'arrivo collocare un cono. I bambini sono incolonnati dietro il punto di partenza oppure dietro la linea di partenza. Il docente spiega il percorso da seguire. All'andata fanno uno slalom attorno ad alcuni dischi e ritornano seguendo una linea retta prima di passare il testimone al compagno.

Varianti

- Variare la tipologia dello slalom: avvicinare o allontanare i dischi, disporre due uno vicino all'altro come nelle gare di sci alpino, aggirare ogni disco, toccare ogni disco con la mano quando gli si passa accanto.
- Al ritorno, eseguire una figura (Cicogna, Cigno, Aereo, Anfora).
- Al ritorno, gli allievi devono frenare davanti ad alcune linee o punti segnalati sul ghiaccio.
- Aumentare la distanza tra gli elementi che compongono lo slalom.
- Tenere in equilibrio un disco sul dorso della mano durante tutto lo slalom. Al passaggio successivo cambiare mano.
- Eseguire lo slalom su una gamba sola dopo aver preso la rincorsa.
- Eseguire lo slalom piegando le ginocchia il più possibile dopo aver preso la rincorsa. Scivolare tenendo i piedi paralleli.
- Al ritorno, integrare ostacoli che devono essere superati (coni, dischi).
- Pattinare indietro solo al ritorno.
- Slalom- pattinare indietro
- Dopo ogni disco (che funge da paletto dello slalom) cambiare direzione.



Forme di organizzazione come il **lavoro a postazioni** o in laboratori di apprendimento sono ideali per acquisire le competenze fondamentali. Perché permettono agli allievi di esercitarsi in modo autonomo e differenziato.

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Pattinaggio su ghiaccio](#)

SCI DI FONDO (Skating)

Esercizi

Abituarsi (mef)

Abituarsi agli sci di fondo su terreno pianeggiante o in leggera discesa. Avanzare e cambiare liberamente direzione.

- Alternare passi lunghi/corti.
- Fare curve strette/larghe.
- Con/senza bastoni.
- Avanzare su un solo sci, poi sull'altro



Posizionare senza bastoni (ms)

Occorre assimilare rapidamente la posizione di base dello skating. I bambini devono mantenere le gambe molto piegate durante tutto lo svolgimento dell'esercizio.

Tenere le braccia incrociate davanti al petto con i gomiti all'altezza delle spalle. La parte superiore del corpo è eretta e stabile: sciare senza bastoni come un ballerino di polka (flessione marcata delle ginocchia e delle caviglie). Concentrarsi sulla parte inferiore del corpo.

Varianti

- Con le mani sui fianchi
- Variare l'inclinazione della pista mantenendo lo stesso ritmo dei passi.
- Variare il ritmo (il docente batte le mani per dare il ritmo).

Skate Step 1:2 - Corda a campana (ms)

- Senza bastoncini: durante l'oscillazione in avanti a braccia parallele, sposta il peso dallo sci sinistro a quello destro, afferra due corde immaginarie a campana all'altezza delle spalle davanti a te e tirale mentre ti inclini sulla gamba sinistra.
- Allo stesso modo, oscillazione in avanti a braccio parallelo in direzione del nuovo sci che scivola.
- Supporto acustico "Ding" oscillazione in avanti del braccio e "Dong" quando si tira la corda.
- Il campanaro si stanca e conta fino a tre prima di tirare le corde (tieni le braccia davanti).
- Allo stesso modo con i bastoni al centro
- Allo stesso modo con i bastoni
- Cambio di lato pattinando a passi o 1:1

Variazione

- Fai lo stesso dall'altro lato
- Toccando le caviglie a ogni passo
- Sincrono a coppie o in gruppo
- Sincrono come un treno: a coppie o in gruppo tenendo due bastoni uno dietro l'altro

Osservazioni

- Ritmo per il pre-dondolio delle braccia verso destra: sci sul lato destro - usa i bastoncini - sci sul lato sinistro
- Supporto acustico: Sci - bastone - sci - bastone - sci ecc. Orientare sempre la parte superiore del corpo verso lo sci che scivola
- Inizia con le braccia all'altezza dei fianchi

Passo pattinato 1:1 - Hip-Hop (ms)

Un buon ritmo è fondamentale per lo sci di fondo. Con questo esercizio di skating i bambini cercano di familiarizzarsi con questa tecnica in modo ludico.

Per 20 volte, ritmicamente a ogni passo si utilizza un bastone:

- Senza bastoni, a ogni passo durante la scivolata, flettere l'articolazione del piede/del ginocchio
- Procedere quindi in posizione eretta con andatura fiera
- A ogni passo, durante la scivolata, sollevare e abbassare le braccia come un ballerino di hip-hop, dopodiché spostare il peso sull'altro sci (le braccia si muovono lievemente verso l'alto all'altezza delle spalle per poi abbassarsi subito dopo)
- Abbassare le braccia al massimo fino all'altezza dei fianchi e risollevarle subito dopo
- Con i bastoni: a ogni passo, durante la scivolata, utilizzare brevemente i bastoni (picchiettandoli sul terreno)
- Prolungare l'uso dei bastoni: il braccio scende al massimo fino all'altezza dei fianchi e poi risale immediatamente

Varianti

- Ritmo: corto – corto – lungo, corto – corto – lungo
- Cadenza elevata/bassa
- Aumentare l'uso della forza
- Pista lievemente in discesa
- Usare il bastone portandolo dietro ai fianchi
- Toccare il tallone a ogni passo

Osservazioni:

- Focus sul ritmo: uso del bastone – posare lo sci a sinistra – uso del bastone – posare lo sci a destra
- Rafforzare l'andatura con comandi vocali: bastone – sci – bastone – sci ecc.
- Adeguare la lunghezza d'appoggio del bastone alla lunghezza del passo dello sciatore
- Orientare sempre il busto in direzione dello sci in scivolata
- Chi riesce a percorrere un tratto lievemente discontinuo a ritmo 1:1?

Forme di gioco (può essere realizzato anche con pattini in linea / pattini da ghiaccio)

Acchiappa i nastri (ms)

Ogni bambino ha un nastro fissato alla tuta. Tutti contro tutti. Chi perde il nastro ne prende un altro dal monitore

Varianti

- Chi perde il nastro fa un giro di punizione.
- Gioco di squadra, con colori diversi Variante con mollette da bucato, fino a cinque per bambino.

Palla Alaska colorata (ms)

Ogni squadra riceve un nastro e una palla dello stesso colore. I bastoni sono posati a terra. Al segnale, da una zona di lancio un bambino di ogni squadra lancia la palla di un'altra squadra. Tutti i bambini raggiungono nel minor tempo possibile la palla della loro squadra, si mettono in fila e si passano la palla tra le gambe L'ultimo bambino solleva la palla e grida «Alaska». La squadra più veloce conquista un punto.

Varianti

- Il docente lancia le palle
- La palla viene passata sopra la testa e oppure in modo alternato: 1 volta sopra la testa e 1 volta tra le gambe
- Palla Alaska con due gruppi

Slalom umano (ms)

In questa staffetta non sono per forza i bambini più veloci a spuntarla. La reazione e l'agilità sono capacità altrettanto importanti.

Senza bastoni. Due squadre dal livello simile si affrontano in uno slalom umano su una pista identica e sufficientemente lunga, se possibile in linea retta. I bambini sono disposti uno dietro l'altro mantenendo una distanza di circa cinque metri.

Iniziano a muoversi appena il compagno collocato dietro di loro li sorpassa e si fermano cinque metri dopo il primo della fila.

Vince la squadra che non ha più giocatori sulla pista di slalom.

Variante

- Tutta la squadra avanza molto lentamente durante lo slalom umano.

Osservazioni

- La distanza tra gli allievi deve sempre essere identica.
- Non sono permessi i contatti fisici.

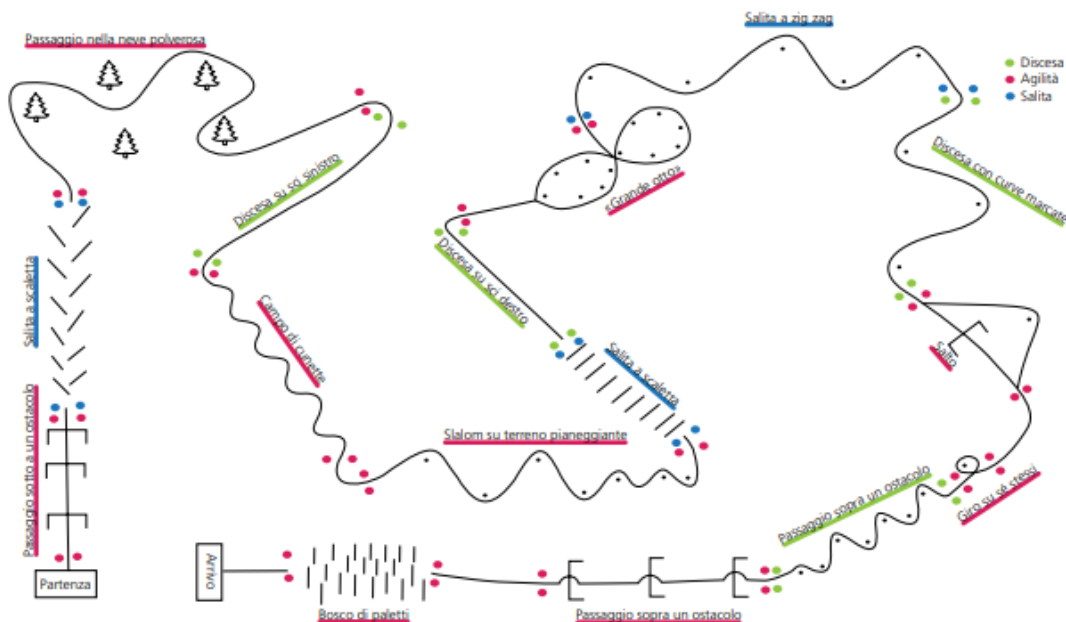


Percorso/skicross (ms)

L'agilità e l'equilibrio da una parte e il divertimento dall'altra sono i criteri fondamentali che stanno alla base di questo percorso. Tracciare un percorso in funzione dell'inclinazione del terreno. Prevedere diverse postazioni per migliorare l'agilità e l'equilibrio e per incoraggiare la creatività personale. Con o senza bastoni. Lasciare che i bambini si divertano e trovino soluzioni individuali. È possibile integrare gli elementi seguenti:

- Discesa in equilibrio su uno sci solo
- Salti
- Campo di cunette

Esempio di percorso/skicross



Ulteriori documenti

mobilesport.ch:

[Best Practice Nordic](#)

[Sci di fondo](#)

Tecnica del nuoto (PS21)

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.

Gli allievi sanno indicare e applicare caratteristiche importanti di diversi stili di nuoto.

RANA

Tecnica/Movimenti principali (immagine di serie vedi allegato)

Posizione in acqua:	Orizzontale, testa in estensione della colonna vertebrale, sguardo in basso (fase di scivolamento) Movimento delle gambe simmetrico! Le gambe vengono flesse, ruota i piedi verso l'esterno, tira le punte dei piedi verso gli stinchi, movimento circolare di spinta fino a chiudere le gambe e a estendere i piedi.
Trazione delle braccia:	Afferra l'acqua: Movimento verso l'esterno con i palmi rivolti verso l'esterno Fase di trazione: sempre più una flessione dell'articolazione del gomito. Fase di spinta: movimento potente verso l'interno Fase di ripresa: le mani vengono portate in avanti rapidamente e con poca resistenza, seguite dalla completa estensione delle braccia.
Respirazione:	Inspira durante il movimento verso l'interno delle mani.
Coordinazione:	Il movimento di spinta delle gambe inizia con la fase di ritorno delle braccia.

Esercizi

Battuta di gambe ritmica (ms)

Questo esercizio permette di introdurre lo stile rana. Concentrandosi solamente sulla tecnica del colpo di gambe, gli allievi imparano il movimento apertura-spinta delle gambe ottimale.

Con le braccia in avanti afferrare la fine della tavoletta. Il movimento chiave dell'apertura-spinta viene eseguito in modo ritmico.

Varianti

- Tre battute di gambe forti e poi tre battute meno forti, poi di nuovo tre battute forti. Modificare il numero, p. es. 2-2, 3-2, 4-2, 5-2, 4-2, 3-2, 2-2 oppure 2-2, 3-3, 4-4, 5-5.
- In posizione dorsale oppure in posizione ventrale sott'acqua ma senza strumenti ausiliari.

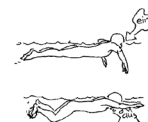
Respirazione (mef)

In piedi con l'acqua all'altezza delle spalle. Immergere il viso in acqua ed espirare, alzare la testa per inspirare, poi immergerla di nuovo ecc.

- Il compagno tira per le mani; provare a respirare come descritto sopra.
- Il compagno spinge tenendo i piedi; respirare.
- Provare a sollevare la testa dopo la bracciata e poi ad espirare sott'acqua.

Quando le mani sono sotto il mento, inspirare; durante la distensione espirare.

Ripetere più volte l'esercizio in modo ritmato!



Gomiti in avanti! (ms)

Un esercizio ideale per apprendere la tecnica della bracciata. Variando i movimenti gli allievi imparano la bracciata come se niente fosse.

Con le gambe effettuare un movimento a frusta. Con le braccia fare tre movimenti circolari di tre grandezze diverse. Nello svolgere i cerchi, prestare attenzione alla posizione dei gomiti che si devono trovare sempre in avanti. Respirare ogni due bracciate. Il movimento più piccolo avviene davanti solo con le mani. Quello medio è la versione corretta dello stile rana e il movimento più ampio viene effettuato con le braccia tese.

Varianti

- Svolgere serie diverse con il braccio:
10 x movimento piccolo, / 0 x movimento medio / 0 x movimento ampio, oppure 0/10/0 o 10/0/0 o 2/2/2 o 1/2/1 ecc.
- In posizione ventrale sott'acqua ma senza strumenti ausiliari.
- Con un pull-buoy tra le cosce.
- Incrociare le gambe.

Ossigeno (ms)

Grazie a questo esercizio, gli allievi imparano la giusta tecnica respiratoria. Dopo una spiegazione teorica, i giovani provano ad applicare quanto illustrato in un'esercitazione pratica.

Osservando le immagini si risponde a domande come: «A che punto bisogna espirare? In quale posizione delle mani si toglie la testa dall'acqua? E in quale posizione delle mani si rituffa la testa in acqua?». In seguito, esercitare in acqua quanto illustrato. Effettuare solamente la bracciata stringendo un pull-buoy tra le gambe.

Varianti

- Levare la testa per l'inspirazione, guardare in avanti e durante l'espirazione inclinare la testa guardando verso l'ombelico.
- Levare la testa per l'inspirazione, guardare in avanti e durante l'espirazione inclinare la testa guardando verso l'ombelico.

Crawl (Colpo alternato)

Tecnica/Movimenti principali (immagine di serie vedi allegato)

Posizione in acqua:	La testa si trova nel prolungamento della colonna vertebrale, con lo sguardo rivolto verso il basso, il corpo ruota intorno all'asse longitudinale
Forza delle gambe:	Calcio regolare e alternato dalle anche con i piedi sciolti.
Trazione delle braccia:	Afferrare l'acqua, immergersi alla larghezza delle spalle, estendersi completamente sotto l'acqua. Fase di trazione: con una postura con il gomito in avanti Fase di spinta: spingi l'acqua all'indietro, verso le cosce. Fase di galleggiamento: gomito alto
Respirazione:	Respirazione laterale regolare con espirazione visibile in acqua.
Coordinazione:	6 calci alle gambe per ciclo di braccia

Esercizi

Motoscafo (ms)

Un esercizio ideale per iniziare ad allenare lo stile crawl. Grazie alla tavoletta, gli allievi imparano il movimento corretto delle gambe.

Con le braccia in avanti tenere la fine della tavoletta. Il movimento chiave del colpo di gambe viene svolto in modo ritmico.

Varianti

- Sei battute con forza, sei battute meno forti, poi di nuovo sei battute con forza. Il numero può essere variato, p. es. 6-6, 7-6, 8-6, 9-6, 8-6, 7-6, 6-6 oppure 6-6, 7-7, 8-8, 9-9.
- Sulla posizione dorsale oppure sott'acqua in posizione ventrale ma senza strumenti ausiliari.
- Con le pinne (o pinnette).
- Con la tavoletta in posizione verticale (di costa).
- In posizione laterale.

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).

James Bond (ms)

Un esercizio ludico per trasmettere la bracciata del crawl. Non spiegandola ma applicandola tramite metafore.

Svolgere il colpo di gambe. Muovere il braccio destro a partire dalla coscia. Il pollice si sposta lungo il corpo fino ad arrivare alla spalla, il gomito rimane in aria. La mano passa accanto all'orecchio e tocca l'acqua molto più avanti. Come James Bond: chiude la cerniera della sua muta, prende una bomba quando la mano si trova vicino all'orecchio e la lancia lontano davanti a sé.

Varianti

- Con le pinne.
- James Bond lancia due bombe: una sul lato accanto all'orecchio e una davanti.

Controllo deodorante (ms)

Un esercizio semplice per trasmettere la tecnica di respirazione corretta.

Gli allievi espirano sott'acqua e ispirano lateralmente con la bocca.

Varianti

- Girarsi in posizione dorsale ispirando, in seguito girarsi di nuovo in posizione ventrale.
- Espirando canticchiare oppure contare. Ispirando girare la testa fino alla spalla come se si volesse controllare se il deodorante funziona ancora.
- In alternativa, alzare la testa in avanti e non girare di lato.
- Respirare solo dopo 3 (4, 5, 6, 7) cicli del braccio.

Il robot (ms)

Un esercizio che permette agli allievi di imparare la tecnica corretta della bracciata. Lo scopo è interrompere la serie di movimenti in modo consapevole.

Svolgere il colpo di gambe. Il braccio destro effettua il movimento sott'acqua come un robot, ovvero in modo staccato: mano, avambraccio, braccio completo. Dopo sei cicli cambiare braccio.

Varianti

- Con i pugni, le dita divaricate o con le palette. Con la superficie delle mani nella posizione corretta oppure in quella «sbagliata».
- Con il pull-buoy tra le gambe.
- Sempre con lo stesso braccio e poi invertire. Entrando con la mano in acqua ancora più avanti.

DORSO (colpo alternato)

Tecnica/Movimenti principali (immagine di serie vedi allegato)

Posizione in acqua:	testa in estensione della colonna vertebrale, sguardo verso il soffitto, orecchie in acqua. Il corpo ruota intorno all'asse longitudinale
Forza delle gambe:	calcio regolare e alternato dalle anche con i piedi sciolti.
Trazione delle braccia:	afferrare l'acqua: immergersi alla larghezza delle spalle con il mignolo in avanti Fase di trazione: movimento della mano e dell'avambraccio verso l'esterno e verso il basso. Fase di spinta: dall'altezza delle spalle, spingi la mano e l'avambraccio fino ad estenderli completamente. Fase di galleggiamento: braccio teso e sciolto
Coordinazione:	6 calci alle gambe per ogni ciclo di braccia

Le gambe in primo piano (ms)

Un esercizio per variare e migliorare il colpo di gambe dello stile dorso.

Con le braccia in avanti: svolgere il movimento chiave del colpo di gambe dello stile dorso in modo ritmico.

Varianti

- Sei battute con forza, sei battute meno forti, poi di nuovo sei battute con forza. Il numero può essere variato, p. es. 6-6, 7-6, 8-6, 9-6, 8-6, 7-6, 6-6 oppure 6-6, 7-7, 8-8, 9-9.
- In posizione dorsale oppure sott'acqua in posizione ventrale, senza strumenti ausiliari.
- Con le pinne (o le pinnette). Girarsi dalla posizione ventrale a quella dorsale e ritornare in posizione ventrale. Girarsi dopo 6 battute forti, poi usare meno forza.
- In posizione dorsale 6 battute di gambe forti, di lato 6 battute, in posizione ventrale 6 battute, dall'altro lato 6 battute. Ripetere il tutto con battute meno forti.

Accento: trazione delle braccia (mef)

Nuotare sul dorso e osservare in particolare le braccia. Dopo l'uscita dall'acqua (con il pollice verso l'alto), il braccio viene disteso in avanti all'altezza della spalla. In acqua entra dapprima il mignolo. La mano, in una traiettoria curvilinea, ha prima un'azione di trazione poi di spinta. Farsi osservare da un compagno!



Carriola (ms)

In condizioni più difficili gli allievi tendono ad applicare meglio le tecniche imparate. Questo esercizio a coppie può anche essere svolto in gara. Gli allievi sono uno dietro l'altro in posizione dorsale. La prima persona prende la testa della seconda persona tra i piedi e assume la posizione «tavola». La seconda persona nuota nello stile dorso e fa muovere così entrambi. Invertire i ruoli.

Variante

- Con le pinne.

Forme di gioco (applicabili a tutte le tecniche di nuoto)

Che confusione (ms)

Un esercizio che richiede un'alta dose di coordinazione. Gli allievi devono combinare diversi stili di nuoto e svolgerli contemporaneamente.

Gli allievi nuotano contemporaneamente in stili diversi. Per esempio:

- Braccia dorso (unite nel movimento) e battuta di gambe crawl.
- Braccia dorso e gambe rana.
- Braccia dorso e gambe alternate: un crawl e l'altra rana (invertire).
- Braccia dorso e gambe unite con movimento ondulatorio (battuta di gambe delfino).

Chi è in grado di...? (ms)

Questo esercizio a gruppi consiste nell'ideare tecniche diverse. Si tratta di creare movimenti efficienti in posizioni variate.

Lo scopo è stimolare i giovani a ideare e sperimentare più soluzioni possibili.

- Chi è in grado di nuotare per 10 metri con un piede fuori dall'acqua?
- E per 10 metri con due estremità fuori dall'acqua?
- Chi sa nuotare solamente con le braccia/le gambe in avanti/la testa in avanti?
- Chi è in grado di nuotare per 10 metri facendo meno movimenti possibili?

Acchiappino in ospedale (ms)

Due persone svolgono il ruolo del virus e una quello del medico. I virus vanno a caccia. Chi viene contagiato non può più nuotare e deve rimanere fermo dove è stato toccato. Solamente il medico può porvi rimedio. A seconda della condizione, possono essere designati più o meno virus e medici.

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.

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Una bracciata in più](#)

(includo altre serie di immagini in PDF sulle diverse tecniche di nuoto e una lista di controllo per organizzare un blocco di nuoto).

[Filmati sui tre stili](#)

swimsports.ch: [Test-Combi 1](#) e [Test-Combi 2](#)

Nuoto a distanza (PS21)

Gli allievi sanno nuotare per 100m a stile libero.

Gli allievi sanno nuotare a stile libero per un tempo prolungato (ad es. nuota per un numero di minuti pari alla tua età).

Idee per l'allenamento di resistenza

Lotta libera (ms)

Una forma di gara per stimolare la resistenza. Questo esercizio motiva i partecipanti a dare il meglio ed è molto divertente.

Due squadre si trovano una da una parte e una dall'altra di un perimetro di gioco definito (circa 20 metri). Su di una linea di mezzo fittizia, è disposto un numero dispari di palline da tennis (almeno quattro per persona). Al segnale prestabilito, dalle linee di fondo, le squadre nuotano verso il centro. Ogni persona può trasportare una pallina per volta alla base che si trova dietro la propria linea di fondo. Continuare finché sono finite le palline. Vince la squadra che ha raccolto più palline.

Variante

- Aumentare il campo da gioco. Utilizzare più palline.



Sorpasso (ms)

Un esercizio volto a migliorare la condizione fisica in cui gli allievi svolgono un gioco di velocità a gruppi.

A gruppi di quattro, gli allievi nuotano uno dietro l'altro. L'ultima persona supera tutti e si posiziona in testa al gruppo.

Carriola (ms)

Un esercizio da svolgere a coppie che permette di migliorare la resistenza delle gambe e ottimizzare la battuta di gambe. È possibile aumentare la velocità con le pinne.

Formare delle coppie. Spingere il partner nell'acqua grazie a forti battute di gambe. Il partner si trova in posizione dorsale e cerca di creare meno attrito possibile senza aiutare attivamente. Dopo una vasca, una distanza definita o un tempo prestabilito, invertire i ruoli (allenamento a intervalli).

Variante

- Con o senza pinne.



Nuoto cronometrico (ms)

Un esercizio che serve per migliorare la percezione della velocità e permette di allenare la resistenza. Può essere svolto sotto forma di gara.

Formare due squadre. Tutti i nuotatori si prefiggono un tempo personale per percorrere una determinata distanza. Poi si tratta di nuotare (senza orologio!) cercando di rispettare il tempo personale scelto. Vince la squadra i cui nuotatori sono riusciti a percorrere le distanze accumulando la minor differenza tra il tempo previsto e il tempo reale impiegato (somma di tutte le differenze inferiore).



Traversata della Manica (mef)

Quale gruppo/classe attraversa per prima il lago di ... oppure addirittura il canale della Manica? (contare i chilometri)

Elaborare un protocollo speciale!

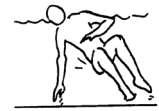
La virata (immagine del movimento vedi allegato)

Con una buona virata, la direzione di nuoto può essere cambiata facilmente e rapidamente. Il corpo deve inclinarsi da un lato all'altro il più rapidamente possibile. Questa semplice virata ti permette anche di espirare o inspirare con forza.

Virare in acqua bassa (mef)

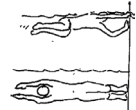
In posizione di appoggio laterale provare a cambiare direzione, spingendosi con la mano e flettendo le gambe.

Chi esegue l'esercizio in acqua profonda effettuando con le mani una spinta in acqua?



Virare con il colpo di gambe (mef)

Nuotare su un fianco con movimenti delle gambe a crawl. Afferrare lo sfioratore. Piegare le gambe e spingere contemporaneamente con la mano. Immergersi nuovamente sull'altro fianco, spingersi con forza dalla parete ed espirare sott'acqua durante lo scivolamento.



Virata a crawl (mef)

Nuotare sul ventre verso la parete. Afferrare con una mano lo sfioratore. Sul fianco spingere con una mano contro la parete flettendo le gambe verso la parete. Immergersi sul fianco e spingere con le gambe. Dopo la spinta la mano che afferra lo sfioratore raggiunge l'altra passando fuori dall'acqua.



Altre discipline del nuoto (PS21)

Gli allievi sanno applicare tecniche di altre discipline acquatiche.

NUOTO SINCRONIZZATO

Pagaiare sul posto (mef)

Provare a galleggiare come un tronco d'albero. Il corpo è teso, le gambe unite.

Varianti

- Se le gambe affondano, stringere un pull-buoy fra le caviglie.
- Il bordo della piscina come aiuto per l'apprendimento: appoggia la punta dei piedi sul bordo della piscina e prova a remare sul posto.



Pagaiare in direzione della testa (mef)

Provare a pagaiare in direzione della testa. Utilizzare la tecnica appresa. I palmi delle mani sono rivolti verso i piedi. Per pagaiare sul posto sono invece rivolti in basso! Punta delle dita verso l'alto!

Posizione mastello (mef)

Dalla posizione dorsale tesa, flettere le gambe contro il tronco. Le cosce sono alla verticale, gli stinchi e i piedi si trovano paralleli alla superficie dell'acqua. Le orecchie sono in acqua, la schiena è dritta.



Variante

- In questa posizione compiere lentamente una rotazione di 360° sul posto senza spruzzare; lenta distensione del corpo.



Posizione fiammingo (mef)

Dalla posizione "mastello", una gamba viene tesa verso l'alto. Il mento resta vicino al ginocchio. Chi riesce a tendere verticalmente la gamba fuori dall'acqua?



Ostrica (mef)

Pagaiare in posizione dorsale tesa sul posto.

Portare le braccia sott'acqua lateralmente in basso all'altezza delle spalle: dal basso verso l'alto "attingere acqua"; contemporaneamente spingere verso il fondo il bacino ed assumere la posizione carpiata. Le mani toccano i piedi fuori dall'acqua.

In questa posizione lasciarsi affondare senza rumore. In seguito, riemergere "calpestando l'acqua" o collegare con altre figure.



Forme di rincorsa (mef)

Alcuni cacciatori cercano di prendere i compagni (toccandoli). Chi si ferma in una posizione stabilita in precedenza, non può essere preso. Invertire i ruoli.

Consigli per l'elaborazione di figure piane (mef)

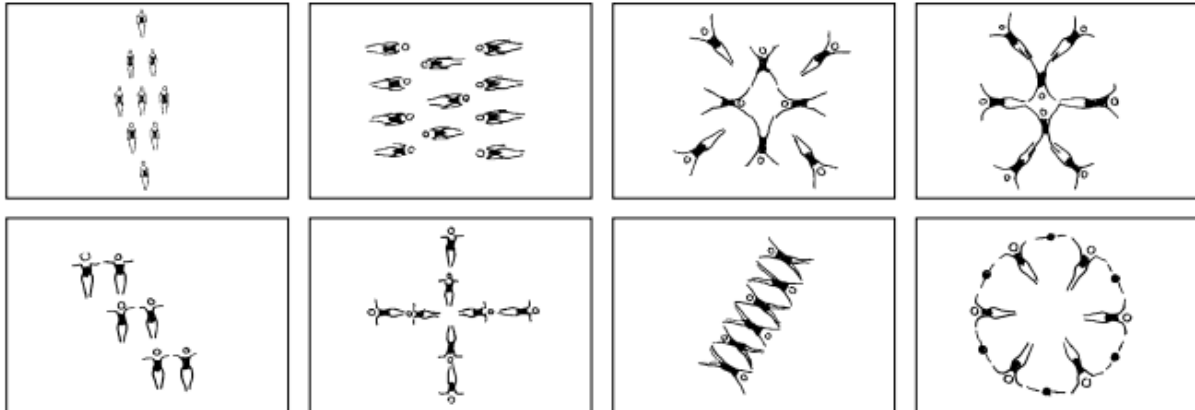
Figure, posizioni e modi di pagaiare possono essere completati con figure piane e combinati in una rappresentazione (spettacolo).

Consigli per l'elaborazione di figure piane:

- Si consiglia di esercitare la rappresentazione con gli allievi prima al suolo (ev. in palestra).
- Gli appunti sul ritmo, sul genere e la posizione delle figure sono importanti. La presentazione con i fiammiferi facilita inoltre l'elaborazione e la spiegazione delle singole figure.
- Durante l'esercitazione (anche a secco) tutti i partecipanti scandiscono i tempi ad alta voce; i movimenti delle braccia e del corpo vengono simulati.

- In acqua la comunicazione è difficile perché le orecchie sono immerse. Si consiglia di battere sulla scialetta della vasca degli oggetti metallici (o due pietre insieme) per sottolineare il ritmo (risparmiare la voce).
- Gli occhialini o la maschera permettono un miglior orientamento in acqua. La maschera inoltre impedisce all'acqua di entrare dal naso.
- Quando il concatenamento degli esercizi è perfetto, può essere introdotta la musica come sostegno ritmico.
- Inizialmente esercitarsi in piccoli gruppi (di due, tre, quattro)

Adattare le seguenti figure piane alla situazione (numero di allievi, infrastrutture, capacità ecc.).



PALLANUOTO

Tecnica

Il crawl della pallanuoto con pallone (mef)

La tecnica di nuoto resta invariata. Il pallone viene avanzato sull'onda davanti alla testa (necessita di un certo ritmo). Evitare in seguito di toccare il pallone con la testa e le braccia.



Bicicletta (mef)

In posizione verticale leggermente seduta. Chinare leggermente il busto in av. ed eseguire con le gambe dei movimenti alternati del nuoto a rana (sin - des - sin - des...). Le cosce sono quasi parallele alla superficie dell'acqua. Le punte dei piedi sono rivolte sempre in avanti e disegnano un'elisse.



Tirare (mef)

Con un energico movimento delle gambe a bicicletta e con movimenti circolari del braccio libero, si raggiunge la posizione per il lancio. Esercitarsi lanciando contro la parete, a rete (improvvisata) o verso un compagno.



Ricezione (mef)

Prendere il pallone in aria davanti alla testa con la punta delle dita e col braccio teso, e bloccarlo dolcemente dietro la testa.



Giochiamo a palla (ms)

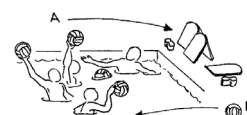
Muovendo le gambe, gli allievi rimangono nell'acqua profonda e si lanciano una palla. Chi riesce a prendere e a lanciare più palle degli altri?

Variante

- Agli allievi del gruppo vengono assegnati dei numeri e la palla deve circolare nell'ordine giusto. In seguito, cambiare le posizioni (p. es. al fischio del docente) e continuare l'esercizio.

Tiro al bersaglio (mef)

Sul bordo della vasca sono disposti diversi oggetti che con un colpo di pallone possono essere fatti cadere. Il gruppo A cerca di colpirne il più possibile in un determinato tempo. Il gruppo B recupera i palloni e riassetta gli oggetti. Ogni giocatore conta i bersagli colpiti. Invertire i ruoli!



Forme di gioco

Giochi con la palla (ms)

Solo lanciare. Dopo „10“ passaggi senza che la squadra avversaria abbia toccato la palla = 1 punto. Ogni bambino deve rimanere vicino ad un bambino avversario e « sorvegliarlo ». Correndo e nuotando, i bambini tentano di liberarsi dalla loro sorveglianza.

Palla in linea (mef)

Le squadre devono posizionare la palla sul lato opposto della piscina (senza lanciarla). La palla deve essere passata a un compagno di squadra se la persona con la palla è stata toccata sulle spalle da un avversario.

Variante

La palla viene passata alla squadra avversaria quando questo "va sott'acqua".

In ogni caso, è necessario prestare attenzione al fatto che in genere non sono consentiti spintoni, spinte, tiri, tuffi ecc.

Regolamento della pallanuoto (mef)

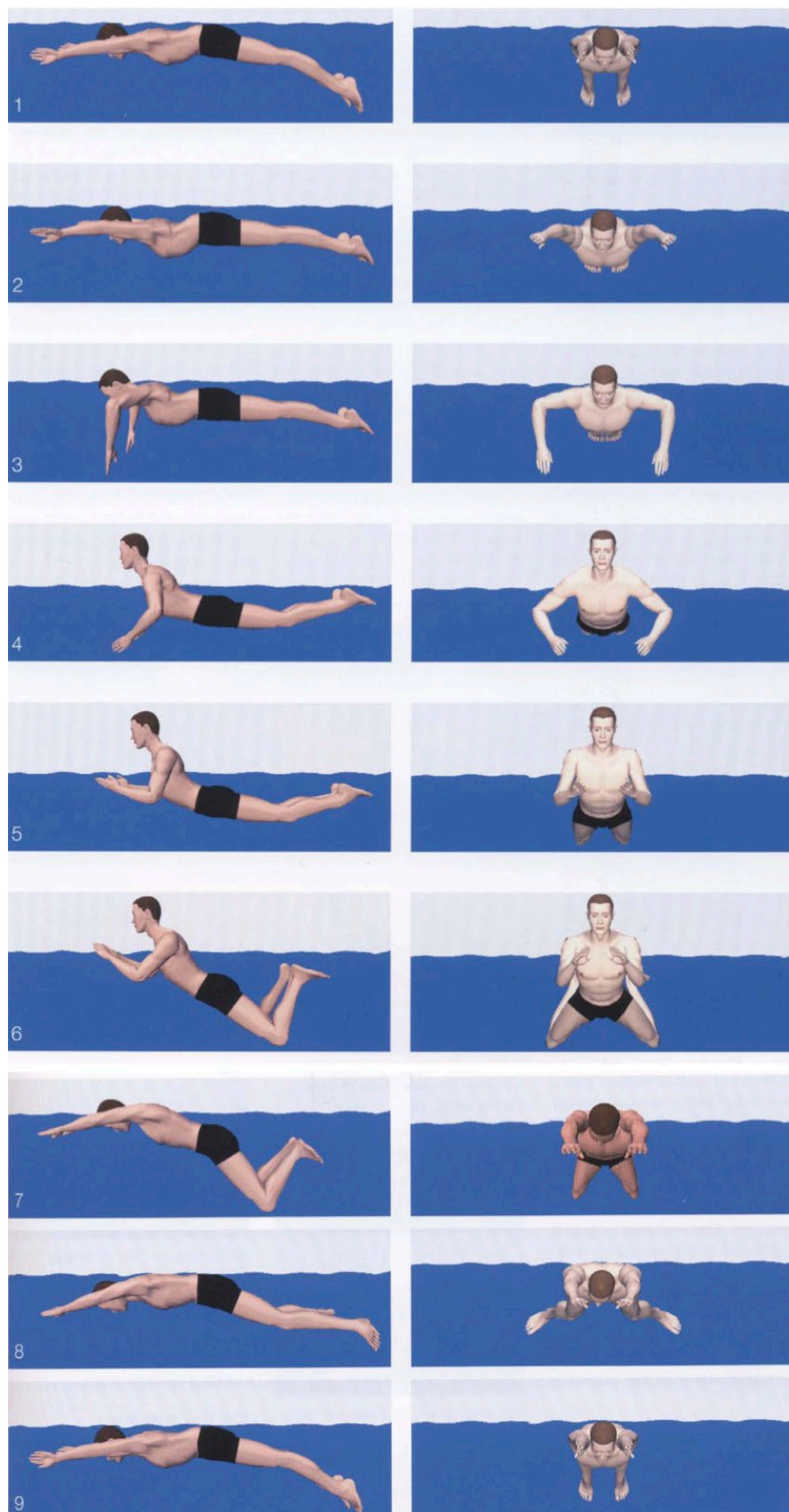
- Campo di gioco:** In base all'istallazione, ma non troppo piccolo. Possibilmente con l'acqua all'altezza delle spalle o del petto. Delimitare il campo di gioco con semplici oggetti.
- Squadre:** Piccoli gruppi. Ev. lasciar giocare quattro squadre contemporaneamente con cuffie colorate. Giocare anche con le pinne.
- Fischio d'inizio:** I giocatori si trovano sulla propria linea di porta. La palla, accompagnata da un fischio, viene lanciata dai lati nella metà del campo di gioco. La partita comincia!
- Infrazioni leggere:** Schiacciare la palla sott'acqua, prendere la palla con le due mani, spruzzare o spingere l'avversario ecc. Queste infrazioni vengono punite con un tiro libero eseguito partendo dal punto dove è stata commessa l'infrazione.
- Infrazioni gravi:** Colpire l'avversario, schiacciarlo, tirarlo o spingerlo, discutere le decisioni arbitrali, insultare ecc. Queste infrazioni vengono punite con un tiro libero; se sono state commesse nell'area di porta, un rigore. Il giocatore che ha commesso il fallo può inoltre essere espulso fino a quando la squadra avversaria ha segnato un punto.

Ulteriori documenti

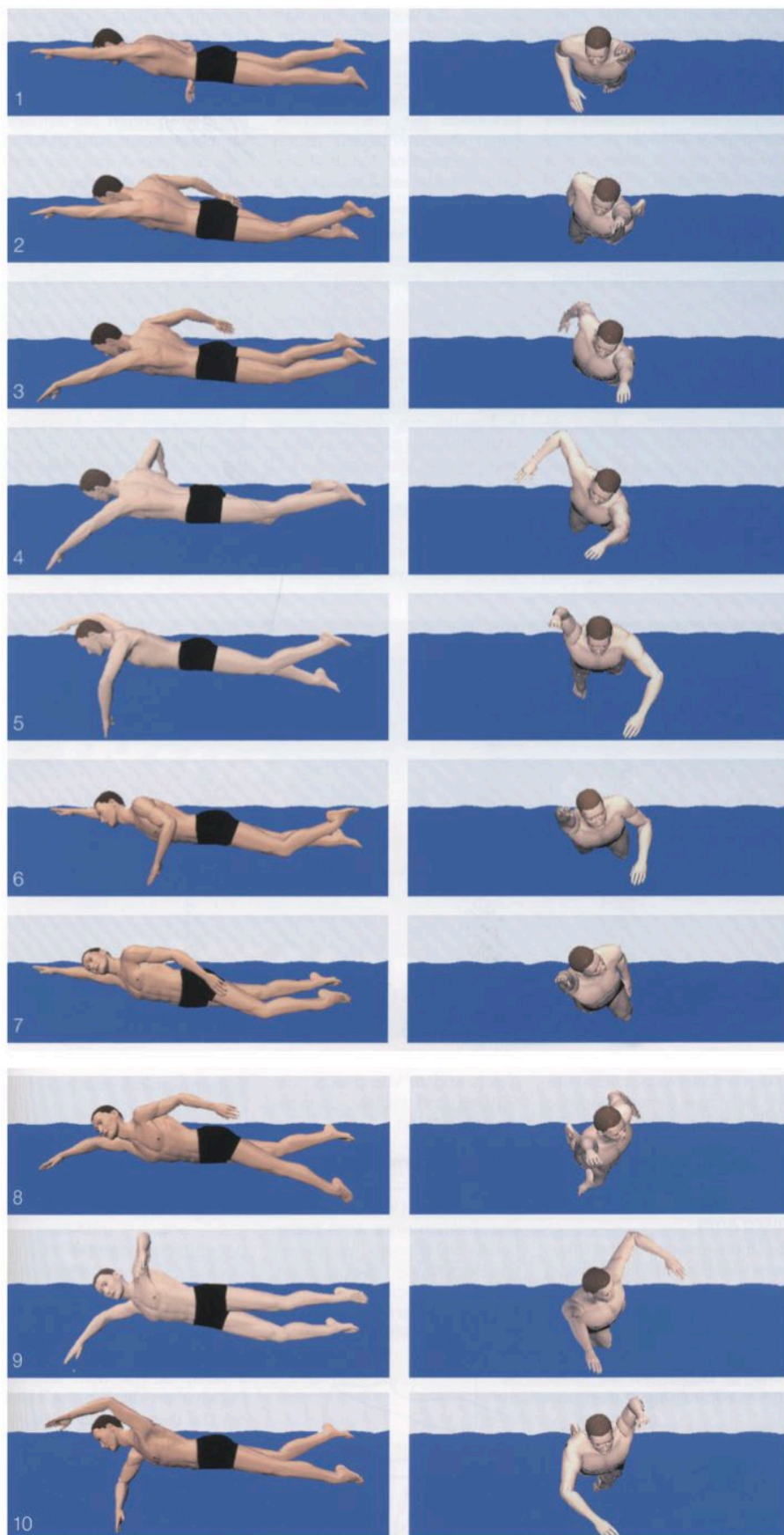
mobilesport.ch: [Pallanuoto - tecniche](#)

Allegato

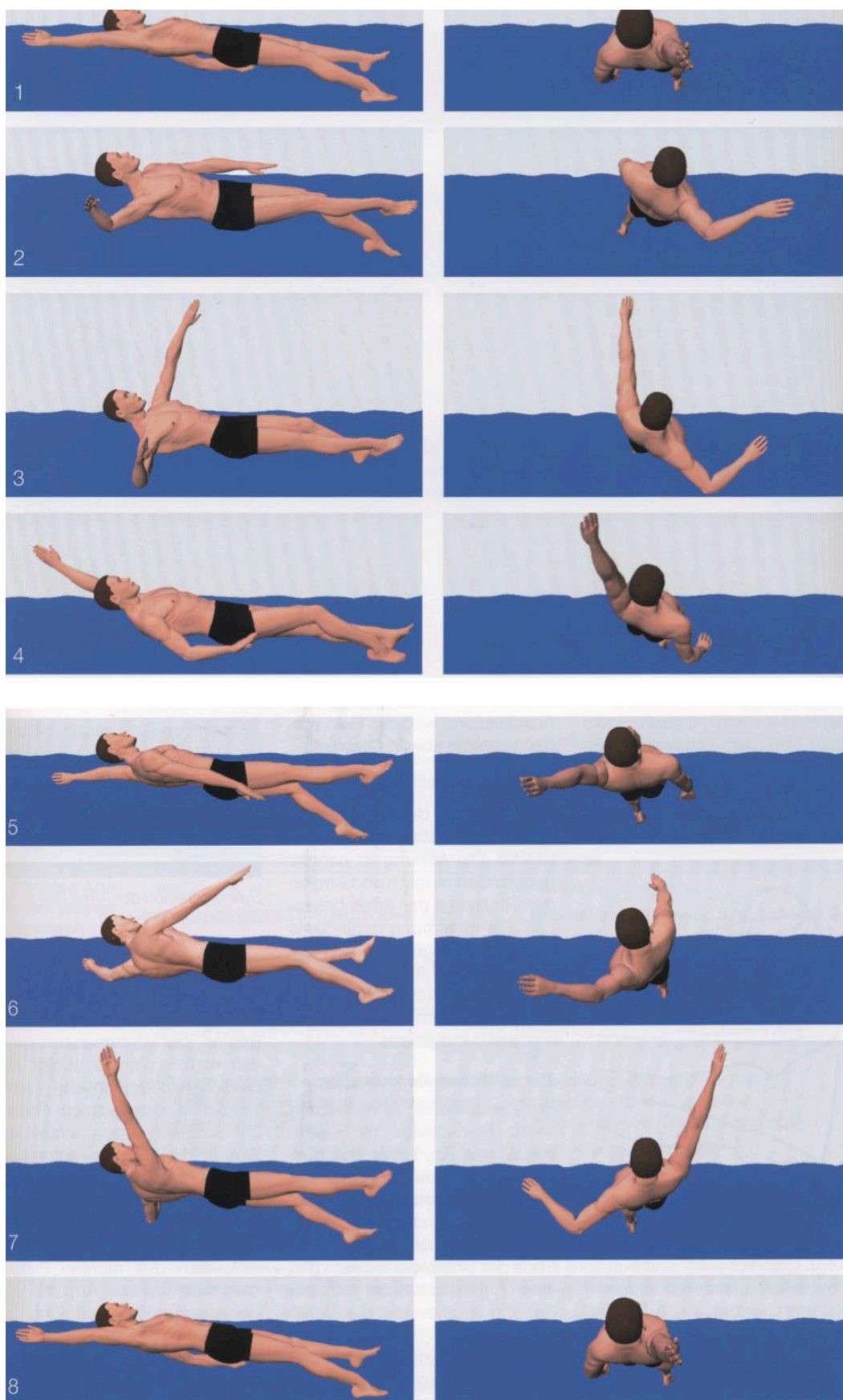
Tecnica per lo stile rana (ms)



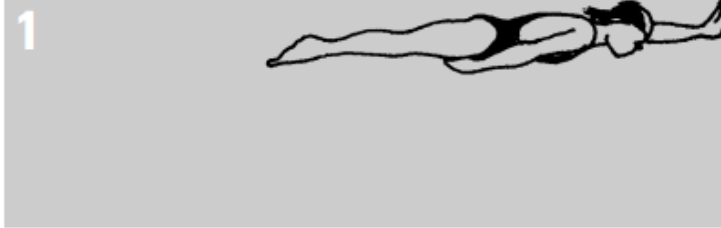
Tecnica per lo stile crawl (ms)



Tecnica per lo stile dorso (ms)



Virata in superficie (mef)



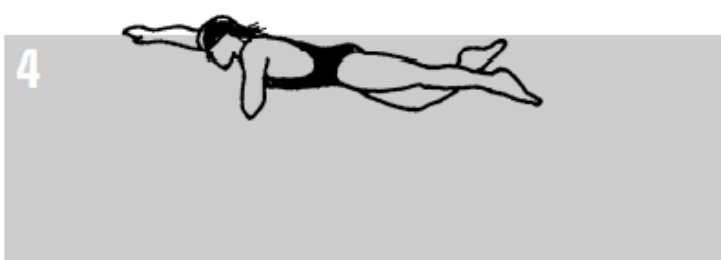
Tocco:
Una mano tocca la parete. A questo punto le gambe vengono flesse.



Virata:
Rapido sollevamento del corpo in posizione laterale per inspirare e contemporaneamente virata nella direzione opposta.



Immersione e spinta:
Immergersi su un fianco e contemporaneamente portare i piedi contro la parete all'altezza delle natiche. Tendere le braccia in avanti e sul fianco, spingere con forza contro la parete.



Scivolare e nuotare:
Solo quando lo scivolamento rallenta, riprendere il colpo di gambe e prima di ritornare in superficie eseguire una bracciata.

Tuffarsi (PS21)

Gli allievi sanno tuffarsi a testa nell'acqua profonda e immergersi a una profondità superiore alla loro altezza.

TUFFO A TESTA

Tecnica

Entrata in acqua (ms)

L'entrata in acqua di testa va insegnata e allenata in modo preciso. L'importante è ricordarsi sempre dei tre punti principali e mantenere una posizione delle mani corretta.

Le mani sono saldamente unite, come descritto nel capitolo dedicato alla tecnica, le braccia sono tese e collocate accanto al capo per proteggerlo al momento dell'immersione. Il corpo è pure completamente teso.

Tre punti vanno tenuti in considerazione:

- Unire le mani in modo corretto
 - Le braccia toccano le orecchie
 - Il corpo è completamente teso
- Punto aggiuntivo: tuffarsi fino al fondo della piscina

Posizioni delle mani (ms)

Per i tuffi a testa le mani possono essere posizionate in due modi. L'importante è che siano unite saldamente per riuscire a sopportare la pressione generata dall'entrata in acqua.

Pugni chiusi, un pollice chiuso posizione adatta per i principianti, è semplice da eseguire e nel palmo dell'altra mano: protegge i polsi.



Mani poste l'una sull'altra: posizione adatta per gli avanzati, permette un'entrata in acqua senza sollevare spruzzi durante le gare di tuffi.



Esercizi

Freccia del bordo (mef)

È molto importante che la posizione d'entrata sopraccitata venga mantenuta durante tutta la scivolata!



Entrata in acqua dalla posizione seduti (mef)

Dalla posizione seduti sul bordo della vasca (talloni sullo sfioratore) o dalla posizione in ginocchio: provare a distendersi in acqua come una lumaca che esce dal suo guscio, in seguito immergersi con la muscolatura tesa fino sul fondo.



Suggerimento: Recuperare piattelli sul fondo

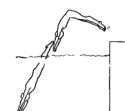
Entrata in acqua dalla posizione carpiata (mef)

Assumere la posizione d'entrata in acqua (1). Flettere il tronco in avanti in basso (2). Sollevare i talloni (3), lasciarsi cadere (4) ...fino a quando con il corpo completamente teso si tocca il fondo. (5).



Il salto del leone marino (mef)

Dal bordo della vasca, saltare in acqua come un leone marino. Immergersi lateralmente in avanti verso il fondo. Provare ad entrare in acqua alla verticale, senza capovolgersi.



Piccolo tuffo ordinario (mef)

Come sopra, ma dopo lo stacco raggrupparsi velocemente. Le braccia rimangono fisse nella posizione d'entrata in acqua.

In seguito, provare ad afferrare le gambe dopo lo stacco. Subito dopo riportare le braccia in avanti nella posizione d'entrata.



Tuffo a testa in avanti dal trampolino (ms)

Acqua				
Slancio	Partenza	Stacco	Apertura	Entrata in acqua
Sollevere le braccia sopra la testa prima di tendere completamente la gamba di salto.	Testa eretta, sguardo rivolto in avanti, i piedi e le ginocchia sono tese.	Sollevere il fondoschiena, tirare le gambe verso di sé, le braccia oscillano in avanti verso il basso e abbracciano le gambe. Nel punto culminante il corpo è in posizione raccolta, lo sguardo è rivolto verso il punto in cui avverrà l'entrata in acqua.	Sollevere le braccia lateralmente o in avanti verso l'alto, spingere il corpo verso il punto in cui avverrà l'entrata in acqua.	Corpo teso, le braccia sono in linea con il resto del corpo. La muscolatura è tesa, stringere la testa fra le braccia, entrare in acqua tesi e mantenere la posizione fino al fondo della piscina.

Esercizi preparatori (ms)

Esercizio fuori dall'acqua : Appoggiati ad un cassone o a un gradino, slancio, sollevare il fondoschiena e raggiungere quasi la posizione di stand.

Dal bordo: Entrare in acqua da una posizione raccolta con uno slancio, sollevare il fondoschiena, tendere le gambe e saltare dentro un cerchio.

A coppie (mef)

adatto a tutte le forme sopra descritte:

- Entrare in acqua dal bordo attraverso un cerchio senza toccarlo con le gambe: A tiene un cerchio ad una distanza desiderata da B.
- Chi riesce durante l'entrata in acqua a toccare il cerchio con il collo del piede?
- Chi riesce ad entrare in acqua anche se il cerchio è vicino al bordo della vasca?
- Chi riesce ad entrare in acqua, facendo un saltello dalla posizione accovacciata?
- Chi riesce a tuffarsi in appoggio rovesciato su una tavoletta posta in acqua.



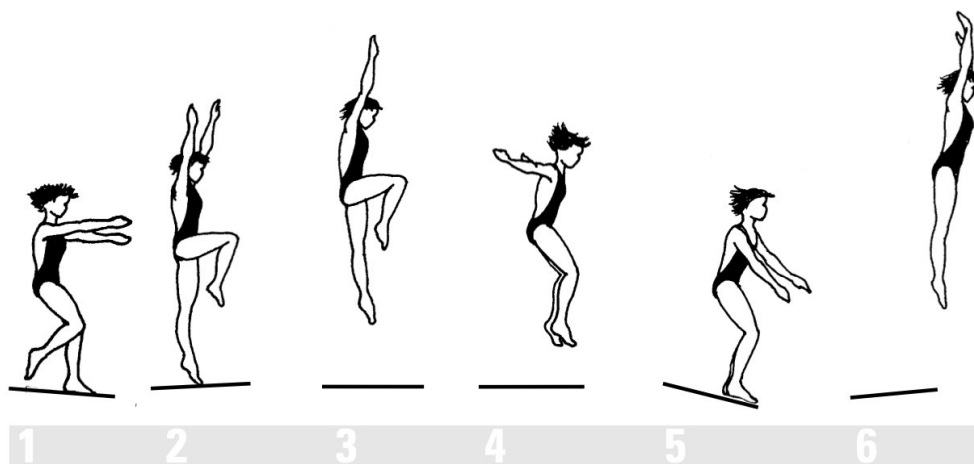
Gli allievi sanno eseguire diversi tuffi da differenti altezze.

Rincorda ad 1 passo

Suggerimenti tecnici - Rincorsa ad 1 passo (mef)

A circa 1 m dal bordo della vasca/estremità del trampolino. Fare un passo con la gamba di spinta (1); sollevare le braccia e la gamba di slancio (2/3); il bilanciamento delle braccia di fianco in basso e atterrare a piedi uniti davanti al bordo della vasca/estremità del trampolino (4); continuare il movimento di slancio delle braccia in avanti in alto (5) e tuffo a gambe unite (6).

La rincorsa avviene lentamente e a ritmo regolare. Consiste in 4 passi di lunghezza uguale. Prima si impara la rincorsa ad un passo (= passo più presalto). L'oscillazione del trampolino ostacola l'equilibrio ed il ritmo del movimento. Per contro l'altezza del salto può essere aumentata sfruttando abilmente la forza della molla (del molleggiamento).



Passo saltellato (mef)

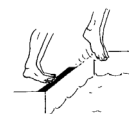
- Sai fare il passo saltellato?
- Sai farlo anche con il movimento simmetrico delle braccia ?
- Provare una forma saltellata con la gamba di slancio e di spinta, senza però cambiare gamba



Salto nel bersaglio (mef)

Con lo stesso salto finale provare a raggiungere un bersaglio (corda, nastro ecc.). Dopo l'atterraggio sui due piedi, tuffarsi a gambe unite. Sostenere lo stacco con uno slancio delle braccia in avanti in alto.

Aiuto didattico: Marcare la lunghezza dei passi con un nastro adesivo!



Rincorsa ad 1 passo, dal bordo (mef)

Esercitare la rincorsa tutti assieme al seguente ritmo: "Passo-salto". Al "passo" eseguire il passo con la gamba di spinta sulla prima marca, al "salto" eseguire lo stacco a gambe unite in avanti in alto.



Rincorsa ad 1 passo dal trampolino di 1m (mef)

Eseguire lo stesso esercizio dal trampolino di 1 m. Badare soprattutto al ritmo del trampolino.

Aiuto didattico: marcare la lunghezza dei passi con un nastro adesivo!



Salto mortale all'indietro

Premessa

Salto in piedi all'indietro teso e raggruppato

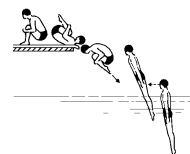
Esercizi preparatori

Dal bordo (ms)

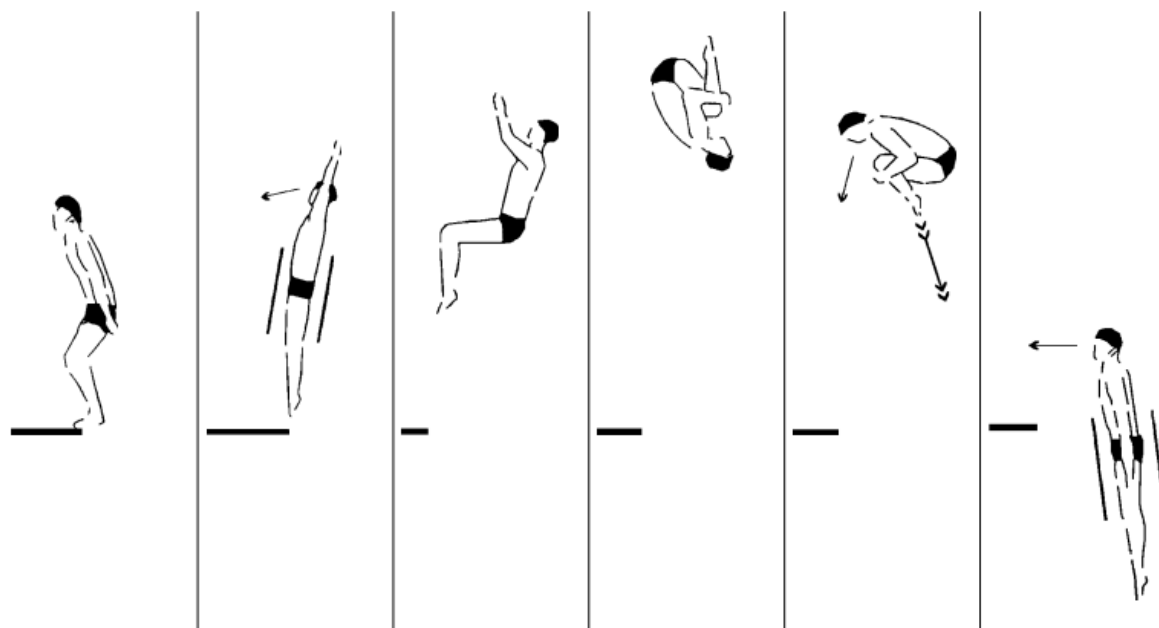
Posizione accovacciata dando la schiena all'acqua, mani sulle tibie, lasciarsi cadere all'indietro ed entrare in acqua a «pacchetto».

Da un metro di altezza (ms)

- Posizione raccolta su un tappetino distante circa 80 cm dall'estremità del trampolino, abbracciare con forza le gambe e rotolare all'indietro. Fino al momento dell'entrata in acqua rimanere in posizione raccolta.
- Stesso esercizio ma in posizione raccolta dando la schiena all'acqua. La posizione di partenza rialzata e la trazione delle mani sulle tibie generano una rotazione veloce. Dopo aver superato l'estremità del trampolino ruotando, spingere energicamente le gambe all'indietro verso il basso e tendere la parte superiore del corpo



Forma finale del salto mortale all'indietro



Acqua					
Movimento di sollevamento	Partenza	Stacco	Fase di volo	Apertura	Entrata in acqua
Durante il movimento delle braccia, la parte superiore del corpo rimane eretta (non lasciarsi cadere all'indietro).	Quando ci si stacca dalla tavola il corpo è leggermente teso; la testa rimane dritta e lo sguardo è rivolto verso l'altra estremità del trampolino.	Dopo uno slancio energico (tendere piedi e ginocchia) tirare le ginocchia verso l'alto, portare la parte superiore del corpo nella posizione di rotazione (senza fare movimenti con la testa).	Il corpo ruota nel punto culminante, abbracciare le tibie e la testa resta sul prolungamento della parte superiore del corpo.	Sguardo rivolto verso l'estremità del trampolino; spingere energicamente le gambe all'indietro e verso il basso; le braccia restano di lato a contatto con il corpo.	Tendere la parte superiore del corpo, sguardo orizzontale, corpo teso e contratto, entrare in acqua e toccare il fondo della piscina.

Tuffo ritornato

Premesse tuffo in piedi in avanti e all'indietro, entrata in acqua di testa, tuffo a testa in avanti dalla posizione in piedi da un metro di altezza.

Consiglio: eseguire degli esercizi preparatori del tuffo a testa in avanti

Esercizi di costruzione (ms)

- Ruotare all'indietro da seduti dal trampolino di un metro, rimanere in posizione raccolta fino al momento in cui si entra in acqua.
- Ruotare all'indietro dalla posizione accovacciata dal trampolino di un metro, entrare in acqua col corpo teso. In un primo tempo tendere il corpo al segnale del monitore, poi eseguire l'esercizio da soli.
- Forma elementare del mortale all'indietro senza movimento di slancio, braccia tese sopra la testa. Aiutare con segnali acustici: lasciarsi cadere leggermente all'indietro, slancio, posizione raccolta, tendere il corpo. In seguito senza segnali acustici.



Acqua					
Movimento di slancio e partenza	Stacco	Fase di volo	Apertura	Apertura	Entrata in acqua
Tendere le braccia sopra la testa, prima di tendere gambe e piedi. Lo sguardo è rivolto verso l'estremità del trampolino.	Con lo slancio il fondoschiena viene spinto verso l'alto; tirare le braccia in avanti verso il basso per abbracciare le tibie/gambe, incollare i talloni al fondo schiena.	Nel punto culminante, il corpo è in posizione raccolta, abbracciare le tibie con le mani; lo sguardo è rivolto verso il punto in cui avverrà l'entrata in acqua.	Portare le braccia sopra la testa (tese) dal davanti o di lato.	Spingere la parte superiore del corpo verso il punto in cui avverrà l'entrata in acqua, stringere la testa fra le braccia.	Corpo teso, muscolatura contratta, braccia in linea con il resto del corpo, immergersi fino a raggiungere il fondo della piscina.

Ulteriori salti

Salto mortale in avanti

Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Tuffi](http://mobilesport.ch)

Immergersi (PS21)

Gli allievi sanno compensare la pressione quando si immergono in profondità.

Non immergerti mai con gli occhialini da nuoto!

Compensazione della pressione (mef)

Prima di esigere l'immersione fino sul fondo della vasca, bisogna che gli allievi imparino a compensare la pressione. Appena si sente dolore negli orecchi, comprimere le narici e soffiare aria nel naso.

Quando il naso viene chiuso, l'aria va nell'orecchio medio attraverso il naso; la pressione viene compensata ed il dolore si riduce!

L'orecchio duole (mef)

L'orecchio duole: nella vasca dei tuffi, cercare di immergersi fino a toccare il fondo. Quanto maggiore è la profondità, tanto più duole l'orecchio. Dopo la compensazione, quando la pressione interna nella cavità cranica viene equilibrata con la pressione esercitata dall'esterno, si noterà immediatamente una diminuzione del dolore.

Forme d'applicazione (mef)

Quando il gesto per la compensazione della pressione e l'immersione sono perfetti, possiamo poi passare alle forme ludiche.

- immersione in av., capriola in av., emersione, svuotare il boccaglio.
- immersione in av., girare su sé stessi, emersione.
- immersione per pescare un oggetto (anello, piattello).
- comporre o ricomporre un gioco.
- disegnare (Neocolor).
- scambiarsi oggetti sott'acqua.



Ulteriori documenti

mobilesport.ch: [Prevenzione degli infortuni nel nuoto](#)

Sicurezza (PS21)

Gli allievi sanno indicare le cause di annegamento.

Fattori di rischio annegamento

- Sopravvalutazione delle proprie competenze
- Sottovalutare i pericoli in acqua, dentro e intorno all'acqua
- Inadeguatezza o mancanza di supervisione dei bambini
- Consumo di alcol
- Non indossare il giubbotto di salvataggio durante la navigazione

Ulteriori documenti

SSS: Presentazione ANNEGAMENTO, scaricabile da: schule-slrg.ch/it

Salvare (PS21)

Gli allievi sanno applicare le tecniche fondamentali del salvataggio.

NUOTO DI SALVATAGGIO

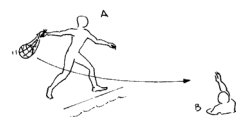
➤ *Scegli l'aiuto per il salvataggio o la tua presa di salvataggio a seconda della situazione!*

Soccorso a basso rischio - ausili di soccorso

Se nelle immediate vicinanze sono disponibili ausili di salvataggio (palo di salvataggio, palline, anelli, ecc.), devono essere utilizzati.

Lancio del pallone (mef)

A è in acqua ad una certa distanza da B; B prova a lanciare un pallone ad A. Anche come tiro al bersaglio in un cerchio galleggiante (salvagente) o cercando di colpire un altro pallone ecc.



Staffetta con palla di salvataggio (ms)

Preparazione: 3-4 gruppi di circa 4 bambini

I gruppi si dividono in due e si mettono uno di fronte all'altro, una metà ad ogni bordo vasca

Regole: Il primo bambino lancia la palla. Se la palla arriva fino al bordo opposto e il nuotatore che si trova in quel luogo riesce a prenderla (senza tuffarsi in acqua!), la palla può essere rilanciata immediatamente. In questo caso il primo lanciatore si dirige a piedi verso il lato opposto. Se il lanciatore non riesce a lanciare la palla fino al lato opposto, deve nuotare vicino alla palla per trasportarla al lato opposto. Vince il gruppo che è di nuovo seduto al proprio posto con tutti i bambini. In una vasca di 25m o 50m, si raccomanda di posizionare un bambino in mezzo alla vasca con una grande cerchio. Se la palla atterra direttamente nel cerchio, il bambino che vi si trova può partire nuotando con la palla, altrimenti deve aspettare che la palla gli sia portata fino al cerchio.

Tecniche di salvataggio: presa di sostegno della spalla

Trasporto in acqua...Presa con pericolante cosciente (mef)

Con questa presa, si può aiutare un nuotatore preso da stanchezza o da crampi muscolari.

Si istruirà la vittima nel modo seguente: "Mettiti sul dorso, appoggia le mani con i pollici rivolti verso il basso sulle mie spalle. Divarica le gambe e tendi le braccia. Rilassati!"

Nel ruolo di salvatore nuotare a rana e osservare la vittima.



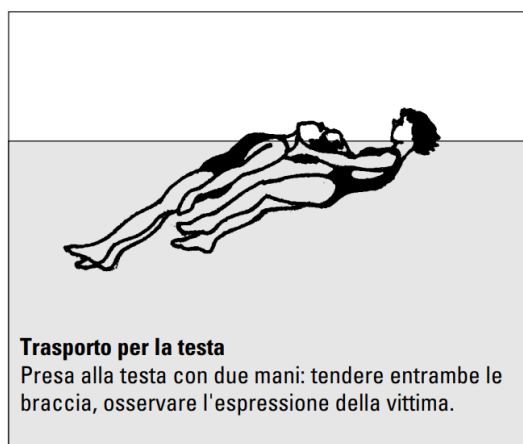
Su e giù (mef)

Su e giù: A e B si trasportano a vicenda con la forma sopraccitata per una certa distanza.

Tecniche di salvataggio: Presa alla testa

Salvare...Presa alla testa con due mani (mef)

Se la vittima non risponde, verrà trasportata a riva senza la sua collaborazione: la testa appoggia nel palmo della mano girato in alto in modo che la nuca si inserisca tra il pollice e l'indice. L'altra mano è posta in modo naturale sulla fronte e inclina la testa leggermente indietro. Le braccia restano tese.



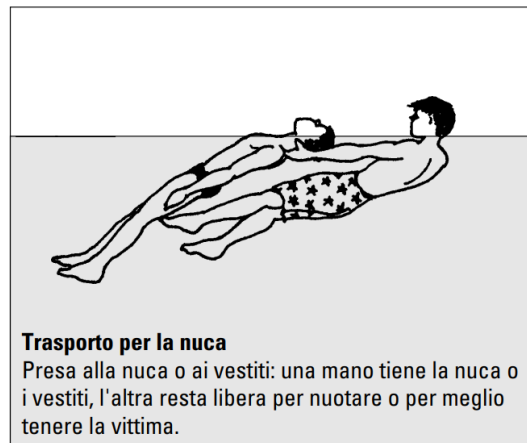
Punti di osservazione (ms)

- Si tiene la nuca del partner.
- La nuca del compagno si trova tra il pollice e l'indice.
- La seconda mano si trova sulla fronte del compagno e preme leggermente verso il basso o viene utilizzata per il nuoto.
- Il braccio dello studente all'altezza della nuca viene allungato il più possibile.

Tecniche di salvataggio: Presa per la nuca-vestiti

Salvare...presa alla nuca-vestiti (mef)

Una mano tiene la nuca, i capelli o il bavero della vittima. Un braccio resta teso, con l'altro vengono effettuate energiche bracciate.



Forme di gioco

Salvataggio del pallone (mef)

Con una mano si afferra il pallone sotto (= nuca) e con l'altra sopra (= fronte) e si nuota con le braccia tese a rana-dorso.



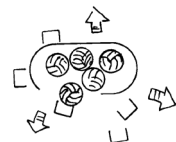
Varianti

- Anche sotto forma di gara: nuotare una tratta a crawl come nella pallanuoto. Prendere un pallone con la presa alla nuca e tornare a nuoto.
- Con presa per nuca-vestiti



Salvataggio in massa (mef)

Salvataggio in massa: il gruppo A lancia tutti i palloni in acqua in un settore delimitato. Il gruppo B "salva" i palloni utilizzando esclusivamente la presa descritta. Quale gruppo impiega meno tempo per tutti i palloni?



Bibliografia

Agosti, F. et al. (1992). *Manuale di nuoto*. (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.

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 5ª e 8ª 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

graub^ünden Sport