

Introduzione



Manuali per l'educazione fisica Volume 5

6.-9. anno

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

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

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

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

Manuale speciale

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

2a Edizione Volume 5

(6. – 9. anno) 2004

© Commissione federale dello sport CFS

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

1 Indice volume 5

<i>Fascicolo</i>	<i>Capitolo</i>	<i>Pag.</i>	
Introduzione	1	Indice volume 5	3
	2	Prefazione dell'editore	4
	3	Premessa degli autori	5
	4	La struttura della presente collana	6
	5	I contenuti della collana di manuali	7
	6	Indice analitico	8
	7	Hanno collaborato al volume 2	9
	8	Come utilizzare questo manuale	10
	9	Uno sguardo d'insieme sulla collana di manuali	12
Fasc. 1	Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica		
	1	Senso e interpretazioni	2
	2	Basi scientifiche	6
	3	Apprendere e insegnare	12
	4	Concepire e pianificare l'insegnamento	17
	5	Realizzare	19
Fasc. 2	Movimento, rappresentazione, danza		
	1	Perecepire	3
	2	Muoversi – sollecitare – alleviare – distendere	6
	3	Muoversi a ritmo	21
	4	Esprimersi	26
	5	Danzare	31
Fasc. 3	Tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare		
	1	Mantenersi in equilibrio	5
	2	Arrampicare	8
	3	Volare	11
	4	Ruotare	13
	5	Muoversi su rotelle	15
	6	Sospendersi e dondolare	17
	7	Cooperare	19
	8	Lottare	22
9	Combinare	25	
Fasc. 4	Correre, saltare, lanciare		
	1	Correre	4
	2	Saltare	14
	3	Lanciare	22
Fasc. 5	Giocare		
	4	Combinare	29
	1	Educare al gioco alle scuole medie	3
	2	Pallacanestro	9
	3	Pallamano	20
	4	Calcio	25
	5	Unihockey	31
	6	Pallavolo	36
	7	Giochi di rinvio	44
8	Altri giochi	51	
9	Principali regole di gioco	58	
Fasc. 6	All'aperto		
	1	Sport nella natura	3
	2	Su ruote e rotelle	9
	3	Vicino all'acqua e in acqua	18
4	Nella neve e sul ghiaccio	24	
Fasc. 7	Problematiche globali		
	1	Salute	3
	2	I disabili e lo sport	6
	3	Aspetti interculturali dell'educazione motoria	7
	4	Insegnamento tramite progetti	9
	5	Manifestazioni e feste	12
6	Campi	14	

2 Prefazione dell'editore

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

I manuali lasciano ampio spazio all'autonomia e alla fantasia del singolo. In fin dei conti, infatti, ciascun docente è responsabile dell'insegnamento, lavora usando i mezzi didattici più adeguati, scelti fra una gamma sempre più vasta, anima, osserva, pianifica, valuta e coordina. Rifacendosi alle capacità coordinative, si potrebbe davvero dire: orientamento, ritmizzazione, reazione, differenziazione, sempre senza perdere l'equilibrio.

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

Consentiteci di ringraziare in questa sede gli autori, Esther Reimann e Walter Bucher e tutti quelli che hanno contribuito a realizzare questo manuale. In particolare il responsabile del progetto, Walter Bucher, i suoi collaboratori, il gruppo di lavoro Manuali, con il presidente Martin Zijorien, e il team di valutazione guidato da Raymond Bron.

La Commissione federale dello sport (CFS), è certa che la collana di manuali per l'educazione fisica nella scuola saprà soddisfare le più alte esigenze della pedagogia attuale.

Autunno 2001

**Commissione federale
dello sport**

Hans Höhener

**Sottocommissione sport
e istruzione**

Walter Mengisen

3 Premessa degli autori

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

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

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

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

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

Autunno 2001

Esther Reimann e Walter Bucher

4 La struttura della presente collana

Volume 1:

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

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

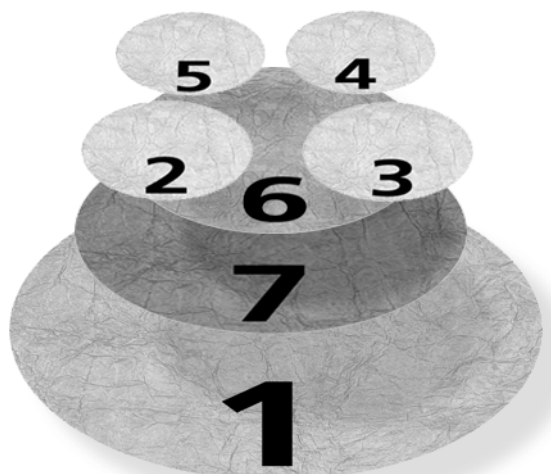
Volumi 2-6:

Presentano la stessa struttura del volume 1:

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

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

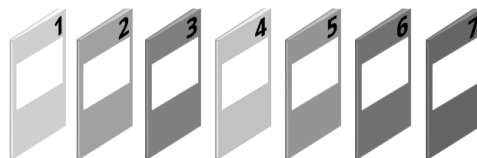
Per l'insegnamento del nuoto consigliamo di utilizzare il manuale «Nuoto», valido per tutte le classi.



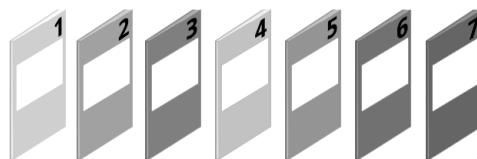
Struttura dei volumi: 7 fascicoli

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

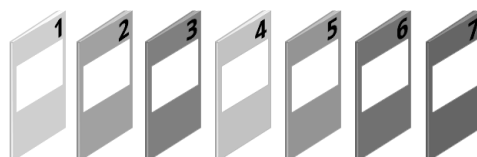
Teoria



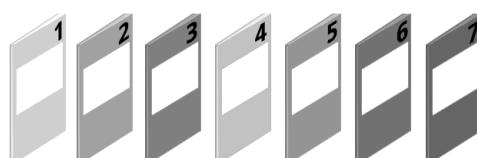
Scuola dell'infanzia



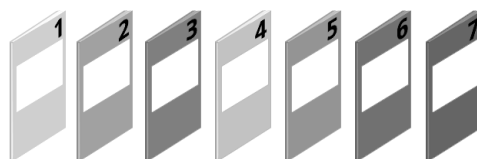
1. - 4. anno



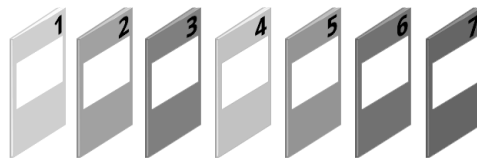
4. - 6. anno



6. - 9. anno



10. - 13. anno



Il volume 6 contiene un libretto dello sport

Struttura della collana: 6 volumi di 7 fascicoli ciascuno

5 I contenuti della collana di manuali

La collana comprende 6 volumi di 7 fascicoli ciascuno

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

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

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

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

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

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

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

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

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

N°.

Titolo



Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica



Movimento Rappresentazione Danza



Tenersi in equilibrio Arrampicare Ruotare



Correre Saltare Lanciare



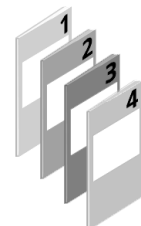
Giocare



All'aperto



Problematiche globali



Manuale di nuoto

➔ Ordinazioni:
v. Introduzione,
p. 2

6 Indice analitico

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

Abbreviazioni

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

7 Hanno collaborato al volume 5

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

8 Come utilizzare questo manuale

Sei volumi, un'unica idea

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

Fascicolo 1 – Principi teorici e didattici

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

Fascicoli pratici 2-7

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

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

Pagine di teoria e didattica

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

Pagine per la pratica

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

Struttura delle pagine pratiche

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

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

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

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

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

Come utilizzare al meglio le pagine «pratiche»

1 Indicazione del capitolo in cui ci si trova.

2 Indicazione di volume, fascicolo e pagina.

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

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

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

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

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

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

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

2.2 Apprendere alcune tecniche di arrampicata **3**

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

5 Impariamo alcuni elementi basilari dell'arrampicata sportiva.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

⊕ Disporre tappeti - aiutare - sostenere.

9 Uno sguardo d'insieme

Verso la competenza e l'efficacia

