

6

Fascicolo 6 Volume 5



All'aperto

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 6



**All'aperto sono possibili esperienze
motorie e fisiche molto variate**

I bambini hanno occasione di muoversi e di giocare nella natura e imparano un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente.

Accenti nel fascicolo 6 dei volumi 2 a 6

- Sperimentare le particolarità del movimento all'aperto
- Giocare con materiali semplici
- Scoprire e affinare forme di gioco e di movimento adatte alle stagioni
- Scoprire l'ambiente circostante



Scuola dell'infanzia

- Scoprire gli spazi di movimento dell'ambiente circostante
- Sperimentare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- Scoprire svariate opportunità di movimento e di gioco in tutti i campi della vita
- Imparare all'aperto le capacità fondamentali per le forme di movimento
- Sviluppare la sensibilità per un comportamento corretto in rapporto alla natura



1. – 4. anno

- Sperimentare la molteplicità di movimento, gioco e sport all'aperto
- Applicare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- La natura come spazio per muoversi, giocare, fare sport
- Applicare all'aperto le forme di movimento, di gioco e di sport proprie di altri settori
- Apprendere un comportamento rispettoso della natura



4. – 6. anno

- Imparare ed accettare i limiti della pratica sportiva all'aperto
- Eseguire forme di gioco, esercizio e gare, da soli, a coppie o in gruppo
- Conoscere all'aperto gli sport tradizionali e gli altri
- Pianificare, svolgere e valutare insieme campi sportivi, escursioni in bicicletta, forme di resistenza



6. – 9. anno

- Scoprire lo sport all'aperto come opportunità di «Sport per la vita»
- Scegliere uno sport da soli o insieme e praticarlo con obiettivi
- Eseguire in modo ottimale all'aperto alcuni sport
- Organizzare manifestazioni polisportive o combinate



10. – 13. anno

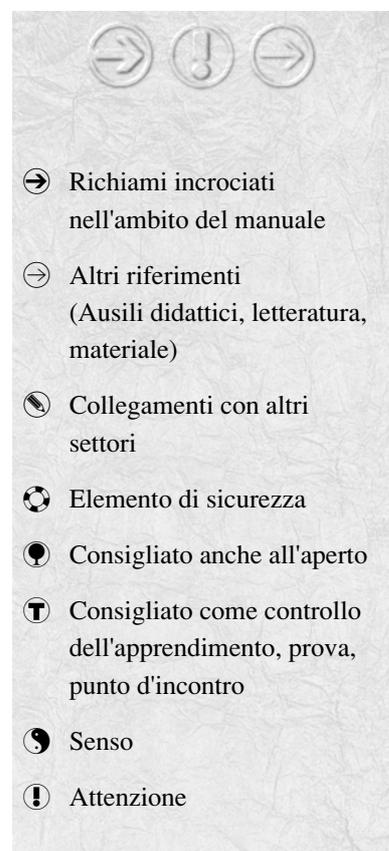
- Il *libretto dello sport* contiene consigli e suggerimenti sui temi seguenti: consigli per lo sport all'aperto; abbigliamento, materiali, protezione dell'ambiente ecc.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Sport nella natura	
1.1 Giocare e fare dello sport nel bosco	3
1.2 Correre e saltare nel bosco	4
1.3 Vivere il bosco	5
1.4 Orientarsi con la carta	6
1.5 Cercare e trovare i punti	7
1.6 Giocare con il frisbee	8
2 Su ruote e rotelle	
2.1 Alla scoperta dei pattini inline	9
2.2 Apprendere ad andare sui pattini	10
2.3 Sentirsi sicuri sui pattini	11
2.4 Allenamento della resistenza sui pattini	12
2.5 Con la tavola a rotelle	14
2.6 La bicicletta	15
2.7 Combinazioni	16
2.8 Escursioni in bicicletta	17
3 Vicino all'acqua e in acqua	
3.1 Allenamento e fitness in acqua	18
3.2 «Con il boccaglio»	19
3.3 Giochi e gare in acqua	20
3.4 «Giochi senza frontiere»	21
3.5 Triathlon a squadre	22
3.6 In battello (pneumatico)	23
4 Nella neve e sul ghiaccio	
4.1 Praticare lo sci	24
4.2 Praticare lo snowboard	25
4.3 Fare sci di fondo	26
4.4 Pattinaggio sul ghiaccio	27
Bibliografia / Ausili didattici	28



Introduzione

Sport nella natura – sport con la natura

Gli sportivi sono sempre più attratti dalla natura. Chi pratica una qualunque attività all'aperto (ad es. corsa d'orientamento, walking, sci, snowboard, surf, rampichino ecc.) deve rispettare determinate regole e comportarsi in modo responsabile. Il docente deve controllare che durante le attività all'aperto gli allievi rispettino la natura.

Alla scoperta delle attività all'aperto

Questo fascicolo 6 dedicato alle attività all'aperto intende dare suggerimenti in ognuno dei campi affrontati. Gli accenti saranno scelti dai docenti in base alle condizioni climatiche e ambientali.

Pianificazione

Numerose attività sportive possono essere svolte sia in palestra che all'aperto. Se le condizioni lo consentono, è auspicabile praticare anche le attività riportate negli altri fascicoli all'aperto. Il simbolo  indica le attività adatte ad essere fatte all'aperto.

Durante la fase di pianificazione è possibile integrare gli allievi nella preparazione dell'attività. Alcuni suggerimenti per la pratica:

- Discutere con gli allievi di come si svolgerà l'attività.
- Discutere le regole da rispettare e definire in modo chiaro le responsabilità.
- Prevedere obiettivi personali ed un controllo dell'apprendimento (esercizi di controllo .
- Preparare tutto il materiale necessario e fare una ricognizione sul posto.

Realizzazione

Le attività all'aperto praticate con la classe o in gruppo comportano maggiori elementi di incertezza rispetto a quelle in palestra. La «libertà» degli allievi è maggiore. L'organizzazione e la direzione di queste attività richiedono un impegno maggiore da parte dell'insegnante.

Valutazione

Gli adolescenti dovrebbero imparare ad allenare sistematicamente e a intervalli regolari determinate attività sportive. Nella colonna di destra delle pagine pratiche, il simbolo  indica gli esercizi che possono fungere da controllo dell'apprendimento (Test). Bisogna adattare gli obiettivi agli allievi.



 Lo sport all'aperto è ancora più bello!

 Concepire, realizzare e valutare le attività sportive all'aperto, v. fasc. 6/1, p. 5 ss.

 Esercizi che possono servire da obiettivi o controllo dell'apprendimento: v. colonna a destra delle pagine pratiche.

1 Sport nella natura

1.1 Giocare e fare dello sport nel bosco

Il bosco è l'ambiente ideale per giocare alla guerra o altri giochi e fare dello sport. Esistono moltissime possibilità di organizzare dei giochi o svolgere diversi compiti.

Il bosco, un posto dove distendersi, ma anche un immenso parco giochi.

Cercare le pigne: quale gruppo raccoglie nel minor tempo 30 pigne? Per ogni viaggio si può raccogliere una sola pigna. Chi viene toccato da un giocatore di un'altra squadra deve lasciar cadere la propria pigna ed andare a cercarne un'altra.

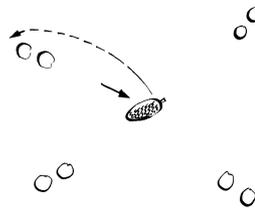
- Modi di spostamento liberi o vincolati.
- Stabilire altre «regole per il trasporto».



⇒ Fair-play anche quando non si viene controllati!

I ladri di pigne: i gruppi si dispongono in colonna a distanza uguale (10–20 metri) da un mucchio di pigne. Il primo di ogni colonna deve correre a prendere una pigna e riportarla presso il suo gruppo. Quale squadra ne raccoglie di più?

- Riportare le pigne al centro con le stesse regole.
- Il gruppo che vince decide come spostarsi e come trasportare le pigne per il gioco successivo.



Tiro al bersaglio: si stabiliscono le regole, il bersaglio (ad es. un tronco) e la distanza.

- Chi colpisce i bersagli tirando con la sinistra?
- Chi colpisce due volte di seguito, una tirando con la sinistra, l'altra con la destra?
- Chi realizza il maggior numero di centri?



Ginnastica nel bosco: fare esercizi di ginnastica o di abilità con bastoni o alberi.

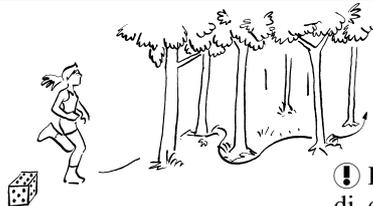
- Forme di percorso Vita (se possibile utilizzare un percorso esistente).
- Immaginare giochi di lotta (spingere e tirare).



⇒ Suggestioni per fare sport durante il tempo libero (esempio: percorso Vita).

Slalom nel bosco: indicare sei alberi per uno slalom; il lancio del dado decide quanti se ne devono aggirare.

- Quale gruppo oltrepassa per primo 49 «paletti»?
- Quale gruppo lanciando ottiene per primo i sei diversi numeri (1–6)? L'esercizio si può fare anche come gara individuale.

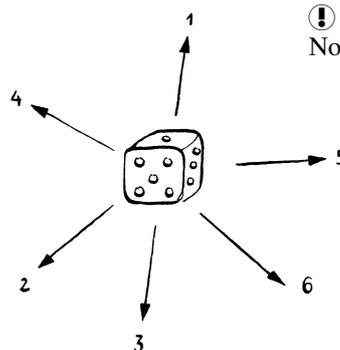


! Pensare a uno zainetto per dadi, carta e matite.

Corsa a stella: Come gara individuale o a coppie. Bisogna eseguire sei compiti diversi in sei punti. Il docente prepara da solo le consegne o ne discute prima con i partecipanti.

Esempi:

- 1 Correre al torrente e toccare l'acqua con la mano.
- 2 Toccare dieci diversi tronchi d'albero.
- 3 Lanciare pigne su dei bersagli.
- 4 Percorso con salti.
- 5 Circuito di corsa.
- 6 Joker (ripetere un punto a scelta).



! Recuperare tutto il materiale. Non lasciare niente nel bosco.

1.2 Correre e saltare nel bosco

La natura stessa del terreno nel bosco consente di correre e saltare senza caricare troppo le articolazioni. Buone calzature evitano infortuni come le distorsioni.

Il bosco è un terreno di allenamento ideale.

L'allievo allenatore: prima di partire stabilire un luogo di riunione che tutti conoscono; dare un tempo massimo per percorrere la distanza, spiegare le responsabilità. Gli allievi vanno da soli fino al punto di ritrovo. Tutti possono guidare il proprio gruppo per un pezzetto di strada.



➔ Consentire anche attività autonome.

Percorso di salti: gli allievi cercano un «trampolino» (scarpata, tronco, roccia, ecc.) in una zona delimitata. La zona di atterraggio deve essere morbida e senza pericoli nascosti. Cercare un tragitto che collega i diversi salti.

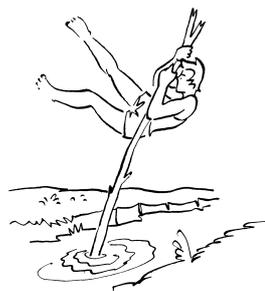
- Ciascuno per sé. Eseguire salti liberi per un certo periodo.
- A coppie: A inventa un percorso, B lo imita, poi si scambiano i ruoli.
- In gruppo: 1 salto a sinistra, 2 salto al centro, 3 salto a destra, 4 a sinistra ecc.
- Gara di salti in lungo (individuale, a coppie, a squadre): zona 1 = 1 punto; zona 2 = 2 punti; zona 3 = 3 punti.



🕒 Mostrare e spiegare il modo corretto di ammortizzare l'atterraggio (proteggere schiena e articolazioni).

Salto con l'asta: nel tempo libero gli allievi hanno raccolto e preparato delle pertiche (che fungono da aste) seguendo le indicazioni del docente e chiedendo il permesso del proprietario del bosco. Pertiche: circa 2 m di lunghezza, 5 cm di diametro. Se ne dovrebbero avere una ogni due allievi.

- Salire sulla pertica: arrampicarsi in alto e restare un attimo in equilibrio (ev. con l'aiuto del compagno)
- Varie forme di salto con l'asta: con o senza rincorsa, verso un bersaglio o al di sopra di ostacoli.
- Saltare il più in alto e lontano possibile. Esempio: toccare un ramo con i piedi.
- Quale coppia trova un posto adatto a eseguire salti con la pertica?
- Altre gare a due, quattro, sei ...



⚠️ Apprendere a valutare i rischi.

➔ Salto con l'asta:
v. fasc. 4/5, p. 19

Corsa a ostacoli nel bosco: costruire un percorso a ostacoli o siepi con rami e bastoni.

- Attraversare o passare al di sopra degli ostacoli, da soli, a coppie o in gruppo.
- Saltare/correre con un ritmo dato.
- Corsa con handicap o a inseguimento.
- Richiamo sulla gamba più debole.
- Altre forme di gioco e di gara.



⚠️ Mostrare il materiale usato agli altri docenti e metterlo a loro disposizione.

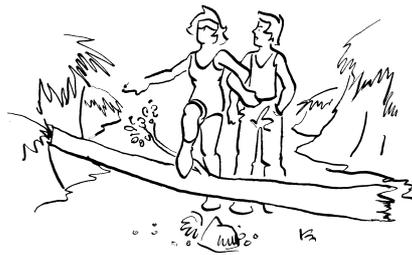
1.3 Vivere il bosco

Nel bosco sono sollecitati tutti i sensi e vengono stimolate la capacità di percezione: il terreno cambia spesso, si sentono molti rumori, la luce è mutevole, si ha la sensazione che tutto intorno a noi viva.

Rilassarsi e giocare nel bosco.

Guidare – seguire: mentre si va nel bosco, i ragazzi si confrontano con i problemi di chi non ci vede. Come fanno per orientarsi? Come si deve guidare nel modo corretto un cieco?

- A si mette davanti a B, che lo tiene per un gomito. A chiude gli occhi e si lascia guidare dal compagno.
- A annuncia gli ostacoli che incontrano; un sasso, un gradino ecc., mentre B sceglie la velocità di marcia. Dopo un po' si invertono i ruoli.
- A si mette davanti a B e chiude gli occhi. B lo guida: «destra, avanti, sinistra, destra, stop ...».
- provare altri sistemi per guidare un «non vedente».

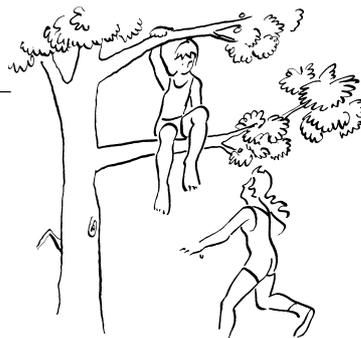


🕒 Discutere i problemi dei disabili, soprattutto di chi ha problemi alla vista. Prendere eventualmente contatto con giovani non vedenti.

➔ Organi di senso:
v. fasc. 1/5, p. 9

Inseguimento in mezzo agli alberi: scegliere insieme un terreno adatto ad un gioco d'inseguimento, con abbastanza alberi. Prima di iniziare a giocare stabilire le regole. Esempi:

- Chi si siede con la schiena contro il tronco è protetto.
- Chi non tocca terra è al sicuro.
- Gli allievi possono inventare altre regole.



🕒 Attenzione alle zecche!
Misure preventive:
v. fasc. 6/1, p. 5

Allenamento della forza nel bosco: ogni allievo cerca una grande pietra o un bastone. A coppie, cercare e applicare esercizi di ginnastica o per l'allenamento della forza. Mostrarli e ripeterli tutti insieme.

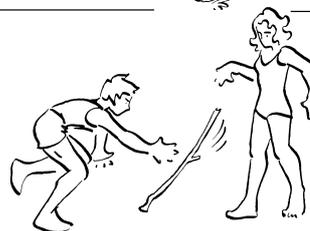
- Chi sa spiegare a cosa serve l'esercizio presentato (ad es. rafforzamento degli addominali)?



➔ Fare suggerimenti per lo sport nel tempo libero.

Non farlo cadere: A e B appoggiano il bastone a terra tenendolo in verticale (senza conficcarlo nel terreno!). A un segnale cambiano posto. Chi riesce ad afferrare il bastone dell'altro prima che cada a terra?

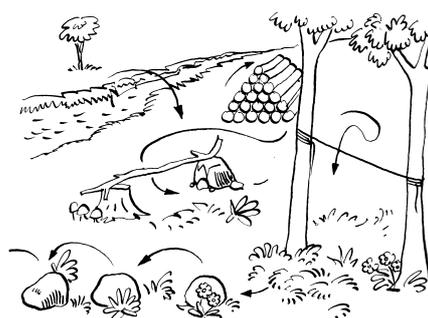
- Chi riesce a fare l'esercizio dalla distanza maggiore?
- A lascia cadere il bastone tenendolo in orizzontale. B riesce ad afferrarlo?



🕒 Reagire e cooperare.

Percorso a ostacoli: ogni gruppo predispone un percorso a ostacoli e poi lo prova, sia singolarmente che insieme (ad es. tenendosi per mano). Poi ogni gruppo mostra il proprio percorso agli altri.

- Ogni gruppo indica il tempo che impiega sul proprio percorso; gli altri cercano di far meglio.
- Il gruppo che vince (o che perde), sceglie le regole per correre il percorso seguente (ad es., tenendosi per mano o reggendo dei rami, portando un compagno sulla schiena ...).



🕒 Alla fine lasciare i posti come si erano trovati.

1.4 Orientarsi con la carta

Gli adolescenti scelgono diversi percorsi per recarsi al punto di ritrovo. Si orientano con una piantina o una carta da corsa d'orientamento. Lungo la strada segnano sulla carta i dettagli più significativi del terreno. In tal modo imparano a orientarsi meglio con l'aiuto di una carta.

Alla scoperta dell'ambiente intorno a noi con l'ausilio di una carta.

Completare la piantina: formare gruppi di tre, fissare un punto d'incontro ed un tempo limite per raggiungerlo. Mentre ci si reca al punto di raccolta, a piedi o in bicicletta, annotare sulla carta tutti i punti caratteristici, come case, strade, sentieri, idranti, container, tabelloni pubblicitari, cabine di trasformazione ecc. Segnare solo gli oggetti davanti ai quali si passa: al ritorno ci si scambiano le carte e si verifica se le indicazioni dell'altro gruppo sono esatte.



🚲 In bicicletta ci si deve proteggere. Usare un casco!

🗺 Chiedere una piantina del posto all'amministrazione comunale.

Orientarsi – stimare – misurare: durante una gita in bicicletta o una passeggiata a piedi svolgere diversi compiti d'orientamento.

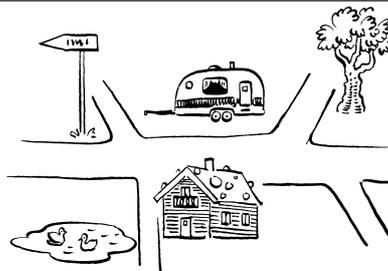
- Seguire strade di campagna e annotare il percorso sulla carta. (Qual è la distanza percorsa? Prima stimarla, poi misurarla).
- In cammino, sistemare delle bandierine ogni 100 m (stimati). Al ritorno, misurare l'effettiva distanza fra le bandierine.



🗺 Qual è la distanza percorsa?

Compiti di osservazione: a seconda dei posti, scrivere o colorare i punti caratteristici sulla carta. Esempi:

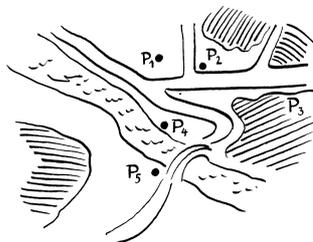
- Posti per il pic-nic, colline, alberi isolati, radure.
- Seguire un corso d'acqua e annotare ponti, affluenti e altre particolarità.
- Seguire un sentiero nel bosco, annotando le radure, i cartelli di indicazione, i fossati, le radici sporgenti ecc.



🗺 Chi rileva qualcosa di particolare lungo il percorso?

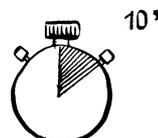
Linee direttrici e trasversali: le strade e i corsi d'acqua sono degli ausili preziosi per l'orientamento. Sistemare dei punti (nel bosco, nel villaggio o in città), facili da trovare grazie alle linee trasversali e direttrici.

- 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.



🗺 Eventualmente chiedere consigli ad uno specialista di corsa d'orientamento.

Corsa d'orientamento di 10 minuti: piazzare dei punti su un terreno delimitato (bosco, villaggio o quartiere), in punti caratteristici. Trovare più punti possibili nell'arco di 10 minuti. Sottrarre un punto per ogni minuto oltre il tempo stabilito. In questo modo bisogna tener conto del tempo durante la ricerca dei punti.



🏃 Fare una corsa d'orientamento a piedi o in bicicletta.

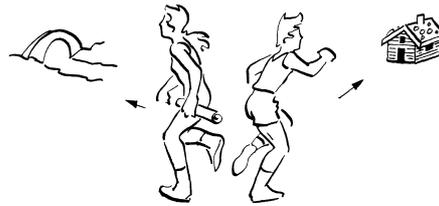
1.5 Cercare e trovare i punti

La preparazione (predisporre il materiale, fare una ricognizione dei posti, sistemare i punti e toglierli al termine dell'attività) e la valutazione della corsa d'orientamento richiedono parecchio tempo. Alcuni compiti possono essere affidati agli allievi.

Riflettere prima di correre: una regola che si applica anche in gara!

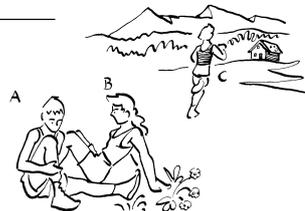
Non ci sono abbastanza carte: squadre di 4 devono trovare i punti della corsa d'orientamento. Il gruppo dispone di due carte soltanto; i membri dello stesso possono restare insieme o separarsi. Chi trova per primo tutti i punti?

- Chi prova a cercare un punto senza carta?



⚠ / 🏠 All'inizio gli allievi corrono sempre in gruppo.

Corsa d'orientamento a intervalli: formare gruppi di tre o quattro, per trovare un massimo di punti (ravvicinati) in un tempo prestabilito. Non ci possono essere più di due persone in gara per ogni squadra. Chi supera il tempo limite riceve una penalità.

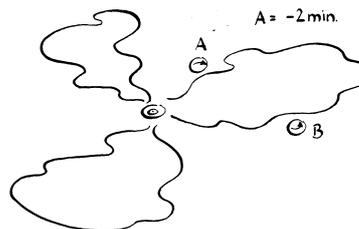


👥 Lavoro di squadra.

➡ Fair-play.

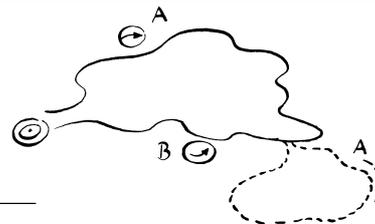
Corsa a inseguimento: preparare diversi circuiti con 2 o 3 punti. Dopo aver scelto un percorso, A e B partono in direzione opposta. Se la differenza iniziale fra i due è grande, il più rapido riceve un handicap (ad es A parte con 2 min. di anticipo). Chi rientra per primo dopo aver toccato tutti i punti?

- All'inizio formare delle coppie.
- Chi preferisce correre da solo?



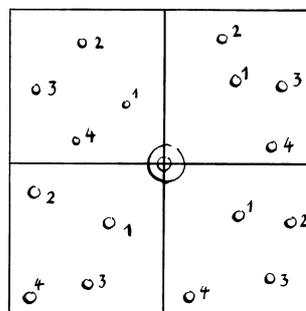
🕒 Preparare insieme – confrontarsi durante la corsa.

Il giro supplementare: A e B corrono uno contro l'altro sullo stesso percorso, in senso inverso. Se ad es. A sa leggere meglio la carta o è più veloce, deve compiere un giro supplementare su un circuito più piccolo. Sono i due avversari a decidere la lunghezza del secondo circuito.



Corsa d'orientamento a stella: una zona che tutti conoscono (bosco, villaggio) viene suddivisa in quattro settori sulla carta. Quattro gruppi di 4-5 allievi dispongono un punto ciascuno in ogni settore. Devono andare sul posto e annotare i punti sulla carta, facendo una descrizione precisa di ogni punto. Infine, si può partire per una CO a stella.

- Ogni gruppo cerca di trovare il più rapidamente possibile un punto di un altro gruppo (il gruppo 1 cerca i punti del gruppo 2 ecc.).
- Corsa a memoria: guardare attentamente la carta al punto di partenza, quindi lasciarla e correre basandosi sulla propria memoria.
- Trovare alberi indicati dal docente (eventualmente portare indietro delle foglie come prova).



⚠ L'esercizio richiede almeno una lezione doppia; è quindi adatto per una mezza giornata di sport.

🌳 Collegamenti con la botanica.

🏠 Fare la corsa d'orientamento a stella a coppie.

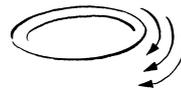
1.6 Giocare con il frisbee

Il fatto che il frisbee voli ruotando si spiega con le leggi della dinamica dei fluidi: una buona rotazione dà stabilità all'attrezzo (proprietà dell'aria, si veda il volo di un aereo, una palla da tennis con l'effetto;  collegamenti con la fisica).

Come vola il frisbee?

Volo planato: passarsi il frisbee facendo in modo che il volo sia stabile (dare una buona rotazione).

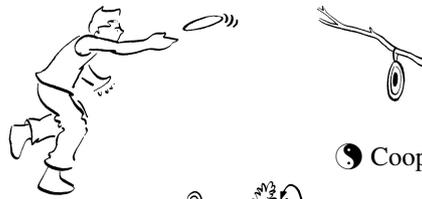
- Chi padroneggia la tecnica del lancio la spiega agli altri allievi.
- Inventare tecniche di lancio, provarle e mostrarle agli altri, provare delle figure.



 Abbastanza spazio.

Mirare a bersaglio: ogni allievo ha un frisbee, che va a raccogliere dopo ogni lancio. Gli allievi scelgono i bersagli: panchina, albero, palo, cespuglio, segno a terra ... Tirare a bersaglio da un punto stabilito.

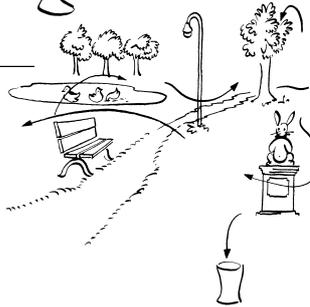
- Chi riesce a colpire tutti i bersagli con meno tiri?
- Chi colpisce tutti i bersagli prima di tutti gli altri?
- Altre forme in gruppi ridotti.



 Cooperazione e fair-play.

Golf frisbee: compiere un percorso senza errori il più rapidamente possibile. L'allievo lancia il frisbee, lo segue di corsa e lancia nuovamente dal punto in cui era caduto a terra.

- A coppie: A lancia il frisbee, B lo raccoglie. Tiri o ricezioni sbagliati sono penalizzati con un punto, Quale coppia mantiene l'andicap migliore?

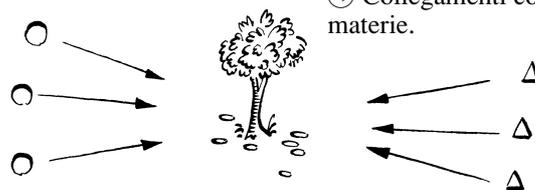


 Frisbee di diverso colore o con simboli (fatti con il pennarello, con nastro adesivo).

 Integrare una installazione di Disc-Golf (Documentazione: Federazione Svizzera di Disc-Golf).

Curling-frisbee: due squadre si affrontano lanciando a turno dei frisbee. Quale squadra riesce a piazzare i propri attrezzi il più vicino possibile a un bersaglio indicato in precedenza?

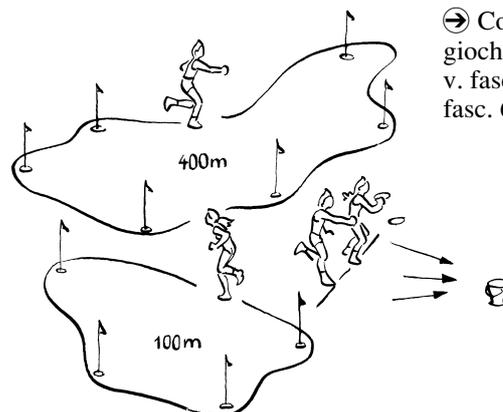
- I frisbee a terra toccati da altri sono eliminati (anche se sono della stessa squadra).
- Prevedere tutti insieme altre regole.
- Giocare usando le regole del «curling».



 Collegamenti con altre materie.

Frisbathlon: vengono combinati insieme abilità, tecnica e corsa. Bisogna tracciare un circuito di circa 400 m. ed uno supplementare di un centinaio di metri. Si predispongono da 3 a 6 installazioni di tiro (linea di tiro / bersaglio / 5 frisbee). Lanciare i frisbee sul bersaglio dopo aver terminato un giro, raccogliarli e riportarli sulla linea. Chi riesce a fare x giri in un tempo stabilito?

- 4 o 5 centri: giro successivo.
- 2 o 3 centri: giro sul circuito supplementare.
- 0 o 1 centri: 2 giri supplementari.
- anche come gara a squadre.
- Introdurre altre regole.



 Combinare diversi giochi e sport: v. fasc. 3/5, p. 26 e fasc. 6/5, p. 16

2 Su ruote e rotelle

2.1 Alla scoperta dei pattini inline

Dagli Stati Uniti arrivano continuamente delle nuove attività. Alcune di esse, come jogging, stretching o i pattini in linea (Inline) sono ormai entrati a far parte delle nostre abitudini. L'uso dei pattini a rotelle offre parecchie opportunità nuove nel campo dell'educazione fisica.

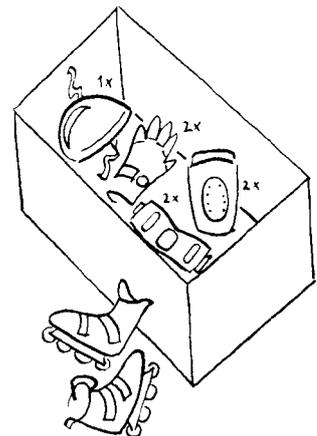
Il pattinaggio inline presenta alcuni rischi, soprattutto se lo si pratica su superfici dure (spiazzi asfaltati, stradine, piste in tartan ecc.). Soprattutto per i principianti le cadute sono praticamente inevitabili, per cui bisogna difendersi dalle dolorose conseguenze indossando sempre casco, ginocchiere, protezioni per i gomiti e i polsi.

È consigliabile acquistare set completi che offrono insieme sia i pattini che le speciali protezioni per la pratica di questa attività. I set possono essere riposti in una cassa o in una scatola di cartone, badando che vi sia aerazione sufficiente per consentire alla scarpetta del pattino di far evaporare il sudore.

Prima di praticare forme di gioco conosciute, come ad esempio inseguimento, semplici giochi con la palla, staffette ecc., bisogna imparare le tecniche di base e soprattutto a frenare. È consigliabile iniziare con degli esercizi semplici, da soli, a coppie, con o senza attrezzi ausiliari (bastoni, appoggi) e di concentrarsi sull'apprendimento della frenata.

Il cortile della scuola o di una fabbrica, gli spiazzi con rivestimento in materiale sintetico, alcune strade di quartieri residenziali o poco trafficate, sono tutti posti adatti per allenarsi sui pattini. Innanzitutto si dovrebbe chiedere l'autorizzazione agli interessati (proprietari, custodi, portieri ecc.). Nel caso di attività organizzate al di fuori del complesso scolastico, si devono prevedere diverse misure di sicurezza (cartelli ecc.).

La maggior parte dei movimenti realizzati su pattini in linea non sono codificati né regolamentati strettamente. Si ha quindi l'occasione di instaurare il dialogo fra tutti i partecipanti in merito alla creazione di regole e all'organizzazione di giochi e di gare. In ogni classe ci possono essere degli allievi cui viene affidato il compito di «esperto in materia».



➔ Apprendere e insegnare sotto forma di partenariato v. fasc. 4/5, p. 7

2.2 Apprendere ad andare sui pattini

Il pattinaggio in linea deve essere integrato nell'insegnamento dell'educazione fisica rispettando determinate precauzioni. Una buona tecnica e protezioni adeguate consentono di evitare nella maggior parte dei casi incidenti gravi.

Uno sport divertente da fare a scuola!

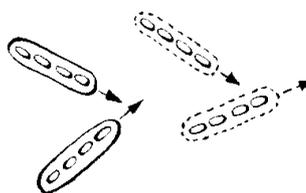
Imparare a frenare: sin dall'inizio bisogna imparare a frenare correttamente, in quanto frenare è indispensabile per evitare incidenti. Le tecniche sono diverse:

- Con il freno: spostare il peso del corpo sul piede posteriore, spingere il blocco del freno dell'altro piede verso il terreno sollevando la punta.
- A spazzaneve: rallentare e e poi girare un piede verso l'interno, continuando a scivolare in questa direzione, fare lo stesso con l'altro piede, continuando fino a fermarsi.
- Soluzione di emergenza: deviare su un prato, su un'aiuola, un vialetto di ghiaia e ...lasciar correre cercando di restare in piedi mentre il fondo sconnesso frena la corsa.



🛒 Equipaggiamento standard: pattini, casco, ginocchiere, protezioni per gomiti e polsi

⚠️ La sicurezza inizia dalla padronanza delle tecniche di frenata.



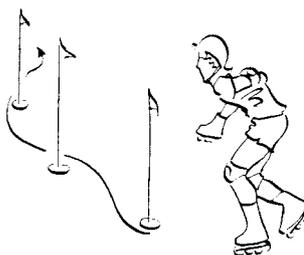
Imparare a pattinare: cercare di muoversi, fare delle curve e frenate. Gli allievi che padroneggiano questi elementi sono promossi ad allenatori «particolari» (ognuno si vede affidato un allievo). Svolgere semplici percorsi non appena si conosce la tecnica della frenata. Esempi: fare un giro attorno all'edificio scolastico, un percorso su una stradina secondaria, una breve escursione ecc.



⚠️ Aiuto: tenersi per mano, a coppie o in tre.

Fare delle curve: predisporre a terra paletti, coni o bicchierini di plastica a distanze regolari (1 o 2 metri, considerando che più sono vicini, più il percorso è difficile). Fare lo slalom in modi diversi:

- Tenendo i piedi paralleli.
- Pattinare in avanti o all'indietro.
- Su una gamba sola.
- Disegnare una treccia (i piedi si incrociano).
- A coppie: A e B si dispongono alle due estremità del percorso. Partono contemporaneamente sullo stesso lato. Al centro del percorso si incrociano, senza toccarsi. All'inizio lentamente, poi aumentando man mano la velocità.
- Cercare altre forme di slalom e di gare.

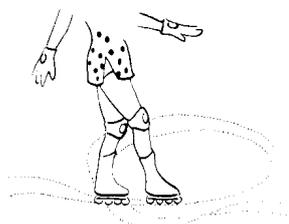


⚠️ Imparare lo slalom aumenta la sicurezza quando si è per strada.

🛒 Disporre un numero dispari di paletti per lo slalom a coppie, per potersi incrociare al centro senza toccarsi!

Serpentine: avanzare o indietreggiare senza staccare i pattini da terra (accelerare muovendo le ginocchia verso l'esterno e l'interno).

- Eseguire curve prima larghe e poi strette.
- Pattinare seguendo un ritmo, spingere due volte con il destro, poi due volte di sinistro ecc.
- A e B si seguono. A esegue delle serpentine, B lo imita. Cambiare i ruoli.
- A coppie: sincronizzare le serpentine.



2.3 Sentirsi sicuri sui pattini

Giocare con il compagno o in gruppo con degli attrezzi o con delle palle, rende il gioco più divertente e consente di acquisire una certa maestria dei pattini in linea. Una buona organizzazione è importante per tutti gli esercizi proposti di seguito.

Come sul ghiaccio: fare degli esercizi tipici del pattinaggio su ghiaccio usando i pattini in linea. Esempi:

- Pattinare in avanti e all'indietro.
- Incrociare avanti e indietro.
- Pattinare ed accelerare senza sollevare il pattino da terra.
- Pattinare a coppie tenendosi per mano.
- Fare delle figure
- A coppie: A spinge B. Cambio.



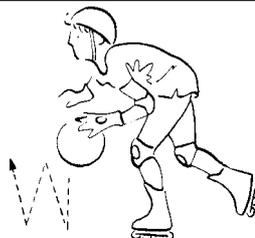
Chi pattina bene pattina in tutta sicurezza!

🚫 Delimitare il luogo dove si svolge l'esercizio. Controllare l'equipaggiamento protettivo.

➡️ Approfittare delle similitudini dei movimenti.

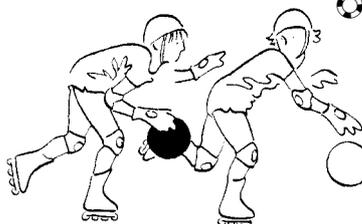
Palleggiare pattinando: pattinare liberamente cercando di palleggiare un pallone a terra con una mano.

- Palleggiare con la destra e la sinistra.
- Seguire una linea palleggiando.
- Al fischio del docente palleggiare con forza e scambiare la palla con quella di un compagno.
- Girare un compagno o un ostacolo fisso continuando a palleggiare.



Inseguimento palleggiando: gli allievi palleggiano a terra; un terzo di loro sono cacciatori, hanno un pallone di colore diverso o un nastro che li distingue dagli altri. Chi viene toccato diventa cacciatore a sua volta e scambia la palla con il compagno.

- Chi viene toccato esegue una consegna supplementare a poi torna in gioco.
- Chi viene toccato deve andare a palleggiare in una zona delimitata, da dove può essere liberato da un compagno ancora libero, per tornare in gioco.

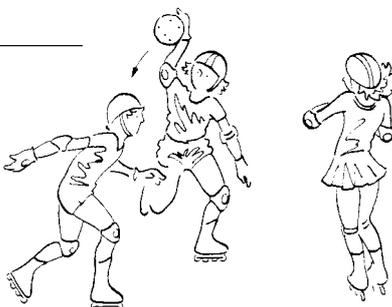


🚫 Attenti agli altri!

⚠️ Fair-play anche se non c'è l'arbitro.

La palla della tigre: a tre: a turno uno dei tre viene inseguito dagli altri con una palla di gommapiuma. I cacciatori possono spingere al massimo tre volte (equivalente di tre passi). È vietato palleggiare. Chi riesce a farsi colpire il meno possibile durante tre minuti?

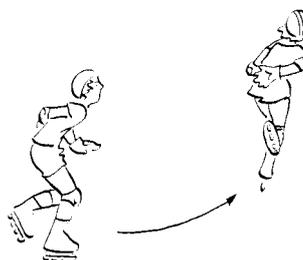
- Se la preda riesce a intercettare la palla gli viene dedotto un tocco.
- Inventare altre regole.



➡️ Stabilire delle regole di gioco: v. fasc. 5/5, p. 3 e fasc. 5/1, p. 12 ss.

Corsa a inseguimento: gruppi di 3-5 allievi si dispongono come per una corsa di inseguimento di ciclismo: adattare la lunghezza del percorso al posto di cui si dispone (pista di atletica, cortile della scuola ecc.).

- Gara a squadre: si ottiene un punto ogni volta che si doppia un avversario.
- Equilibrare i gruppi stabilendo degli handicap.



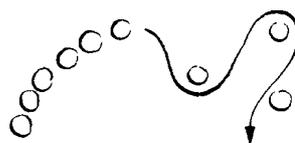
⏱️ Pattinare senza fermarsi per 20 minuti.

2.4 Allenamento della resistenza sui pattini

Per gli adolescenti il benefico influsso dell'allenamento della resistenza sulla salute non rappresenta sempre una motivazione sufficiente. Il pattinaggio in linea può aprire prospettive nuove apportando elementi di varietà nell'allenamento della resistenza.

I pattini inline sono un attrezzo ideale per allenare la resistenza e per la pratica sportiva del tempo libero.

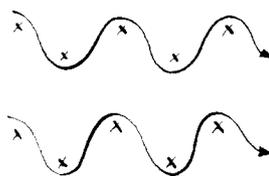
Slalom umano: fare slalom in gruppo su un fondo piano o in leggera discesa. A precede gli altri e poi si ferma a sua scelta. B lo aggira, lo supera di 5 -10 metri e poi si ferma a sua volta; C fa lo slalom fra A e B e poi va a mettersi come paletto. Quando sono passati tutti i compagni, A ripercorre tutto lo slalom e inizia da capo. Eseguire l'esercizio più volte senza interruzioni.



☉ Mantenere una distanza adeguata.

Slalom parallelo: A e B si affrontano su due percorsi uguali.

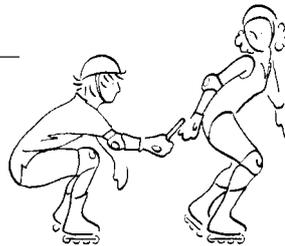
- A squadre: si blocca il cronometro quando arriva al traguardo l'ultimo del gruppo.
- Staffetta: quando il primo allievo arriva al terzo paletto, può partire il seguente.
- Infinito: tutti gli allievi fanno lo slalom e poi tornano alla partenza. Ogni passaggio dà diritto a un punto. Quale squadra ha più punti dopo un periodo di tempo determinato?



☉ I partecipanti stessi disegnano lo slalom, utilizzando vasetti vuoti di yoghurt o coni.

4 x 100 metri: squadre di quattro allievi si affrontano su un circuito in una staffetta 4 x 100 m. Le regole sono da determinare. Suggerimenti:

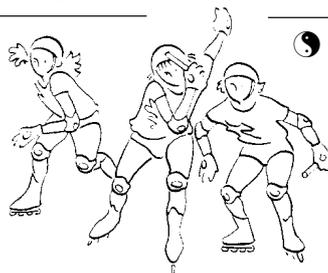
- Il passaggio del testimone deve avvenire in una zona prestabilita.
- Si può spingere solo dopo aver ricevuto il testimone.



☉ Formare dei gruppi in base alla capacità degli allievi (esempio: utilizzare i risultati del test come criterio).

Corsa su 10'000 metri: lo scopo di questa gara è di battere il record dei 10'000 m (5'000 m.) di atletica leggera con tutta la classe. Il gruppo si organizza liberamente per fissare il posto del passaggio del testimone e le distanze che ognuno deve percorrere.

- Utilizzare ciclisti o corridori a piedi per coprire una parte della distanza.

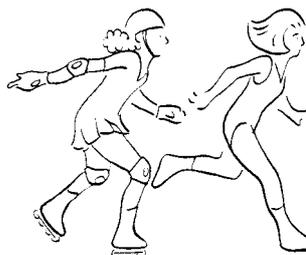


☉ Misurarsi con gli altri.

Combinazioni: combinare diverse discipline sportive. Il cambio dovrebbe avvenire nel medesimo luogo per tutte le discipline. Se il percorso prevede strade pubbliche bisogna prendere le necessarie misure di sicurezza (collaborare con la polizia o con i genitori).

Suggerimenti per delle combinazioni:

- 1 Pattinaggio in linea su un percorso piatto e poco trafficato.
- 2 Corsa: andata e ritorno su un percorso che gli allievi conoscono.
- 3 Ciclismo: gara su un strada poco trafficata.

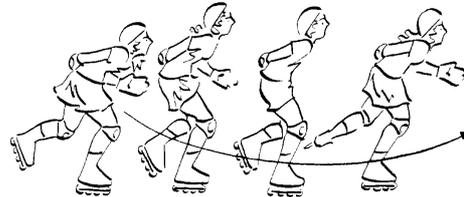


☉ Innanzitutto la sicurezza quando si sceglie il percorso.

☉ Effettuare un triathlon a squadre o un triathlon di 24 ore: v. volume di nuoto, fasc. 4, p. 38 o fasc. 4/4, p. 35

Pattinare nella scia del compagno: gli allievi pattinano in gruppi di quattro, mantenendo una distanza regolare fra loro. A intervalli regolari l'ultimo della fila supera gli altri e passa a fare l'andatura.

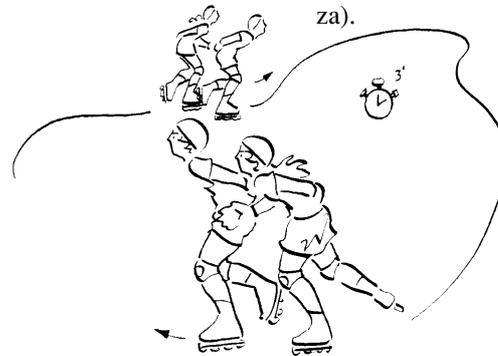
- Dopo aver guidato il gruppo per un po' lasciarsi scivolare in fondo alla fila.
- Tutti pattinano al ritmo del compagno di testa (velocità, oscillazioni delle braccia).
- L'allievo in testa può cambiare a piacimento direzione e velocità. Può fare curve, salti ecc.



⊙ Gli altri utenti della strada hanno sempre la precedenza.

Andata e ritorno: su un circuito che tutti conoscono varie coppie partono contemporaneamente. Dopo tre minuti cambiano direzione e tornano indietro alla stessa velocità. Quale coppia si ritrova esattamente sulla linea di partenza allo scadere del tempo?

- Direzioni opposte: una coppia pattina in un senso, l'altra in senso opposto. Dopo un tempo determinato le due coppie tornano verso la partenza. Quale gruppo di quattro allievi si ritrova sulla linea del traguardo allo scadere del tempo?
- Appuntamento: la squadra A parte in una direzione, la B in quella opposta. Quando si incontrano, invertono il senso di marcia e tornano verso il traguardo. Si incontrano esattamente sulla linea di partenza?
- Stima del tempo: le due squadre partono insieme e tornano indietro dopo un certo lasso di tempo. All'arrivo stimano il tempo trascorso. Effettuare eventualmente 2 o 3 passaggi. Quale squadra stima al meglio il tempo trascorso?



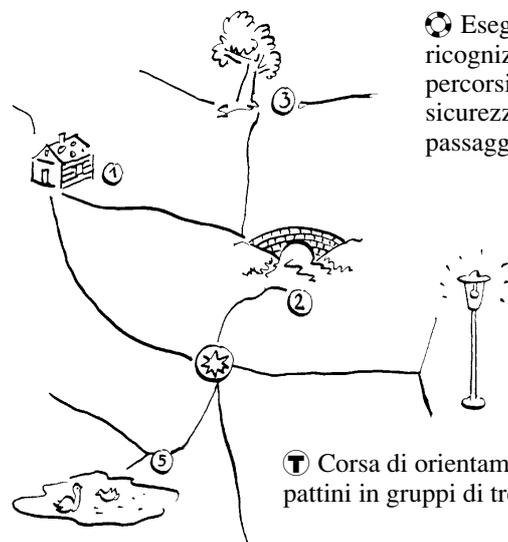
⇒ Tutti i partecipanti hanno un orologio (tranne che nella corsa con stima dei tempi di percorrenza).

Corsa d'orientamento sui pattini: partendo da un posto che tutti conoscono recarsi in punti differenti. Una volta trovato un punto, si torna alla partenza per poi ripartire per il punto successivo. Quale squadra trova più punti nel tempo a disposizione?

- I punti hanno valore diverso. I partecipanti scelgono all'inizio quali punti vogliono cercare.
- Svolgere diverse consegne nei punti occupati da altri allievi.

Esempi:

- > che fare se uno dei compagni ha avuto un incidente?
- > rispondere a domande sull'ambiente naturale;
- > rispondere a domande sullo sport;
- > svolgere una consegna di agilità;
- > comporre una poesia;
- > lanciare delle palle su un bersaglio;
- > ...



⇒ Utilizzare presso i vari punti gli allievi dispensati dall'attività.

⊙ Eseguire una ricognizione dei percorsi (cantieri, sicurezza, cani, passaggi vietati ...).

Ⓜ Corsa di orientamento sui pattini in gruppi di tre.

2.5 Con le tavole a rotelle

Gli spiazzi con fondo duro leggermente in pendenza, i cortili delle scuole o le strade dei quartieri residenziali poco trafficate sono adatte alla pratica della tavola a rotelle. Gli allievi più bravi fungo da «esperti» per i compagni. È consigliabile lavorare suddivisi in gruppi.

Il taxi: A è seduto o in ginocchio sulla tavola a rotelle. B lo spinge o lo tira.

- Svolgere un percorso.
- A si sporge nella direzione in cui vuole curvare.
- A chiude gli occhi e si affida a B.
- Gara a squadre.
- Allenamento della resistenza (andata e ritorno).



Apprendiamo tutti insieme, gli uni dagli altri.

🕒 Portare protezioni per i polsi quando si fa skateboard su una superficie dura o sull'asfalto.

🕒 Aver fiducia nell'altro.

Spostare l'aria: spostarsi rapidamente tenendo un giornale «attaccato» sul petto o sul fianco (a seconda della posizione utilizzata sulla tavola). Consiglio: all'inizio reggere il giornale con una mano e lasciarlo andare solo dopo avere acquistato una certa velocità.

- Chi riesce anche con un giornale piegato una, due o tre volte?
- Alla fine fare una palla con la carta di giornale e usarla per giocare a rubapalla o per tirare su un bersaglio restando in movimento sulla tavola.



Autopropulsione: se possibile su uno spiazzo o una strada in leggera pendenza, altrimenti prendere lo slancio spingendo a terra con un piede. A velocità moderata, disporsi lateralmente sulla tavola, con il peso sulla gamba di dietro (dietro rispetto alla direzione del movimento!). Ruotare leggermente la parte superiore del corpo, poi sollevare leggermente la tavola in avanti e riappoggiarla subito, leggermente a lato. Poi ruotare il tronco in direzione opposta, sollevare leggermente la parte anteriore della tavola e riappoggiarla immediatamente e leggermente dall'altro lato. Questa rotazione provoca la propulsione. Bisognerebbe esercitarsi spesso con questo movimento di fondamentale importanza.

- Propulsione da fermi: una volta appresa la tecnica, fare l'esercizio con partenza da fermi. I più bravi aiutano i compagni nell'apprendimento.
- Chi avanza di 2, 5, 10 metri partendo da fermo?
- Chi riesce a cambiare la direzione di marcia?



➡ Scoprire il movimento di base e esercitarlo, esercitarlo e poi ancora esercitarlo!

🕒 Dopo l'arresto, avanzare con autopropulsione per una ventina di metri circa.

Salti sulla tavola: prendere velocità con l'autopropulsione o spingendo con un piede. Correre sulla tavola in movimento, saltellarci sopra o fare diversi salti.

- Salti a gambe unite, su una sola gamba.
- Saltare due volte e destra, due volte a sinistra.
- Combinazioni sincronizzate a coppie o a tre.
- Prendere lo slancio, saltare al di sopra di una cordicella e riatterrare sulla tavola all'altro lato della cordicella.
- Inventare altre combinazioni di salti.



🕒 Atterraggi controllati!

2.6 In bicicletta

Meglio si padroneggia la bicicletta, più possibilità si hanno di usarla come attrezzo sportivo. Il casco fa parte integrante dell'equipaggiamento di base.

🚲 Si può approfittare dell'occasione per parlare della sicurezza sui pattini e in bicicletta.

Padroneggiare meglio la propria bicicletta grazie allo sport.

Seguire delle linee: seguire delle righe tracciate sul terreno. Stabilire la maniera di incrociarsi sul percorso. È possibile senza appoggiare il piede a terra?

- Seguire una linea il più a lungo possibile.
- Saltare al di sopra di una linea trasversale con la ruota davanti.
- Saltare al di sopra delle linee lateralmente.
- Saltare oltre linee o ostacoli (tavole ...) con la ruota davanti o quella dietro.
- Con una rincorsa, superare ostacoli con le due ruote.

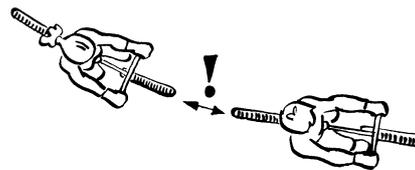


⚠️ Ogni volta che il docente trasmette una informazione, tutti gli allievi si riuniscono al centro dello spiazzo, senza poggiare il piede a terra.

🕒 Eseguire un percorso a ostacoli in un certo lasso di tempo senza commettere errori.

Test di frenata: A e B si seguono, ad una distanza adeguata. Ambedue sono pronti a frenare (due dita sulle leve). A cerca di costringere B a toccarlo, con bruschi cambi di direzione e frenate improvvise.

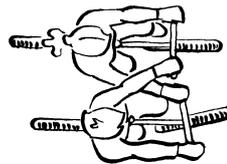
- B cerca di seguire da vicino A senza però toccarlo.
- A riesce ad andare tanto lentamente da costringere B a toccarlo?
- A e B trovano altre forme di gara.



🚲 Sempre pronti a frenare!

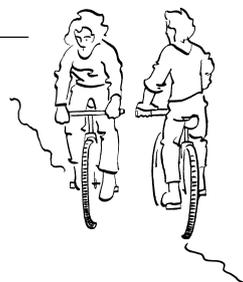
A coppie: A e B procedono affiancati. A tiene una mano sul manubrio di B, e viceversa. I due cercano di eseguire un percorso, fermarsi e ripartire restando uniti in tal modo.

- Seguire una linea tracciata a terra.
- Compiere un percorso speciale delimitato con piattini di plastica ...
- Viaggiare «restando in contatto», ovvero toccandosi (B con la spalla destra, B con la sinistra).



Appoggiare il piede: A e B procedono affiancati il più lentamente possibile, fin quando uno è costretto a poggiare un piede a terra. Chi perde deve eseguire un percorso e tornare alla partenza per affrontare un nuovo avversario.

- È permesso/vietato toccarsi.
- È permesso/vietato spingersi con una mano.
- A e B viaggiano in direzioni opposte.
- Stabilire altre regole.



🌐 Fair-play.

Polo in bicicletta: giocare a unihockey in bicicletta.

- Eseguire uno slalom portando la pallina con il bastone.
- Controllare la pallina con la mano più debole.
- Giocare 3 contro 3 a porte piccole.
- Sviluppare altre forme di gioco combinate.



🔄 Riprendere idee da altri giochi (calcio, pallacanestro, pallamano ...) e adattarle alla bicicletta.

2.7 Combinazioni

Molte discipline sportive sono frutto del caso; il triathlon ad esempio è nato da una scommessa. Combinando i pattini in linea o la bicicletta con altre discipline sportive come la corsa si possono creare combinazioni spesso nuove.

Combinare e creare proprie discipline sportive

Gioco in bici a coppie: A corre con passo regolare. B lo supera in bicicletta, si lascia superare e poi inizia da capo. Il ciclista non può cambiare direzione. Cambiare ruolo dopo un chilometro. Su tale distanza quante volte B riesce a fare un giro intorno ad A?

- Inverso: B va in bicicletta molto lentamente, A corre, lo supera, si sposta a lato per farsi superare e così via.
- Stesso esercizio ma questa volta con la bicicletta e i pattini a rotelle.



🚲 In bicicletta e sui pattini a rotelle indossare sempre le protezioni.

I freni: A si regge alla sella o al portapacchi della bicicletta e percorre così una certa distanza dietro B. Poi A cerca di costringere B a fermarsi (è vietato sollevare la bici da terra!). B cerca di avanzare nonostante la zavorra. Cambio di ruoli.

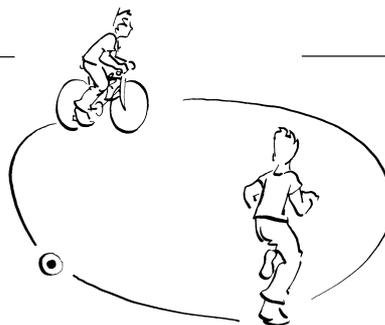
- Partenza a scalare: A parte in bici, B lo segue a 2–3 secondi, lo raggiunge e cerca di fermarlo.
- Freno a mano: fissare una corda al sellino della bicicletta. A tiene la corda e corre dietro a B, che è in bici. Di tanto in tanto A tira leggermente la corda verso di sé. B può scegliere la potenza del freno a mano.
- Provare esercizi simili in combinazione fra bicicletta e pattini a rotelle.



➔ Stabilire insieme le regole del fair-play.

Duathlon in circuito: A corre, B è in bicicletta, su un circuito di 3–10 km, in direzioni opposte. Quando si incontrano cambiano ruolo, continuando nella direzione iniziale. Secondo percorso scambiandosi di ruolo alla partenza. Paragonare le differenze constatate sul percorso.

- Stesso esercizio, ma stavolta A ha i pattini a rotelle.



➔ Sperimentare il passaggio rapido da uno sport all'altro, imparare ad «adattarsi».

Triathlon: organizzare un triathlon (combinazione fra tre sport diversi, con diverse varianti a seconda dell'ambiente circostante).

Esempi:

- Nuoto 200–500 m / bicicletta 5–15 km / corsa 2–5 km.
- Percorrere in 5 le distanze olimpiche (1500 m / 40 km / 10 km), ovvero per ogni partecipante: 300 m / 8 km / 2 km.
- Pattini al posto della corsa e nuoto pinnato al posto di quello convenzionale.
- Suddividere le distanze fra diversi partecipanti.



⚠ In ogni caso una manifestazione del genere richiede una lunga preparazione (stabilire un piano di allenamento, un diario ecc.).



🕒 Per il triathlon 24 ore: v. manuale di nuoto fasc. 4, p. 38, fasc. 4/4, p. 35 o un'altra forma di triathlon.

2.8 Escursioni in bicicletta

Un'escursione in bicicletta è un'ottima occasione per pianificare, realizzare e valutare insieme un'attività sportiva. Tutti i partecipanti collaborano al progetto.

📌 Pianificare, realizzare e valutare una escursione in bicicletta.

Pianificazione

- I gruppi di partecipanti fanno delle proposte, poi ricevono le carte necessarie e la lista delle condizioni da rispettare: distanza sui 40 km, punto di ritrovo per consumare il pranzo.
- Indicare le cose da vedere lungo il tragitto (rovine, cascate, fiumi, laghi, passi, montagne ecc.). Presentare il proprio progetto agli altri gruppi.
- Il migliore progetto verrà realizzato. In seguito si discutono tutte le consegne da svolgere per realizzare il progetto.
- Un gruppo sceglie il percorso, svolge la ricognizione dei luoghi e fissa le soste intermedie (curiosità: breve presentazione da parte degli allievi). ⚠ Utilizzare di preferenza piste ciclabili e strade secondarie.
- Ognuno è responsabile del funzionamento della propria bicicletta. Un gruppo si procura tutti gli attrezzi necessari e controlla le biciclette di tutti gli altri una settimana prima dell'escursione.
- Un gruppo prepara una lettera per i genitori con informazioni su obiettivi, percorso, durata, punti di ritrovo, vitto ed equipaggiamento. In tal modo i genitori possono farsi un'idea dell'escursione e i partecipanti hanno una lista di tutto quello di cui avranno bisogno durante il giorno (eventualmente prevedere la partecipazione dei genitori).
- Un gruppo è responsabile della rubrica «diversi»: diario dell'escursione, macchina fotografica, cassetta del pronto soccorso ecc.



Realizzazione

- Regole di comportamento: nessuno viaggia da solo. Fissare a distanze regolari dei punti di ritrovo da rispettare assolutamente. È vietato sorpassare. Le regole fissate alla partenza vanno rispettate.
- Queste regole valgono per tutta la giornata! Il casco è obbligatorio!
- Il gruppo responsabile del materiale per le riparazioni e quello con la cassetta del pronto soccorso viaggiano in coda al gruppo.
- In caso di guasto meccanico passare immediatamente la richiesta di fermarsi alla testa del gruppo. Tutti si fermano appena possibile sulla destra della carreggiata.
- Il minimo incidente deve essere comunicato immediatamente al docente.



Valutazione

- Bilancio: ritrovo in un posto prestabilito. Controllo delle presenze. Indicazioni concernenti il rientro. Controllo del materiale.
- Far sviluppare le foto; eventualmente riportare al ciclista il materiale preso in prestito; preparare una mostra fotografica; raccogliere le ordinazioni per fare copie delle fotografie per tutti, ecc.

3 Vicino all'acqua e in acqua

3.1 Allenamento e fitness in acqua

La «forza tranquilla» dell'acqua è molto usata a fini terapeutici. In acqua è possibile muoversi con piacere e senza grandi sforzi, senza affaticare le articolazioni e massaggiando e rafforzando la muscolatura.

**Un'attività diversa:
il fitness in acqua.**

Camminare e saltellare: camminiamo e saltelliamo sul posto, in avanti, indietro ... come in palestra.

- Con/senza usare le braccia
- Sollevando le ginocchia.
- Scivolando.
- Gara: camminando, attraversare la vasca a coppie, tenendosi per mano.
- Inventare altre forme per camminare e saltellare.

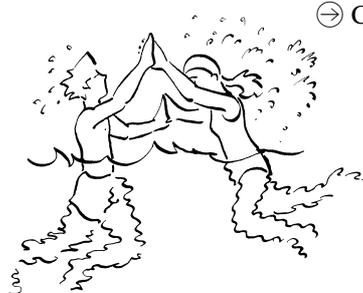


➔ Ginnastica acquatica: v. volume sul nuoto, fasc. 3, p. 45 ss.; ev. con accompagnamento musicale.

❗ Piacere e disciplina!

Ginnastica con il compagno: A e B si tengono per le mani compiendo gli stessi movimenti, sincronizzati o inversi.

- Battere le braccia a lato come ali. Iniziare lentamente e poi accelerare il ritmo man mano.
- A esegue lente rotazioni con le braccia. B oppone una leggera resistenza.
- Eseguire la danza cosacca.
- Spingersi e tirarsi alternativamente, opponendo più o meno resistenza.



➔ Cambiare spesso compagno.

Ginnastica con la tavoletta: si usa la tavola per sfruttare la resistenza all'acqua, tenendola perpendicolarmente rispetto alla direzione di spostamento.

- Percuotere l'acqua con la tavoletta.
- Spruzzare gli altri con la tavoletta.
- Seduti, in ginocchio o in piedi sulla tavoletta. Cercare di avanzare e di spingere gli altri.
- A coppie uno di fronte all'altro spingere acqua verso il compagno, creando onde «giganti».

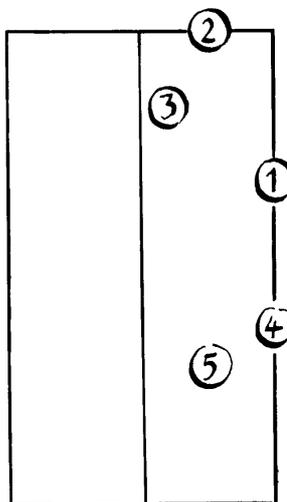


➔ Migliorare le capacità coordinative e familiarizzarsi con l'acqua.

Percorso in acqua: in base al materiale a disposizione, predisporre insieme un percorso acquatico: stazioni in acqua, a bordo vasca, vicino alle scale, con o senza compagno, con o senza materiale ausiliario. Innanzitutto provare i diversi movimenti (qualità del movimento), poi passare al percorso.

Esempi:

- 1 Issarsi lentamente sul bordo della vasca, poi lasciarsi cadere in acqua.
- 2 Eseguire i movimenti del crawl con le braccia sul bordo della vasca. Tenere i piedi all'interno di una camera d'aria.
- 3 Acqua all'altezza del petto. Cercare di saltare in alto fino a far uscire le ginocchia dall'acqua.
- 4 Saltare in acqua, con i piedi in avanti, tornare a bordo vasca, uscire e saltare di nuovo in acqua.
- 5 Virate da pallanuoto. Nuotare per un breve tratto, virare, tornare, virare, nuotare, ecc.



➔ Collegamento con elemento ludico.

🌐 Una valida organizzazione garantisce la sicurezza.

3.2 «Con il boccaglio»

Discipline sportive autonome, il nuoto e l'immersione con pinne, maschera e boccaglio facilitano l'apprendimento del nuoto a stile libero e del nuoto a delfino e fungono da introduzione all'immersione sportiva.

Scoprire il mondo subacqueo grazie a maschera e boccaglio.

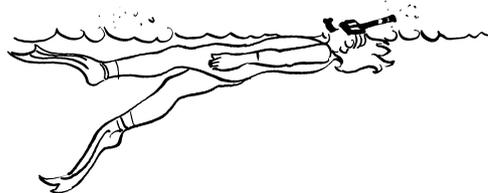
Il rispetto delle regole di sicurezza è indispensabile per poter progredire senza rischi d'incidenti sott'acqua. Regole basilari:

- mai immergersi da soli; controllare il compagno che si trova sott'acqua;
- mai immergersi se non ci si sente troppo bene;
- utilizzare materiale adeguato.

➔ Equipaggiamento adatto: v. manuale di nuoto, fasc. 3, p. 10; (bibliografia, fasc. 6/5, p. 28)

Nuotare con le pinne: eseguire battute di gambe come nel crawl. Il corpo è disteso sull'acqua, il capo leggermente inclinato sul petto. Le braccia sono tenute lungo i fianchi.

- Girarsi dal dorso sul ventre.
- Sollevare le braccia al di sopra della testa.
- Sulla schiena o in posizione ventrale, sostenere la battuta dei piedi con movimenti delle braccia.
- Sulla schiena o sul ventre eseguire lentamente le battute dei piedi del nuoto a delfino (= battuta contemporanea dei piedi).
- Forme di staffetta e di gara con le pinne.



ⓘ Battuta di gambe sciolta!

Respirare tramite il boccaglio e il tubo: mettere la maschera, fissando il tubo fra la tempia e l'elastico. Stare al bordo della vasca. Respirare tramite il tubo, prima fuori dell'acqua, poi sott'acqua.

- Nuotare lentamente in una zona delimitata, respirando con calma attraverso il tubo.
- Tutti gli allievi sono in acqua contemporaneamente, senza disturbarsi e senza toccarsi.
- In gruppo, nuotare una lunga distanza in fila indiana, respirando attraverso il tubo.



ⓘ Evitare lo stress sott'acqua, respirare con calma.

Immergersi: gli esercizi seguenti vanno fatti sempre a coppie.

- A si immerge fino a quando il tubo si riempie di acqua. Risale in superficie e espelle l'acqua soffiando forte nel boccaglio. Cambiare i ruoli.
- A si immerge, B lo sorveglia fino a quando riemerge ed espelle l'acqua da tubo.
- Distendersi sull'acqua ed avanzare lentamente. Girare le braccia verso il fondo, piegare il tronco, sollevare le gambe ed immergersi in verticale. Le gambe iniziano a battere quando le pinne sono in acqua. Risalire in superficie e vuotare il tubo.
- Predisporre un percorso sott'acqua con cerchi, cordicelle ecc. Immergersi sempre alla presenza di un compagno che controlla.



➔ Altri suggerimenti per l'immersione con il tubo: manuale di nuoto, fasc. 3, p. 9.

🌀 Prima di immergersi a più di un metro di profondità fare la decompressione: tappare il naso, chiudere la bocca, espirare vincendo la resistenza, ovvero creare una pressione nell'orecchio interno.

ⓘ Nuotare per dieci minuti senza fermarsi, tenendo la testa sott'acqua e respirando tramite il tubo.

3.3 Giochi e gare in acqua

In generale, l'insegnamento del nuoto avviene in piscina. (→ vedi manuale di nuoto, bibliografia p. 28). Con buoni nuotatori alcune attività possono essere svolte anche in acque aperte. È comunque consigliabile farsi accompagnare da persone competenti.

Giocare e rinfrescarsi in acqua

Palla alla deriva: due gruppi di 2-4 giocatori cercano di mandare la palla nel terreno di gioco degli avversari percuotendo e spingendo l'acqua. È vietato toccare gli avversari o la palla.

- Gioco di lotta: è vietato toccare la palla, ma consentito trattenere o spingere gli avversari per impedire loro di spingere la palla.

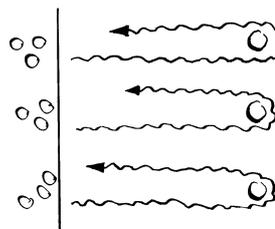


⊕ Assicurarsi che tutti sappiano nuotare bene.

⚠ Fair-play!

Trasporto a terra e sull'acqua: ogni gruppo ha una palla che deve far passare oltre un boa o un oggetto simile, partendo da una linea di partenza/arrivo situata a terra.

- Il sistema scelto per trasportare la palla è libero.
- Trasportare unicamente con la testa o i piedi.
- Lanciare la palla in acqua dalla linea di partenza.
- Il gruppo può disporsi scaglionato lungo il percorso.
- Stabilire altre regole.



→ Nel gruppo suddividere i compiti fra i nuotatori a seconda delle loro capacità.

Salvataggio: diverse persone sono in «pericolo» vicino ad un boa. Bisogna salvarle rapidamente e in sicurezza, trasportandole a terra.

- I soccorritori organizzano il salvataggio a terra, poi partono per salvare i compagni «in pericolo». Quale gruppo reagisce meglio? Quale gruppo è il più rapido?



⊕ Provare in tutta calma il comportamento da assumere in caso di incidente e simulare il caso reale.

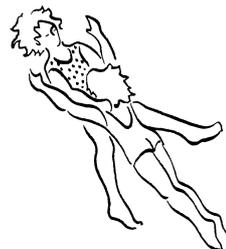
→ Salvataggio: v. manuale di nuoto, fasc. 3, p. 3 ss.

Trasportare nuotando: bisogna trasportare insieme diversi oggetti su una certa distanza senza farli bagnare.

- Trasportare materassini gonfiabili, asciugamani, palloni ...
- Trasportare un pallone su un materassino gonfiabile. Se la palla cade in acqua deve essere immediatamente recuperata e rimessa sul materassino.
- Un allievo si stende sul materassino. Quale gruppo lo trasporta più velocemente ad una distanza prestabilita?
- Un allievo si aggrappa ad un materassino e si fa trainare dai compagni del gruppo. Dopo un po' cambiare.
- A si lascia spingere o trainare da B senza partecipare attivamente (esempio: presa alle spalle, spinta dei piedi, ecc.).
- Ideare e provare altre idee su sistemi di «salvataggio e/o trasporto».



→ Motivare gli allievi a partecipare ai corsi di salvataggio che si tengono nella propria regione.



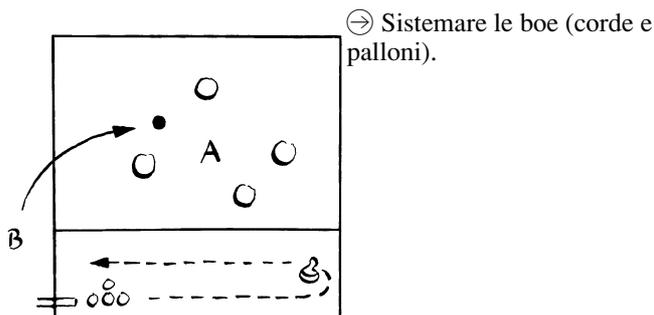
3.4 «Giochi senza frontiere»

Gli allievi si ritrovano in un posto convenuto, a piedi o in bicicletta, per poi andare tutti insieme in piscina. Prima di iniziare le attività bisogna concordare le regole di sicurezza e di comportamento.

Trascuriamo una bella giornata nei pressi dell'acqua.

Palla bruciata stile hawaiano: il gruppo A si disperde in acqua, il gruppo B si tiene pronto a terra. Un allievo del gruppo B lancia la palla in acqua, in una zona delimitata, poi tutta la squadra si getta in acqua e nuota verso una boa. La squadra A cerca di recuperare la palla, quando ci riesce gli allievi formano un cerchio con la palla all'interno. Completato il cerchio gridano «hawaii». La squadra B segna un punto per ogni suo membro che ha avuto il tempo di doppiare la boa e tornare a terra mentre la squadra A era intenta a recuperare la palla. Si cambia dopo 3-6 turni in attacco.

- Qualche lancio di prova prima di iniziare a contare i punti e adeguare le regole all'ambiente circostante.

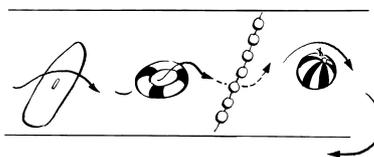


⇒ Sistemare le boe (corde e palloni).

Percorso a ostacoli in acqua: costruire un percorso a ostacoli usando materiale portato dagli allievi (corde, tavolette, camere d'aria di automobili, ecc.) e completarlo con materiale disponibile sul posto. Ogni gruppo si occupa di una parte del percorso, che prova personalmente.

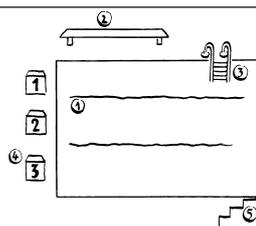
- Provare le varie parti sotto forma di gara.
- Provare tutto il percorso.
- Se necessario fare delle modifiche durante le prove.
- Stabilire le regole e organizzare varie gare.
- Gare individuali, a coppie, a squadre ...

🏊 La sicurezza prima del rischio.



Percorso fitness: costruire un percorso «acquatico» con diverse stazioni sul bordo della vasca e in acqua: esercizi a terra – sul bordo – in acqua bassa – in acqua profonda.

- Lavoro alle stazioni: 1 minuto di lavoro, 1 minuto di pausa.
- Gara a due: A cerca di superare B.

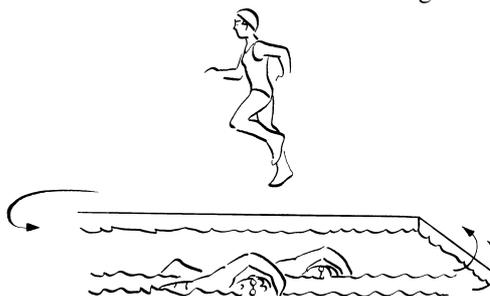


⇒ Qualcuno conosce un percorso acquatico in una piscina nei dintorni?

Combinazioni: due squadre, A e B, si affrontano in una gara mista: gli uni giocano a terra (ad es. pallavolo), mentre gli altri nuotano più volte possibile una determinata distanza. Si stabilisce in che modo effettuare il passaggio fra il nuoto e il gioco. Un giocatore di ogni squadra annota i passaggi nel nuoto (1 vasca = 1 punto). Chi vince in ciascuna disciplina?

- Stesso tipo di combinazione con un altro sport.
- A1 contro B1 a terra e A2 contro B2 in acqua. Cambio.

⚠ Adatto soprattutto per gruppi misti di grandi dimensioni.



3.5 Triathlon a squadre

Il triathlon fatto in gruppo consentirà a tutti gli allievi, anche a quelli che non amano troppo gli sport di resistenza, di partecipare ad una vera gara, dove conta utilizzare al meglio le caratteristiche di ciascuno.

⇒ Triathlon: una buona occasione per applicare l'insegnamento reciproco.

⇒ Triathlon di 24 ore: v. manuale di nuoto, fasc.. 4, p. 38

Triathlon a squadre: Ogni gruppo di tre deve percorrere la stessa distanza. Ogni elemento deve eseguire una frazione in ciascuna disciplina, ma le distanze possono variare. La ripartizione delle distanze all'interno del gruppo è libera (nuoto: una frazione \approx 100 m; ciclismo: una frazione \approx 800 m; corsa: una frazione \approx 400 m). Un buon nuotatore sceglierà di fare tre frazioni di nuoto, il buon ciclista tre di bicicletta ed il valido corridore tre di corsa (vedi promemoria per il triathlon). Per quel che riguarda il controllo, ci si passa un nastro al cambio di disciplina. La squadra è responsabile della ripartizione delle distanze; ogni partecipante riceve un foglio di controllo (⇒ v. promemoria. Consigliamo di farne delle fotocopie e distribuirle agli allievi).

Svolgimento:

- A nuota tre volte la distanza, poi B percorre tre volte la distanza in bicicletta, C tre volte la frazione di corsa.
- Al secondo passaggio B continua a nuoto (due frazioni) passando il testimone per la bicicletta a C, che lo passa ad A per la corsa (2 fraz.).
- Infine, C nuota (1 fraz.), passa il testimone ad A per la bici (1 fraz.), mentre B termina correndo (1 fraz.).

Pianificazione

- Allenamento specifico di ciascuna disciplina, comunicare le distanze.
- Formare gruppi equilibrati (sorteggio, risultato delle prove, ecc.).
- Informare il bagnino, la polizia, il guardaboschi.
- Dare informazioni dettagliate ai genitori.
- Attrezzare il percorso, sicurezza, pronto soccorso, bevande.

Realizzazione

- Distribuire i fogli di controllo, breve spiegazione sullo svolgimento della gara, rassicurare i più emozionati ...
- Indicare il posto dove si trova il docente (luogo dove si effettua il passaggio da una disciplina all'altra) durante la competizione.
- Spiegare come comportarsi in caso di incidenti.
- Partenza per la gara di nuoto.
- Incaricare un allievo di fare delle fotografie.

Valutazione

- Critica degli osservatori e dei partecipanti.
- Proclamazione dei risultati.
- Sorteggio di un premio: mettere un contrassegno per ogni squadra in una scatola e procedere all'estrazione a sorte. Chi vincerà?
- Preparare té e torte (fatte in casa).

⇒ Fair-play – anche senza controlli.

<i>Promemoria per il triathlon</i>	
A	3 x nuoto
B	3 x bicicletta
C	3 x corsa
B	2 x nuoto
C	2 x bicicletta
A	2 x corsa
C	1 x nuoto
A	1 x bicicletta
B	1 x corsa

«Promemoria» per i partecipanti e gli organizzatori.

3.6 In battello (pneumatico)

La discesa di un fiume in battello è un'esperienza indimenticabile, che potrebbe essere organizzata durante una settimana a tema. Solo grazie ad una pianificazione ed un'organizzazione impeccabili si riesce a ridurre al minimo i rischi di tale attività.

➔ Attraversare un lago? Lista di controllo: v. manuale di nuoto, fasc. 4, p. 37 (bibliografia fasc. 6/5, p. 28).

Pianificazione (a lungo termine)

- Su base volontaria: la scelta se partecipare o no deve essere libera, per cui si deve prevedere un'alternativa (ad es. raggiungere la stessa località in bicicletta).
- Informazione: i genitori devono essere informati dettagliatamente. Sono loro ed i figli a decidere se partecipare o meno all'avventura.
- Presupposti: possono partecipare soltanto i buoni nuotatori (fare un test preliminare in piscina).
- Esame di navigazione: tutti i partecipanti devono prendere una lezione di navigazione in piscina (come pagaiare, come scendere dal battello ...).
- Sicurezza: è obbligatorio indossare un giubbotto di salvataggio.
- Materiale: verrà controllato prima della partenza (battelli, pagaie, vestiti, macchine fotografiche adatte ...).
- Percorso: i partecipanti devono sapere esattamente dove si va.
- Partenza e arrivo: è necessario prevedere aiutanti per salire e scendere dai battelli.
- Accompagnatori: il docente deve conoscere perfettamente il percorso. Deve conoscere lo stato attuale del fiume e chiedere l'aiuto di un «esperto (con brevetto di salvataggio).
- Ricognizione: assolutamente necessaria una discesa preventiva per accertarsi della condizioni sul posto (se possibile in compagnia di «esperti»).

Le 6 regole d'oro

- 1 Chiunque si trovi a bordo di un battello gonfiabile deve indossare un giubbotto di salvataggio.
- 2 Mai superare il carico utile indicato sul battello.
- 3 Mai attaccare insieme più battelli. Non si possono più manovrare.
- 4 Fare una ricognizione degli specchi d'acqua sconosciuti prima di iniziare l'escursione.
- 5 Solo buoni nuotatori esperti si avventurano su specchi d'acqua di grandi dimensioni.
- 6 L'ipotermia causa crampi ai muscoli. Più è fredda l'acqua, meno a lungo si deve rimanere immersi!

Pianificazione (a breve termine)

- 1 mese prima: informare i genitori (iscrizione per iscritto, firma dei genitori); accertarsi di poter disporre del materiale necessario.
- 1 settimana prima: controllare i battelli; ricognizione fatta dai responsabili; seduta d'informazione sul percorso, l'equipaggiamento e l'organizzazione.
- 1 giorno prima: consultare i bollettini meteo e il livello delle acque prima di prendere la decisione in merito alla partenza.

🌐 La sicurezza innanzitutto!

Realizzazione (giorno X)

- Giorno X: trasporto in treno o in bicicletta; trasporto del materiale; organizzare i posti di controllo e sicurezza; informazione: percorso, organizzazione durante il tragitto, controllo del dispositivo di sicurezza e del materiale, formazione dei gruppi, responsabili per ogni battello ...

Valutazione (all'arrivo)

- All'arrivo: controllo di presenza e del materiale. Scambio di esperienze, rifornimento, pic nic.
- Rientro organizzato e controllato.
- Valutazione interdisciplinare (ad es.: in geografia, conformazione delle rive; italiano: resoconto dell'escursione).
- Fare un fotoreportage (esposizione a scuola, album).

4 Nella neve e sul ghiaccio

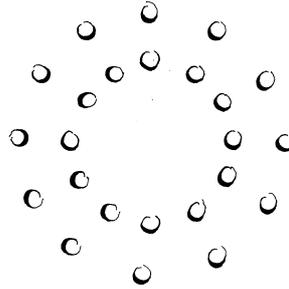
4.1 Praticare lo sci

Le attività proposte qui di seguito possono essere realizzate durante una settimana bianca o una giornata sulle piste. Un'occasione del genere consente di imparare ed impegnarsi, divertendosi molto. È consigliabile formare gruppi di livello, affidandoli alla responsabilità di un allievo più esperto.

**Apprendere
Divertirsi
Impegnarsi**

Riscaldamento in cerchio: tutti si dispongono in cerchio, senza sci.

- Correre sul posto, battendo i piedi a terra.
- Battere le mani o le mani del compagno seguendo un ritmo prestabilito.
- A coppie: A «attacca» B. B si abbassa per evitare il colpo. Poi B «colpisce» e A si abbassa.
- A coppie: tenersi le mani spingendo e tirando. cercare di far perdere l'equilibrio all'altro.

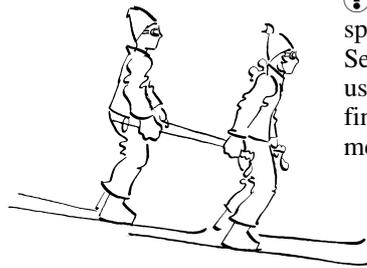


☉ Dopo un buon riscaldamento si è più sicuri sulle gambe e si scia meglio.

➔ Alla fine del riscaldamento, restando in cerchio, discutere dell'organizzazione della giornata (formazione dei gruppi, posto di ritrovo).

Gruppo di lavoro: predisporre diversi oggetti alla sommità di un breve pendio. Suddivisi in piccoli gruppi manipolare o giocare con gli oggetti per due discese, poi riportarli alla partenza. allievi divisi in gruppi di 4, preparare 4 stazioni. Non creare pericoli per gli altri sciatori, non esporsi a dei rischi.

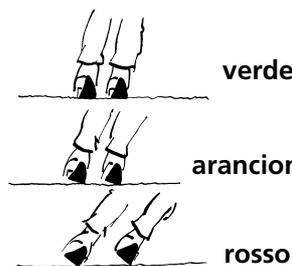
- Stazione 1: 1 bastone da slalom per ogni allievo.
- Stazione 2: 1 anello in plastica per ogni allievo.
- Stazione 3: 1 camera d'aria ogni due allievi.
- Stazione 4: 1 vela da sci per allievo.
- Stazione 5: i bastoni di tutti gli allievi.



⚠ Preparare accuratamente. Rispettare le regole di sicurezza FIS. Segnalare il deposito del materiale usando picchetti da slalom. Alla fine controllare il materiale e rimetterlo al suo posto.

Verde – arancione – rosso: eseguire curve con più o meno spigolo a seconda del terreno. La diversa pressione viene definita come segue: «verde» = scarsa pressione, sci piatti; «arancione» = pressione media; «rosso» = pressione molto forte sulla neve.

- Tutti gli allievi eseguono diverse curve sperimentando le varie forme di pressione «verde» – «arancione» – «rosso».
- A scia davanti a B facendo delle curve. B segue A commentando l'azione indicando di che tipo di curva si tratta («verde», «arancione» o «rossa»). Cambio dei ruoli
- A supera B, che indica il colore della curva seguente



➔ Sperimentare il contrasto. Apprendere in modo globale ed autonomo. Apprendere a osservare attentamente.

Ⓜ Scendere un pendio eseguendo curve controllate.

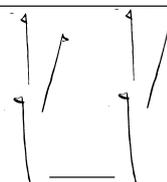
Uno – due – tre: essere rilassati sugli sci (= «posizione 2»). Inclinarsi all'indietro (= «posizione 3»). Spingere sulle tibie (= «posizione 1»).

- Stesse forme di esercizio esposte in precedenza, ma indicando uno, due o tre.
- Combinare le due forme di esercizi.



Slalom finale: tutti gli allievi si recano al punto di ritrovo. Il docente o un gruppo di allievi hanno disegnato un percorso semplice di slalom parallelo.

- Gara individuale o a squadre.

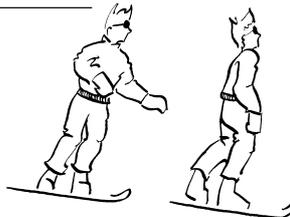


4.2 Praticare lo snowboard

La pratica dello snowboard è un'interessante alternativa allo sci durante la settimana bianca o le giornate di sport sulle neve. Gli allievi che usano bene lo snowboard fanno da monitori per i compagni principianti, assumendosi determinate responsabilità.

Lo snowboard – sfida e fascino al tempo stesso!

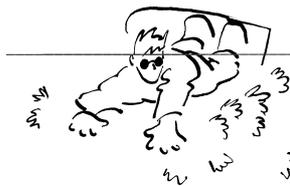
«**Regular**» o «**goofy**»: per determinare la posizione sulla tavola sono utili gli esercizi seguenti: prendere la rincorsa e scivolare lateralmente sulla neve. Quale piede si mette davanti? Chiudi gli occhi e lasciati cadere in avanti lentamente. All'ultimo momento ferma la caduta facendo un passo avanti. Quale piede usi? Se hai messo avanti il piede sinistro, nel linguaggio dello snowboard sei un «regular», se davanti è il destro, sei un «goofy».



➔ Trovare la propria posizione dei piedi eseguendo vari tentativi.

Tecnica di caduta: le cadute sono inevitabili per chi impara lo snowboard. Una buona tecnica di caduta è importante e deve essere esercitata.

- Ammortizzare la caduta usando gli avambracci; contrarre i muscoli del collo, delle spalle e del tronco.
- Stando fermi, spostare il baricentro o fare un saltello sul posto. Cercare di ammortizzare le cadute usando la tecnica vista sopra.



🌀 Esercitarsi in pianura per perdere la paura di cadere.

Scivolare: fissare il piede davanti nell'attacco. Spingere una o due volte con il piede libero (come con un monopattino) e cercare poi di scivolare il più lontano possibile tenendo i due piedi sulla tavola.

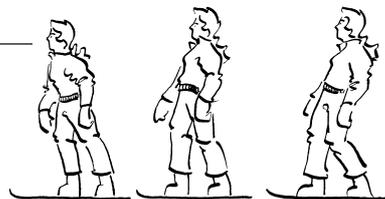
- Scivolare lungo una linea dritta.
- Collaborare: A (senza tavola) spinge o tira B (con entrambe i piedi negli attacchi). Effettuare un percorso libero o picchettato il più velocemente possibile, o arrivando il più lontano possibile. Cambio.
- Sotto forma di staffette.



⚠ Consiglio, cercare un lieve pendio con una contropendenza.

Equilibrio: in piedi sulla tavola, con gli attacchi fissati. Chiudere gli occhi e spostare il baricentro. Come si può spostare il proprio peso?

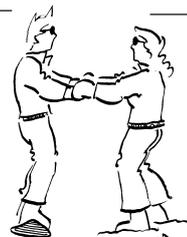
- Spostare il peso del corpo durante la fase di scivolamento.



🌀 Accumulare esperienze corporee e motorie.

Derapare: A coppie: A di traverso su un pendio, dispone la tavola piatta sulla neve per farla derapare leggermente. B, senza tavola, aiuta A. Cambio.

- Derapare con viso e schiena al pendio.
- Passare dalla derapata alla scivolata trasversale.
- Provare senza l'aiuto del compagno.



🌀 Avere fiducia nel proprio compagno.

Condurre: in piedi sulla tavola. Immagine figurata: passare una cassetta di bibite da un lato all'altro del corpo oscillando le braccia. Cosa succede quando fai questi movimenti?

- Cosa succede durante la scivolata?
- Riesci anche su un pendio più ripido?



➔ Utilizzare immagini tratte dalla vita di tutti i giorni.

🔑 Essere in grado di scendere un pendio senza cadere, eseguendo delle curve controllate.

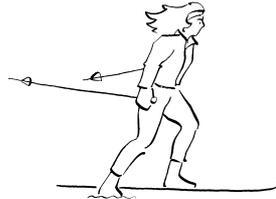
4.3 Fare sci di fondo

La pratica dello sci di fondo, stile classico o libero, i giochi e le staffette, oppure ancora le escursioni nel mezzo della natura innevata arricchiscono e animano una settimana bianca o una giornata sugli sci.

Passeggiare o praticare lo sci di fondo?

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

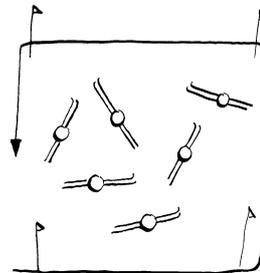
- Alternare passi lunghi/corti.
- Fare curve strette/larghe.
- Con/senza bastoni.
- Avanzare su un solo sci, poi sull'altro.



- ⚠ Controllare il materiale.
- 🌐 Apprendere in modo globale.

Inseguimento sugli sci di fondo: delimitare un terreno con delle bandierine e giocare diverse forme di inseguimento (toccarsi con un guanto, con una palla di neve ...) che tutti conoscono, con gli sci ai piedi. Un gruppo di 2-4 allievi sono i cacciatori. Chi viene catturato deve fare un giro intorno al terreno di gioco prima di riprendere a giocare con gli altri. I cacciatori riescono a catturare tutti prima che rientrano in campo i primi catturati?

- Altri giochi d'inseguimento.



Stile libero (skating): avanzare come con i pattini da ghiaccio o i pattini inline. Spingere con entrambe i bastoni ogni due passi (ad es. ad ogni passo del piede sinistro). Scivolare il più a lungo possibile su ogni sci.

- Chi padroneggia la tecnica illustra le proprie esperienze agli altri.
- Provare delle curve.
- Senza bastoni, accentuando il movimento di pattinaggio.
- Percorrere in gruppo distanze lunghe.
- Fare giochi, corse e gare individuali, a coppie o a squadre.



- ➞ Trasporre un movimento del pattinaggio allo sci di fondo.
- ⚠ Per lo skating non c'è bisogno di sciolarli gli sci.

Stile classico: su terreno pianeggiante, cercare di spingere leggermente uno sci a ogni passo e scivolare il più possibile sull'altro sci. Utilizzare i bastoni nel modo più naturale possibile.

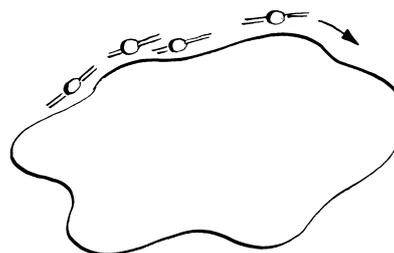
- In discesa spingere con i due bastoni.
- A coppie, seguendo lo stesso ritmo.
- Staffette.



- ➞ Percepire il proprio corpo e la velocità.
- ⚠ Utilizzare sci con squame o sci sciolti bene per la tecnica classica.

Allenamento: A gruppi di stesso livello (minimo in due) percorrere un circuito definito. Ogni gruppo fissa il proprio obiettivo.

- Sotto forma di corsa con handicap: il più veloce parte due minuti più tardi.
- A coppie (con un orologio): A e B partono in direzione opposta. Dopo dieci minuti tornano indietro. Se procedono alla stessa velocità, raggiungono il punto di partenza insieme. Quale squadra ci riesce?



- ⌚ Fare sci di fondo per una mezz'ora, in stile classico o libero.

4.4 Pattinaggio sul ghiaccio

Gli esercizi seguenti possono essere effettuati sia su una pista artificiale sia su uno stagno gelato che su una pista naturale preparata nel cortile della scuola. 🧤 È indispensabile indossare i guanti.

Pattinaggio e pattini in linea: similitudini e differenze.

Scuola di base di pattinaggio: ognuno ha qualche minuto a disposizione per familiarizzarsi con il ghiaccio. Poi si fissano degli accenti validi per tutti. Chi conosce a fondo determinati elementi li trasmette agli altri facendo da allenatore.

- Scivolare: lasciar scivolare i pattini dall'interno verso l'esterno, scivolare a lungo su un pattino.
- Frenare: disporre i pattini a triangolo, sollevando la parte anteriore (provare davanti a una balaustra).
- Eseguire delle curve: incrociare i pattini facendo curve in avanti disponendo il peso sul pattino all'interno e spingendo su quello esterno.
- All'indietro: spingersi all'indietro appoggiandosi alla balaustra, o farsi spingere, e poi scivolare.
- Mezzo giro: passare dall'andatura avanti a quella all'indietro e viceversa.
- Figure: la cigogna, la caffettiera, salti ...



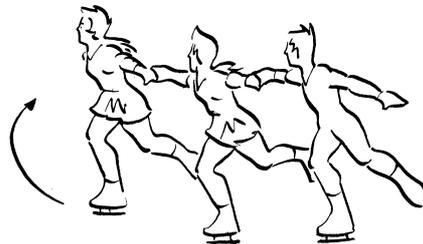
🌀 Solo su spazi aperti ufficialmente al pubblico.

➔ Preparare una propria pista: fissare le balaustre laterali (tavole o travi); annaffiare il posto ogni mezz'ora quando fa molto freddo ... ed ecco pronta la pista.

👤 Chi conosce esercizi per imparare a controllare i pattini?

Il satellite: 3-5 allievi si tengono per mano e avanzano tutti insieme. Quello davanti inizia lentamente a curvare. La coda della fila avanza rapidamente. L'allievo in testa decide il momento in cui lasciare la presa.

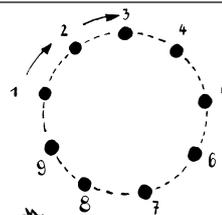
- Quale «satellite» (dare dei nomi) viene proiettato più lontano nell'«universo»?
- Quale gruppo forma la catena più lunga?



➔ Essere coraggiosi senza sottovalutare i rischi.

La staffetta con cambio: tutti gli allievi pattinano in cerchio. L'allievo 1 accelera fino a raggiungere l'allievo 2 e gli passa un guanto, per poi prendere il suo posto nel cerchio. L'allievo 2 accelera per raggiungere il numero 3, a cui passa il guanto, e così via.

- Formare due gruppi con uguale numero di allievi. Quale dei due termina per primo l'esercizio?



I tre uomini: 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.

- Inventare e sperimentare altre forme.



🌀 I meno bravi pattinano al centro.

Laboratori: gli allievi decidono da soli cosa vogliono fare o provare.

- Giocare a disco su ghiaccio.
- Provare delle figure.
- Fare giochi d'inseguimento.
- Altre idee.



🌀 Assumere un ruolo attivo.

➔ Altre idee: v. 1007 esercizi di pattinaggio e disco su ghiaccio (bibliografia fasc. 6/5, p. 28).

Bibliografia / Ausili didattici

- AMICALE EPS: Le plein air ... un jeu d'enfant. Editions EP.S. Paris.
- BUCHER, W.: Manuel fédéral de natation. Commission fédérale de Sport. OFIM. Berne 1993.
- BUCHER, W.: 1000 exercices et jeux de natation. Vigot. Paris 1986.
- BUCHER, W.: 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey. Schorndorf 1989.
- COLLECTIF D'AUTEURS: Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
- COLLECTIF D'AUTEURS: Natation : le fichier de l'élève. Editions EP.S. Paris.
- EDK Kt. St. Gallen: Lehrplan Volksschule Kt. St. Gallen. St. Gallen 1996.
- FLUCKIGER, E.: Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
- FLURI, H.: 1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris
- LAMOUREUX, P.: Patinage. 72 jeux pour l'école élémentaire. Editions EP.S. Paris 1991.
- MADELENAT, G.: Jeux aquatiques. Editions EP.S. Paris.
- MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE: Les activités d'orientation. Editions EP.S. Paris.
- REVUE: EPS (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
- ROLLET, M.: Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
- VERNHESES, F.: Fichier jeux et activités nature (dès 6 ans). Les Francas, Jeunes années. Paris.
- ZIOERJEN, M: ET COLL.: Education physique à l'école (n° 9): plein air. Commission fédérale de sport. Berne 1982.

CASSETTES VIDEO

- ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN: Série de cassettes vidéo sur les diverses disciplines aquatiques. EFSM. Macolin.
- ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN: Norda. Initiation à la course d'orientation. EFSM. Macolin.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.