

Educazione fisica Volume 6

10.-13. anno

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Introduzione

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Manuali per l'educazione fisica Volume 6

10.-13. anno

Autori: Walter Mengisen e Roland Müller

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 6

(10. – 13. anno) 2004

© Commissione federale dello sport CFS

Art. No. 323.006.i 2.04 400 LM 2004 001

1 Indice volume 6

<i>Fascicolo</i>	<i>Capitolo</i>	<i>Pag.</i>	
Introduzione	1	Indice volume 6	3
	2	Prefazione dell'editore	4
	3	Premessa degli autori	5
	4	La struttura della presente collana	6
	5	I contenuti della collana dei manuali	7
	6	Indice analitico	8
	7	Hanno collaborato al volume 6	9
	8	Come utilizzare questo manuale	10
	9	Uno sguardo d'insieme	12
Fasc. 1	Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica		
	1	Senso e interpretazioni	3
	2	Basi scientifiche	10
	3	Apprendere e insegnare	15
	4	Concepire e pianificare l'insegnamento	23
	5	Realizzare	24
	6	Valutare	25
Fasc. 2	Movimento, rappresentazione, danza		
	1	Muoversi – sollecitare – alleviare – distendere	3
	2	Muoversi a ritmo	12
	3	Esprimersi	15
Fasc. 3	Tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare		
	1	Tenersi in equilibrio	3
	2	Arrampicare	4
	3	Volare e ruotare	8
Fasc. 4	Correre, saltare, lanciare		
	1	Correre	4
	2	Saltare	8
Fasc. 5	Giocare		
	1	Giocare	3
	2	Giocchi sportivi	
		• Pallacanestro	6
	• Pallamano	8	
	• Calcio	10	
	• Unihockey	12	
	• Pallavolo	14	
3	Giocchi di rinvio	16	
4	Altri giochi	20	
Fasc. 6	All'aperto		
	1	Nei dintorni, nel bosco, nei prati...	3
	2	Su ruote e rotelle	11
	3	In acqua	14
4	Su neve e ghiaccio	17	
Fasc. 7	Problematiche globali		
	1	Salute	3
	2	Sicurezza	7
	3	Aspetti sociali nell'educazione fisica	9
	4	Manifestazioni e feste	13
	5	Il campo sportivo	14
6	Lo sport extra scolastico	15	

Libretto dello sport «ready – steady – go!»

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 dare loro nuovi impulsi e per facilitare loro la realizzazione nella pratica di nuove idee.

I manuali lasciano ampio spazio all'autonomia e alla fantasia del singolo. In fin dei conti, infatti, ciascun docente è responsabile del proprio insegnamento. Egli 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 e se contribuiscono a raggiungere gli scopi di una educazione fisica sensata con i bambini e i ragazzi.

Consentiteci di ringraziare in questa sede gli autori, Walter Mengisen e Roland Müller, 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 anche i più esigenti.

Autunno 2001

**Commissione federale
dello sport**

Hans Höhener

**Sottocommissione sport
e istruzione**

Walter Mengisen

3 Premessa degli autori

Questo volume è dedicato alle scuole medie superiori e alle scuole professionali.

A questa età il movimento, lo sport e il gioco sono molto importanti per tutti i giovani e rappresentano importanti ambiti di socializzazione durante la fase dell'adolescenza e del cosiddetto riorientamento.

Nel nostro lavoro abbiamo preso le mosse da una concezione dell'insegnamento poliprospectica, volto all'azione più che alla trasmissione di saperi teorici. Intendiamo in particolare offrire uno strumento per la pratica, che sia davvero di aiuto nella concezione e nella realizzazione delle lezioni.

Il libretto dello sport offre l'opportunità di trasmettere agli allievi informazioni utili in materia di sport ed attività fisica da svolgere anche al di fuori della scuola. L'obiettivo principale che ci si propone è infatti motivare e possibilmente avviare i giovani ad una pratica sportiva autonoma destinata a durare tutta la vita.

Vogliamo offrire spunti per riflettere sul nostro modo di insegnare e favorire un dialogo ed un confronto sia a livello di collegio dei docenti che con gli allievi.

Ringraziamo in questa sede tutti quelli che hanno contribuito alla realizzazione del volume.

Autunno 2001

Walter Mengisen e Roland Müller

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.

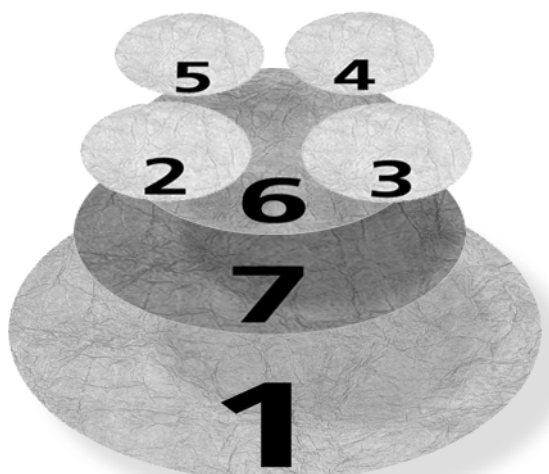
Volumi 2-6:

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.

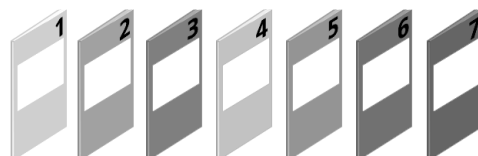
Per l'insegnamento del nuoto consigliamo di utilizzare il manuale «Nuoto», valido per tutte le classi.



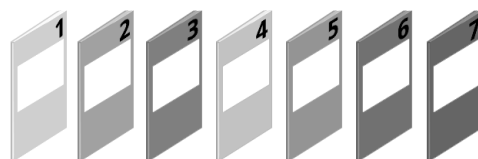
Struttura dei volumi: 7 fascicoli

- 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*

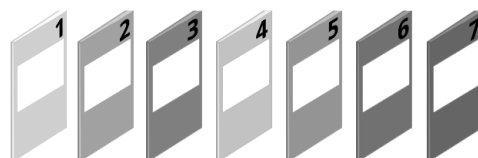
Teoria



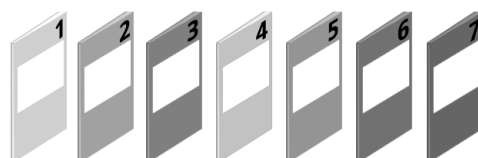
Scuola dell'infanzia



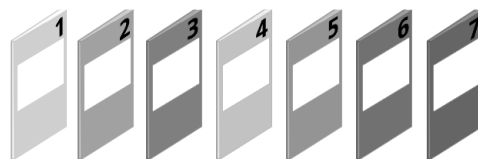
1. - 4. anno



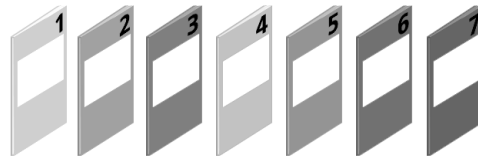
4. - 6. anno



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 di base sull'educazione fisica, sul suo insegnamento sulla base delle sensazioni. Nel fascicolo 1 dei volumi 2-6 si trovano invece nozioni teoriche relative ai singoli livelli.

Fascicolo 2: La percezione del proprio corpo e l'esperienza sia di esso che del movimento costituiscono per l'essere umano degli elementi importanti per vivere in modo più consapevole. I bambini ed i ragazzi dovrebbero trovare un approccio al proprio corpo, percepirlo e sentirlo nella sua interezza, muoversi ritmicamente e arrivare ad esprimersi in varie forme (di danza).

Fascicolo 3: Le condotte motorie di base, come ad esempio arrampicarsi, stare in equilibrio, saltare, girarsi, rotolare, strisciare, scivolare, calciare ... consentono diverse esperienze ed attività motorie con la forza di gravità, agli e con gli attrezzi. Il fascicolo tratta inoltre temi come lottare e cooperare.

Fascicolo 4: Correre, saltare e lanciare sono condotte motorie di base, trattate in questa sede non solo come discipline atletiche soggette a regole, ma anche come forme di movimento estremamente variate. Importanza particolare viene attribuita ai progressi nelle prestazioni ottenuti dal singolo.








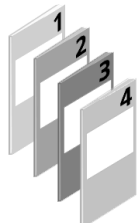
Fascicolo 5: Il gioco è un bisogno fondamentale dell'essere umano. Vogliamo insegnare tutti i giochi, naturalmente adattandoli al livello e ai presupposti dei bambini. In questo modo si sostengono capacità ed abilità importanti anche come elemento di socializzazione.

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, anticappati e sport, aspetti interculturali dell'educazione fisica, progetti, manifestazioni sportive e feste, campi, alcuni ausili didattici per la lezione.*

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
	Stare in equilibrio Arrampicarsi 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 e capacità	4	2	Getto del peso, tecniche	4	14	Sicurezza	7	7 s.
Acqua	6	14 ss.	Ghiaccio	6	19	Situazioni a rischio	7	7
Aggressività e violenza	7	11	Ginnasio	1	2/10	Situazioni di apprendimento	1	19 s.
Agire	1	21	Giocare	5	2	Sollecitare	2	3
Aiutare e assicurare	3	2	Giochi di rinvio	5	16 ss.	Sport associativo	1	14
Alimentazione	7	5	Giochi di ritmo	2	13 s.	Sport extra-scolastico	7	15
Allenamento della resistenza	2	4	Giochi sportivi	5	6 ss.	Sport libero	1	14
Allenamento globale	4	13	Giochi, altri	5	20 ss.	Sport nella lezione	1	14
Alleviare	2	3	Giornata sportiva	7	13	Sport scolastico	1	14
Allungare	2	7 ss.	Gioventù + Sport	7	15	Sport scolastico facoltativo	1	14
Ambiente	1	10	Globalità	1	22	Sport scolastico facoltativo	7	15
Ambiente sociale	1	10	Gruppi muscolari, funzioni	2	5	Sport, scelta di un'attività	1	7
Analisi del gioco	5	5	Hip-hop	2	19	Sport per la vita	6	2
Apprendere	1	16 ss.	Hockey	5	12 s.	Sport di moda	3	3
Apprendere e insegnare	1	15 ss.	Ideare, pianificare	1	23	Squilibri posturali	2	6
Apprendimento del salto	4	11	Idee direttrici	1	9	Sviluppo, aspetti	1	11
Apprendimento motorio	1	16 ss.	Improvvisare	2	17	Svolgimento della lezione	1	24
Apprendimento motorio mirato	4	3	Individualizzare	5	5	Tecnica dell'atterraggio	3	8
Aquilone	6	7	Infortunare, prevenzione	7	7	Tecniche di combattimento	3	15
Arrampicare	3	4 ss.	Insegnamento guidato	1	18	Tempo libero	7	4
Aspetti interculturali	7	9	Insegnamento per gruppi di lavoro	3	2	Tiro con l'arco	6	8
Aspetti personali	1	10	Insegnamento reciproco	1	18	Trekking con pernottamento	7	14
Aspetti sociali	7	9 ss.	Insegnare	1	21	Valutazione, aspetti	1	25
Assi di rotazione	3	9	Intercrosse	6	3	Valutazione, funzioni	1	25
Avvio dell'attività	2	10	Lanciare	4	12 ss.	Vivere	1	11/21
Avvitamento, avvio	3	10	Lancio del disco	4	15	Volare	3	8 ss.
Big-foot	6	17	Leggi della biomeccanica	3	9	Walking	6	9
Biomeccanica, principi	3	9	Libretto dello sport	1	26 s.			
Biomeccanica, esperimenti	3	11 ss.	Lottare	3	14			
Biomeccanica, nozioni	2	5	Metacognizione	1	22			
Boomerang	6	6	Mobilità articolare	2	7 ss.			
Bosco	6	2	Modelli teorici	1	16			
Calcio	5	10 s.	Modello pedagogico	1	17			
Campi	7	14	Momento di inerzia	3	9			
Canottaggio	6	15	Momento di rotazione	3	10			
Capacità di gioco	5	4	Muoversi	1	11			
Capacità di prestazione	2	3	Muoversi	2	3			
Carichi, atterraggi	3	8	Muoversi a ritmo	2	12			
Cattivi giocatori	1	13	Muscoli fascici	2	5			
Classi miste, argomenti pro	1	12	Muscoli tonici	2	5			
Coeducazione	1	12	Natura, comportamento	6	2			
Collegamenti con altri settori	3	2	Neve	6	17 ss.			
Competenze e prestazioni	1	24	Organizzazione dell'insegnamento	4	8			
Competenze personali	1	9	Pallacanestro	5	6 s.			
Complessità	1	22	Pallamano	5	8 s.			
Componenti del gioco	5	4	Pallavolo	5	14 s.			
Comportamenti individuali	1	11	Parete d'arrampicata	3	6 s.			
Comprendere	1	11	Pattinaggio inline	6	12			
Concezione, pianificazione	1	14	Pattinaggio inline, prevenzione	3	3			
Condizione fisica	2	3	Pianificazione adattata e flessibile	1	23			
Condizione fisica nel bosco	6	10	Polisport in acqua	6	16			
Condizione fisica, allenamento	2	3	Polisport invernale	6	19			
Coreografia	2	18	Polisport su ruote	6	13			
Correre	4	4 ss.	Potenziali di prestazione	2	3			
Corsa a ostacoli	4	6	Prestazioni individuali	4	3			
Corsa di resistenza	4	7	Prevenzione degli infortuni	3	8			
Costruzione dei saperi	1	19	Prospettive sportive	1	9			
Danza	2	18 s.	Rafforzare	2	7 ss.			
Danza libera	2	18	Rampichino	6	11			
Differenziare	5	5	Realizzare	1	24			
Disabili e sport	7	10	Regolazione	1	24			
Distendersi	2	11	Resistenza, consigli	4	4			
Distensione	2	3	Responsabilità giuridica	7	8			
Docente	1	12	Rosa dei sensi	1	6			
Droghe	7	6	Rotazioni	3	9			
Educare	1	21	Rotazioni, avvio	3	10			
Educazione alla salute	7	3	Rugby	6	5			
Educazione allo e nello sport	7	4	Ruotare	3	9			
Elaborare contenuti	1	23	Saltare	4	8 ss.			
Esperienze corporee	1	5/9/11	Salto con l'asta	4	10			
Esperienze sportive	1	3/5/11	Salto in alto	4	9			
Esprimersi	2	15	Salute	7	3 ss.			
Flag-football	6	4	Scuola professionale	1	2/10			
Formare ed educare	1	21	Senso e interpretazioni	1	3			
Frisbee	6	6	Sfera didattica	1	15			

Abbreviazioni

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

7 Hanno collaborato al volume 6

Nome	Funzione	Fasc.	Capitoli / contributo
Antonini Francesca	Riletture	0-7	
Bischof Margrit	Collaboratrice	2	1.8 / 1.9 / 2.1 / 2.2 / 2.3 / 3.1 / 3.2 / 3.3
Bodenmann Ueli	Autore	6	3.2
Bron Raymond	Presidente Commissione di valutazione	0-7	
Bucher Walter	Responsabile del progetto e co-redattore	0-7	
	Collaboratore	3	2.3
	Collaboratore	6	3.2
Bütikofer Etienne	Collaboratore	5	3.2
Ciccozzi Gianlorenzo	Traduttore	0-7	
Ernst Karl	Co-redattore	1	
Firmin Ferdy	Collaboratore	7	1.1
Frey Marc	Collaboratore	5	3.1
Germann Peter	Collaboratore	3	
Häberli Roland	Collaboratore	7	3.1
Hartmann Hans-Ruedi	Collaboratore	5	2.3 / 2.4 / 2.7 / 2.8
Häusermann Stefan	Collaboratore	7	3.1
Hegner Jost	Collaboratore	2	1.5
	Commissione di valutazione	0-7	
Huber Ernst Peter	Commissione di valutazione	0-7	
Huber-Hirsch Regula	Collaboratrice	5	3.4
Illi Urs	Collaboratore	3	
Keller Ruedi	Collaboratore	5	1.4
Kläy Hans	Collaboratore	5	4.3
Kümin Markus	Collaboratore	3	2
Lehmann Anton	Collaboratore	7	1.3
Lienhard Daniel	grafica / illustrazioni / fotografie	0-7	
Fuchs Cornel	Segretario CFS		<i>Amministrazione / Finanze</i>
Martin Bernhard	Schizzi su movimenti ed organizzazione	2-7	
Mazzola Ricco	Collaboratore	5	2.5 / 2.6
Meier K. Marcel	Collaboratore	5	3.3
Mengisen Walter	Co-redattore	0-7	
	Autore / Co-redattore	1	
	Autore / Redattore	2	
	Autore / Redattore	3	
	Autore / Redattore	4	
	Autore / Co-redattore		Libretto dello sport
Müller Charlotte	Collaboratrice	3	2
Müller Roland	Co-redattore	0-7	
	Autore / Co-redattore	1	
	Autore / Redattore	5	
	Autore / Redattore	6	
	Autore / Redattore	7	
	Autore / Co-redattore		Libretto dello sport
Mürner Peter	Collaboratore	7	4.1 / 5.1
Nussbaum Peter	Collaboratore	5	2.9 / 2.10
Pühse Uwe	Collaboratore	7	3.3
Reimann Esther	Co-redattrice	4	1.1-1.4
Repond Rosemarie	Commissione di valutazione	0-7	
Schaffer Robert	Collaboratore	4	2.1-2.4
Schnyder Reinhold	Collaboratore	3	
Schucan-Kaiser Ruth	Collaboratrice	7	3.1
Schüpbach Walter	Commissione di valutazione	0-7	
Spring Peter	Collaboratore	7	2.1 / 2.2
Stalder Peter	Collaboratore	2	3.1 / 3.3
Streit Hans	Lettorato	0-7	
Vary Peter	Co-redattore/ Collaboratore	5	
Veith Erwin	Co-redattore / Collaboratore	7	3.3 / 6.1 / 6.2
Venzel Arazim	Collaboratore	5	2.1 / 2.2
Weber Rolf	Co-redattore	4	3.1-3.4
Weckerle Klaus	Collaboratore	2	1.3 / 1.1 / 1.5 / 1.6
Zimmermann Reto	Collaboratore	6	1.4
Ziörjen Martin	Presidente della commissione dei manuali	0-7	

8 Come utilizzare questo manuale

Sei volumi, un'unica idea

Il presente manuale per le scuole medie superiori e le scuole professionali fa parte di una collana composta da sei volumi. I cinque dedicati ai vari ordini scolastici (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.

➔ Struttura e concezione della collana: cfr. Introduzione a pag. 5

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 media, ad es. il volume 6), alcuni principi teorici basilari vengono ripetuti a bella posta in ciascun volume e poi illustrati in modo adatto ai bambini. Lavorando con questo manuale 6, il volume teorico 1, pur non essendo indispensabile, costituisce pur sempre un prezioso complemento per una comprensione approfondita dell'insegnamento dell'educazione fisica basato sulla pratica.

➔ L'idea di base dei fascicoli 1: cfr. seconda di copertina del fascicolo 1; Basi teoriche e pratiche 10°–13° classe: cfr. fasc. 1 in questo volume 6

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 come possano essere applicate in modo variato sotto forma di abilità.

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

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

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

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.

Accenti del volume 6

A livello di scuola superiore si vuole soprattutto stimolare il senso di autore-sponsabilità del giovane ed avviarlo ad una pratica sportiva regolare e destinata a durare tutta la vita.

Pagine per la pratica

Nelle pagine pratiche sono trattati in breve determinati temi. Ogni volta che 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 ai docenti un valido orientamento nella preparazione e consentir loro di abituarsi ad una struttura unitaria, la maggior parte delle pagine pratiche presentano uno schema simile. Di seguito ne illustriamo gli elementi:

- 1 Indicazione del capitolo.
- 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 agli allievi, 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. Le varianti contrassegnate con un punto (•) consentono di sviluppare il tema.
- 7 A complemento del testo e come promemoria, ogni esercizio viene illustrato con uno schizzo.
- 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.

3 Volare e ruotare
1
2
me 6 Fascicolo 3 11

3.3 Dal fare al sentire

Gli allievi sperimentano diversi movimenti. Sotto la guida del docente si riflette su quali sono i criteri decisivi per provocare una rotazione.

4

5

Capire e vivere alcuni concetti biomeccanici nei movimenti di rotazione.

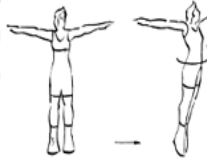
Esercizio 1: un allievo cerca di fare il maggior numero di avvitamenti possibili, stando in piedi.

- Variante A: con un buco nel terreno, ad esempio con le scarpe.
- Variante B: con un cuneo, ad esempio con le calze.

Osservazioni e domande:

- Quale tecnica usare per provocare una rotazione?
- Con quale tecnica riusciamo a compiere la maggior parte delle rotazioni e perché?

6



7


Spiegazioni: vedi fascicolo 3/6, p. 9

Esercizio 2: un allievo in sospensione agli anelli. Un compagno lo fa ruotare in modo da fare attorcigliare le corde degli anelli, poi lascia la presa. Durante la rotazione l'allievo prova ad aprire e a chiudere le gambe.

Osservazioni e domande:

- Cosa è possibile osservare?
- Che cosa ha provato l'allievo (confrontare le osservazioni dei due allievi)?

7




8

Spiegazione: più è lontana la massa dal centro di rotazione e più è grande il momento di rotazione.

Esercizio 3: un allievo mantiene brevemente la posizione di appoggio rovesciato (o viene aiutato a mantenerla da un compagno). Si lascia cadere in avanti tenendo il corpo il più a lungo possibile teso per poi raggrupparsi energicamente ed eseguire una capriola.

Osservazioni e domande:

- Cosa è possibile osservare?
- Che cosa ha provato l'allievo?
- Cosa succede quando le gambe vengono richiamate troppo in anticipo?




8

Spiegazione: più è lontana la massa dal centro di rotazione e più è grande il momento di rotazione.

Esercizio 4: un allievo esegue un giro d'appoggio in avanti alla sbarra. Quando è provocato il movimento la sbarra dev'essere all'altezza dell'anca.

Osservazioni e domande:

- Cosa è possibile osservare?
- Come spiega e motiva un allievo che padroneggia la tecnica questo movimento?
- Qual è la fase critica e come possiamo introdurre il momento dell'assicurazione in questo movimento?

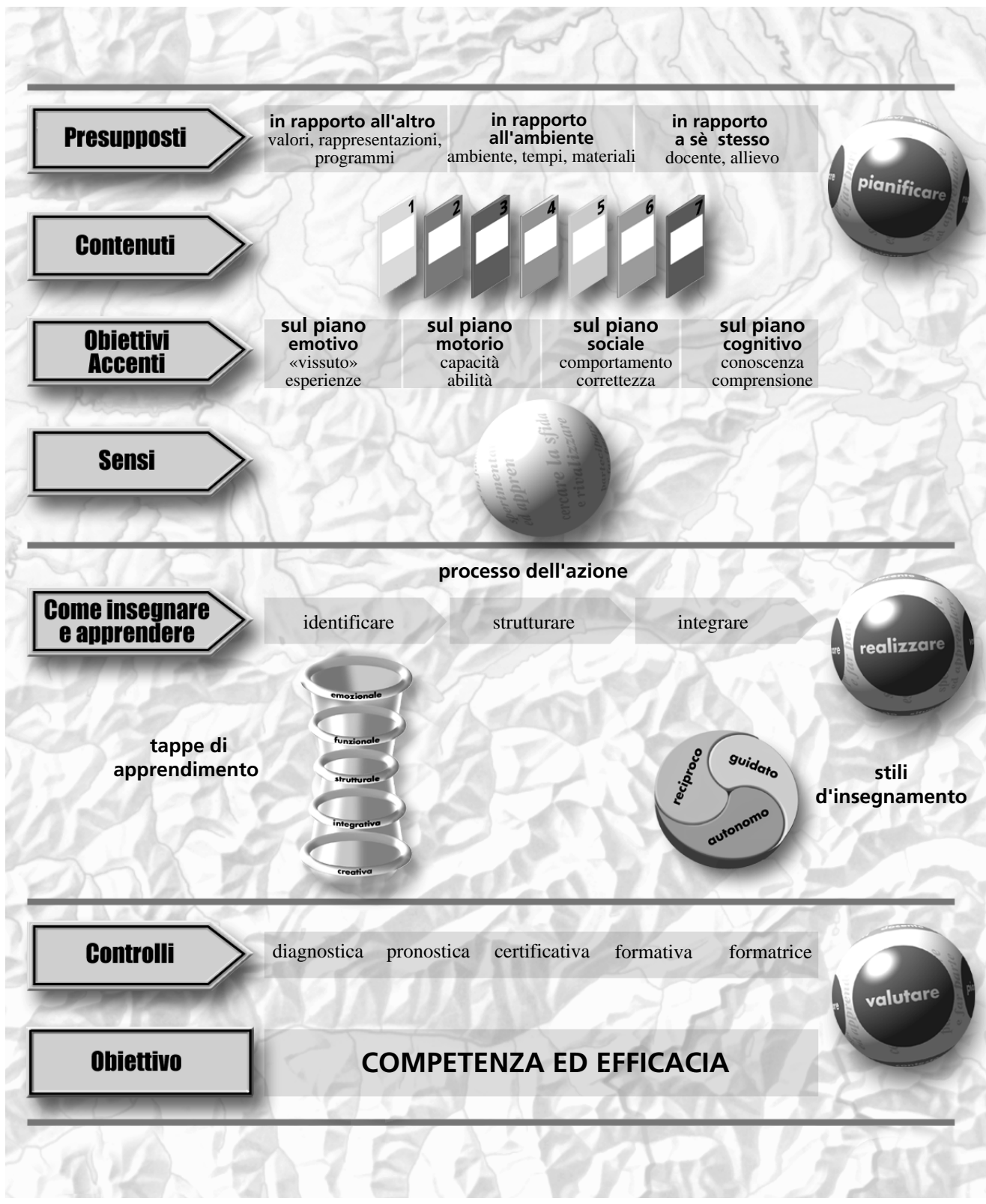


8

Spiegazione (importanza del baricentro): tenere il corpo teso più a lungo possibile.

9 Uno sguardo d'insieme

Verso la competenza e l'efficacia





Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica



Sguardo d'insieme sul fascicolo 1

comprendere

l'educazione fisica

apprendere

insegnare

l'educazione fisica

Accenti nel fascicolo 1 dei volumi 2 a 6

I principi didattici e i riferimenti teorici sono sviluppati nel fascicolo 1 del volume 1. Tali proposte vengono riprese in seguito nei fascicoli 1 dei vari volumi, adattate al grado scolastico per il quale il manuale è destinato. La ripresa dei diversi aspetti è rivolta principalmente ai docenti che utilizzano solo i manuali destinati alla classe in cui insegnano. La struttura rimane la stessa per tutti i volumi.

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



Scuola dell'infanzia

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



1. – 4. anno

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



4. – 6. anno

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



6. – 9. anno

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



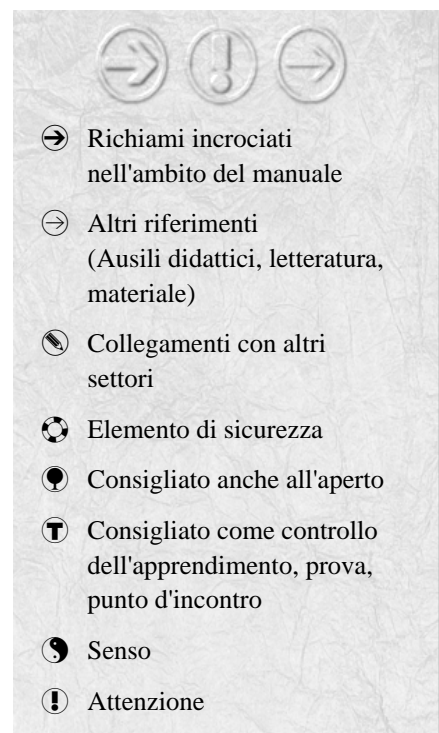
10. – 13. anno

- 6 Il *Libretto dello sport*

Libretto dello sport

Indice

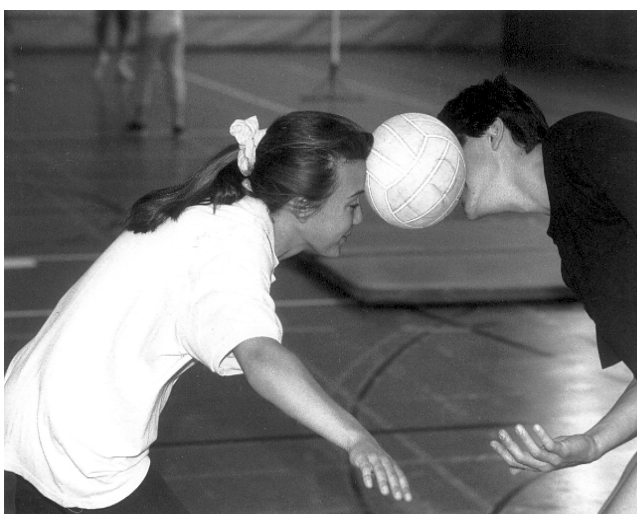
Introduzione	2
1 Senso e interpretazioni	3
1.1 Esperienze con il corpo, il movimento e lo sport	3
1.2 La rosa dei sensi	6
1.3 Linee direttrici	9
2 Basi scientifiche	
2.1 Aspetti relativi alle persone	10
2.2 Concezione e pianificazione dello sport scolastico	14
3 Apprendere e insegnare	
3.1 Modelli teorici	15
3.2 Apprendere ed insegnare il movimento	16
3.3 Riferimenti per l'insegnamento	17
3.4 Gli stili d'insegnamento	18
3.5 Le situazioni di apprendimento	19
3.6 Formare ed educare	21
3.7 Complessità e globalità	22
4 Concepire e pianificare l'insegnamento	23
4.1 Pianificare – Realizzare– Valutare	23
5 Realizzare	24
5.1 Realizzare – Valutare – Pianificare	24
6 Valutare	
6.1 Valutare – Pianificare – Realizzare	25
7 Il libretto dello sport	
7.1 Idea e concezione del libretto dello sport	26
7.2 Lavorare con il libretto dello sport	27
Bibliografia / Ausili didattici	28



Introduzione

Un manuale anche per le scuole professionali

L'idea di realizzare un manuale unico per le scuole medie superiori e le scuole professionali ci è venuta considerando la sostanziale eguaglianza del movimento e dello sport a prescindere dall'istituzione scolastica in cui si svolgono. È vero che le condizioni quadro sono diverse, ma i presupposti fisici sono uguali. Anche nello sport al di fuori della scuola i giovani adulti praticano lo stesso sport!



Sport nella scuola professionale ...



... o alle medie superiori?

È pertanto logico presentare lo sport alle medie superiori e alle scuole professionali in uno stesso manuale.

A questo livello scolastico il ventaglio delle attività proposte nella lezione di educazione fisica spazia dalle ore di mera pratica sportiva all'insegnamento teorico dello sport come materia complementare. Decisivo è tener conto delle esperienze e delle aspettative dei giovani e di considerare la loro realtà.

☯ Sensi e obiettivi:
v. fasc. 1/6, p. 6 ss.

Nell'ambito di un manuale didattico non si possono presentare e approfondire tutti gli aspetti. Pertanto abbiamo scelto e presentato a guisa di esempi taluni settori. L'accento è stato posto sulle diverse prospettive possibili per esaminare la lezione di educazione fisica.

Il presente volume offre ai docenti di livello superiore suggerimenti e aiuti per una lezione di educazione fisica che possa portare i giovani ad una pratica sportiva sensata, autonoma e – se possibile – estesa lungo tutto l'arco della vita.

1 Senso e interpretazioni

1.1 Esperienze con il corpo, il movimento e lo sport

Lo sport nella società

Lo sport è un fenomeno sociale che ha invaso il nostro quotidiano. Tutti i media ne parlano e i termini sportivi vengono comunemente usati nel linguaggio di tutti i giorni: persino seminari o corsi di management sono pieni di termini tratti dal linguaggio dello sport. L'impatto economico non è certo estraneo a questa popolarità. La cerchia dei clienti si amplia, i giovani sono dei potenziali acquirenti. Ma proprio per i giovani lo sport molto spesso assume diversi significati: attività fisica in una società o con degli amici, una pratica non codificata, nuova, una sfida, o semplice consumo seduti allo stadio o davanti alla televisione. È in questa giungla che i giovani cercano di orientarsi.

➔ La cultura, la natura, lo sport: v. fasc. 1/1, p. 5 ss.

L'importanza di fare esperienze corporee e di movimento

L'adolescenza consente ai giovani di prendere coscienza dei cambiamenti verificatisi nel proprio corpo (e non sempre è compito facile). Questa sensibilità è un aspetto della ricerca di identità collegata a questo periodo della vita, in cui l'aspetto esteriore assume notevole importanza. Le motivazioni alla pratica di un'attività fisica sono condizionate e si sente spesso citare il «sentirsi bene ed essere in forma».

➔ Assis, assis, j'en ai plein le dos: v. fasc.7/1, p. 7.

L'importanza del movimento dipende in larga misura dall'ambiente sociale del giovane; sia a scuola che sul lavoro gli si dovrebbe insegnare a fare del movimento una pratica quotidiana. I docenti dovrebbero impegnarsi a fondo per mettere davvero la «scuola in movimento» (ed anche il posto di lavoro).

L'importanza dello sport

Una statistica mostra che oltre il 50% dei giovani a questa età sono o sono stati membri di una società sportiva (Egger, 1992). I giovani pertanto dispongono di notevoli competenze tecniche e tattiche, capacità fisiche e coordinazione. Per il docente si tratta di colmare eventuali lacune. I giovani devono essere consultati per pianificare un insegnamento adeguato, realizzabile in ambito scolastico, volto alla realizzazione degli obiettivi e delle finalità dell'istituzione. Le attività sportive scolastiche ed extra scolastiche dovrebbero essere fra loro complementari.



Molteplici interpretazioni

Le motivazioni a praticare un'attività fisica possono essere diverse e rifarsi a molteplici valori. I teorici distinguono oltre venti obiettivi motivazionali principali fra quelli suscettibili di organizzare il comportamento umano:

- scopi interiori che riguardano la persona in sé (affettivi, cognitivi ...);
- scopi esteriori che riguardano il soggetto in relazione all'ambiente che lo circonda (confronto, appartenenza, organizzazione nella società ...).

➔ Prospettive diverse sulla sfera didattica: v. fasc. 1/6, p. 15

Il significato culturale dello sport e del movimento

La cultura risponde a bisogni dell'uomo, comporta scelte etiche, organizza le rappresentazioni, le esperienze e i sentimenti dell'essere umano. Struttura pensieri ed azioni, risveglia in lui forza creativa aprendogli nuovi mezzi espressivi.

La cultura del movimento è da sempre una forma di espressione umana presente in varie situazioni e con significati molto diversi fra loro. Motivazioni e interpretazioni che non sempre possono essere chiaramente distinte fanno parte integrante della cultura del movimento umano. (Grössing, 1993, p. 24):

- *la cultura del gioco*, quando il movimento è un pretesto per giocare
- *la cultura dell'espressione*, quando il movimento fa da mediatore fra attore e spettatore
- *la cultura del benessere*, quando il movimento serve a gestire o riscoprire la salute
- *la cultura dello sport*, quando dominano la rivalità, la concorrenza, il superare l'altro – spesso senza regole precise.

Attualmente la cultura dello sport è presente ovunque; domina e influenza con il proprio spirito tutti gli ambiti collegati al movimento. Uno dei compiti dell'educazione fisica scolastica è analizzare il fenomeno e relativizzarne l'importanza riguardo ad altre prospettive e altri significati che il movimento può assumere.

Una seconda espressione della cultura del movimento riguarda l'attitudine in generale dell'uomo nei confronti del movimento e della motricità. L'educazione fisica a scuola attualmente tende a tematizzare le diverse prospettive del movimento e dell'attività fisica cercando di raggiungere una certa unità fra educazione, sviluppo e apprendimento motorio, acquisizione di abilità complesse e capacità di scegliere e gestire le proprie attività fisiche e sportive.

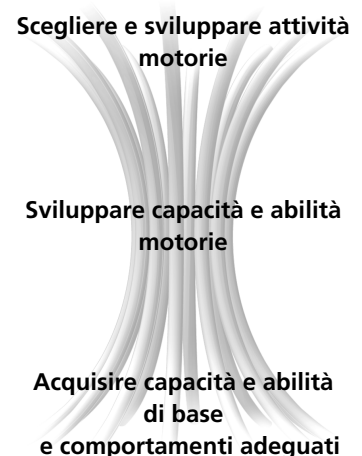
Si possono reperire alcuni segni esteriori in rapporto allo stile di vita di alcuni soggetti:

- un'eccellente padronanza a livello motorio
- una grande disponibilità al movimento
- la capacità d'apprendimento motorio
- la curiosità nei confronti di altri gesti e movimenti
- il piacere di muoversi per tutta la vita
- la capacità di vivere il movimento.

L'educazione fisica e lo sport scolastici contribuiscono allo sviluppo e all'apprendimento offrendo una vasta gamma di movimenti, evitando di limitare l'apprendimento agli sport codificati, proponendo una cultura del movimento personalizzato che sfocia in un tipo di movimento che meglio risponde allo stile di vita dell'allievo. (➔ v. la seconda pagina di copertina di ciascun fascicolo).



☯ La rosa dei sensi:
v. fasc. 1/6, p. 16



Educazione fisica e sport riguardano l'uomo nel suo complesso

Lo sport non significa solo sviluppo delle capacità e delle abilità motorie. La pratica di attività fisiche diversificate sviluppa le funzioni motorie, le qualità sociali e – consentendo di conoscere e sperimentare i propri limiti – aiuta a sentire meglio il proprio corpo alternando tensione e rilassamento, carico e riposo. Siffatte esperienze contribuiscono ad una migliore conoscenza del proprio corpo e sostengono il processo di sviluppo dell'identità dei giovani.

Esperienze di movimento ...	Esperienze corporee ...	Esperienze sportive ...
<ul style="list-style-type: none"> • forniscono indicazioni e sensazioni riguardo al corpo e all'ambiente circostante • permettono una scoperta attiva del mondo • danno la possibilità di esprimere i propri sentimenti • permettono rivalità e collaborazioni 	<ul style="list-style-type: none"> • esigono un uso rispettoso del proprio corpo • sviluppano le percezioni, la sensazione del corpo, il senso del movimento • permettono di vivere gli estremi opposti: tensione / rilassamento, carico / recupero • consentono di sperimentare i limiti del carico muscolare, fisico, psicologico 	<ul style="list-style-type: none"> • creano interessi • entusiasmano • procurano piacere • invitano a partecipare • offrono mezzi e situazioni insostituibili (rapporto con sé stessi, con gli altri, con l'ambiente)
<i>Conseguenze didattiche:</i>	<i>Conseguenze didattiche:</i>	<i>Conseguenze didattiche:</i>
Il movimento è vita; la vita è movimento. Se possibile integrare sempre il movimento nella vita di tutti i giorni.	Il benessere fisico e psichico sono collegati. Nei limiti del possibile cercare di sviluppare sia lo spirito che il corpo.	Considerare lo sport come un'attività significativa che consente uno stile di vita attivo originale.

Porre gli accenti

La pianificazione e la concezione dell'insegnamento vengono fatte assieme. Docente e allievi fissano obiettivi, precisano i contenuti e i comportamenti da verificare. Nella pratica l'attività deve avere un senso per l'allievo e l'esperienza del movimento e dello sport devono essere totali.

Il tema della salute è particolarmente adatto: si possono trattare diversi aspetti, che consentono esperienze interessanti e contribuiscono in larga misura a mantenere il benessere e la forma fisica.

Esempi:

- Accorgimenti particolari nella pratica di sport di resistenza (possibilità di influenzare il funzionamento del sistema cardiorespiratorio con un allenamento adatto)
- Ginnastica di mantenimento, controllo e apprendimento dello spostamento dei pesi, misure di primo intervento in caso di infortunio (padronanza del proprio corpo)
- Tecniche di rilassamento psicofisico (equilibrio con le attività quotidiane)
- Rapporto fra prestazioni e assunzione di alimenti e bevande (alimentazione adatta, prodotti, quantità, ecc.)

1.2 La rosa dei sensi

Anche per i giovani il piacere è la molla principale che li spinge a muoversi. Naturalmente quello che piace agli uni può non piacere agli altri, con l'età cambiano anche le cose che piacciono. Spesso la motivazione dipende da molti fattori diversi. È un dovere ed un privilegio dell'educazione fisica scolastica accompagnare i giovani in questa fase di transizione fra il ragazzo e l'adulto per far scoprire loro gli interessi, precisare i bisogni e scegliere le pratiche adatte.

☉ Simbolo della rosa dei sensi



Tutte le prospettive sono collegate all'insegnamento dell'educazione fisica nella scuola, con il piacere messo spesso al centro dell'attenzione.

Quale attività fisica scegliere?

Il passaggio alla scuola superiore comporta diversi cambiamenti; ambiente sociale, rapporto fra tempo dedicato a lavoro/studio e al divertimento, esigenze derivanti dall'impegno professionale o scolastico, sono tutti fattori che influenzano la scelta delle attività fisiche o sportive. I giovani sviluppano la capacità di valutare ed analizzare le attività praticate fino a quel momento a scuola, nella società sportiva o in famiglia. A volte si organizzano con amici, in gruppo o, più di frequente, svolgono queste attività da soli per rispondere al bisogno di evasione e di ricerca della propria identità tipiche dell'età.

➔ Psicologia dello sviluppo: v. fasc. 1/1, p. 52 ss.

Formare gruppi di interesse

Un «inventario» di tutti i punti comuni e divergenti che caratterizzano le biografie sportive degli allievi consente di fare una lista delle esigenze comuni e individuali in base alla quale formulare interessi e prospettive per praticare insieme un determinato sport. Ciò consente ai giovani una certa autonomia e allo stesso tempo richiede loro una certa responsabilità. Riconoscere che ci possano essere diverse motivazioni sviluppa la tolleranza e favorisce la curiosità nei confronti di attività sportive meno conosciute ed apprezzate.

➔ Dall'insegnamento guidato a quello autonomo: v. fasc. 1/6, p. 18 e fasc. 1/1, p. 54 ss.

Dare un senso all'attività praticata

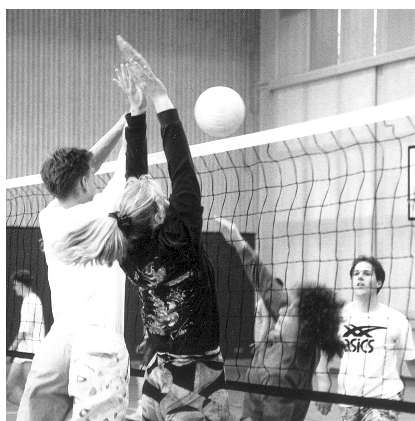
Se docenti e allievi riescono a scoprire le diverse prospettive di ogni attività fisica e sportiva, è più facile introdurre attività o sport nuovi. La pallavolo, ad esempio, può assumere diverse forme, senza rinunciare alla logica intrinseca dell'attività. Si può porre l'accento sul gioco, sulla competizione o sull'attività come momento di incontro, cui corrispondono il gioco sulla sabbia (il beach-volley), una partita (competizione) o il palleggio senza rete.

➔ Senso e interpretazioni: v. fasc. 1/6, p. 9 ss. e fasc. 1/1, p. 18



Sulla sabbia

- muoversi per divertimento
- momento di rilassamento nella vita di tutti i giorni
- ricerca del benessere



Competizione

- misurarsi con gli altri
- giocare gli uni contro gli altri



Palleggi senza rete

- partecipare e far parte
- giocare insieme, condividere

Proporre dei riferimenti

Gli obiettivi devono essere adeguati alla vita dei giovani e corrispondere alle loro rappresentazioni sociali. Offrire un'ampia gamma di attività sportive è uno dei compiti della scuola. Devono esserci attività che favoriscano la coscienza del corpo e il benessere. Mostrare i diversi approcci, i diversi rapporti con il corpo e le pratiche sportive, i diversi modi di sensibilizzare, sono momenti per raccogliere esperienze e per riflettere.

➔ Lo sport, la natura e la cultura: v. fasc. 1/1, p. 5

Fissare obiettivi comuni

A quest'età obiettivi e contenuti possono essere discussi, adattati ed esaminati con gli allievi. Le decisioni prese di comune accordo e il diritto all'autonomia consentono di delegare responsabilità al giovane, rafforzano l'identità e favoriscono la trasparenza e la comprensione nel momento della valutazione. La formulazione degli obiettivi presuppone un'analisi dettagliata di tutti gli ambiti che influenzano e caratterizzano lo sport, cui si aggiungono tutta una serie di presupposti:

➔ Insegnamento autonomo e reciproco:
v. fasc. 1/6, p. 18;
Il partenariato:
v. fasc. 1/6, p. 22



Un ponte gettato verso la pratica

Facendo l'esempio dell'arrampicata, vediamo ora come possano essere concretizzati degli obiettivi comuni.

Una prima esperienza di arrampicata in parete consente di:

- conoscere i propri limiti e parlarne apertamente (paura, forza, mobilità, equilibrio, fiducia nel compagno, tecnica, confronto)
- rassicurarsi a vicenda (sapere, capacità, assumersi delle responsabilità)
- consigliarsi per scegliere la via da intraprendere (mezzi per orientarsi).

1.3 Linee direttrici

Esperienze fisiche, motorie e sportive variate

I giovani devono:

- scoprire le proprie capacità e i propri limiti fisici, psichici ed intellettuali
- capire il funzionamento del proprio corpo
- sviluppare il senso del movimento in modo consapevole e diversificato
- conoscere e praticare diversi sport
- allenarsi in modo autonomo



Competenze personali

I giovani devono:

- agire con tolleranza e rispetto
- comportarsi come compagni o componenti di una squadra
- sviluppare la fiducia in sé stessi, l'autonomia e la responsabilità
- sperimentare la capacità di prestazione e svilupparla
- adattare in modo originale le forme di apprendimento



Prospettive ed interpretazioni delle attività sportive

I giovani devono:

- essere in grado di dare diversi sensi alle varie attività
- trovare e sviluppare motivazioni personali per le diverse pratiche sportive e fisiche
- conoscere vantaggi, svantaggi e i rischi delle attività sportive
- porsi degli obiettivi personali e agire in modo responsabile



Aspetti positivi dell'attività sportiva

I giovani devono:

- apprezzare e imparare a gestire salute e benessere (fisico, psichico, emotivo e sociale)
- valutare ed equilibrare i carichi di lavoro quotidiani
- integrare le attività sportive nel tempo libero
- riconoscere la natura come luogo privilegiato per la pratica sportiva e rispettarla



Conseguenze per l'educazione fisica e lo sport a scuola

La sfida cui i docenti si vedono confrontati è notevole, se vogliono considerare tutte le componenti delle attività fisiche e sportive. A seconda della scuola e della struttura, si tratta di integrare:

- *gli attori:* allievi, docenti (protagonisti); genitori, insegnanti della classe, direzione d'istituto, collegio dei docenti.
- *scienza dello sport:* docenti, docenti di educazione fisica (formazione); operatori scientifici (ricerca).
- *società* (istituzione, istanze politiche, associazioni interessate): commissioni scolastiche, uffici federali, commissioni pedagogiche, istruzione pubblica, partiti politici, associazioni corporative, assicurazioni, organizzazioni ecologiste, responsabili dei programmi scolastici.

2 Basi scientifiche

2.1 Aspetti relativi alle persone

L'ambiente sociale

L'ambiente sociale dei giovani è diverso, a seconda che continuino gli studi o frequentino una formazione professionale.

Formazione scolastica

L'obiettivo di una licenza universitaria è ancora abbastanza remoto, la scuola è un mondo pedagogico-didattico. Non sempre si ha l'impressione che studiare porti ad una meta precisa; gli obiettivi sono a volte confusi e lontani. La scuola è una specie di spazio protetto che prolunga l'infanzia. Molto spesso il giovane adulto vi viene considerato come allievo.

Il bisogno di efficienza è latente, ma non realizzabile spesso nell'ambito dei corsi. Il valore del singolo è valutato sulla base della nota che riceve. I giovani sono divisi fra due vite; quella scolastica e quella extrascolastica.

Scuola professionale

Gli apprendisti realizzano i propri obiettivi di formazione ogni giorno, sul lavoro. Il senso della loro attività è concreto e gli obiettivi vengono realizzati nella pratica. Le strutture del mondo del lavoro non sono di tipo protettivo, la scuola professionale non ha lo stesso valore della scuola media, il senso di appartenenza è praticamente inesistente. Gli apprendisti acquisiscono uno status di adulti, in parte anche perché guadagnano qualcosa. Sul posto di lavoro sono considerati come colleghi in formazione. L'apprendimento e la valutazione non dipendono solo dalle note ma anche dall'efficacia sul lavoro. La scuola professionale è soltanto una piccola parte della vita dell'apprendista.

I corsi di educazione fisica e sport devono tener conto di queste differenze. D'altra parte, lo sport nel tempo libero è comune a tutti i giovani e può essere considerato come punto di riferimento per la concezione di base dell'insegnamento.

Aspetti dello sviluppo

L'aspetto fisico ha un ruolo importante a questa età. L'autostima dipende dall'immagine che i giovani hanno di sé stessi. Molto spesso il gruppo e gli amici sostituiscono la famiglia o la scuola per creare delle nuove norme sociali. L'amicizia con una sola persona è una forma di relazione sociale privilegiata.

Il corpo raggiunge la capacità di rendimento ottimale alla fine della pubertà. In questo periodo sono giunti a maturità l'apparato locomotore e gli organi interni. Si scopre l'importanza della salute. Il benessere dipende dal rapporto dell'individuo con il proprio corpo, con l'energia vitale, con la capacità di prestazione fisica e dal senso di appartenenza sociale.

La capacità di prestazione fisica può essere migliorata tramite l'allenamento, ma i fattori genetici e lo sviluppo individuale non possono essere ignorati. La motivazione a muoversi, a fare sport, a giocare, determina le possibilità di migliorarsi.

Le tendenze ed i comportamenti individuali sono piuttosto evidenti in questa fascia d'età. Alcuni studi (Egger, 1992) non mostrano differenze fra studenti e apprendisti. Questa diversità si nota sulla base della quantità di esperienze fisiche, motorie, sportive e della gamma di comportamenti osservabili: muoversi, capire, incontrare e vivere.



➔ Teoria dell'allenamento:
v. fasc. 1/1, p. 34 ss.

	da ...	a ...
Esperienze fisiche	dal mantenimento delle capacità di prestazione	al miglioramento e all'ampliamento delle stesse
Esperienze motorie	dall'uso dei movimenti conosciuti e padroneggiati	all'apprendimento individualizzato, alla scoperta di nuovi movimenti, mezzi di espressione, giochi
Esperienze sportive	dalla pratica di sport conosciuti	alla scoperta di pratiche nuove: al transfert di abilità di base, al miglioramento della tecnica e all'affinamento della tattica
Muoversi	dalla totale assenza di attività fisiche e sportive	alla voglia di praticare regolarmente un'attività fisica, sportiva, o di gioco
Capire	da movimenti più o meno automatizzati ed imitati	alla capacità di analisi, di valutazione, di transfert delle conoscenze
Incontrare	dalla soddisfazione dei propri bisogni	alla pratica tollerante e rispettosa, alla gestione dei conflitti
Vivere, sentire	da esperienze stereotipate, limitate alle norme standard	all'entusiasmo alla creatività, all'armonia

La coeducazione

A questo livello di scolarità le condizioni di base sono favorevoli ad un insegnamento in classi miste, anche se non si ha certo la garanzia di riuscita. Gli argomenti pro o contro la coeducazione si basano su criteri che dipendono dalla visione che si ha del mondo, dell'essere umano, dell'educazione e dello sport.

➔ Coeducazione: v. fasc. 1/1, p. 86 e fasc. 1/5, p. 7

Le peculiarità degli studenti di sesso diverso vanno naturalmente considerate: tutti devono potersi esprimere insieme, senza soffrire della presenza degli altri e nel modo che più conviene loro. La pedagogia differenziata offre alcuni spunti per riuscire ad adattare l'insegnamento.

... a favore delle classi miste

- preparazione alla pratica sportiva del tempo libero, nella società sportiva, in famiglia
- avvicinamento fra i sessi (fattore d'integrazione sociale)
- sviluppo del processo di identificazione e rispetto dell'altro
- diminuzione di vergogne e tensioni
- diminuzione dello spirito di concorrenza, apertura verso ulteriori prospettive
- ricerca di attività adeguate a tutti e interessanti

... a favore della separazione

- diverso sviluppo delle capacità di prestazione
- evidenti differenze genetiche
- esperienze fisiche, psichiche e sportive diverse o interessi diversi
- reticenze e tensioni
- dominanza di un gruppo sull'altro
- necessità di adattamento all'interno del gruppo e fra i gruppi dello stesso sesso

Il docente

L'attività sportiva porta inevitabilmente a incontri personali. Gli attori delle pratiche sportive non barano nel comportamento interpersonale e consentono al docente interessanti «scoperte». I partecipanti (docenti e allievi) sono vicini. Un rapporto cooperativo nell'insegnamento e la nota che, in genere, non è determinante ai fini della media globale, favoriscono un clima di comprensione e di integrazione.

L'attività sportiva è collegata a sensazioni personali. Durante l'attività possono nascere diversi conflitti; il fair play, il rispetto reciproco e delle regole consentono di gestire questi conflitti e di trovare compromessi.

L'attività sportiva con i giovani adulti esige dagli insegnanti una forte personalità (autonomia). Nella pratica essi devono intervenire a favore o contro certi comportamenti ed assumerne la responsabilità. Inoltre sanno accettarsi, e accettare gli altri, si impegnano a livello di disciplina e sviluppano una attitudine da veri pedagoghi.

Cos'è un «cattivo giocatore»?

I cattivi giocatori sono quelli che non sanno perdere, giovani adulti delusi, scoraggiati dal continuo correre avanti e indietro, a destra e sinistra sul terreno, senza mai toccare palla, magari prendendosi delle gomitate dagli avversari e subendo continuamente l'umiliazione della sconfitta?

Oppure sono una sorta di profeti, che giudicano che alcune forme di giochi tradizionali non hanno più posto nel nostro mondo, perché non sono altro che conflitti latenti, barbari, che servono solo a rafforzare la stima di sé?

O ancora giovani oppressi che cercano in tutti i modi di sfuggire alla lezione di educazione fisica, trovando tutte le scuse e procurandosi un certificato medico che consenta loro di scapparsene alla chetichella?

Tutti questi, cattivi perdenti, profeti o oppressi, non sono ben visti dagli sportivi. Stando al margine del gruppo durante l'attività fisica non riescono a trovare un compagno, nè tantomeno a creare contatti all'interno della classe.

Imparare a integrare i «cattivi giocatori»

I docenti dovrebbero dedicare particolare attenzione agli allievi che non mostrano alcun piacere per l'attività fisica e sportiva. Molto spesso sono ragioni valide e di tutto rispetto a tenere l'allievo lontano dall'attività che pur piace alla maggioranza. La capacità del docente di tener conto delle differenze e dell'autonomia, argomentando a favore dell'attività mediante un dialogo franco con gli allievi, può far scoprire un senso nell'attività proposta.

Trovare delle soluzioni

Per poter applicare le linee direttrici dell'educazione fisica e dello sport alle scuole superiori e professionali, è indispensabile fare regolarmente il punto sulla situazione insieme (valutazione e pianificazione). Di seguito alcune proposte per avviare e tenere aperto questo dialogo.

Una possibilità: «Il Walk-Talk»

Formare coppie con allievi diversi fra loro (per esempio più o meno sportivi). Il feedback viene comunicato tramite un formulario o direttamente. Possibili temi sono:

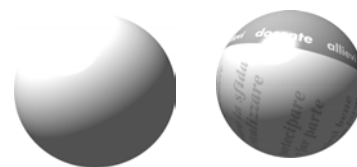
- Il prossimo semestre di educazione fisica e sport
- Bisogni e motivazioni per praticare un'attività fisica
- Obiettivi e modelli individuali
- Esperienze motorie e sportive a scuola e altrove
- ...

I risultati e le riflessioni sono discussi in classe e confluiscono nella pianificazione del semestre successivo fissandone gli obiettivi differenziati.

➔ Linee direttrici per l'educazione fisica e lo sport sport: v. fasc. 1/6, p. 9

2.2 Concezione e pianificazione dello sport scolastico

La concezione dello sport scolastico dipende dal programma di studi, dalle infrastrutture della scuola e dalle persone (docenti e allievi). Se i giovani vengono presi sul serio, il concetto fondamentale dello sport scolastico varia a seconda del posto, delle leggi quadro e del piano di studio. È indispensabile che l'attuazione abbia un senso per allievi e docenti, che venga rimessa in discussione e possa svilupparsi ulteriormente.



Lo sport scolastico per promuovere lo sport per la vita

Allo scopo di promuovere e di partecipare allo sviluppo di una concezione dello sport al di fuori della scuola, si devono offrire agli allievi opportunità che vadano oltre le lezioni di educazione fisica:

Esempi:

- Il corso di educazione fisica viene completato con progetti interdisciplinari.
- La scuola organizza attività sportive extra-scolastiche (*sport facoltativo*).
- In collaborazione con società locali, a scuola vengono presentate attività sportive cui gli allievi possono partecipare nell'ambito dell'educazione fisica scolastica (*sport associativo*).
- Si possono concludere accordi con partner esterni, commerciali, per offrire attività sportive non codificate (*sport libero*).

Sport scolastico facoltativo	Progetto	Lezione	Sport associativo	Sport «libero»
<ul style="list-style-type: none"> • Corsi • Animazioni, manifestazioni • Tornei • Campi scolastici • Manifestazioni sportive • Attività proposte dai giovani • ... 	<p>Svolgimento multidisciplinare dei temi proposti, ad esempio la salute:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carico e sovraccarico a scuola e sul posto di lavoro • Informazioni e dimostrazioni • Esercizi di compensazione, programma di ginnastica, di fitness, di stretching • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Insegnamento regolare, con classe mista o no</i> • <i>Insegnamento per affinità</i> • <i>Team-Teaching (2-3 classi insieme)</i> • <i>Campi, giornate sportive</i> • <i>Materie opzionali «educazione fisica e sport»</i> • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Partecipazione ad un allenamento di prova aperto a tutti • Invitare specialisti • Partecipazione a giornate di sport per tutti • Partecipazione a competizioni • Andare a vedere tornei • Visita o partecipazione a campi di allenamento • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Partecipare a un allenamento aperto a tutti • Prendere parte a incontri • Partecipazione a giornate di sport per tutti • Consigli e assistenza per la pratica sportiva individuale (materiale ...) • ...

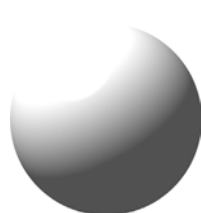
3 Apprendere e insegnare

3.1 Modelli teorici

La «sfera didattica»

La sfera didattica mostra l'interazione dei principali elementi illustrati nel volume teorico. Educazione fisica e sport orientati sulla pratica significano: dare e ricercare il senso (2), tener conto delle diverse motivazioni ed esperienze (3), collegare fra loro l'ambiente e le situazioni di apprendimento (4), regolare e adattare l'apprendimento (5–7), considerare i riferimenti (8).

⇒ Il pallone e la sfera didattica possono essere ordinati presso le Edizioni dell'ASEF



1 La sfera simboleggia un insegnamento diversificato, senza limite di contenuti.



2 L'attività può essere vista dal praticante da diverse prospettive e interpretata in vari modi. Il docente deve permettere di dare un senso alle attività proposte.



3 Docenti e allievi mettono in comune esperienze ed aspirazioni per stabilire contenuti e scegliere i temi da trattare.



4 L'ambiente determina un ambito di azione per l'educazione fisica e lo sport.



5 Il partenariato e la discussione consentono di fissare obiettivi e pianificare l'insegnamento.



6 Lo stile di insegnamento è adattato alla situazione di apprendimento. Esso varia dal guidato all'autonomo.



7 La valutazione consente di raffrontare le attese e i risultati. Essa riguarda i docenti e gli allievi.



8 I corsi considerano la globalità dell'essere e dell'autonomia dell'individuo.

La «bussola didattica»

La bussola didattica aiuta a costruire passo dopo passo il proprio insegnamento. Essa ricorda le condizioni, enumera i contenuti e gli obiettivi, pone degli accenti e propone procedure e metodi adatti. Essa ricorda anche che l'insegnamento può essere paragonato alla corsa d'orientamento, dove si tratta di trovare punti di riferimento e di controllare continuamente la direzione del cammino intrapreso.



solo in francese!

3.2 Apprendere ed insegnare il movimento

Una delle capacità del docente di educazione fisica è quella di trasformare alcuni comportamenti (motori). La conoscenza dei principi che sottintendono all'apprendimento permette al docente di non applicare ricette valide sempre, ma di favorire la creatività nella concezione dell'insegnamento.

Gli elementi teorici sono organizzati sulla base di quattro questioni fondamentali *Cosa significa apprendere? Cosa si apprende? Come misurare l'apprendimento? Come si apprende?* Il comportamento motorio del soggetto riflette le sue capacità di adattamento, che si esprimono quando esso è confrontato ad un ambiente più o meno cogente. In questa sede affrontiamo i modelli che influenzano il controllo del gesto, che rinviano a concezioni diverse e a volte contrastanti del soggetto che agisce. Essi rappresentano un importante elemento per il docente che effettua le scelte pedagogiche. Effettivamente, organizzare compiti motori non è che una semplice trasmissione culturale dei modi d'agire (le abilità motorie), è il posto dove i meccanismi fondamentali della motricità si esercitano e si sviluppano.

Cosa significa apprendere?

L'apprendimento «è una modificazione dello stato interiore del soggetto che risulta dalla pratica o dall'esperienza e che può essere verificata dall'analisi della prestazione» (Magill, 1985).

Nella prospettiva cognitiva, il soggetto è considerato come un sistema di trattamento dell'informazione assistito da basi di conoscenza memorizzate e da meccanismi che consentono di utilizzare le conoscenze nell'ambito di rappresentazioni. L'apprendimento si traduce essenzialmente in un aumento delle conoscenze memorizzate, nella strutturazione delle conoscenze e infine nella proceduralizzazione delle conoscenze dichiarative. *Apprendere consiste in un aumento della parte programmata del movimento, una diminuzione della variabilità dell'impulso per i movimenti programmati, nell'integrazione progressiva delle diverse fonti sensoriali refferenti nell'ambito di una rappresentazione che permette di correggere gli errori durante l'esecuzione.*

Nella corrente ecologica la percezione consiste nel prelevare le informazioni disponibili nell'ambiente. In questo ambito sono importanti nozioni come coordinazione, costrizione, informazione ed auto-organizzazione, che soppiantano quelle di istruzioni, programma, calcolo o feed-back. *Apprendere è scoperta dell'informazione utile all'azione e non costruzione della stessa.*

Nella prospettiva dinamica, si tratta di enucleare la variabile essenziale (ad esempio, nella pallavolo, la variabile essenziale per il servizio è l'accoppiamento a livello di spalla e mano) e studiare poi la dinamica delle modificazioni di stato dinanzi alle costrizioni imposte dall'apprendimento. *Apprendere è quindi costruire e stabilizzare un nuovo stato di coordinazione non previsto nella dinamica iniziale del sistema.*

➔ Apprendimento motorio
Modelli teorici dell'apprendimento e del controllo motorio:
v. cap. 2.5, 2.6 1/1, p. 61 ss.

➔ Le diverse correnti:
v. fasc. 1/1, p. 72 ss.

Nell'approccio cognitivo della motricità, apprendere significa costruire, strutturare ed utilizzare delle conoscenze.

Nella corrente ecologica apprendere significa trovare informazioni utili per agire.

Nella prospettiva dinamica apprendere è costruire e stabilizzare un nuovo stato di coordinazione.

3.3 Riferimenti per l'insegnamento

Diverse spiegazioni

Il modo di procedere è diverso a seconda della corrente. Il modello è ridotto, in quanto l'apprendimento non può essere visto come un processo lineare. Bisognerebbe pertanto considerare le tappe come elementi ricorrenti ed intercambiabili.

In questo capitolo vogliamo dare alcuni riferimenti didattici che consentano di adeguare costantemente le situazioni dell'insegnamento al soggetto. In effetti, il docente ha dinanzi a sé soggetti particolari, con modi di agire intellettivi e motori differenti. L'incontro avviene in una situazione di dialogo, lo scambio fra gli interlocutori viene assicurato dalla qualità e dal livello dei rapporti fra attività fisiche insegnate e saperi corrispondenti.

Le varie tappe proposte da G. Bui-Xuan (1996), possono essere invertite o riprese a seconda della corrente che si preferisce o delle acquisizioni degli allievi.

➔ Riferimenti per l'insegnamento: v. fasc. 1/1, p. 92



Modello pedagogico

I momenti dell'apprendimento	per l'allievo	per il docente
Momento emozionale <ul style="list-style-type: none"> • apprendimento globale • fase di scoperta 	Identificare Prelevare Esplorare	Motivare Provocare Realizzare Proporre forme
Momento funzionale <ul style="list-style-type: none"> • ottimizzazione dei fondamentali • prova-errore 	Discriminare Trattare Scoprire	Favorire gli scambi Offrire situazioni di scoperta, situazioni problematiche
Momento strutturale <ul style="list-style-type: none"> • scomposizione-ricostruzione-ripetizione • uso di modelli 	Elaborare rappresentazioni del movimento e della situazione Organizzare coordinazioni imposte Combinare	Proporre situazioni-problema Proporre dei modelli
Momento della contestualizzazione o dell'integrazione <ul style="list-style-type: none"> • collegamento pertinente fra capacità funzionali integrate, complessità dei contesti e dei processi • disponibilità e aggiustamento adattativo 	Selezionare ed adattare la risposta Organizzare l'azione Adattare i parametri	Proporre situazioni volte alla soluzione di problemi (a condizione che si abbia una soluzione potenziale) Proporre ripetizioni motorie in situazioni variate
Momento del perfezionamento e della creatività <ul style="list-style-type: none"> • sfruttamento della specificità • evoluzione della disponibilità del singolo • metodologia dell'autonomia 	Affinare l'esecuzione Controllare l'esecuzione Frammentare la consegna Correggere gli errori	Favorire l'originalità Consigliare Individualizzare Allenare, costruire e realizzare

3.4 Gli stili d'insegnamento

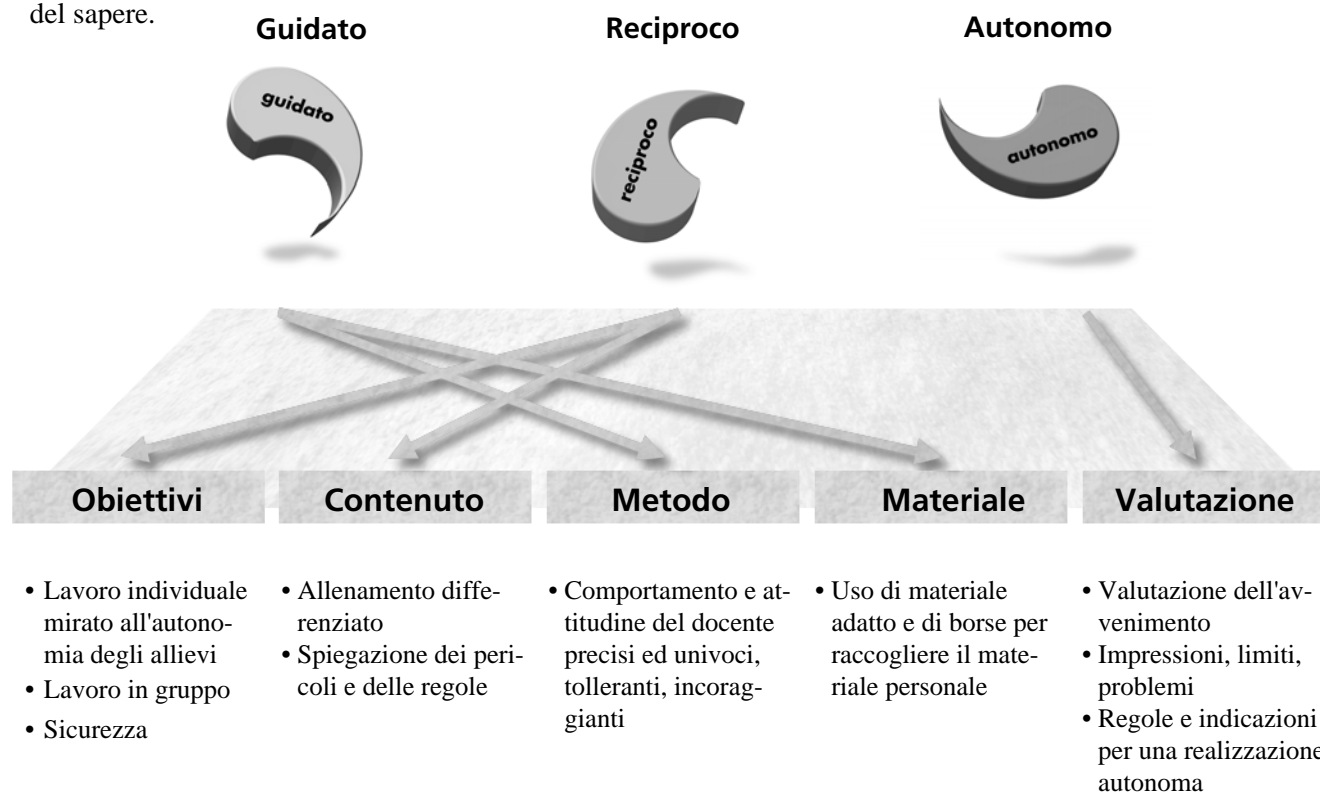
L'insegnamento è complesso e il rapporto fra docente e allievi non è sempre uguale. I riferimenti che segnano l'insegnamento provano quanto sia importante analizzare il processo considerando tutti i parametri. L'educazione fisica e lo sport sono terreno privilegiato per agire sulla base di regole (di sicurezza, sociali, di gioco, dell'apprendimento, dell'istituzione). È quindi utile:

- fare un inventario delle regole
- concepirle in maniera sistematica
- esplicitarle (dare modo all'allievo di codificare/decodificare).

Il rapporto con le regole cambia a seconda dello stile d'insegnamento:

Stile d'insegnamento	In relazione alle regole
• l'insegnamento guidato	• assoggettarsi
• l'insegnamento reciproco	• integrare
• l'auto-insegnamento	• adattare

- *Insegnamento guidato*: il docente si accerta dei progressi degli allievi e se necessario li riorganizza. Il suo stile passa dall'ordine all'insegnamento per mezzo di consegne.
- *Insegnamento reciproco*: consente di organizzare lo scambio del sapere fra gli allievi. Si tratta di un partenariato fra gli allievi (ruolo tutorio).
- *Il metodo di costruzione autonoma*: permette di associare la struttura delle conoscenze e di mobilitarle per facilitare l'esplorazione di nuovi campi del sapere.



➔ Gli stili d'insegnamento v. fasc. 1/1, p. 98 s.



3.5 Le situazioni di apprendimento

Il docente avrà già identificato le differenze, per cui si tratterà di proporre situazioni che consentano ad ogni allievo di fare dei progressi. In particolare deve tener conto:

- della concezione (rappresentazione) che gli allievi hanno dell'attività,
- della problematica del cambiamento,
- degli obiettivi globali della formazione,
- delle possibilità di transfert.

Conseguenze per il docente

- diversificare la situazione, per permettere agli allievi di utilizzare le risorse di cui dispongono (zona prossimale di sviluppo)
- proporre situazioni che l'allievo possa comprendere sulla base delle proprie risorse personali e cui possa dare un senso; lasciargli del tempo
- mettere a disposizione degli allievi gli elementi necessari a crearsi una propria rappresentazione dell'obiettivo
- prevedere l'errore
- valorizzare quanto gli allievi fanno
- permettere a tutti gli allievi di dare una risposta.

La costruzione dei saperi

Per consentire di stabilire relazioni fra le cose, si deve partire da situazioni significative. Tale rappresentazione può essere trasformata per elaborare un nuovo sapere. Giordan (1993) propone di trattare le concezioni (rappresentazioni) degli allievi interferendo con esse (mediazione). Si tratta del sistema più efficace, che trasforma le concezioni.

Gli ostacoli da superare, la rottura, le nuove conoscenze portano ad un apprendimento inserito in una problematica di cambiamento. Il fattore tempo è uno degli elementi principali. Nel dare un compito, il docente:

- presenta gli elementi a disposizione,
- prevede consegne intermedie (valutazione),
- prevede l'errore, per analizzarlo e superarlo,
- tiene conto della logica di apprendimento degli allievi.

I punti di riferimento nella situazione di apprendimento

- diversificare
- dare il tempo necessario
- tener conto delle rappresentazioni degli allievi
- prevedere un rimedio
- fare emergere l'abilità generale
- valorizzare quanto fatto dagli allievi
- aiutare gli allievi a riflettere e comprendere le azioni svolte (metacognizione)
- dare un'opportunità a tutti gli allievi

➔ Le situazioni di apprendimento: v. fasc. 1/1, p. 93

➔ Pianificare l'insegnamento: v. fasc. 1/6, p. 23;
La costruzione dei saperi: v. fasc. 1/1, p. 94.

➔ Modello diagnostica-prescrizione: v. fasc. 1/1, p. 95

Verso la competenza e l'efficacia

Condizioni

in relazione all'altro	in relazione all'ambiente	in relazione a sé stessi
valori , rappresentazioni, programmi	ambiente, tempo, materiale	docente, allievi



Contenuti, finalità, accenti

a livello emotivo: vissuto, esperienze	a livello motorio: capacità, abilità	a livello sociale: comporta- mento, fairness	a livello cogniti- vo: conoscenza, comprensione
---	---	---	---

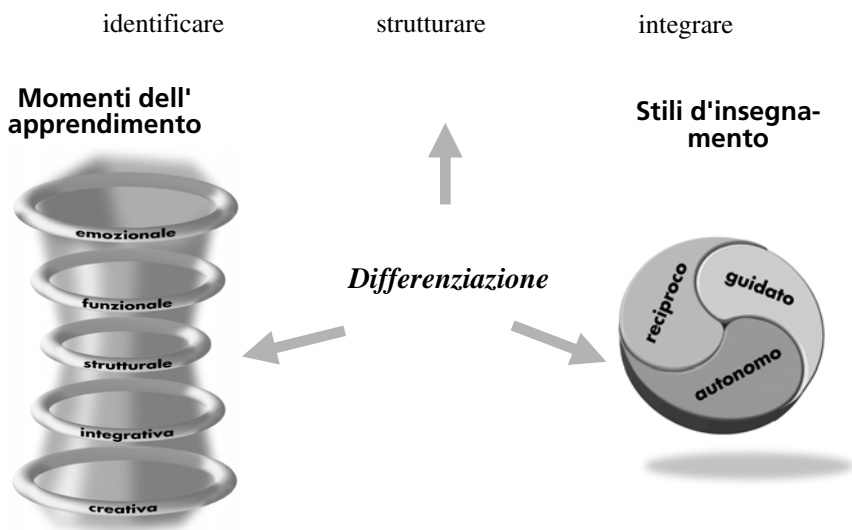
Senso e interpretazioni



Aspetti dell'insegnamento e dell'apprendimento



Processo dell'azione



Valutazione

diagnostica pronostica certificativa formativa



3.6 Formare ed educare

Insegnare l'educazione fisica e lo sport

Uno degli obiettivi dell'educazione fisica e dello sport a livello medio superiore è l'acquisizione di capacità che consentono una pratica sportiva autonoma. Una volta definita la nozione di azione (secondo Egger, 1994) bisogna trarne le conseguenze per la pratica.

➔ Insegnare:
v. fasc. 1/1, p. 89

Agire è e ciò comporta
<ul style="list-style-type: none"> • dare e trovare un senso, agire in modo significativo ... 	<p>... proporre approcci diversi, contenuti diversi, situazioni adattate, chiarimenti e prospettive diversi.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • regolare obiettivi e processi a seconda dei risultati ... 	<p>... che le decisioni e gli obiettivi vengono discussi; che il processo d'insegnamento e di apprendimento sono basati sul rapporto, sullo scambio; che è indispensabile creare un clima di scambio, di regolare l'apprendimento e adattare l'insegnamento in vista dei risultati (valutazione comune).</p>
<ul style="list-style-type: none"> • insegnare sulla base delle esperienze e delle aspettative degli allievi ... 	<p>... che il docente considera il giovane come un allievo con un passato e delle esperienze sportive; che gli delega delle responsabilità, ad esempio dei compiti di organizzazione; che gli lasci un certo spazio.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • creare collegamenti fra le situazioni di apprendimento e l'ambiente ... 	<p>... che le situazioni di apprendimento sono organizzate e sfruttate al meglio; che l'ambiente sociale, economico, scolastico, sia considerato e rispettato, come avviene per la natura e gli impianti sportivi.</p>

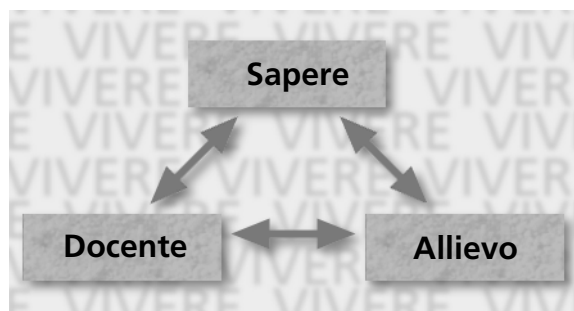
Il tirangolo pedagogico

La pedagogia, secondo J. Houssaye (1996), è l'instaurazione del dialogo, del rapporto con l'altro. D'altra parte sembra necessario rivedere il rapporto accentratore fra docente e sapere. Le relazioni fra i diversi poli possono essere illustrate ricorrendo a un triangolo nel quale appaiono i tre attori del processo: l'allievo, il docente e il sapere.

➔ Formare ed educare:
v.fasc. 1/1, p. 88 ss.

È un modello che – creando dei ponti (mediazione) fra allievo e sapere – consente al giovane di staccarsi dal docente. Esso favorisce inoltre lo sviluppo della persona sempre mantenendo «la preoccupazione del terzo escluso - il sapere mediatore, l'operazione mentale di chi apprende, la volontà di ampliare le proprie capacità strategiche». (Houssaye, 1996)

- **insegnare**, privilegia l'asse docente – sapere, è *un mezzo*.
- **formare**, privilegia l'asse docente – allievo, parte del processo educativo, è *l'essenziale*.
- **apprendere**, privilegia l'asse allievo – sapere, è *un fine*.



3.7 Complessità e globalità

Una delle finalità dell'educazione fisica è l'acquisizione di abitudini per la salute e la pratica sportiva per tutta la vita. Si tratta di attribuire al movimento un senso concreto nella vita delle persone, più che di creare una cultura sportiva finalizzata alla semplice riuscita a scuola. Per illustrare meglio quanto detto, ci rifacciamo ancora una volta a Meirieu (1995).

L'autore propone:

- di fare una sorta di excursus storico, che consenta agli allievi di astrarre dall'asettica realtà scolastica le conoscenze e di riposizionarle nel loro contesto primario (prima volta che si calzano gli sci),
- il confronto con grandi interrogativi e con particolari situazioni ad ampio respiro (ad es. gli allievi organizzano la traversata di una regione con gli sci di fondo),
- di usare diversi ausili e metodi per mobilitare gli allievi, ricorrendo alla differenziazione per non perdere il senso delle dimensioni (correre una staffetta per battere il record mondiale dei 10'000 m con tutta la classe).

La metacognizione

Consente al soggetto di interrogarsi sulle proprie strategie di apprendimento e mette in relazione i mezzi adottati e i risultati ottenuti consentendogli di enucleare le procedure da riutilizzare in un altro momento. A questo livello gli allievi sono in grado di evitare strategie valide universalmente per moltiplicare gli approcci e creare per tutta la durata dell'apprendimento stimoli e dispositivi che favoriscono la riflessione sul proprio agire.

Per facilitare l'approccio, Meirieu (1995) propone diversi strumenti di lavoro:

- la valutazione formativa, che funge da base per orientare l'attività a partire da un programma e da un insieme di criteri di riuscita conosciuti ed apprezzati dall'allievo,
- il colloquio esplicativo, che permette all'allievo di descrivere il più esattamente possibile il modo in cui ha agito per risolvere i compiti ricevuti. Il colloquio può essere guidato da compagni o dal docente,
- il consiglio metodologico, uno scambio sui metodi usati, un'analisi delle scelte fatte dagli allievi e proposte di regolazione da parte del docente.

Le diverse strategie considerano le caratteristiche e i limiti dell'oggetto di cui bisogna appropriarsi. L'acquisizione di numerosi strumenti da parte dei giovani consente loro di acquisire sempre maggiore autonomia nel processo di apprendimento e di valutazione dei comportamenti (motori).

Queste strategie implicano del pari un'attenzione particolare per fattori più o meno stabili della personalità, chiamati stili cognitivi, che evidenziano come una situazione raramente viene vissuta allo stesso modo da tutti gli allievi. I fattori si completano spesso e cambiano con il momento e la situazione ...

Diversi stili cognitivi: uditivi/visivi, dipendenti/indipendenti dal campo, riflessivi/impulsivi, concentrati/analitici, produttivi/consumistici ecc.

➔ La sfera didattica:
v. fasc. 1/6, p. 15.

➔ La metacognizione:
v. fasc. 1/1 p. 97

➔ Gli stili cognitivi:
v. fasc. 1/1, p. 96

4 Concepire e pianificare l'insegnamento

4.1 Pianificare – Realizzare – Valutare

Una pianificazione suscettibile di adattamenti e flessibile

Il primo momento dell'insegnamento è la riflessione. La concezione e la messa a punto di situazioni di insegnamento si rifanno ai programmi cantonali, a un progetto in atto nella scuola, ai manuali didattici. Essa si situa fra improvvisazione e pianificazione sistematica e tecnologica, e spesso considera solo marginalmente i soggetti interessati.

Per poter programmare si deve essere capaci di proiettarsi nel futuro, di anticipare gli eventi. Il docente prevede situazioni di apprendimento in funzione di un pubblico e di un oggetto dati. Il compito è difficile e reso ancora più complicato da tutta una serie di parametri che interagiscono fra loro. Gli allievi hanno rappresentazioni, vissuti, modi di apprendere, progetti, diversi. Una *pianificazione adattabile* consente di tener conto delle differenze e di adattarsi a seconda delle circostanze, delle situazioni, della valutazione del processo e dei risultati. Una pianificazione flessibile offre la possibilità d'intervenire, di sviluppare strategie diverse da quelle che erano state previste durante il processo.

Concezione e pianificazione dell'insegnamento consentono di dare all'allievo il posto centrale che gli spetta, a patto di considerare la sua storia personale, le sue capacità, le sue risorse, le sue capacità e le sue motivazioni. Uno scambio con i giovani consente di scoprire gli approcci più efficaci nell'apprendimento. Per il docente si tratta quindi di conoscere i propri allievi, accettando le differenze fra essi come punto di partenza su cui costruire nuovi saperi. Le differenze possono essere distinte in socio-culturali, cognitive, cognitivo-motorie, psico-affettive e motorie.

Elaborare contenuti

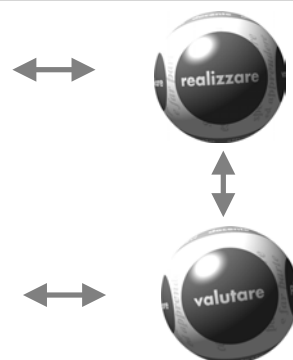
I mezzi a disposizione del docente per organizzare l'apprendimento sono i contenuti, ovvero i saperi da acquisire e le situazioni di apprendimento da creare. Essi possono essere catalogati sulla base di questioni che il docente deve porsi:

➔ Concepire e pianificare:
v. fasc. 1/1, p.101 ss.



Concezione e pianificazione suscettibili di adattamenti e flessibili

- Quali competenze voglio raggiungere?
- Quali attività o campi di attività bisogna scegliere?
- Quali sono i saperi da acquisire?
- Quali situazioni di apprendimento si possono creare?
- A quali teorie far capo e quali metodi utilizzare?
- Quali procedure di valutazione si devono predisporre?



5 Realizzare

5.1 Realizzare – Valutare – Pianificare

Le competenze e le prestazioni

Nel momento in cui elabora la situazione d'apprendimento, il docente si chiede quali competenze, trasversali e specifiche, intende utilizzare. Ogni competenza presuppone la coordinazione di un insieme di capacità di tipo informativo, affettivo, energetico e meccanico. Le competenze rivelano una padronanza di dati essenziali che costituiscono i saperi nel campo dell'educazione fisica. Lo stesso contenuto può essere interpretato in modo diverso; ad esempio la schiacciata nella pallavolo si può vedere:

- come miglioramento di qualità fisiche (equilibrio, velocità, scioltezza): capacità di schiacciare in modo differenziato e variato,
- come mobilitazioni motorie (coordinazione, dissociazione): il movimento della schiacciata è parte integrante del riscaldamento,
- come facoltà percettive (identificazione, discriminazione, selezione): confronto fra il filmato del movimento e l'immagine che di esso si aveva.

La regolazione

Il processo di regolazione è permanente durante i tre momenti dell'insegnamento e nelle fasi di transizione fra l'uno e l'altro. È importante ricordare che i diversi modelli presentano due costanti:

- l'apprendimento dipende dall'attività del soggetto,
- l'apprendimento viene influenzato dall'ambiente.

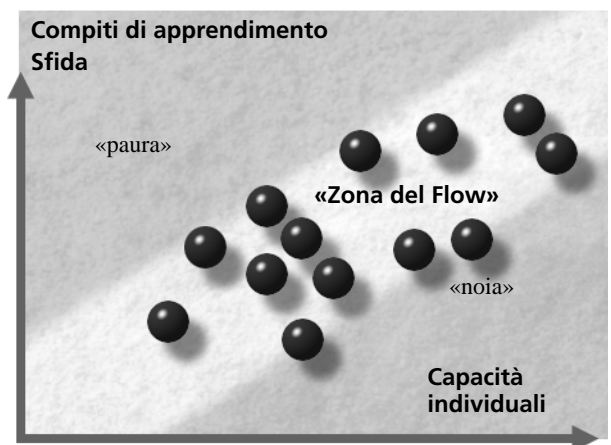
Numerose esperienze hanno provato che se il compito è impegnativo, la prestazione aumenta. Nella pratica sportiva il pericolo e il rischio sono fra gli elementi di questa «zona» (delle capacità attuali o zona prossimale di sviluppo). Succede che, a un dato momento, soggetto, azione e ambiente circostante si fondono insieme. L'attenzione è elevata, il soggetto controlla perfettamente ciò che fa, si raggiunge uno stato di armonia che consente di superare i propri limiti, il cosiddetto flow, caratterizzato secondo Csikszentmihaly (1992) appunto dalla fusione fra attore, azione e mondo circostante.

Lo svolgimento della lezione

La presentazione dei compiti è efficace quando gli allievi ascoltano e comprendono l'informazione ed essa consente loro di impegnarsi nell'attività. Siedentop (1994) propone una lista che facilita una valida presentazione dei compiti:

<i>Informare</i>	... in modo pertinente (parole, tabelloni, foto, ecc.)
<i>Motivare</i>	... fare in modo che gli allievi si impegnino attivamente
<i>Comunicare</i>	... verificare che abbiano capito, considerare gli allievi come partner
<i>Integrare</i>	... attribuire agli allievi delle responsabilità

➔ Realizzare:
v. fasc. 1/1, p. 109 ss.



➔ La presentazione dei compiti: v. fasc. 1/1, p.111

6 Valutare

6.1 Valutare – Pianificare – Realizzare

La valutazione è nello stesso tempo un atto ed un processo pedagogico che consente di determinare, in una fase dell'apprendimento, il grado di controllo raggiunto dall'allievo e pertanto di regolare l'apprendimento. Essa viene intesa come processo di localizzazione, che serve a fissare obiettivi e a differenziare l'insegnamento. Serve da riferimento e da guida. L'allievo deve poter partecipare, capirla ed accettarne i criteri.

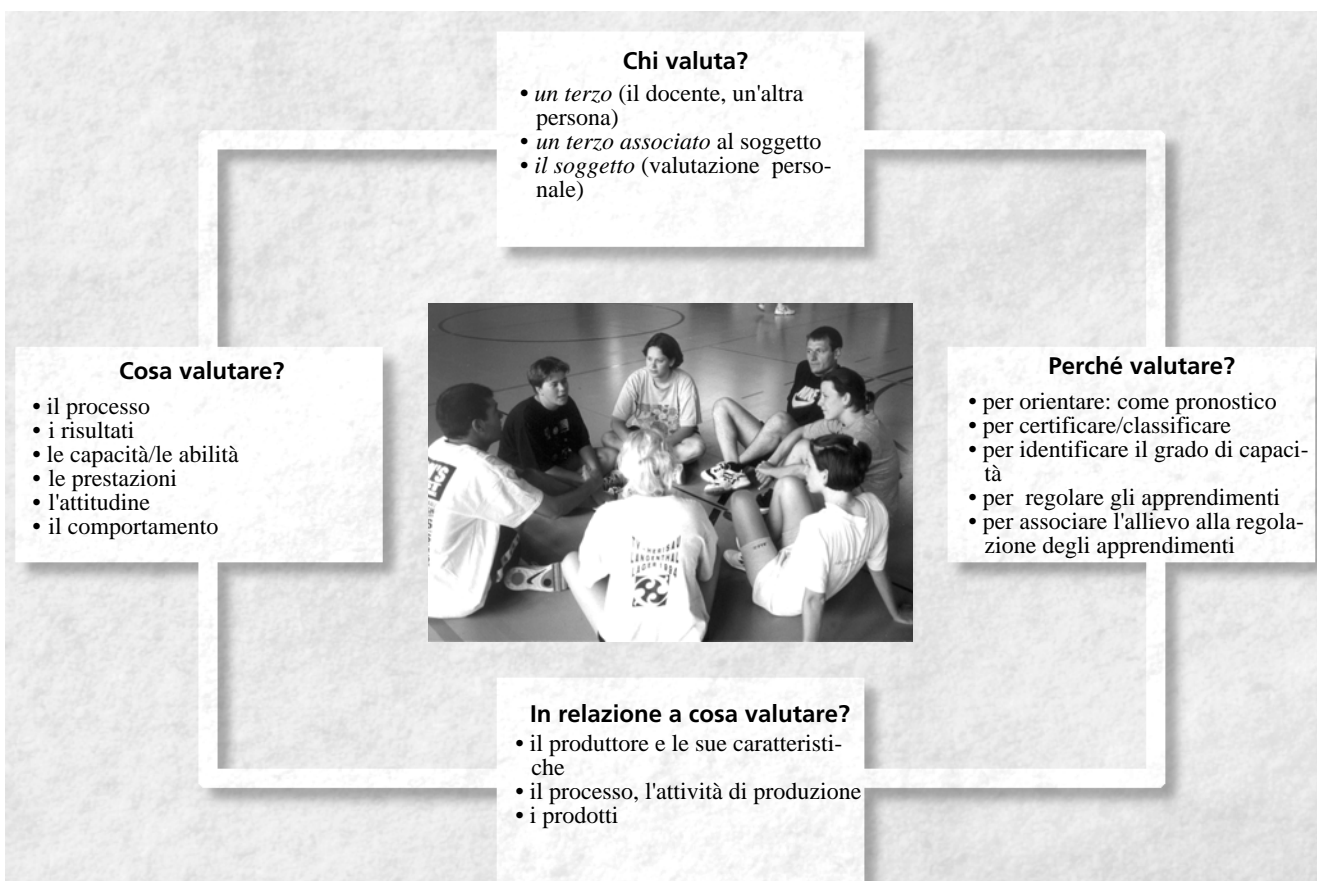
Le funzioni della valutazione

La valutazione ha diverse funzioni, che a volte si confondono fra loro (v. tabella di seguito), e due livelli che si giustificano a vicenda:

- un livello comparativo: analitico e quantitativo. Per superare lo stadio della semplice constatazione, i test devono essere ripetuti e confrontati fra loro.
- un livello educativo o formativo: gli scopi educativi sono prioritari. L'esame delle prestazioni si fa in funzione di un obiettivo da raggiungere.

Il dispositivo di valutazione rinvia sempre ad un quadro di riferimento che consente di confrontare il risultato a una norma o a criteri di competenza definiti in precedenza e che gli allievi conoscono esattamente.

➔ Valutare:
v.fasc 1/1, p. 114 ss.



7 Il libretto dello sport

7.1 Idea e concezione del libretto dello sport



➔ Gli stili d'insegnamento:
v. fasc. 1/1, p. 98 ss.

L'idea alla base del libretto dello sport

In educazione fisica si può dire che si riesce a influenzare il comportamento degli allievi nei limiti in cui si applicano principi come globalità, partenariato e autonomia. Per raggiungere la necessaria trasparenza i giovani adulti devono confrontarsi a livello individuale con i temi ed i contenuti affrontati nella lezione di educazione fisica.

Il libretto dello sport (ausilio all'apprendimento), che ogni ragazzo riceve, costituisce uno strumento dalle molteplici possibilità di applicazione.

➔ Dove ordinare il libretto dello sport: v. seconda pagina di copertina

Il concetto alla base del libretto dello sport

Affrontando in modo generale i temi dello sport e della salute, il libretto dello sport vuole creare i presupposti per consentire al giovane di scoprire un'attività fisica autonoma ed una pratica sportiva consapevole e destinata a durare nel tempo.

...ready...

Il capitolo *ready* («pronti»)

- pone questioni relative alla pratica sportiva
- mostra alcuni dei possibili sensi da dare allo sport
- sensibilizza a una pratica sportiva attenta al corpo e alla salute
- indica dove informarsi sulle questioni relative allo sport

...steady...

Il capitolo *steady* («attenti»)

- tratta le basi dell'attività fisico-sportiva
- mostra possibili modi per allenare da soli i fattori della condizione
- spiega i principi dell'apprendimento del movimento
- indica come comportarsi prima e dopo la pratica sportiva

...go...

Il capitolo *go* («via»)

- avvia ad una pratica sportiva autonoma, sulla base di esempi concreti (per ogni fascicolo una possibilità concreta)
- consente di completare e di sostenere l'offerta sportiva scolastica
- sottolinea l'importanza ai fini della salute del movimento fatto ogni giorno

7.2 Lavorare con il libretto dello sport

I temi trattati nel libretto dello sport possono essere visti come obiettivi e basi per le prestazioni sportive a livello di scuola media superiore. Alcuni suggerimenti per usare al meglio il fascicolo:

- I temi trattati servono a prepararsi individualmente ai contenuti della lezione o ad approfondirli (lettura prima o dopo la lezione).
- I temi servono come appunti per lo svolgimento della lezione.
- I temi trattati contengono spunti per una collaborazione interdisciplinare (ad es. pause in movimento, carichi di lavoro, alimentazione).
- I temi trattati fungono da punto di partenza per approfondire determinati temi (ad es. se si sceglie sport come materia complementare alla maturità).
- Tutti gli allievi, o un gruppo di loro (magari dispensati dall'attività, o particolarmente interessati all'argomento), trattano un tema indicato dal docente o liberamente scelto, adatto alla materia trattata. L'attività può consistere in: lavori scritti, relazione davanti alla classe, applicazione nella pratica (sono necessarie indicazioni differenziate!).
- I temi trattati nel libretto dello sport vengono completati in modo situativo ed individuale, ad es. con fotocopie di parti dei manuali.

Bibliografia / Ausili didattici

- Allal, Linda; Cardinet, Jean; Perrenoud, Philippe, (1991).
 Balz, E. / Neumann, P. (1997).
 Bui-Xuan, G., Gleysse J. (1993).
 Bussard, Jean-Claude; Roth, Frédéric. (1993).
 Cziksenti-mihaly, M. (1992).
 Delignières, Didier; Duret, Pascal. (1995).
 Egger, Kurt. (1981).
 Famose, J.P., Sarrazin, P., Cury, F. (1995).
 Famose, Jean-Pierre (1990).
 Grupe, O. (1982).
 Hadji, Charles. (1990).
 Hameline, Daniel. (1991).
 Hébrard, Alain. (1986).
 Houssaye, J. et al. (1994).
 Houssaye, Jean. (1996).
 Joannise, Robert et al. (1995).
 La Garanderie, Antoine de. (1990).
 Lazarus. (1996).
 Maccario, Bernard. (1986).
 Marsenach, Jacqueline. (1991).
 Martin, D. et al. (1999).
 Medau H.-J. / Röthig, P. / Nowacki, P.E. (1996).
 Meirieu, P. (1993).
 Meirieu, P. (1995).
 Meirieu, P. (1995).
 Obin, Jean-Pierre; Cros, Françoise. (1991).
 Pineau, Claude.
 Przesmycki, Halina. (1991).
 Pühse, U. (1994).
 René, Bernard Xavier. (1990).
 Schaeffer E. (1995).
 Scherler, K. (1989).
 Scherler, K.; Schierz, M. (1993).
 Schüpbach, J. (1997).
 Siedentop, D. (1991).
 Siedentop, Daryl. (1994).
 Trebels, A. (1992).
 Ulmann, J. (1989).
 Vangioni, Jean. (1990).
 Volkamer, M.; Zimmer, R. (1990).
 Williams, Linda V. (1986).
 Zimmer, R.. (2001).
 L'évaluation formative dans un enseignement différencié. Berne: Peter Lang.
 Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf.
 Enseigner l'Education Physique. Paris: Editions AFRAPS.
 Education physique et différenciation pédagogique. Berne: Editions ASEP.
 Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart.
 Lexique thématique en sciences et techniques des activités physiques et sportives. Paris: Editions Vigot.
 Education physique à l'école, Livre 1. Berne: CFGS.
 Apprentissages moteurs et buts d'accomplissement, in Apprentissages moteurs et conditions d'apprentissages, Bertsch, J., le Scanff, C. Paris: Presses universitaires de France.
 Apprentissage moteur et difficulté de la tâche. Paris. INSEP.
 Bewegung, Spiel und Leistung im Sport. Grundthemen der Sportanthropologie. Schorndorf.
 L'évaluation, règles du jeu. Paris: ESF.
 Les objectifs pédagogiques. Paris: ESF.
 L'éducation physique et sportive. Paris: Editions Revue EPS.
 La pédagogie, une encyclopédie pour aujourd'hui, Paris: E.S.F.
 Autorité ou éducation? Paris: ESF.
 Une expérience de formation didactique en éducation physique. Genève.
 Les profils pédagogiques. Paris: Centurion.
 Emotions et Adaptations, cité par J.-P. Famose document de conférence. Paris.
 Théorie et pratique de l'évaluation dans la pédagogie des APS. Paris. Vigot.
 Education physique et sportive. Quel enseignement? Paris: INRP.
 Handbuch Kinder- und Jugendtraining. Schorndorf.
 Ganzheitlichkeit. Beiträge in Sport und Gymnastik. Sportwissenschaftliche und sportmedizinische Aspekte. Schorndorf.
 Le choix d'éduquer. Paris: ESF Editeurs, 3e édition.
 La pédagogie entre le dire et le faire. Paris: E.S.F.
 La Pédagogie entre le dire et le faire. Paris: Edition ESF.
 Le projet d'établissement. Paris: Hachette.
 Introduction à une didactique de l'éducation physique. Paris: Editions Revue EPS. s.
 Pédagogie différenciée. Paris: Hachette.
 Soziales Handeln im Sportunterricht. Schorndorf 1994.
 Différencier la pédagogie en EPS. Paris: Editions Revue EPS.
 Sport in der Berufsschule: didaktische Analyse, empirische Untersuchung, Vorschläge zur Revision. Hamburg: Czwalina.
 Elementare Didaktik. Weinheim / Basel.
 Sport unterrichten. Schorndorf.
 Nachdenken über das Lernen. Bern.
 Apprendre à enseigner l'éducation physique. Montréal: G. Morin Ed.
 Apprendre à enseigner l'éducation physique. Montmagny: Edition Marquis.
 Das dialogische Bewegungskonzept. Eine pädagogische Auslegung von Bewegung. In: Sportunterricht 41/1992.
 De la Gymnastique aux Sports modernes, histoire des doctrines de l'éducation physique pp. 448-450. Paris: Vrin.
 Objectifs pédagogiques et didactique des APS. Paris: Editions Revue EPS.
 Vom Mut trotzdem Lehrer zu sein. Schorndorf 1990.
 Deux cerveaux pour apprendre. Paris: Les éditions d'organisation.
 Erziehen als Aufgabe. Sportpädagogische Reflexionen.

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.

2

Fascicolo 2 Volume 6

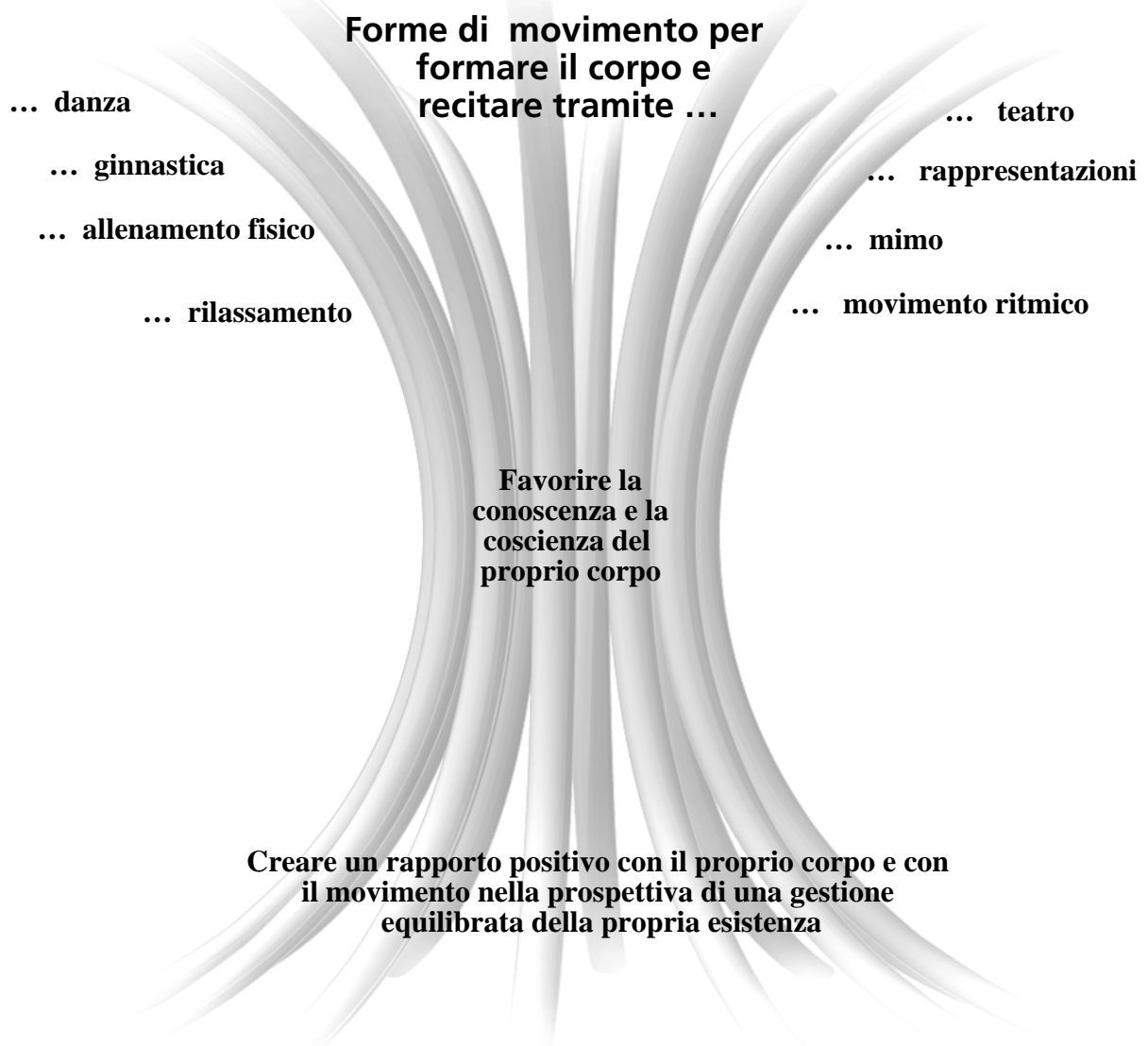


Movimento Rappresentazione Danza

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 2



Gli allievi devono poter vivere l'allenamento fisico, il ritmo, i giochi di espressione e la danza in modo globale. Sviluppano la loro creatività e spontaneità attraverso il proprio corpo e il movimento. Utilizzano il movimento come mezzo di espressione e di comunicazione. Acquisiscono confidenza e alimentano il loro vocabolario corporale costruendo una migliore immagine di sé.

Accenti nel fascicolo 2 dei volumi 2 a 6

- Scoprire ed imparare a sentire il proprio corpo
- Sperimentare svariate possibilità motorie
- Muoversi seguendo il ritmo delle canzoni
- Creare una rappresentazione teatrale
- Ballare a tema
- Mimare



Scuola dell'infanzia

-
- Percepire in modo cosciente il proprio corpo
 - Vivere in modo variato e cosciente posture e movimenti
 - Giocare con il ritmo
 - (Rap)presentare le favole, mimare
 - Ballare su temi diversi



1. – 4. anno

-
- Approfondire la coscienza del corpo e la percezione sensoriale
 - Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
 - Imparare a rafforzare e allungare la muscolatura
 - Vivere sequenze motorie ritmiche
 - Giocare con oggetti e integrarli in un concatenamento di gesti
 - Inventare semplici danze



4. – 6. anno

-
- Approfondire la coscienza e la sensazione del proprio corpo
 - Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
 - Imparare ad allenarsi
 - Giocare e creare con ritmi propri o imposti
 - Rappresentare con e senza materiali
 - Danzare a coppie o a gruppi



6. – 9. anno

-
- Percepire la globalità del proprio corpo
 - Adattare all'organismo sollecitazioni e momenti di recupero
 - Legame con altre discipline scolastiche (progetti)
 - Dare forma al movimento tramite la musica
 - Utilizzare il linguaggio del corpo
 - La danza nell'ambito di progetti (multidisciplinari)

- Il *libretto dello sport* contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi: allenamento, forma fisica e tempo libero, cura del corpo, benessere, punti deboli del nostro corpo, alimentazione, stress, rilassamento, recupero ecc.

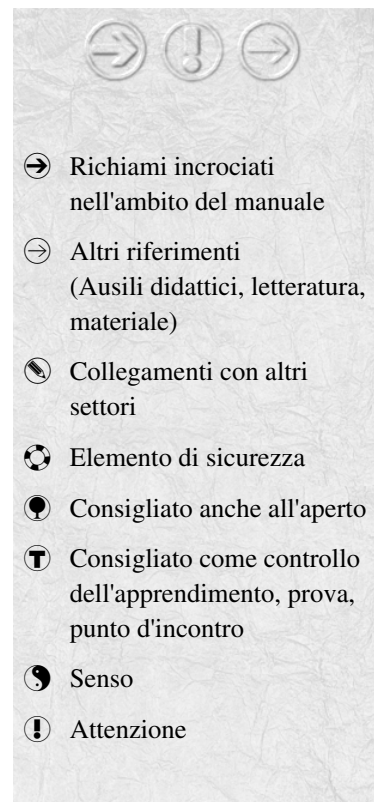


10. – 13. anno

Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Muoversi – sollecitare – alleviare – distendere	
1.1 Capacità di prestazione	3
1.2 Allenamento della resistenza	4
1.3 Anatomia funzionale	5
1.4 Squilibrio neuromuscolare	6
1.5 Allungare e rafforzare	7
1.6 Rafforzare	8
1.7 Combinare allungamento e rafforzamento	9
1.8 Vivere in armonia con il corpo	10
1.9 Rilassare	11
2 Muoversi a ritmo	
2.1 Muoversi insieme	12
2.2 Generare ritmi – danza Afro	13
2.3 Giochi di ritmo	14
3 Esprimersi	
3.1 Allacciare contatti	15
3.2 Scenetta (pantomima)	16
3.3 Improvvisazione	17
4 Danzare	
4.1 Danza libera	18
4.2 Balliamo l'Hip-Hop	19
Bibliografia / Ausili didattici	20



Introduzione

Sollecitare / Alleviare

Un'alternanza ritmica di sollecitazioni e riposo fa bene alla salute. A scuola ciò non può quasi mai avvenire, visto che le attività si svolgono nella quasi totalità dei casi stando seduti. Questo continuo passaggio da movimento a riposo dovrebbe però divenire un'abitudine quotidiana per i giovani. Con le indicazioni e i consigli che riportiamo si dovrebbe riuscire ad animare i giovani ad una pratica sportiva autonoma e durevole.

Bisognerebbe trasmettere agli allievi anche conoscenze di base di anatomia, per consentir loro di riconoscere eventuali squilibri neuromuscolari e curarli con esercizi adatti. Il programma di esercizi non dovrebbe limitarsi all'ora di educazione fisica, ma estendersi all'attività scolastica di tutti i giorni. Le tecniche di rilassamento contribuiscono poi a trovare un certo equilibrio psicofisico con conseguenti notevoli benefici nella vita quotidiana.

Ritmo

Muoversi ritmicamente non è semplicemente una questione di estetica, ma offre la possibilità al giovane di interagire con il proprio corpo. Lo stretto legame tra ritmo e movimento dovrebbe essere scoperto in modo autonomo e intuitivo. Per facilitare l'accesso a tali esperienze e sensazioni si può ricorrere a giochi di ritmo, ad esempio con musica africana.

Improvvisazione

Gli esercizi di improvvisazione dovrebbero dare agli allievi la possibilità di scoprire le proprie capacità espressive e di esternare i propri sentimenti con il movimento. Bisogna però fare attenzione che ci sia l'ambiente giusto e abbastanza tempo a disposizione. L'atmosfera della lezione deve consentire agli allievi di esprimersi senza remore di sorta.

Coreografia

Nell'ultima parte del fascicolo il tema principale sarà la coreografia nella danza, prendendo l'esempio concreto dell'hip-hop. Questa danza è espressione di una certa cultura giovanile, ma ha anche il potere di abbattere le barriere tra il mondo degli adolescenti e quello degli adulti. L'integrazione di queste forme d'espressione nell'insegnamento richiede la partecipazione attiva degli allievi nella fase di pianificazione e di realizzazione delle lezioni.

In questo campo di attività si possono utilizzare nella pratica i diversi stili di insegnamento, *guidato, reciproco e autonomo*.

➡ Idee di base pedagogico didattiche: v. fasc. 1/1, p. 61

1 Muoversi – sollecitare – alleviare – distendere

1.1 Capacità di prestazione

Sentirsi bene grazie ad una buona forma fisica

Nel loro iter scolastico i giovani hanno modo di rendersi conto degli effetti benefici di un allenamento della condizione fisica sullo stato di salute e sul benessere generale.

«La condizione fisica è la capacità dell'essere umano di compiere in modo puntuale determinate attività» (RÖTHIG, 1992, p. 165). La condizione fisica interessa tutti gli ambiti della personalità e le più svariate attività. Con un allenamento regolare si può ottenere molto, in quanto attività fisica, stile di vita, condizione fisica, salute e benessere sono fra loro strettamente collegati.

➔ Stare bene muovendosi
v. fasc. 2/1, p. 5

Capacità di prestazione e allenamento della condizione

Resistenza, mobilità e forza, combinati a buone capacità coordinative, sono considerati i fattori determinanti della condizione fisica e quindi essenziali per la capacità di prestazione. Un allenamento mirato e variato della condizione fisica considera gli aspetti seguenti:

- l'allenamento della *resistenza* regolare e pianificato (unito ad un'alimentazione e uno stile di vita sani), porta ad una ottimizzazione della prestazione ma può anche influenzare direttamente le capacità cognitive;
- l'allenamento sistematico della mobilità articolare consente di mantenere a livelli ottimali capacità di movimento, elasticità e flessibilità;
- l'allenamento mirato della forza consente di sviluppare e stabilizzare il tono generale della muscolatura scheletrica, che rappresenta tra il 30 e il 40% del peso corporeo e assicura la stabilità all'apparato locomotore;
- l'allenamento variato delle capacità coordinative per sviluppare e stabilizzare un'ottimale funzionalità di tutti i sistemi di regolazione sensomotoria del sistema nervoso centrale.

A titolo preventivo nel nostro lavoro ci occupiamo in particolare dell'allenamento della resistenza e del rallentamento del processo degenerativo dell'apparato locomotore.

Regole di base per l'allenamento della condizione fisica

Giovani e adulti dovrebbero essere in grado di pianificare e svolgere in modo autonomo un allenamento della condizione fisica. Per l'attività pratica possono risultare utili i seguenti consigli:

- porsi degli obiettivi realistici, sia se si tratta di praticare uno sport che di curare e mantenere forma e benessere fisici
- sollecitare l'organismo in modo adeguato ai bisogni
- dosare la durata e l'intensità dello sforzo in base alle caratteristiche individuali.



➔ Allenamento della resistenza: v. fasc. 2/6, p. 4

1.2 Allenamento della resistenza

L'allenamento della resistenza è una componente importante nella cura della condizione fisica in quanto aiuta a migliorare le prestazioni, limita problemi a livello del sistema cardiocircolatorio e previene altre malattie tipiche della vita moderna sedentaria.

➔ La capacità aerobica
v. fasc. 1/1, p.41 f.

Criteria e consigli per l'allenamento (secondo ZINTL, 1990)

Criteria:	programma minimo – per persone poco allenate:	programma ottimale – per persone allenate:
<i>Carico di lavoro settimanale:</i>	60 minuti = ca. 9-12 km di corsa o 20–25 km di bici	3 ore (2-4 ore): ad es. 35–40 km di corsa a 12 km/h
<i>Intensità:</i>	50% VO ₂ max significa ca. FC= 170 meno 1/2 dell'età (in anni)	70-80 % del VO ₂ max *
<i>Durata dello sforzo:</i>	sforzo continuato per un minimo di 10–12 minuti, fino a un massimo di 30	sforzo continuato da 30 a 60 minuti, ev. fino a 70 minuti (incl. riscaldamento)
<i>Frequenza dell'allenamento:</i>	5 volte 12 minuti fino a 2 x 30 minuti/settimana	6 x 30 minuti fino a 3 x 60 minuti per settimana
<i>Osservazioni:</i>	per persone del tutto senza allenamento uno sforzo con 100/110 pulsazioni al minuto può già portare un qualche beneficio, purché ci si muova almeno 1 ora al giorno	* VO ₂ max = massima potenza aerobica (significa più o meno la massima potenza dell'apparato cardiocircolatorio)

Consigli per un allenamento sensato della resistenza

Sforzi unilaterali dell'apparato locomotore possono portare a squilibri muscolari e favorire una usura eccessiva di talune articolazioni. Per questa ragione nell'allenamento della resistenza consigliamo di seguire i seguenti principi:

- evitare le unilateralità: un allenamento della resistenza a carattere preventivo (salutare) si basa su varie discipline sportive
- riscaldare l'apparato locomotore e le articolazioni prima di ogni sforzo muscolare: per questo eseguire sempre un riscaldamento con una bella serie di allungamenti
- iniziare la fase di recupero seguente allo sforzo con un bel defaticamento per rilassare la muscolatura e con esercizi di stretching
- fare regolarmente della ginnastica di compensazione
- aumentare il volume dello sforzo in modo lento e progressivo, in modo che le strutture passive (legamenti e ossa) abbiano il tempo di adattarsi alle sollecitazioni cui vengono sottoposti in movimento
- avere un equipaggiamento che si adatta alle caratteristiche individuali (es. le scarpe)
- completare ogni sessione di corsa con la ginnastica per i piedi.

Posizioni errate dei piedi, delle ginocchia, delle articolazioni dell'anca e della colonna vertebrale possono portare a danni irreversibili. In ogni caso è possibile inserire nelle scarpe degli speciali plantari che riescono a correggere la posizione statica della persona.

➔ Scarpette adatte:
v. fasc. 1/1, p. 45

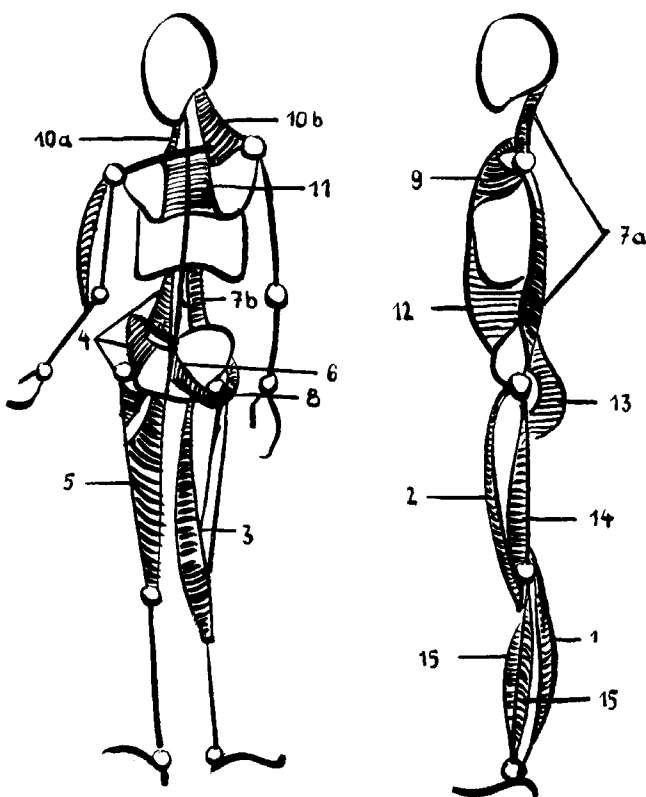
1.3 Anatomia funzionale

I gruppi muscolari e le loro funzioni

Le conoscenze di anatomia funzionale facilitano il rapporto con il proprio corpo. La muscolatura scheletrica può essere divisa in tre gruppi: muscoli tonici, misti e fasici. Le possibili differenze dipendono dalla funzione, dalla struttura, dall'innervazione, dai ricambi energetici, dall'origine e dal punto di inserzione.

La muscolatura tonica aveva in origine una *funzione di sostegno*, mentre quella fasica serviva per le *attività di movimento*. Nell'uomo non si riesce più a distinguere bene questi due gruppi di muscolature. In caso di sforzi inadatti (dovuti a sollecitazioni unilaterali ma anche all'inattività) si può procedere ad una distinzione in base alle reazioni tipiche che si riscontrano. I muscoli tonici sono propensi all'accorciamento, mentre la muscolatura principale fasica tende all'indebolimento. I muscoli tonici accorciati dominano; essi inibiscono quelli fasici sinergici (che partecipano al movimento) e quelli antagonisti (che si oppongono ad esso) impedendo di utilizzarli e di allenarli in modo ottimale.

➔ Prevenzione degli infortuni nello sport:
v. fasc. 1/1, p. 40 ss.



muscolatura tonica

- 1 *Gemelli del polpaccio*
Funzione (F): flettere la punta del piede; sollevare la parte interna del piede
- 2 *Quadricipite femorale*
F: tiene estesa l'articolazione del ginocchio; flessione dell'anca
- 3 *Muscolo sartorio*
F: piegare il ginocchio; allungare l'anca
- 4 *Muscoli glutei*
F: avanzamento della coscia; flessione dell'anca
- 5 *Grande adduttore*
F: adduttore dell'anca, stabilizzazione del bacino
- 6 *Muscolo piriforme*
F: rotazione esterna della coscia
- 7a *Muscolo ileo-costale*
F: estensione della colonna vertebrale
- 7b *Muscolo quadrato dei lombi*
F: estensione della colonna lombare
- 8 *Muscolo ileopsoas*
F: divaricamento delle gambe
- 9 *Grande pettorale*
F: porta la braccia (tenute in alto) verso avanti-dentro
- 10 *Elevatore della scapola*
F: solleva le spalle in alto

muscolatura fasica

- 11 *Trapezio*
F: fissa le spalle, estensione delle vertebre
- 12 *Addominali*
F: avvicinare gabbia toracica e bacino
- 13 *Grande gluteo*
F: estensione e rotazione esterna dell'anca
- 14 *Bicipite femorale*
F: estensione dell'articolazione del ginocchio
- 15 *Tibiale anteriore e muscoli del polpaccio*
F: sollevamento del piede, flessione plantare

1.4 Squilibrio neuromuscolare

Il cosiddetto squilibrio neuromuscolare è la risultante di un rapporto distorto fra muscoli flessori tonici (raccorciati) e estensori fasici (indeboliti). Esso può portare a posture scorrette, disturbi motori, dolorosi sovraccarichi di gruppi muscolari e dei relativi tendini, ad una limitata capacità di prestazione e a un contemporaneo maggiore rischio di farsi male durante l'attività fisica.

Squilibrio posturale nella regione delle spalle

In caso di abitudine a sedersi in modo «scorretto» si accorcia su entrambi i lati la muscolatura tonica del petto e le spalle vengono tirate in avanti. Contemporaneamente si assiste spesso ad un indebolimento degli antagonisti fasici (il trapezio, situato fra le spalle, i fissatori delle spalle e gli estensori della schiena nella regione della colonna dorsale) e a un raccorciamento dei flessori del ginocchio (nella parte posteriore della coscia). Anche pantaloni troppo stretti (ad es. jeans) accentuano tale fenomeno. Le conseguenze sono una postura scorretta, che si traduce in una schiena esageratamente curva e un bacino bloccato. L'estensione del corpo e ampie prese di slancio risultano limitate. Allungare la muscolatura tonica e rafforzare quella fasica contribuisce ad evitare, o almeno a correggere, tali squilibri.

Prevenire le posture scorrette

Per impedire delle posture scorrette è necessaria una ginnastica mirata fatta di esercizi di allungamento e rafforzamento. Bisogna prestare un'attenzione particolare alla muscolatura direttamente influenzata dalla postura: pettorali, iliopsoas e muscoli posteriori della coscia – tipici esempi di gruppi tonici – stando sempre seduti non vengono praticamente utilizzati a fondo. È normale in questo caso un'accorciamento del muscolo se non si prendono precauzioni.

Al contrario – sempre a causa della posizione seduta passiva – i muscoli fasici come addominali, glutei e muscoli della schiena fra le scapole si indeboliscono notevolmente. La muscolatura tonica non dovrebbe essere solo allungata ma anche rafforzata. Per impedire l'accorciamento è importante un regolare allungamento (e ciò vale anche per i muscoli fasici).

Squilibri neuromuscolari possono presentarsi anche nelle articolazioni delle ginocchia e dei piedi, a livello del bacino, della colonna vertebrale nella zona lombare e nella cintura scapolare.

Un insegnamento variato in educazione fisica può contribuire notevolmente alla prevenzione di disturbi e problemi di postura. I giovani dovrebbero avere esempi concreti e stimoli per imparare a gestire il proprio corpo in modo consapevole e responsabile.

➔ Caricare e recuperare in modo adeguato: v. fasc. 1/1, p. 27 e ss. e esempi pratici nel fasc. 2/6

1.5 Allungare e rafforzare

Mantenere e acquistare la mobilità

Una buona mobilità è indispensabile tanto per la prestazione che per la tenuta fisica generale e contribuisce a prevenire le lesioni sportive. In questo capitolo vediamo come si possa allungare in modo mirato una muscolatura tonica spesso vittima di movimenti unilaterali, di una certa passività e con la tendenza ad accorciarsi e come preservare la mobilità articolare e impedire le posture scorrette.

Allungare in modo statico, dinamico, attivo o passivo dipende dalle necessità individuali e dalle situazioni.

Tesi per l'allungamento

- Attività come contrarre e rilassare, allungare e sciogliere, contribuiscono a preservare la mobilità e devono essere inserite in ogni allenamento. Stimolano la coscienza del proprio corpo ed il benessere, regolano il tono muscolare e sono parte integrante di un programma quotidiano di mantenimento dell'apparato locomotore attivo e passivo, in particolare del sistema neuromuscolare.
- Lo *stretching* può completare il *riscaldamento* come momento di preparazione e di prevenzione oppure essere usato nella fase di *ritorno alla calma*, ma non deve assolutamente sostituire tali momenti.
- Sia l'allungamento statico (attivo e passivo) che dinamico (attivo e passivo) possono contribuire a migliorare la mobilità.
- Bisogna però stare attenti perché un allungamento incontrollato può portare a danni all'apparato locomotore attivo e passivo.
- Nell'allungamento statico il tono muscolare aumenta più che diminuire. L'irrorazione sanguigna non viene quindi migliorata.
- Si continua a discutere se l'allungamento statico contribuisca alla prevenzione degli infortuni. In ogni caso è sicuro che lo stretching non è in grado di rendere reversibili danni alle fibre muscolari causati da sollecitazioni esagerate o eccentriche di un muscolo.
- Dopo un'attività fisica intensa ci si dovrebbe rilassare, sciogliere in modo dinamico la muscolatura ed evitare di allungare per tanto tempo in modo statico.
- Il riflesso dell'allungamento non è di tipo «protettivo», ma rientra nei meccanismi di regolazione del movimento e si ha nel caso di modifiche repentine e rapide della lunghezza del muscolo.
- Il tono muscolare è influenzato anche da fattori psichici e in molti casi l'accorciamento muscolare ha delle ragioni emozionali. Questo significa che lo *squilibrio muscolare* non è strutturale, ma fenomeno prettamente funzionale e neuromuscolare. Nella fase di allungamento della muscolatura è quindi importante «rilassarsi» e distendersi completamente.

Sugli effetti dei diversi metodi di allungamento gli animi si dividono. Non è comunque provata la superiorità dell'allungamento statico nei confronti di quello dinamico.

➔ Allungamento: v. fasc. 2/6, p. 9; fasc. 2/5, p. 8 s.; fasc. 1/1, p. 27

➔ Squilibrio neuromuscolare: v. fasc. 2/6, p. 6

1.6 Rafforzare

Gli esempi seguenti sono una guida al rafforzamento dinamico lento. Prima di iniziare il rafforzamento è necessario un buon riscaldamento.

Consigli per l'esecuzione:

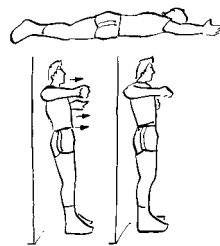
- eseguire i movimenti in modo lento, regolare e continuo,
- eseguire 10–30 ripetizioni; un allenamento ottimale si ottiene con 3 serie. Tra una serie e l'altra fare 1–2 min. di pausa,
- evitare di incurvare la schiena; respirare in modo regolare.

La forza è importante sia nello sport che nella vita di tutti i giorni.

⚠ Per ogni lezione fare due o tre esercizi di rafforzamento.

Spalle:

- Sulla pancia: sollevare le braccia distese lateralmente. Le gambe restano a terra (fare anche dei piccoli cerchi con le mani o movimenti simili).
- Appoggiarsi con i gomiti alla parete (all'altezza delle spalle) e spingersi via: le caviglie distano dalla parete una volta e mezza la lunghezza del piede; arrivare con il corpo teso fino a pochi centimetri dalla parete. Andando indietro non appoggiare più le scapole alla parete.



⚠ Non incurvare la schiena.

Addominali:

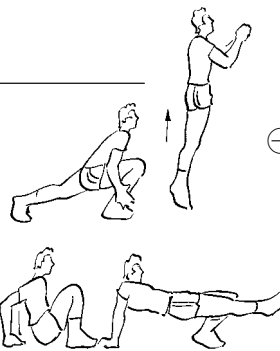
- Flessioni del tronco distesi sulla schiena, con le gambe piegate: sollevare il tronco verso le ginocchia con una lieve torsione laterale per allenare anche la muscolatura addominale laterale.
- Estensione e leggero sollevamento del bacino in posizione dorsale: l'ampiezza del movimento è minima. Sollevare leggermente il bacino e spingere le vertebre lombari verso terra. Poi spingere le ginocchia verticalmente verso l'alto.



⚠ La posizione delle gambe resta invariata per tutti e due gli esercizi.

Glutei:

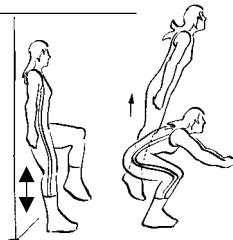
- Distensione in alto dopo un passo caduto: maggiore è l'inclinazione in avanti, più devono lavorare i glutei.
- Distensione del bacino dall'appoggio dorsale con mani poggiate dietro la schiena. Una gamba è piegata con il tallone vicino al corpo, l'altra è tesa. Alzare i glutei fino a quando l'anca è tesa (anca, ginocchio e piede sono alla stessa altezza).



➞ Anche con salto in estensione.

Adduttori e abduttori:

- Piegarlo e tendere il ginocchio scivolando con la schiena contro una parete. L'esercizio viene fatto su una gamba sola. Piegarlo fino a circa il 45%.
- Salto in estensione con una o due gambe: stacco con le ginocchia leggermente piegate. Ammortizzare bene l'atterraggio (angolo del ginocchio non < 90°).



➞ L'estensore interno della coscia sviluppa l'attività maggiore nella fase finale dell'estensione.

Muscolatura del polpaccio e dello stinco:

- Salti laterali da una gamba all'altra: eseguire salti di una certa ampiezza e senza sollevarsi troppo da terra.
- Sollevare la punta dei piedi contro una resistenza: in posizione seduta con le ginocchia flesse piegare il piede contro la resistenza dell'altra gamba.



➞ Atterraggio e spinta sull'interno del piede: attivazione della muscolatura dei gemelli.

1.7 Combinare allungamento e rafforzamento

Un allenamento della condizione contiene sia esercizi di allungamento che di rafforzamento. La muscolatura tonica dev'essere soprattutto allungata, mentre quella fasica, solitamente più debole, va rafforzata. Presentiamo di seguito degli esercizi per ovviare ai punti deboli più diffusi, spesso causa di dolori. Anche nella vita quotidiana bisognerebbe prevedere l'opportunità di interrompere posizioni monotone (come restare a lungo seduti o in piedi da fermi) e trovare degli esercizi di allungamento e rafforzamento.

Allenarsi ponderatamente significa allungare e rafforzare.

Articolazione della caviglia

Sintomo: muscolatura del polpaccio accorciata; muscolatura del polpaccio e dello stinco indebolita.

Conseguenze: il piede si ribalta verso l'esterno (distorsioni, infortuni ai legamenti).

Prevenzione: allungare la muscolatura del polpaccio; rafforzare la muscolatura dello stinco.



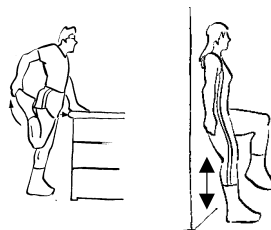
⇒ Portare delle buone scarpe. Dopo aver corso a lungo è necessario allungare.

Articolazione del ginocchio

Sintomo: muscolatura della coscia raccorciata; adduttori indeboliti.

Conseguenze: il menisco viene tirato verso l'esterno; sollecitazioni asimmetriche e usura unilaterale con dolori.

Prevenzione: allungare la muscolatura della coscia; rafforzare quella degli adduttori.



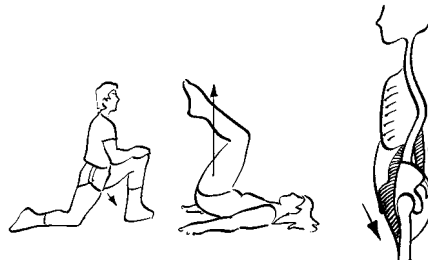
⇒ Mantenere le ginocchia calde (per es. per lo snowboard).

Bacino e colonna vertebrale lombare

Sintomo: i muscoli della regione lombare raccorciati; glutei ed addominali indeboliti.

Conseguenze: curvatura esagerata del bacino; formazione di cifosi lombari e possibili dolori alla schiena.

Prevenzione: allungare i muscoli anteriori dell'anca, il quadricipite femorale e l'elevatore della schiena a livello lombare; rafforzare gli addominali e i glutei.



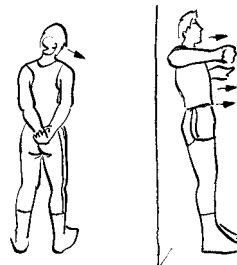
⚠ Soprattutto con i giovani fare della prevenzione per la schiena

Spalle e colonna vertebrale dorsale

Sintomo: muscolatura dei pettorali e del collo raccorciata (ma spesso capita anche ai muscoli posteriori della coscia); muscolatura delle scapole indebolita.

Conseguenze: schiena esageratamente incurvata (lordosi); bacino bloccato; mobilità limitata con conseguenti dolori alla schiena.

Prevenzione: allungare la muscolatura dei pettorali, della nuca e della parte posteriore della coscia; rafforzare quella della schiena a livello delle scapole.



⇒ Cambiare sovente posizione sia in piedi che da seduti. Sfruttare le situazioni di tutti i giorni per allungare e rafforzare i muscoli.

Tutto il corpo

Principio: prevenire è meglio che curare

- Spostarsi su varie superfici a piedi nudi (tappetini, sabbia, erba ...).
- Fare esercizi di equilibrio a piedi nudi.
- Strisciare sulla pancia e sulla schiena.
- Arrampicare, appendersi ..., lanciare a due mani
- Eseguire molti esercizi sopra l'altezza della testa.



⇒ In ogni lezione eseguire 2 o 3 esercizi di allungamento e rafforzamento.

1.8 Vivere in armonia con il corpo

Iniziare la lezione incentrando l'attività sul corpo consente di usare forme imposte o libere. Lo scopo è prendere coscienza del proprio corpo e distinguere fra tensione e rilassamento. Gli esercizi possono essere presentati dall'insegnante o sperimentati liberamente.

Conoscere il proprio corpo.

Stirarsi: gli allievi sono sparsi nella palestra: stirare il corpo in tutte le direzioni. Arrotolare, avvitare il corpo e ritornare nella posizione iniziale. Cercare di lavorare immaginando un gatto che si stira.

⇒ Musica: percussioni

Gioco con le articolazioni: come posso girare i miei piedi, l'anca, le mani? Fin dove arrivo? Quali parti sono interessate dal movimento del polso? Riesco a muovermi velocemente e lentamente? Dove sono i miei limiti?

- Gli allievi scoprono e mostrano nuovi movimenti.
- Al termine (far) sciogliere tutte le articolazioni.



Saltellare – bloccarsi: saltellare al ritmo della musica nella palestra. Quando la musica si ferma bloccarsi, restare in equilibrio, immobili ... quindi riprendere il movimento in altre direzioni.

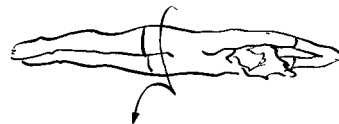
- provare o imitare nuovi modi di saltellare.

⇒ Esige padronanza del corpo.



Scoprire lo spazio: spostarsi in diverse maniere nella palestra. Cosa c'è di nuovo e sconosciuto?

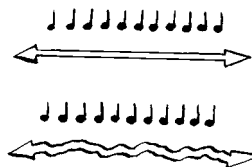
- Spostarsi per terra in varie maniere: rotolare, strisciare, carponi, ecc.
- Eseguire movimenti a scatti o fluidi.
- Camminare in diversi modi: su un piede, girarsi su uno o due piedi, sulle ginocchia ...
- Saltellare, correre, spostarsi sulle punte dei piedi.



⇒ Eseguire e osservare i movimenti dal punto di vista della loro propria dinamica, della struttura ritmica e della postura.

Tendere – rilassare: tutto il corpo o solo una parte, sul posto o in movimento.

- 8 battute tendere - 8 rilassare; 4 tendere - 4 rilassare, 2 tendere - 2 rilassare, 1 tendere - 1 rilassare.
- Lasciare di colpo la tensione, quindi tendere all'improvviso.
- Cambiare o mantenere le tensioni.
- Provare forme miste.



⇒ Giochi di tensione a due con il contatto visivo, A tende, B rilassa poi si invertono i ruoli.

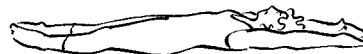
Frizionare e scuotere: eliminare la tensione dopo i giochi di contrazione: massaggiare lentamente braccia, testa, petto, bacino, gambe, schiena, glutei, gambe. Dopo aver frizionato, picchiare leggermente e rivitalizzare le varie parti del corpo.



⇒ Massaggiarsi è possibile anche in due. Bisogna sempre massaggiare in direzione del cuore.

Allungamento continuo: distendersi sulla schiena e allungarsi lentamente, in una sequenza continua e non in una serie di movimenti staccati fra loro.

- Allungarsi in diverse posizioni scelte individualmente.
- Allungarsi tenendo gli occhi chiusi.



⇒ Adatto per terminare la lezione.

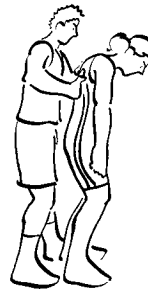
1.9 Rilassare

Ci sono molti modi di rilassarsi: dopo l'attività sportiva, al termine di una lezione, prima di coricarsi. Gli esempi seguenti presentano per sommi capi diverse tecniche di rilassamento.

🕒 È possibile svolgere gli esercizi in qualunque luogo, anche in classe.

Fare «il pieno» di energia grazie a un rilassamento mirato.

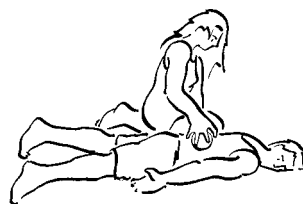
Ritorno alla calma: a coppie: A è in piedi con le ginocchia leggermente flesse, per rilassare la schiena. Arrotola leggermente la colonna vertebrale, iniziando dalla testa, braccia penzoloni, fino a raggiungere una posizione leggermente incurvata. B controlla se braccia, spalle e collo sono ben rilassati. Con una leggera pressione fa scorrere le nocche dalla nuca al bacino, seguendo la colonna vertebrale. Il tronco di A si inclina lentamente in avanti. Alla fine A riassume lentamente la posizione iniziale. Invertire i ruoli.



➔ Gli esercizi con il compagno richiedono fiducia e una buona atmosfera.

Massaggio con la palla: tutti gli allievi hanno due palline da giocoliere. Prenderne una per ogni mano e provare a passarsi in vari modi la pallina sul braccio: picchiettando, premendo, strofinando. Massaggiarsi in questo modo anche altre parti del corpo.

• A coppie: A si sdraia a terra, ev. su un tappetino. B massaggia A con le due palline. Parlare di quello che si è provato.



➔ Un rilassamento sia per sé stessi che per gli altri.

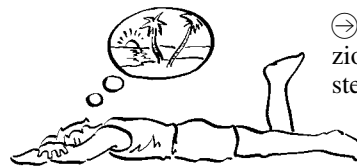
➔ Rilassamento per le braccia e le spalle.

La cordicella: partendo dallo sterno, passarsi le dita sui pettorali, andare fino alla spalla, tastare l'articolazione, riscendere lungo il braccio via via fino alla punta delle dita. Realizzare che il braccio è fissato al tronco tramite la clavicola e la scapola. Immaginarsi che il braccio è come una corda fissata alla spalla. Chinarsi leggermente di lato e far penzolare il braccio avanti e indietro. Dopo un minuto circa ritornare lentamente alla posizione di partenza e confrontare le braccia: quello che fa da «cordicella» non di rado è più lungo dell'altro perché più rilassato.



➔ Una metafora aiuta a «lasciarsi andare». Sforzarsi di rilassare le spalle.

Viaggio con la fantasia: tutti gli allievi si mettono in una posizione comoda e si rilassano. Gli occhi sono chiusi. Il docente li invita in un lungo viaggio con la fantasia, descrivendo con voce tranquilla e suadente vari scenari, per es: «sei su un prato. Il sole ti riscalda. Senti gli uccellini cinguettare ...». Dare il tempo agli allievi di immaginare la situazione. Dopo un po' riportare gli allievi gradualmente alla realtà, con alcune frasi adatte. Parlare di quello che si è provato.



➔ Rilassare tutto il corpo: l'attenzione è rivolta all'interno di sé stessi.

La lunga via: tutti gli allievi hanno tempo a sufficienza per attraversare la palestra. Si spostano individualmente e si abbandonano ai propri pensieri.

• Seguire sempre lo stesso percorso.
• Scegliere diversi itinerari; discutere l'esperienza.



➔ Una forma attiva di rilassamento per sé stessi.

2 Muoversi a ritmo

2.1 Muoversi insieme

Lavorare con un compagno anima e ispira al movimento. Un'attività del genere evidenzia interdipendenza, legami affettivi, aspetti come dare e ricevere, lottare e aiutarsi, influenzare e sapersi adattare. Tutte le forme proposte si possono fare anche all'aperto.

Muoversi e lasciarsi muovere.

Condurre il compagno con le mani: A mette le mani sulle spalle di B e lo guida. B cerca di lasciarsi guidare dalla semplice pressione delle dita di A e di evitare interruzioni nei propri movimenti.

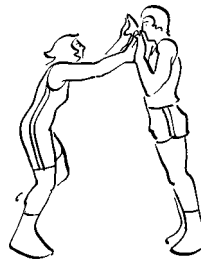
- A può mettere le mani su tutta la schiena.
- A può far girare B (togliendo una mano).
- Andare avanti e indietro. In questo caso A esercita una leggera pressione inversa.
- A chiude gli occhi e si lascia condurre da B. Quando B si ferma A cerca di descrivere il luogo in cui si trova. Invertire i ruoli.
- Provare anche con e su attrezzi o all'aperto.



⊗ Attenzione agli scontri. Chi guida si assume la responsabilità del compagno.

Tirare o spingere le mani: A tiene B per le mani e lo spinge e tira per la palestra.

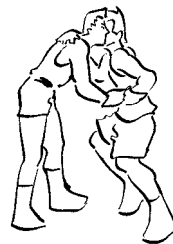
- A utilizza molta o poca forza, rispettivamente B oppone molta o poca resistenza.
- A guida con una mano sola.
- Inserire delle soste durante le quali si cerca una posizione in equilibrio (appoggiati uno contro l'altro; con la stessa posa o meno ...).
- Condurre in modo lento, poi veloce.



⇒ Ritmicizzare le forme.

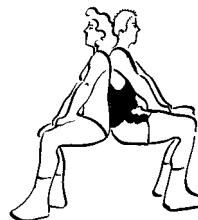
Lottare con gli altri: 2 allievi lottano, facendo attenzione a non farsi male.

- Provare al rallentatore.
- Con poca forza.
- Con accompagnamento: lottare a ritmo di musica.
- Senza accordo preliminarmente scambiarsi il ruolo di vincitore e sottomesso, imparando a «sentire» il compagno.



Appoggiarsi: tutti si muovono per la palestra alla ricerca di compagni sempre diversi con i quali appoggiarsi schiena contro schiena.

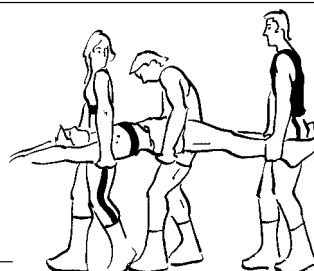
- All'inizio esercitare poca pressione, poi aumentarla.
- Appoggiarsi con altre parti del corpo (ad es. spalla a spalla, lateralmente ...).
- A scivola a terra, rotola via, si alza e cerca un nuovo compagno per appoggiarsi.



⇒ Con la musica: spostarsi al ritmo di una misura di 8 tempi; alla fine della seconda misura cercare un compagno, appoggiarsi per 8 tempi e poi riprendere la ricerca.

Portare: cercare di portarsi a vicenda in diverse posizioni.

- A si sdraia sulla schiena. 3-4 allievi si piazzano ai lati del compagno, lo sollevano e lo trasportano per la palestra.
- A si appoggia frontalmente alla schiena di B, che si curva in avanti sollevando il compagno da terra.



⚠ Portando mantenere la schiena dritta.

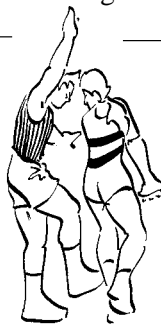
⇒ Sostenere e portare: vedi fascicolo 1/1, p. 28

2.2 Generare ritmi – danza Afro

La danza africana vive dei propri ritmi. La sperimentazione autonoma da parte del singolo fa comprendere al meglio lo stretto collegamento esistente tra ritmo e movimento. Oltre agli strumenti «del corpo», per gli esercizi seguenti sono necessari tamburi e strumenti a percussione di vario genere.

Il gioco dei ritmi: come introduzione per capire il ritmo giochiamo con esso: battiamo le mani, i piedi, schiocchiamo le dita. Il gruppo A batte un tempo di circa 80 tempi al minuto, il gruppo B batte il ritmo con il piede accentuando la prima battuta della misura. Il gruppo C batte il tempo sulle cosce, mentre il D improvvisa ritmi diversi con le clavette.

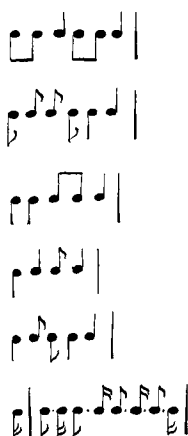
- Uno dei gruppi si muove al ritmo della musica.
- Alternare diversi elementi musicali.



➔ Gestì: battere le mani, i piedi, darsi manate sulle cosce.

Creare ritmo: esercitare insieme diversi ritmi, sia battendo le mani che sul tamburello. La classe si divide in musicanti (M) e danzatori (D). M batte il ritmo 1; D si muove nello spazio. M batte il ritmo 2; D risponde come un'eco, ad esempio eseguendo passetti rapidi di corsa. I due gruppi si scambiano spesso i ruoli.

- Dopo 4 ripetizioni i due gruppi si cambiano direttamente i ruoli, senza mai interrompere le attività.
- Per ogni tipo di ritmo viene scelta una sequenza di passi. M accompagna ogni sequenza con un motivo 4 volte; D si adatta al motivo.
- M si divide in vari gruppetti. I ritmi si sovrappongono creando un'"orchestra". D inventa una sequenza di passi o improvvisa sulla base del ritmo.



➔ Ottenere sicurezza nel ritmizzare e nell'uso di strumentini.

➔ Imparare e insegnare il movimento ritmico: v. fascicolo 2/1, p. 8 f.

Immagini africane: il gruppo ritmico sceglie 2-3 ritmi e accompagna. Per terra ci sono delle immagini di danzatori africani. Il gruppo dei danzatori deve muoversi a ritmo (spostamenti con contatto prolungato con il terreno). Fermarsi davanti ad una foto e assumere la relativa posizione... spostarsi liberamente fino alla foto successiva.



➔ Invece dei ritmi creati dagli allievi si può usare musica africana.

Danza delle immagini: elaborare una danza basata su immagini. Suddivisi in piccoli gruppi scegliere una sequenza d'immagini (ogni immagine corrisponde ad un movimento specifico e a un ritmo preciso). Insieme creiamo una danza delle immagini: immagine – spostamento – immagine, ecc.

- Stabilire in precedenza i movimenti che corrispondono ad ogni foto e creare una danza senza fine o una piccola coreografia.
- Accompagnare i movimenti con un ritmo.
- Provare dei semplici movimenti a ritmo di danza africana.



➔ Ritmo dato – movimento cercato: vedi fascicolo 2/1, p. 8.

Ⓜ Presentare una danza africana a una festa scolastica.

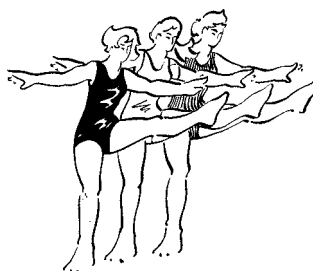
2.3 Giochi di ritmo

La musica consente di sperimentare un gran numero di esperienze motorie, che possono essere in seguito utilizzate nella pratica di vari sport. Gli esempi che seguono mostrano come sia possibile introdurre il movimento ritmico con accompagnamento musicale in modo ludico.

Ritmi diversi stimolano al gioco.

Giochi poliritmici: tutti provano a interpretare la melodia di uno strumento e a tradurre in movimento il ritmo. La struttura ritmica può essere modificata nella dinamica del movimento e nell'accentuazione. Essa verrà integrata in una serie di movimenti ripetitivi.

- Ogni gruppo interpreta la struttura ritmica di un determinato strumento.



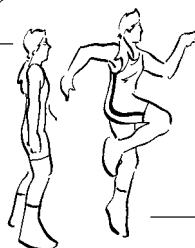
⇒ Consigli musicali per tutti i giochi di ritmo: SFSM : CD 2 «Giochi di movimento con accompagnamento musicale», Nr.2/96

Gioco di fraseggi: dopo aver ascoltato una prima volta un pezzo musicale, un allievo mostra un movimento su due frasi musicali. Tutti gli altri iniziano a muoversi alla seconda frase. Alla fine di questa, senza soluzione di continuità, un altro allievo passa a mostrare un nuovo movimento.



⇒ CD 2: ad es. gioco 12, pezzo 14

Gioco dei contrari: gli allievi esprimono il carattere della musica (metrica o ametrica) e cercano di interpretarla tramite il movimento. Il movimento ametrico implica spostamenti al rallentatore; la sequenza metrica è invece molto ritmata, pulsante e vivace.



⇒ CD 2: ad es. gioco 13, pezzo 15

Gioco di interpretazione: la musica viene prima disegnata (graficamente) sulla lavagna o su carta e in seguito tradotta in movimento. La trascrizione grafica della musica e l'espressione motoria possono essere affidate a due gruppi diversi, che si scambiano i ruoli a intervalli regolari.



⇒ CD 2: ad es. gioco 15, A-F

Gioco di coordinazione: gli allievi muovono singole parti del corpo a seconda dello strumento e della lunghezza delle note: per es. grancassa = gambe (mezza nota), clavette = braccia (1/4 di nota) ecc.



⇒ CD 2: ad es. gioco 14A/14B, pezzi 16/17

La musica interrotta: una musica di 16 tempi viene interrotta dapprima dopo 13 tempi, poi dopo 9 e infine dopo 5. I tempi mancanti sono da sostituire con movimenti adeguati. Il movimento può essere eseguito con la musica e completato o modificato nelle pause ritmiche.



⇒ CD 2: ad es. gioco 4, pezzo 5

Gioco dei ritmi: ritmi di 3/4, 4/4 e 6/8 battute si alternano in modo continuo e regolare. Le varie sequenze durano sempre 8 tempi. Gli allievi si spostano liberi e cercano di rispettare i diversi ritmi.



⇒ CD 2: ad es. gioco 3, pezzo 4

3 Esprimersi

3.1 Allacciare contatti

Per sentire il proprio corpo è necessario il senso del tatto. La vicinanza fisica di altre persone consente di scoprire il proprio corpo in modo più intenso.

È possibile eliminare la paura del contatto fisico tramite diverse forme di gioco. Bisogna però fare attenzione ai limiti psichici di allieve e allievi, che vanno comunque sempre rispettati. Il presupposto fondamentale è che nell'ambito della classe vi sia un clima di assoluta fiducia.

Bisogna prestare particolare attenzione – specialmente con un insegnamento coeducativo - alla formazione dei gruppi.

Sentire il contatto del corpo con gli altri e su sé stessi.

La passeggiata dei siamesi: gli allievi si muovono per la palestra fino a quando tutti hanno preso lo stesso ritmo. Poi due compagni si mettono uno dietro all'altro sincronizzando il passo. L'allievo dietro si avvicina a quello davanti fino a quando non riesce a mettergli le mani sulle spalle, poi chiude gli occhi e si lascia guidare. Dopo un po' si invertono i ruoli.

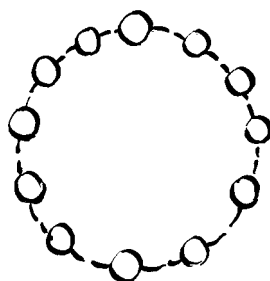
- Camminare dritti e facendo delle curve.
- Camminare lentamente o velocemente.
- Fermarsi e ripartire.



⚠ Lasciare abbastanza tempo.

Geometrie cieche: gli allievi sono sparsi per la palestra con gli occhi chiusi. Tutti insieme cercano di formare un cerchio al centro della palestra tenendosi per mano.

- Formare il cerchio con o senza l'uso della voce.
- Formare altre figure, per es. quadrato, triangolo ...
- La figura si sposta nella palestra.
- La figura si dissolve per costituirne subito un'altra.
- Gli allievi sono in cerchio le mani sulle spalle dei compagni. Il cerchio comincia a muoversi lentamente, poi sempre più velocemente, infine ancora lentamente fino a fermarsi.



⚠ Il docente o degli allievi controllano che non ci siano scontri.

Copiare le statue: a gruppi di tre: A imita una statua. B «modella» il corpo di C fino a fargli assumere la stessa posizione di A. Scambiarsi i ruoli.

- C si lascia modellare tenendo gli occhi chiusi e descrive il più esattamente possibile cosa rappresenta la statua.
- Tutte le statue restano ferme nella posizione assunta e vengono modellate dai compagni fino a creare un gruppo scultoreo.



Schiena contro schiena: 6 allievi formano due gruppi, A e B. Gli allievi del gruppo A si dispongono schiena contro schiena con i compagni del gruppo B e cercano di sentire la forma e la grandezza della schiena del compagno. In una seconda fase si tratta di riconoscere il compagno tastando la schiena a occhi chiusi.



● Vale per tutti gli esercizi di questa pagina.

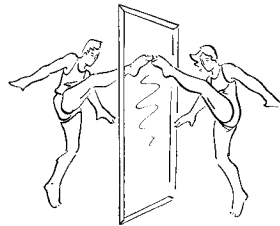
3.2 Scenetta (pantomima)

Il linguaggio del corpo permette di dare vita a sentimenti, stati d'animo ed emozioni. La pantomima consente di esprimersi coscientemente grazie al proprio corpo e al linguaggio non verbale.

Comunicare senza parole.

Lo specchio: due allievi stanno uno di fronte all'altro. A dimostra il movimento, che viene imitato dallo «specchio» B. Gli allievi devono continuamente guardarsi negli occhi e se possibile imitare anche l'espressione del compagno. Dopo un certo tempo invertire i ruoli.

- Muovere soltanto determinate parti del corpo.
- Invertire i ruoli in modo fluido.

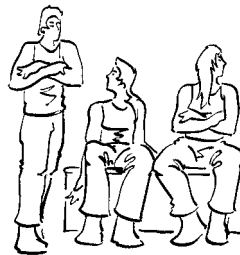


⇒ Sviluppare la capacità di muoversi

Teatro delle marionette: tre allievi sono seduti su un elemento di cassone basso e possono eseguire soltanto tre movimenti:

1. muovere la testa a destra e a sinistra.
2. incrociare e ridistendere le braccia.
3. alzarsi e sedersi.

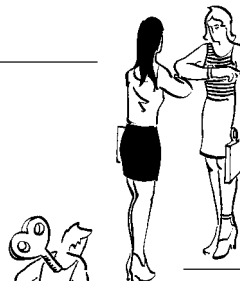
Con questi soli movimenti, eseguiti a velocità diverse, si organizza una recita di marionette.



⇒ Sensibilizzare sulle diverse velocità d'esecuzione

- Aggiungere o togliere movimenti.

Rallentatore: gli allievi si dispongono a coppie. A mostra un normale movimento della vita di tutti i giorni (ad es. guardare l'orologio), B ripete il movimento al rallentatore, cercando di accentuare il carattere emozionale della scenetta. Scambiarsi i ruoli dopo ogni sequenza.



⇒ Ritmo e senso del tempo

Bambola a molla: A sarà la «bambola» di B, che la carica. A si muove liberamente, all'inizio velocemente (con molta energia) per poi perdere gradualmente in intensità fino a fermarsi. Dopo che la bambola si sarà arrestata ci si scambiano i ruoli.



⇒ Insegnare la capacità di sentire il ritmo

Una scenetta: agli allievi suddivisi in gruppi di 4 o 5 viene attribuito un tema (ad es. al mercato, per strada, in un bar ...). Ogni gruppo cerca di esprimere il tema in modo non verbale. Gli altri gruppi cercano di indovinare quale tema è rappresentato.

- Mettere in scena brevi racconti, proverbi, tradizioni popolari ...



3.3 Improvvisazione

L'improvvisazione offre agli allievi la possibilità di sviluppare le capacità espressive in un determinato contesto e di giocare con i movimenti. Per consentire la scoperta di nuovi movimenti è fondamentale lasciare agli allievi tutto il tempo necessario.

Scoprire le proprie possibilità di movimento attraverso l'improvvisazione.

Domanda e risposta: A esegue un determinato movimento con la musica e poi aspetta. B risponde con un'altro movimento della durata di quello di A. Nasce pian piano un dialogo.

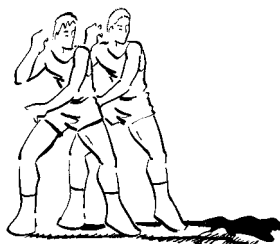
- Chiedere determinati tipi di movimento, ad es. solo movimenti fluidi o solo movimenti bruschi.
- Imporre il «tipo di discorso»: distanziato, amorevole, italiano, americano, giapponese ...



⇒ La musica sostiene e motiva. Scegliere la musica secondo il tema.

Le ombre: A si muove liberamente sul posto. B si mette dietro di lui e cerca di copiarne il movimento. A si muove nell'ambito di un determinato spazio, per terra, su attrezzi, B lo segue con la stessa dinamica.

- A gioca anche con il contrarre e rilassare, con differenti velocità ...
- Al posto di B dietro A si dispone un gruppo. A dirige in modo responsabile il gruppo, giocando con le braccia e con tutto il corpo.

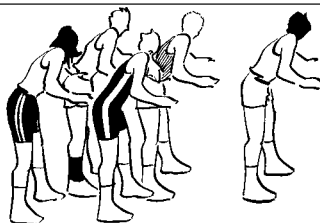


⇒ A dipendenza del tipo di musica si variano i movimenti.

⇒ Colui che guida grandi gruppi abbisogna di una buona visione d'insieme.

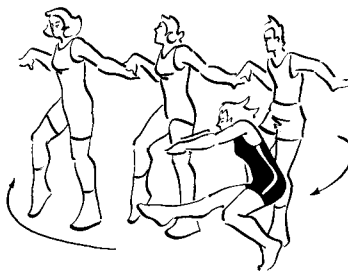
Canone: A mostra una sequenza di movimenti. B o il gruppo ripete il movimento con un certo ritardo temporale iniziando prima che A abbia finito.

- Il gruppo esegue il movimento con diverse velocità.
- Il gruppo cambia la qualità del movimento: da fluido diventa brusco ...



Catena: 5-6 allievi sono in fila e si toccano da qualche parte. Un allievo si stacca dalla catena, danza un assolo diverso dagli altri e termina con un acuto. Subito dopo si stacca un altro ed esegue un assolo. Ogni volta che un elemento della catena si stacca per l'assolo gli altri restano pietrificati o danzano lo stesso pezzo.

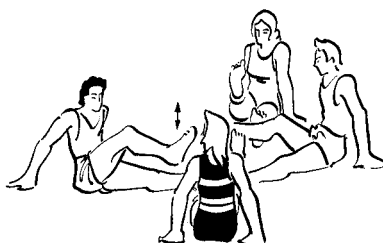
- Il gruppo si sposta con la schiena rivolta verso una parete.
- Ogni anello della catena è labile e modifica la posizione ogni volta che qualcuno fa un assolo.
- Variare tra assoli veloci e lenti.



⇒ Possibile anche senza musica.

Caleidoscopio: più allievi formano un cerchio: in piedi, seduti, sdraiati. Un allievo esegue dei semplici movimenti che anche gli altri possono seguire: movimenti dall'alto verso il basso, dalla periferia al centro, a diverse velocità, possibilmente fluidi. In questa maniera il caleidoscopio cambia in continuazione.

- Allievi disposti vicini fra loro, con contatto fisico.
- Movimenti lenti o rapidi.
- Con cambi volanti.



● Lo sguardo dentro un caleidoscopio può facilitare la rappresentazione mentale.

4 Danzare

4.1 Danza libera

«Danza libera» come termine da ricordare

Con il termine «danza libera» intendiamo tutte le forme di danza che hanno come accento principale la libertà creativa (sono comprese per es. la danza creativa, la danza elementare e altre ...). Sono forme di danza che non si rifanno ad alcun sistema o regola, come avviene ad esempio nella danza popolare. Si tratta quindi di lasciar cristallizzare lo stile di danza personale o di gruppo. Molto spesso lo stile personale è un miscuglio di diversi stili, cui si arriva perchè siamo liberi di scegliere e veniamo influenzati da quello che ci piace e in cui confluiscono sia creazioni personali che schemi interiorizzati precedentemente.

Improvvisazione e creazione di una coreografia

L' *improvvisazione nella danza* tende a vari scopi:

- *Viverla*: spontaneità come parola chiave per riuscire a tradurre la musica in movimenti.
- *Scoperta e esperienza*: un individuo cerca per propria scelta delle nuove varianti o dei nuovi movimenti e li colleziona nel proprio bagaglio motorio.
- *Espressione e creazione*: quello che è stato creato in precedenza viene spontaneamente rappresentato e automaticamente prende una forma.

Con il termine *coreografia* si intende l'elaborazione di forme e di contenuti che sfocia in uno svolgimento e in una forma che presentano una struttura chiara e sono ripetibili (composizione di danze).

Idee coreografiche

La coreografia si mette sempre al servizio della danza, dell'idea che si vuole esprimere con la danza. Cosa deve essere rappresentato, espresso, comunicato? Di seguito riportiamo alcuni consigli che possono aiutare nella ricerca di nuove forme:

- Suddividere i ruoli: individuali, a piccoli gruppi, intervenire in scena da diverse parti, con 2 gruppi.
- Sincronizzati, a canone, con diverse variazioni nonché da soli, a coppie, a tre, uno dopo l'altro, tutti insieme.
- Alternare coreografie simmetriche e altre asimmetriche.
- Combinare sequenze motorie al rallentatore con dei movimenti normali.
- Stabilire contatti fra i partecipanti.
- Mettere l'accento sulla dinamica del pezzo di danza.
- Sfruttare lo spazio in modo variato.
- Usare la musica come supporto. Lavorare su frasi musicali, creare un'atmosfera e utilizzare la struttura musicale come mezzo espressivo.

➔ Danzare:
v. fascicolo 2/1, p. 7



4.2 Balliamo l'Hip-Hop

L'Hip-Hop, la danza della strada che ha fatto la fortuna dei videoclip delle stars, è una musica piena di energia, dinamismo e velocità. L'Hip-Hop simboleggia una nuova cultura della danza e riassume diversi stili di vita dei giovani: musica (Rap), l'arte del look, i graffiti.

Hip-Hop significa gioia di vivere e si basa sul virtuosismo.

Movimenti: per tutti gli elementi vale: esecuzione «a terra», pesante, non troppo ampia, bacino basso, se possibile veloce.

- *Stop*: 4 passi avanti, passo caduto av. basso. Nello stesso tempo tenere le braccia in alto piegate = «Stop!». Respingersi con la gamba davanti, 1/2 giro e ripetere il passo caduto con la posizione delle braccia. Respingersi e 4 passi in av. ecc.
- *Onda*: come sopra; sostituire il passo caduto avanti con un normale passo avanti, eseguendo un movimento a onda con il braccio destro.
- *Quick-stamp*: come sopra; al posto del passo caduto, incrociare velocemente 2 volte con il destro davanti al sinistro: ds davanti sin.; passo laterale - ds davanti sin.; passo laterale.
- Collegare : *Stop – onda – 2 volte quick-stamp*.



➔ Altri esempi vedi fascicolo 2/5, p. 35 ff.

➔ Musica: SNAP «The Madman's Return»; RESLI «Boum».

Sequenza giocata:

- *Diagonale*: 1 – salto a destra in diagonale, gamba destra flessa, tronco in avanti, braccia piegate, piede sinistro appoggiato alla gamba destra; 2 – peso all'indietro sulla gamba sinistra, tronco eretto; 3 – passo a destra indietro, tronco all'indietro, braccia incrociate davanti al corpo; 4 – peso avanti sulla gamba sinistra, braccia leggermente aperte.
- *Kick-step*: 1 – calciare con il piede destro; 2 – incrociare stretto destro davanti a sinistro, inclinarsi a sinistra; 3 – passo laterale sinistra, cadere nel passo, sollevare il tallone destro; 4 – saltare sul posto sul piede destro.
- *Acro*: 1 – accovacciarsi, appoggiare mano sin. vicino al corpo; 2 – spaccata con appoggio su mano sin.; 3 – ritorno in posizione accovacciata; 4 – alzarsi. Collegare con 4 passi in avanti; provare anche a ds.

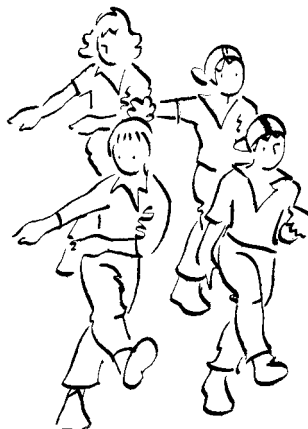


➔ Cominciare lentamente ed incrementare il ritmo in modo individuale.

➔ Un gioco di piedi, quasi sul posto.

➔ Una semplice acrobazia a terra che presuppone una buona forza delle braccia.

Coreografia Hip-Hop: idea: 2 gruppi di strada si incontrano e si sfidano con dei pezzi di danza per poi ritornare nella posizione iniziale. Prologo: entrata dei due gruppi da parti opposte. Il gruppo X balla il suo prologo, creato assieme con degli elementi base e passi che imitano l'andatura dei gorilla. Il gruppo Y osserva interessato. Poi il gruppo Y balla la sua danza introduttiva, mentre X guarda. I due gruppi si riuniscono in cerchio al centro della sala e ballano insieme una veloce «danza dei gorilla». Gli assoli vengono eseguiti al centro del cerchio e accompagnati da tutti i partecipanti. Tutti insieme effettuare nel cerchio forme ludiche alternate a figure acrobatiche. Forme individuali o a coppie. Finale in gruppo.



➔ Musica: RESLI «Boum»

➔ Le due «gang» si danno un nome e portano un cappellino.

➔ La musica dà la struttura. I movimenti possono essere elaborati da soli o in piccoli gruppi. Lasciare agli allievi una certa libertà d'interpretazione.

Bibliografia / Ausili didattici

BRUGGER, B. / BLERSCH, I.:	Afrikanische Tänze und Rhythmen. Freiamt 1995.
BUCHER, W. (Hrsg.):	1019 Spiel- und Übungsformen mit dem Gymball. Schorndorf 1998.
FRANKLIN, E.:	Hundert Ideen für Beweglichkeit. Zürich 1989.
FRITSCH, U.:	Tanzen, Ausdruck und Gestaltung. Hamburg 1985.
KUNZ, H.R. u.a.:	Krafttraining. Stuttgart 1990.
HARI, H.P.:	Massage für Kinder und Jugendliche. Bern 1995.
HASELBACH, B.:	Tanz und bildende Kunst. Modelle zur ästhetischen Erziehung. Stuttgart 1991.
HOMFELDT, H. G. (Hrsg.):	Sinnliche Wahrnehmung – Körperbewusstsein – Gesundheitsbildung. Weinheim 1991.
HUMPHREY, D.:	Die Kunst, Tänze zu machen. 1985.
MAHLER, M.:	Tanz als Ausdruck und Erfahrung. Bern 1987.
MEYERHOLZ, U. / REICHLE-GRUST, S.:	Einfach lostanzen. Bern 1992.
MICHLER, P. / GRASS, M.:	Gymnastik – aber richtig. Bregenz 1993.
RÖTHIG, P. et al:	Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf 1992 ⁶ .
SCHNEIDER, W. et al:	Beweglichkeit. Stuttgart 1989.
SPRING, H. et al:	Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Stuttgart 1986.
SPRING, H. et al:	Kraft. Stuttgart 1990.
SVSS:	Sitzen als Belastung. Bern 1991.
WEINECK, J.:	Optimales Training. Balingen 1994 ⁸ .
ZIMMER, R.:	Spielformen des Tanzens. Vom Kindertanz bis zum Rock'n'Roll. Modernes Lernen. Dortmund 1990.
ZINTL, F.:	Ausdauertraining. München 1990.
WIRHED, R.:	Sport-Anatomie und Bewegungslehre. Stuttgart 1984.

MUSICA

UFSPO:	Collana musica e movimento: ☹ Disponibile anche in francese e in tedesco <ul style="list-style-type: none"> • CD 1: Criteri musicali per l'accompagnamento del movimento • CD 2: Giochi di movimento con accompagnamento musicale • CD 3: Musica per creare e improvvisare
--------	---

VIDEO

ISSW Bern:	Videocassetta didattica sul tema «movimento, espressione, danza»
------------	--

CD-ROM

BUCHER, W.:	VIA 1000. 10'000 forme di gioco e di esercizio, fra l'altro sul riscaldamento, con sistema di ricerca. Schorndorf 2000.
-------------	---

CONTATTI:

- UFSPO (Ufficio federale dello sport Macolin)
- FSG (Federazione Svizzera di Ginnastica)

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

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

3

Fascicolo 3 Volume 6

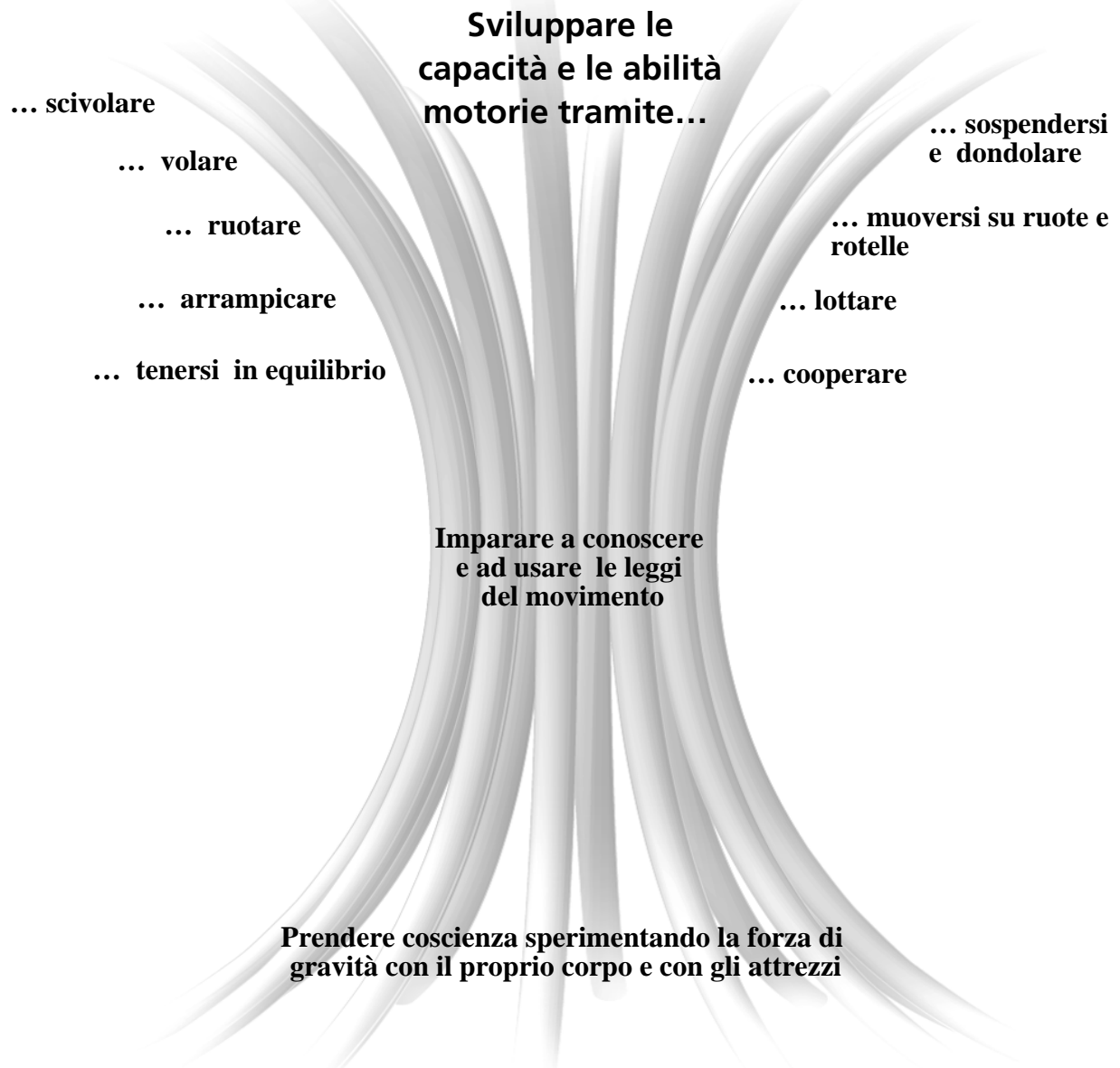


Tenersi in equilibrio Arrampicare Rutare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 3



Gli allievi imparano a controllare il proprio corpo in situazioni originali. Sperimentano forme di movimento e di comportamento e valutano in modo attento e coscienzioso le loro possibilità e i loro limiti. Con un approccio ludico alla forza di gravità e alle leggi fondamentali della fisica accrescono il piacere di muoversi su e con attrezzi. Sviluppano così le loro capacità motorie e le loro abilità sportive.

Accenti nel fascicolo 3 dei volumi 2 a 6

- Soddisfare il naturale bisogno di movimento e sviluppare le percezioni sensoriali del bambino con giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, muoversi su rotelle e ruote, scivolare e slittare, lottare
- Acquisire le capacità di base a, con e sugli attrezzi
- Nelle situazioni difficili aiutarsi e assicurarsi a vicenda



Scuola dell'infanzia

- Acquisire le abilità tramite giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare, muoversi su rotelle e scivolare
- Riconoscere cause ed effetti delle leggi naturali
- Eseguire forme diverse di lotta
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda



1. – 4. anno

- Acquisire ed applicare abilità specifiche, concatenamenti e forme artistiche attrattive con gli attrezzi
- Percepire cause e effetti del movimento, affinando le sensazioni motorie
- Vivere in prima persona i movimenti



4. – 6. anno

- Dare forma concreta a determinate abilità e completarle tramite compiti aggiuntivi di condizione e coordinazione
- Acquisire, dar forma e completare abilità tradizionali con gli attrezzi, forme artistiche ed acrobatiche
- Acquisire le abilità di base necessarie per gli sport di combattimento
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda



6. – 9. anno

- Acquisire ed utilizzare forme artistiche relative a giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare, muoversi su rotelle e scivolare
- Sperimentare con la pratica i principi della biomeccanica
- Allenare la forza agli e con gli attrezzi
- Praticare uno sport di combattimento
- Aiutarsi ed assicurarsi a vicenda

- Il *libretto dello sport* è una base per pianificare l'attività sportiva e gli allenamenti personali. Esso contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi:

Attrezzi sportivi speciali (ad es. pattini Inline, aspetti relativi alla sicurezza, consigli per l'acquisto, ecc.), esercizi per l'«Home training» con semplici attrezzi, ecc.

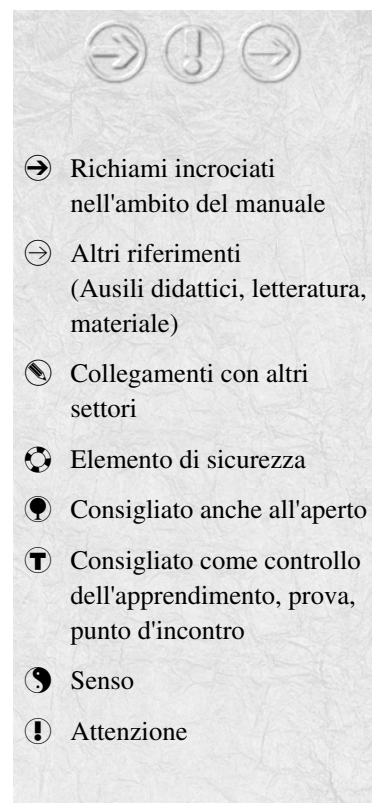


10. – 13. anno

Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Tenersi in equilibrio	
1.1 Gli sport alla moda sono adatti alla scuola?	3
2 Arrampicare	
2.1 Riflessione didattica	4
2.2 Esercizi specifici d'arrampicata	5
2.3 Arrampicare alla parete	6
3 Volare e ruotare	
3.1 Prevenzione degli infortuni	8
3.2 Principi di biomeccanica	9
3.3 Dal fare al capire	11
3.4 Dal capire allo sperimentare	13
4 Lottare	
4.1 Riflessione didattica	14
4.2 Dalle forme ludiche alla tecnica	15
Bibliografia /Ausili didattici	16



Introduzione

Vivere e capire delle sequenze di movimento

La ginnastica agli attrezzi a scuola si è costantemente sviluppata, proponendo delle attività come tenersi in equilibrio, arrampicare, volare, ecc... che sono particolarmente interessanti per gli allievi. A questo livello scolastico si dovrebbe porre l'accento sulla comprensione di sequenze motorie complesse. Muoversi nella *dimensione della comprensione* permette agli allievi un nuovo approccio al movimento agli e con gli attrezzi. Approfondire la conoscenza e la comprensione di un movimento porta a un miglioramento della qualità e consente nuove forme di movimento con un alto contenuto di sperimentazione, come ad esempio saltare al minitrampolino e provare le rotazioni sui vari assi del corpo.

Aiutare e assicurare 🏸

Bisogna prestare molta attenzione alla differenziazione individuale riguardo al livello e agli esercizi. Per sperimentare la dimensione «aerea» (volare) si può ricorrere ad esercizi semplici e ad ausili didattici (attrezzi). Per tutti gli esercizi, anche se tecnicamente poco impegnativi, è necessaria un'accurata pianificazione delle misure di sicurezza e la relativa istruzione degli allievi. I giovani saranno impegnati attivamente in questo ambito e sensibilizzati sui vari aspetti del problema.

Collegamenti interdisciplinari 📐

Per garantire un insegnamento competente nel campo cognitivo delle attività motorie complesse, il docente dovrebbe poter disporre delle relative conoscenze, ad esempio riguardanti almeno i principi della biomeccanica. Gli allievi, nell'ambito di un insegnamento interdisciplinare, dovrebbero essere in grado di vedere i collegamenti con altre materie, come ad esempio la fisica.

Insegnamento laboratorio

L'insegnamento sotto forma di laboratorio si rivela ideale quando si lavora agli attrezzi, in quanto consente un elevato grado di individualizzazione e differenziazione e lascia ampio spazio a comprensione e sperimentazione.

Consigli per la pratica

In questo fascicolo vengono presentati solo alcuni fra gli innumerevoli esempi esistenti per attività quali tenersi in equilibrio, volare, ruotare, arrampicare e lottare.

Il docente non può essere specialista in ogni tipo di sport: se vi sono degli aspetti che varrebbe la pena di sviluppare in discipline che conosce poco personalmente, potrebbe ricorrere all'aiuto degli allievi disposti a trasmettere ai compagni le loro capacità e le loro conoscenze specifiche. A questi allievi potrebbero essere affidati gruppi di compagni intenzionati a lavorare per raggiungere una certa abilità.

➔ Tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare:
v. fasc. 3/1, p. 2 ss.



➔ Altri stimoli pratici:
v. fasc. 3/5

➔ Insegnamento reciproco:
v. fasc. 1/6, p. 18

1 Tenersi in equilibrio

1.1 Gli sport alla moda sono adatti alla scuola?

Pattini Inline, Skateboard e Snowboard, attività praticate soprattutto nel tempo libero, esercitano sui giovani una grande attrazione. Ci si può quindi chiedere se sia sensato introdurle nell'insegnamento scolastico. Sono attività destinate a sparire tra alcuni anni? L'insegnamento deve prendere spunto da tutti questi sport alla moda? L'educazione fisica deve essere innovativa e cercare nuove forme di movimento, sfruttando tutte le possibilità per ampliare il raggio d'azione dell'educazione fisica.

Skateboard, Inline – giocare con l'equilibrio

Alcune attività sportive offrono innumerevoli possibilità di giocare con l'equilibrio divertendosi. Nelle attività scolastiche si pone al centro dell'interesse il senso dell'equilibrio nelle sue diverse sfaccettature. Introdurre lo skate o gli inline nell'insegnamento offre la possibilità di utilizzare metodi più liberi e aperti per proporre la materia.

Compiti del docente

In questo ambito i compiti sono principalmente di osservazione, consulenza ed assistenza degli allievi. Una metodologia troppo rigida, con un processo d'insegnamento strutturato nel dettaglio, rischia di soffocare la componente creativa. Bisogna mettere in primo piano la cooperazione tra e con gli allievi, che molto spesso in questo campo porta a fruttuosi risultati dal profilo creativo – anche perché i giovani hanno una notevole competenza nella disciplina – ed è molto stimolante per tutta la classe.

Sicurezza ed equipaggiamento

L'aspetto della sicurezza è molto importante in questo tipo di attività e gli allievi devono essere istruiti a dovere. Quando in materia esiste disaccordo fra allievi e docente, bisogna discuterne attentamente e trovare regole che vadano bene per tutti. Il portare parapolsi, paragoniti e paraginocchia fa parte della prevenzione degli infortuni e l'uso del casco dovrebbe essere obbligatorio. La ricerca del piazzale di esercitazione dev'essere accurata, perché il posto prescelto deve avere un buon asfalto, essere asciutto, poco trafficato e consentire di tener d'occhio tutti gli allievi. Bisogna assolutamente evitare i luoghi trafficati, i marciapiedi e le strade con auto in transito.

Nella scuola la disponibilità di materiale può essere carente, soprattutto per questo genere di attrezzi sportivi, per cui è consigliabile discutere con gli allievi stessi come procurarsi il materiale necessario: frequentemente gli allievi posseggono l'occorrente e potrebbero portarlo a scuola.



➔ Insegnamento reciproco e metodo di costruzione autonoma: v. fasc. 1/6, p. 18 e fasc. 1/1, p. 54 s.

➔ Sicurezza nell'insegnamento dell'educazione fisica: v. fasc. 1/1, p. 29

2 Arrampicare

2.1 Riflessione didattica

Arrampicare apre molte prospettive

Secondo Kümmin/ Lietha (1997) arrampicare significa «spostarsi su un oggetto con l'aiuto delle mani – o meglio della punta delle dita – per mantenere e assicurare costantemente l'equilibrio».

L'arrampicata, a scuola può rappresentare un arricchimento della lezione sotto vari profili:

- Arrampicare è una forma elementare di movimento, collegata a tutta una serie di processi di percezione.
- La sensazione di movimento e la percezione del proprio corpo sono di centrale importanza.
- L'arrampicata consente notevole creatività agli allievi. L'autovalutazione e l'autonomia rivestono una grande importanza.
- La dimensione della sperimentazione, i fattori di rischio e tensione e riuscire a superare le proprie paure, sono tutti elementi molto importanti. Gli allievi hanno modo di arrivare «al limite» delle proprie capacità in tutta sicurezza.
- Arrampicare significa anche prestarsi aiuto reciproco e saper assicurare il compagno, con conseguente responsabilizzazione dei giovani.

Possibilità e limiti nella lezione di educazione fisica

L'arrampicata sportiva – su pareti artificiali o naturali – presuppone un buon grado di competenza da parte del docente, soprattutto per quanto riguarda l'assicurazione e le manipolazioni con la corda che richiedono una istruzione adeguata. Per l'arrampicata vigono le prescrizioni di sicurezza che si applicano anche alla ginnastica agli attrezzi.

Arrampicare in queste condizioni richiede l'uso di tutta l'attrezzatura specifica. È possibile completare gli attrezzi esistenti o creare una piccola palestra di roccia inserendo degli elementi da arrampicata tra le pertiche.

Nella scuola si possono fare due distinzioni: da una parte si può definire l'arrampicata sportiva come sport autonomo a cui preparare ed avviare i giovani; dall'altra, essa presenta numerosi collegamenti con diversi altri ambiti sportivi o materie scolastiche.



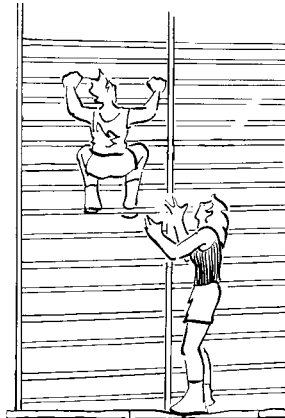
➔ Esercizi di preparazione per l'arrampicata:
v. fasc. 3/5 p. 8 ff.

2.2 Esercizi specifici d'arrampicata

La prossima serie di esercizi ha come obiettivo di preparare l'allievo all'arrampicata su parete artificiale o naturale. Vengono consapevolmente tematizzati alcuni aspetti importanti del movimento di arrampicata. Il gesto appreso può essere infine trasposto ed applicato nell'attività sulla parete.

Passo dopo passo: A arrampica e B decide qual è il prossimo gradino che il compagno dovrà utilizzare come appoggio. Ciò costringe A a prestare sempre attenzione alle indicazioni del compagno.

- Con dei nastri colorati legati alle spalliere si indicano i punti per le prese (mani) e gli appoggi (piedi). Variare il tipo di appoggi: lungo - corto, orizzontale - verticale, diagonale ...
- B non decide solo l'appoggio ma anche la presa.
- A e B arrampicano liberamente ma possono mettere i piedi e le mani solo nei punti marcati con i nastri.



I movimenti di base dell'arrampicata su attrezzi tradizionali.

- 🌀 A seconda dell'esercizio assicurare, mettere i tappetini.

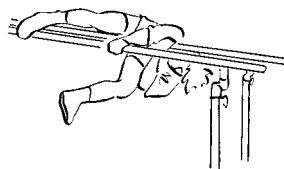
L'esperienza del contrario: gli allievi cercano di sperimentare la miglior posizione mentre arrampicano alle spalliere o al quadro svedese.

- Gli allievi hanno le anche molto aderenti alla parete o molto staccate da essa.
- Mani e piedi sono il più possibile vicini o viceversa molto distanziati.
- Gli allievi contraggono i glutei o si sospendono appesi per le braccia.



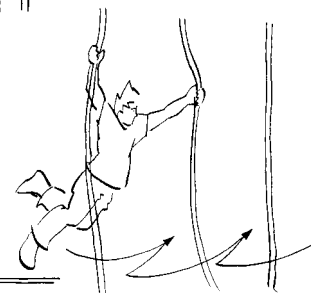
Arrampicare agli attrezzi: tutte le parallele vengono disposte molto vicine fra loro con gli staggi regolati a diverse altezze. Gli allievi si arrampicano tra gli staggi e cercano di trovare il sistema meno faticoso.

- Arrampicare lateralmente, con i piedi o le mani in avanti.
- Con le braccia tese o piegate.
- Salire contraendo gli addominali o i glutei, oppure rilassandoli.
- A coppie: A si arrampica e B lo segue.
- Ampliare l'attività tramite un collegamento con altri attrezzi. Ad esempio: parallela - panchina - spalliere; parallela - panchina-sbarra, ecc.
- Arrampicare al quadro svedese obliquo, alle pertiche, alla corda ...



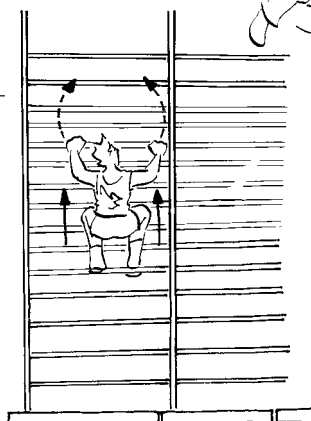
- ➔ Ev. il percorso d'arrampicata lasciarlo per altre classi.

- ➔ La coppa d'arrampicata: vedi fascicolo 3/5, p. 27



Arrampicata dinamica: alle spalliere o al quadro svedese, partendo dalla posizione accovacciata (a rana), gli allievi scattano in estensione sugli appoggi, cambiando presa nel «punto morto».

- Cambiare presa nello stesso momento con tutte e due le mani.
- Allungarsi appoggiandosi a una sola gamba.
- Attraversare le spalliere o il quadro svedese usando sempre la stessa mano per le prese.
- Cercare di cambiare presa restando in sospensione.



- ⚠ Timing e precisione!

2.3 Arrampicare alla parete

Nell'arrampicata alla parete è importante far iniziare gli allievi senza corda e ad un'altezza limitata («bouldering») per abituarli alla nuova attrezzatura e far acquistare loro fiducia. Solo in una seconda fase, con un'assicurazione dall'alto, possono iniziare gradatamente a salire.

La lunga scalata: gli allievi cercano di arrampicare per parecchio tempo senza fermarsi. Chi resiste più di 1, 2, 5 minuti?

- Gli allievi provano diversi modi di arrampicare: lateralmente, all'indietro, verso il basso, incrociando le braccia, ecc.
- A arrampica, B osserva bene e cerca in seguito di seguire esattamente la stessa «via».



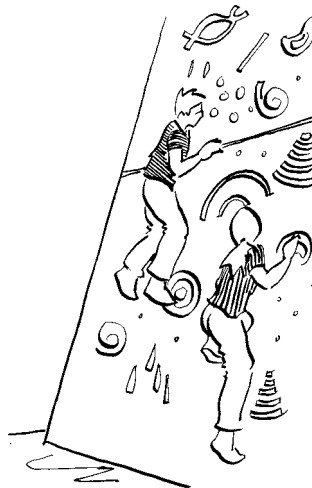
Imparare a valutare i rischi ed avere fiducia nel compagno.

⊗ Prescrizione: gli allievi non possono arrampicarsi oltre l'altezza delle spalliere (marcare l'altezza con una striscia rossa). Utilizzare sempre i tappeti!

⚠ Caricare anche la parte esterna del piede.

La diagonale: gli allievi percorrono la parete da un lato all'altro ad altezza limitata, cercando di tenere il bacino il più vicino possibile alla parete (incollato al muro) e il baricentro al di sopra del piede d'appoggio.

- È possibile incrociare in parete un compagno?
- In quale punto della parete è possibile eseguire una rotazione completa sull'asse longitudinale?
- Cercare di usare soltanto le prese che si trovano all'altezza delle anche.
- Usare solo le prese piccole e gli appoggi grandi e viceversa.
- Con una penna fissata nei lacci delle scarpe scrivere qualcosa su un foglio attaccato alla parete.
- Reggersi soltanto con la punta delle dita.
- A mostra a B l'appoggio (B arrampica usando la rappresentazione mentale!).
- B arrampica a occhi chiusi. A gli descrive il passo o la presa successivi e lo aiuta a cercarli.

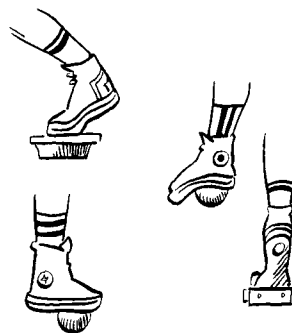


⚠ Il giusto spostamento del baricentro è alla base di una corretta tecnica d'arrampicata.

⚠ Sin dall'inizio dare molto peso al lavoro di piede.

Appoggio sicuro: gli allievi cercano un buon appoggio e lo caricano con tutto il peso. Se necessario o se richiesto si assicurano a vicenda.

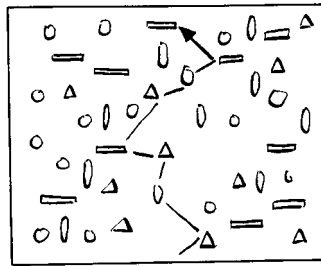
- Provare con passi di diverse dimensioni.
- Caricare il peso non solo sulla punta ma anche sull'interno e sull'esterno del piede.
- Stare in appoggio su un solo piede e tenersi con una mano.
- A cerca di mantenere la posizione tenendo gli occhi chiusi, B lo assicura.
- Chi trova un appoggio dove sia possibile appoggiare il peso senza usare le mani («no-hand-rest»)?
- Arrampicare usando vari tipi di scarpe, da ginnastica, da corsa, a piedi nudi.
- Saltare come una scimmia da un appoggio all'altro.
- Stare appesi alla parete senza appoggi sfruttando l'attrito della suola (possibile solo con le speciali scarpette da arrampicata).



⚠ Il lavoro di piede interno, esterno aiuta incredibilmente nell'arrampicata.

Arrampicare seguendo una via: il docente decide gli appoggi che si possono utilizzare, marcandoli con un colore e creando in tal modo vie con vari livelli di difficoltà: la via rossa, gialla ecc. Gli allievi cercano di usare le diverse vie: 5–10 appoggi/prese in verticale, in diagonale o anche di traverso sulla parete.

- Scendere per la stessa via usata per la salita.
- Quale via si è rivelata la più facile o la più difficile? Per quali motivi?
- Gli allievi, a coppie, si creano la propria via e cercano di eseguirla a turno, per poi attribuirle un grado di difficoltà.
- È possibile imparare a memoria una via ed eseguirla ad occhi chiusi?



⚠ Il bouldering è ideale come riscaldamento.

In questo fascicolo non possiamo affrontare il tema dell'assicurazione con la corda. I docenti che intendono trattare i temi illustrati con gli allievi dovrebbero prepararsi adeguatamente per tale attività frequentando un corso specialistico (ad es. ASEF, CAS).

Arrampicare con la corda: prima di iniziare ad arrampicare con la corda, tutti devono conoscere bene le tecniche di assicurazione con la corda stessa. Appena la parete supera l'altezza delle spalliere l'allievo viene assicurato dall'alto con il sistema detto **Top-Rope**.

Il mezzo barcaiolo e il nodo a otto (detto anche Savoia) sono i nodi di fondamentale importanza che tutti devono conoscere alla perfezione (➔ vedi letteratura specializzata).

Durante i primi tentativi di scalata il fatto di essere assicurati conferisce al giovane una certa fiducia. L'insegnante fa controllare sempre se i nodi sono stati eseguiti correttamente e fa rispettare le seguenti consegne:

Controllo reciproco:

- Nodo di collegamento e chiusura dell'imbragatura.
- Nodo di assicurazione e chiusura dei moschettoni.

Concentrazione costante:

- Mentre si assicura il compagno non parlare con altri.
- Restare sempre attivi e vigili (non sentirsi «in pausa»).

Concordare i comandi e i segnali:

- Mettersi d'accordo prima di iniziare la salita: «Corda!» significa «dammi corda!»; «Blocca!» significa «tendi la corda!» oppure «tienimi, sto cadendo!».

Il docente fa notare agli allievi come un atteggiamento attento e responsabile sia parte essenziale di questo sport. Non appena gli allievi padroneggiano le tecniche di assicurazione e le relative regole di comportamento devono assumersi la propria parte di responsabilità.



➔ Letteratura specializzata consigliata KÜMIN, Ch. und M. / LIETHA, A.: Sportklettern – Einstieg zum Ausstieg. Bern 1997.

3 Volare e ruotare

3.1 Prevenzione degli infortuni

Regole di comportamento

Se si vuole che gli allievi facciano delle esperienze positive per quel che riguarda il volare e il ruotare, il docente deve attenersi a delle regole ben precise:

- Gli allievi devono essere continuamente aggiornati in merito ad aiuto ed assicurazione del compagno impegnato nell'esercizio (prese e assicurazione).
- L'insegnamento degli elementi volare e ruotare deve essere previsto a lungo termine e i singoli elementi sono introdotti nella lezione in modo progressivo e variato. Gli esercizi per l'orientamento nello spazio hanno un'enorme importanza per la preparazione degli allievi.
- Bisogna sempre restare concentrati. Le capacità del singolo non vanno messe alla prova sotto forma di sfida («chi riesce a fare ...?»).
- Regolazione e sicurezza degli attrezzi, come per esempio il minitrampolino, devono essere verificate dal docente. Come regola di base per la regolazione del minitrampolino vale: più veloce è la rincorsa, maggiore è l'inclinazione del telo. Normalmente per il principiante è sufficiente una leggera inclinazione.
- Un numero sufficiente di tappeti è indispensabile per la sicurezza in questo genere di lezioni.
- Mettere l'accento sul corretto atterraggio.

➔ Assistenza da parte del compagno:
v. fasc. 1/1, p. 71 ss.

⊗ Sistemare abbastanza tappetini.

Carico nell'atterraggio dopo i salti

Il carico sulle gambe, sulla schiena e sulla testa negli atterraggi dopo i salti è notevole. Per questa ragione bisogna limitare le rincorse e le accelerazioni.

➔ Ridurre i carichi:
v. fasc. 3/4, p. 10

Imparare una buona tecnica d'atterraggio

Una buona tecnica d'atterraggio è caratterizzata da una leggera flessione delle gambe e da un appoggio a terra morbido e ammortizzato in uno spazio ridotto. Gli atterraggi fatti con le gambe tese, anche se da una altezza ridotta, comportano per il corpo un carico notevole che può portare a problemi alle articolazioni e in alcuni allievi anche a mal di testa.

3.2 Principi di biomeccanica

Capire le regole del movimento

Se il docente conosce bene i principi più importanti di biomeccanica, gli risulterà senz'altro più facile insegnare, osservare e correggere i diversi movimenti. Gli allievi ricevono informazioni di ritorno (feed-back) di elevata qualità e possono progredire in maniera mirata e consapevole.

L'avvitamento

Ogni volta che un essere o un oggetto si trovano in una fase aerea, le caratteristiche delle rotazioni sono costanti. L'avvitamento o impulso di rotazione è la somma del momento di inerzia e della velocità di rotazione. Ciò significa che se uno di questi due fattori aumenta, si avrà di conseguenza la diminuzione dell'altro: maggiore è il momento di inerzia, tanto più ridotta è la velocità di rotazione.

Il momento di inerzia

Una rotazione sul proprio asse longitudinale, ad esempio un avvitamento completo al minitrampolino, risulta più facile di un salto mortale in avanti attorno all'asse trasversale. Ciò dipende dal fatto che nel primo caso il momento di inerzia è minore che nel salto mortale in avanti: le braccia e le gambe possono essere portati molto vicino all'asse di rotazione.

Il momento di inerzia viene definito come la somma di tutte le masse moltiplicate per la loro distanza dall'asse di rotazione al quadrato. Si ottiene la formula: J (momento di inerzia) = $m r^2$.

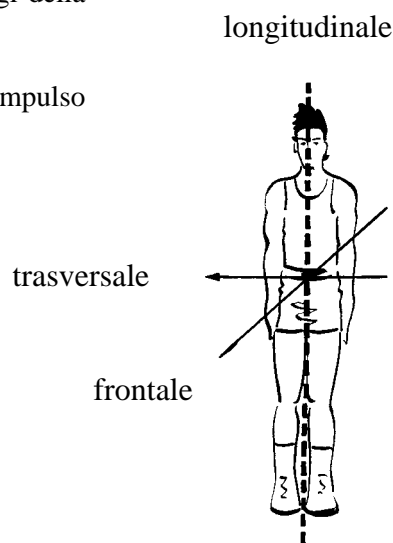
Gli assi di rotazione

I ginnasti esperti sanno che la rotazione in fase aerea risulta più controllabile se si mantiene una notevole tensione muscolare, in quanto essa consente al corpo umano di comportarsi come un corpo rigido riguardo alle leggi della fisica.

A seconda della direzione di rotazione desiderata sarà necessario un impulso di rotazione corrispondente su uno dei seguenti assi:

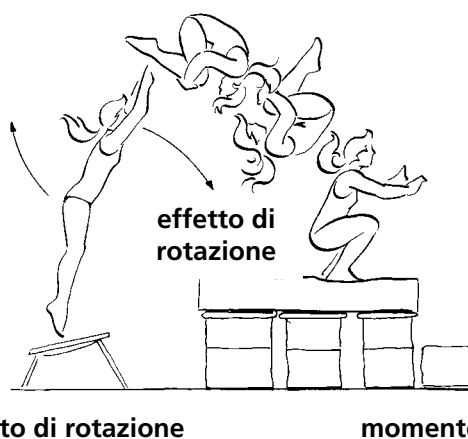
- Asse longitudinale (ad esempio salti in estensione con avvitamanti),
- Asse frontale (ad esempio ruota),
- Asse trasversale (ad esempio salto mortale in avanti o indietro).

➔ Palle a effetto, ad es. nel tennis: v. fasc. 5/6, p. 19



Avviare una rotazione

Per poter avviare una rotazione è necessario che un momento di rotazione adeguato agisca su un corpo (o meglio su un suo asse) per un certo lasso di tempo. È quanto avviene ad esempio nel momento del contatto dei piedi sul telo del minitrampolino o sul trampolino. Se non si considera la resistenza dell'aria, nella fase aerea non agisce nessun altro impulso e il corpo mantiene quello ricevuto inizialmente fino all'atterraggio.



Prima dell'atterraggio è possibile annullare o diminuire l'effetto di rotazione, con un momento di rotazione opposto, ad esempio distendendo rapidamente il corpo dalla posizione rannicchiata nel salto mortale in avanti per poter meglio controllare l'atterraggio.

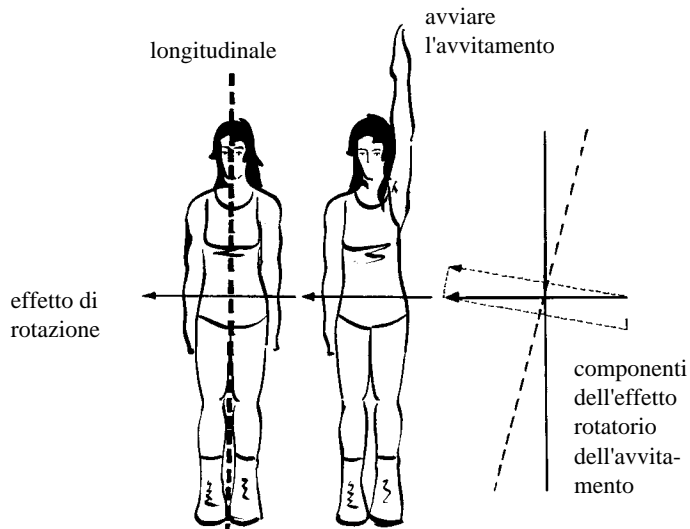
Le rotazioni sugli assi possono essere avviate in tre modi:

- attraverso momenti di rotazione all'avvio dei salti (vedi sopra);
- attraverso momenti di rotazione liberi (l'avvitamento del gatto): i gatti sono capaci, grazie a delle abili rotazioni aeree, di girarsi per poter atterrare sempre in piedi;
- attraverso impulsi di rotazioni da un altro asse.

Avviare un avvitamento

La rotazione sull'asse longitudinale (avvitamento) dopo un salto mortale in avanti sull'asse trasversale può essere introdotta nel modo seguente:

Alzando un braccio alla fine della rotazione in avanti si registra un allungamento dell'asse del corpo. Se si scompone l'effetto rotatorio in una componente verticale ed una parallela all'asse del corpo, si nota che l'effetto di rotazione costante ottenuto produce una componente di rotazione che favorisce l'avvitamento.



3.3 Dal fare al capire

Gli allievi sperimentano diversi movimenti rotatori. Sotto la guida del docente scoprono e sentono quali sono i criteri decisivi per provocare una rotazione.

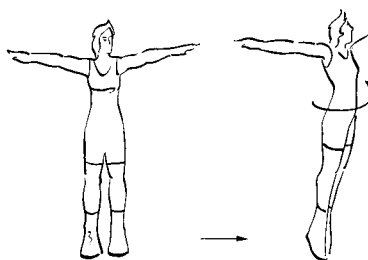
Capire e vivere alcuni concetti biomeccanici nei movimenti di rotazione.

Esercizio 1: un allievo cerca di fare il maggior numero di avvitamimenti possibili stando in piedi.

- Variante A: con un buon contatto con il terreno, ad esempio con le scarpe da ginnastica.
- Variante B: con un cattivo appoggio, ad esempio con le calze.

Osservazioni e domande:

- Quale tecnica usare per avviare una rotazione?
- Con quale tecnica riusciamo a compiere la maggior parte delle rotazioni e perché?



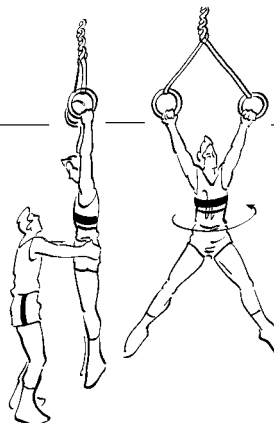
❗ In tutti gli esercizi gli allievi ricoprono sia il ruolo di ginnasta che quello di osservatore.

📖 Spiegazioni: vedi fascicolo 3/6, p. 9

Esercizio 2: un allievo in sospensione agli anelli. Un compagno lo fa ruotare in modo da far attorcigliare le corde degli anelli, poi lascia la presa. Durante la rotazione l'allievo prova ad aprire e a chiudere le gambe.

Osservazioni e domande:

- Cosa è possibile osservare?
- Che cosa ha provato l'allievo (confrontare le osservazioni dei due allievi)?

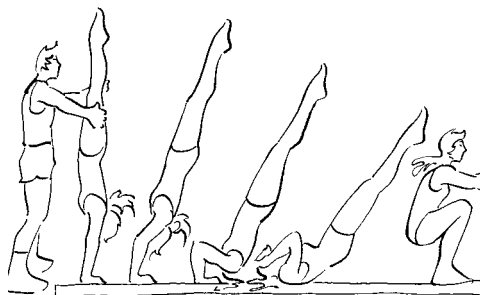


📖 Spiegazione: più è lontana la massa dal centro di rotazione e più è grande il momento di inerzia.

Esercizio 3: un allievo mantiene brevemente la posizione di appoggio rovesciato (o viene aiutato a mantenerla da un compagno). Si lascia cadere in avanti tenendo il corpo il più a lungo possibile teso per poi raggrupparsi energicamente ed eseguire una capriola.

Osservazioni e domande:

- Cosa è possibile osservare?
- Che cosa ha provato l'allievo?
- Cosa succede quando le gambe vengono piegate troppo in anticipo?

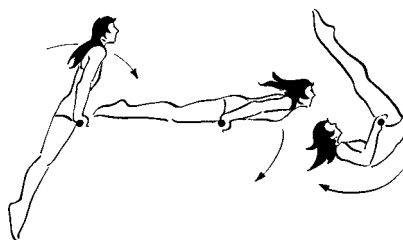


📖 Spiegazione: portare la massa vicino all'asse di rotazione significa accelerare.

Esercizio 4: un allievo esegue un giro d'appoggio in avanti alla sbarra. All'avvio del movimento la sbarra deve trovarsi all'altezza dell'anca.

Osservazioni e domande:

- Cosa è possibile osservare?
- Come spiega e motiva un allievo che padroneggia il giro d'appoggio av. questo movimento?
- Qual è la fase critica e come possiamo aiutare il compagno?

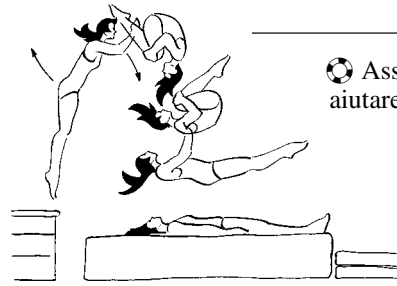


📖 Spiegazione (importanza del baricentro): tenere il corpo teso il più a lungo possibile.

Esercizio 5: un allievo esegue un salto mortale avanti raggruppato da un cassone (o un salto mortale in avanti dal bordo della piscina). Cercare di tendere il corpo prima possibile.

Osservazioni e domande:

- Cosa succede quando si tende il corpo?
- Perché la rotazione del corpo è rallentata dal movimento di tensione?



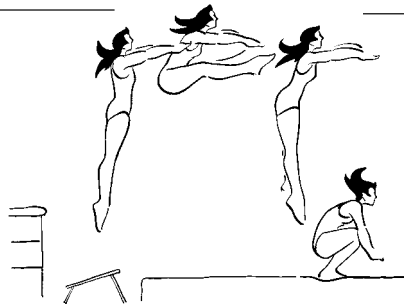
🛡 Assicurare o esser pronti a aiutare.

📖 Spiegazione: fasc. 3/6, p. 10

Esercizio 6: un allievo esegue dal cassone o dal minitrampolino un salto carpiato a gambe divaricate. Consiglio: quando si alzano le gambe portare in avanti il tronco.

Osservazioni e domande:

- Quale affinità esiste tra la rotazione del tronco e quella delle gambe?
- È possibile tendere le gambe senza piegare in avanti il tronco?



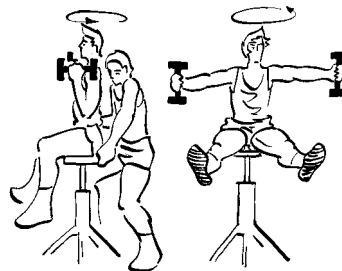
🛡 Assicurare (in caso di posizione troppo all'indietro!).

📖 Spiegazione: fasc. 3/6, p. 9

Esercizio 7: un allievo è seduto su uno sgabello rotante con due pesi nelle mani (sgabello da piano o da ufficio). Le braccia sono piegate, i pesi vicini al corpo. Un compagno fa girare lo sgabello. Durante la rotazione tendere e piegare le braccia.

Osservazioni e domande:

- Quando e perché varia la velocità di rotazione?
- Quali sono le conseguenze per i singoli movimenti, ad es. nei tuffi o nelle piroette sul ghiaccio?

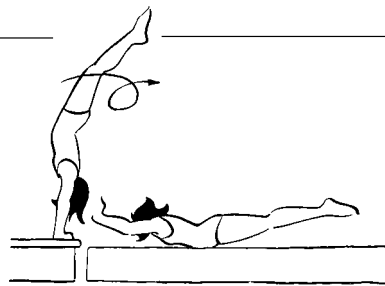


🛡 Lasciare abbastanza spazio alla persona che fa l'esperimento. Fare attenzione alla stabilità dello sgabello!

Esercizio 8: un allievo si lascia cadere dalla posizione di appoggio rovesciato da un cassone su un tappetone e durante la caduta cerca di girarsi sul ventre. Atterrare con la faccia rivolta verso terra.

Osservazioni e domande:

- Come viene eseguita la rotazione sull'asse longitudinale?
- Da quale parte viene eseguita la rotazione?



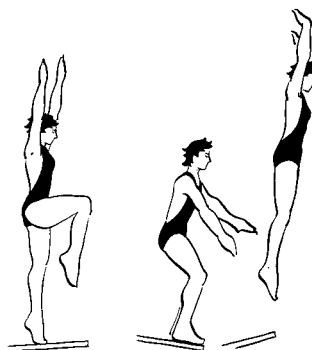
🛡 L'altezza del cassone e del tappetone dev'essere uguale.

📖 Spiegazione: avviare un avvistamento: v.fasc. 3/6, p. 10

Esercizio 9: un allievo esegue un salto in estensione (dal minitrampolino sul tappetone o dal trampolino in acqua). Quando è in aria, il docente indica da quale lato deve essere fatto l'avvitamento.

Osservazioni e domande:

- Come viene provocato l'avvitamento?
- Come viene vissuto l'esperimento?
- È possibile da quella posizione effettuare un avvistamento?



📖 Spiegazione: ogni azione provoca una reazione (terzo principio della dinamica).

➡ Altri esperimenti di biomeccanica: v. fasc. 3/5, p. 20 e «Know-how», Lit. fasc. 3/6, p. 16

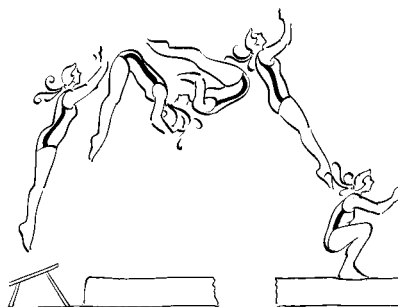
3.4 Dal capire allo sperimentare

Le esperienze motorie che riportiamo di seguito, o altre simili, avviano gli allievi ad un apprendimento mirato del movimento. Grazie a movimenti appropriati essi possono ad esempio riconoscere e capire l'importanza di mantenere l'impulso di rotazione.

Chi conosce i motivi e gli effetti di un movimento, impara e insegna più facilmente.

Salto mortale in avanti con il minitrampolino: a seconda delle capacità, eseguire un salto in avanti carpiato o raggruppato partendo dal minitrampolino o dal trampolino e rispettando le relative misure di sicurezza. Durante l'esecuzione sia il ginnasta (analisi interiore) che l'osservatore (analisi esteriore) devono indirizzare l'attenzione sui seguenti aspetti della percezione:

- Orientamento nello spazio: seguire il movimento tenendo gli occhi aperti.
- Rotazione: come viene provocato il movimento di rotazione? Come viene interrotta la rotazione?
- Tenuta del corpo: qual è la tenuta del corpo ottimale durante la rotazione?



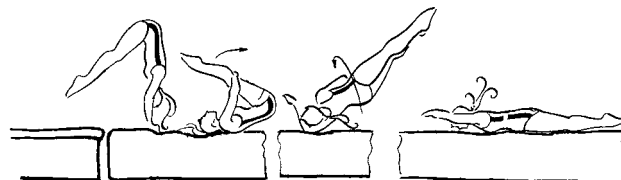
⚠ Attenzione all'installazione del minitrampolino; disporre tappeti a sufficienza! Tutti gli esercizi si possono fare anche su un tappetone rialzato.

➔ Percepire – elaborare – eseguire: v. fasc. 1/1, p. 51 ss.

Salto mortale in avanti con mezzo avvitamento: approfondire le capacità e le esperienze raccolte applicandole ad esempio alla realizzazione del salto mortale in avanti con mezzo avvitamento. Gli esercizi preparatori possono essere eseguiti a ogni livello. Utilizzare un numero sufficiente di tappeti anche ai lati del tappetone. Alcuni esercizi sono possibili anche in piscina, a condizione di padroneggiare la tecnica.

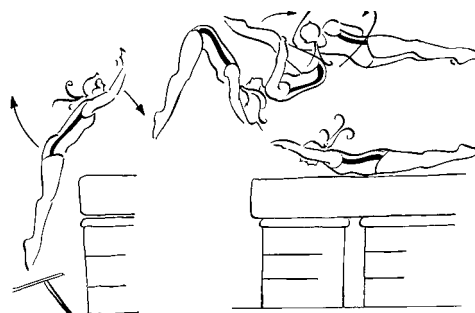
- **Esercizio 1:** dalla capriola in avanti a terra, tendere il corpo e atterrare sulla pancia.

Guida del processo di percezione: Quando e come bisogna provocare la rotazione sulla pancia?



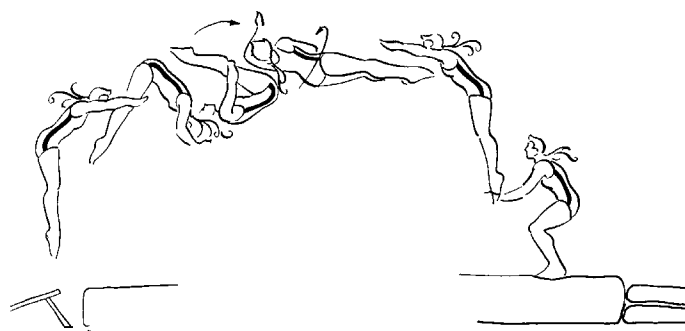
- **Esercizio 2:** salto raggruppato in avanti sul tappetone con mezzo giro nella fase di estensione. Il docente può aiutare l'allievo indicando l'istante preciso in cui avviare la rotazione.

Guida del processo di percezione: timing nel provocare la rotazione.



- **Esercizio 3:** salto in avanti carpiato con mezzo avvitamento. Nel momento in cui ci si apre e si tendono le anche nella seconda fase del volo si provoca la rotazione (movimento della testa e delle braccia). Nelle rotazioni a sinistra: la testa gira a sinistra, la mano sinistra dietro la testa, la mano destra verso la spalla sinistra. Tendendo le braccia si blocca la rotazione. Aumentando la velocità di rotazione è possibile fare anche un avvitamento intero.

Guida del processo di percezione: provocare la rotazione in modo attivo.



4 Lottare

4.1 Riflessioni didattiche

Anche le arti marziali sono alcune delle tante attività con cui i giovani occupano il tempo libero. Misurarsi fisicamente con gli altri e riuscire a difendersi rappresentano espressioni di un bisogno innato per l'uomo. Per quanto riguarda in particolare la lotta nella scuola bisogna porre i seguenti accenti:

- collezionare il maggior numero di esperienze corporee,
- porre valide basi a livello di coordinazione,
- prevenire la violenza e incoraggiare il fair play.

Consigli per l'insegnamento

I consigli e gli stimoli che riportiamo di seguito vorrebbero servire per tematizzare l'argomento e introdurre la lotta nella scuola:

- *Durante le lezioni creare un'atmosfera serena senza aggressività:* il docente potrebbe ad esempio introdurre rituali di inizio e fine incontro (ad esempio scambiarsi una stretta di mano o inchinarsi all'avversario, a seconda dello sport praticato).
- *Le regole devono essere assolutamente rispettate:* le regole devono essere chiare e rispettate da tutti. Non bisogna assolutamente tollerare delle infrazioni per fare in modo che tutti abbiano le stesse possibilità ed evitare inutili incidenti.
- *Ridurre al minimo il rischio di infortuni:* usare capi di abbigliamento concepiti appositamente per la pratica degli sport di combattimento. Far togliere tutti i monili e gli orologi. All'inizio disputare i combattimenti in ginocchio e solo in seguito lottare stando in piedi (con i tappeti).
- *Mostrare alcune forme di azione:* spiegare agli allievi alcune mosse e lasciar loro la possibilità ed il tempo per sperimentarle, per migliorarle o per trovare delle soluzioni personali.
- *Mettere in primo piano l'aspetto ludico:* vincere non dev'essere l'obiettivo principale. Gli allievi devono imparare a perdere e a vivere l'eventuale sconfitta in maniera positiva.

➔ Lottare:
v. fasc. 3/1, p. 7

➔ Esempi pratici riguardanti
la lotta: v. fasc. 3/5, p. 27 f.



4.2 Dalle forme ludiche alla tecnica

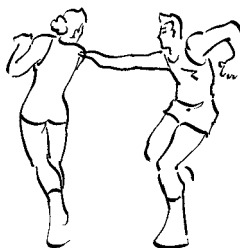
Prima di passare agli aspetti tecnici i partecipanti devono essere introdotti nella materia con esercizi presentati sotto forma di gioco. Quando ci sono degli allievi che praticano uno sport di combattimento è possibile affidar loro degli esercizi da far fare ai compagni.

Le regole e eventualmente i ruoli sono stabiliti prima di cominciare: chi attacca e chi difende? È utile dividere la classe in vari gruppetti di tre, due lottatori e un arbitro. Mantenere una certa intensità cambiando di frequente i lottatori.

Impariamo alcune regole, mosse e comportamenti delle arti marziali.

Toccata e fuga: A e B si fronteggiano su un terreno di gioco delimitato. Cercano di toccarsi una parte del corpo stabilita in precedenza (in classi miste, limitarsi agli arti). Dopo ogni tocco i contendenti tornano al punto di partenza.

- A attacca e B cerca di respingerlo.
- A si muove solo a 4 zampe. B è in piedi e cerca di toccare le caviglie di A.
- Creare nuove regole.



⇒ Inserire esercizi del genere durante il riscaldamento.

Gioco del tombino: A e B sono in piedi al di fuori di un cerchio di 50 cm di diametro e si tengono per le braccia. Ognuno cerca di buttare l'altro nel tombino.

- Chi è più forte o più grande riceve un handicap (da decidere).
- Cambiare compagno dopo un certo tempo.
- Campionato: chi vince viene promosso nella serie superiore, chi perde è retrocesso nella serie inferiore.
- Lasciare libero sfogo alla fantasia degli allievi.



⇒ Posizioni di base nella lotta.

Rubapalla: A si mette carponi e stringe a sé una palla (pallone medicinale). B cerca di rubargliela.

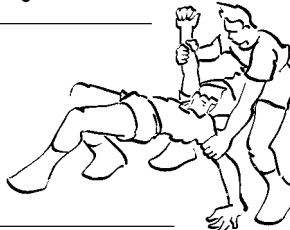
- Utilizzare diverse tecniche ed astuzie varie sia in attacco che in difesa. Mostrarle e spiegarle agli altri.
- Inserire gradualmente alcune tecniche proprie delle arti marziali.



⇒ Annotare forme efficaci e farle mostrare alla classe.

Schienare: A è a 4 zampe. B si inginocchia e cerca di girarlo sulla schiena. Invertire i ruoli se B ha successo o dopo un minuto.

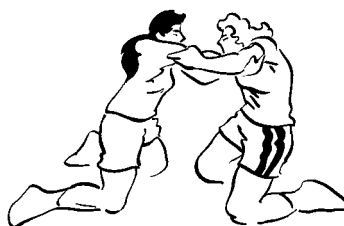
- Far mostrare le forme più efficaci.
- A è disteso ventre a terra.
- Definire posizione di partenza o regole proprie.



⊗ Sono vietate le prese alla nuca.

Lotta a terra: A e B si inginocchiano l'uno di fronte all'altro tenendosi per le braccia. Si deve cercare di girare l'avversario sulla schiena e di tenercelo per 10 secondi. Durante il combattimento, fino a quando uno dei due non è con la schiena a terra, almeno un ginocchio di entrambi deve sempre toccare il pavimento.

- Fare un piccolo torneo.
- Decidere degli handicap prima dell'incontro.



⊗ Non sono ammesse le prese alla testa.

Bibliografia / Ausili didattici

- APOLIN, M. / REDL, S.: Know-how. Ausgewählte Materialien und Übungen zur Sportkunde. Wien 1997.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen. Mit Anhang «Schüler helfen Schülern». Schorndorf 2000⁸.
- BUCHER, W.: 1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 2001⁵.
- BUCHER, W.: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.
- GIOIELLA, Z. / SIGG, B.: Kämpfen in der Schule. Diplomarbeit Turnen und Sport. ETH Zürich 1995.
- HABEGGER, T. / SCHMOCKER, A.: Inline Skating. Grundlagen und Anwendung. Bern 1996.
- KNIRSCH, K. / MINNICH, M.: Geräteturnen mit Mädchen und Frauen. Kirchentellinsfurt 1996.
- KOLLEGER, M.: Körpererfahrung im Geräteturnen. Wiesbaden 1995.
- KOSEL, A.: Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf 1992.
- KÜMIN, Ch. und M. / LIETHA, A.: Sportklettern – Einstieg zum Aufstieg. Kletterlehrmittel für Schule und Verein. SVSS. Bern 1997.
- MOSEBACH, U.: Judo. Wurf und Fall. Theorie und Praxis der Kampfsportart Judo. Schorndorf 1997.

Videocassette:

SFSM: Serie ginnastica agli attrezzi: Macolin 1990.

CD-ROM

BUCHER, W.: VIA 1000. 10'000 forme di gioco e di esercizio, fra l'altro per la ginnastica agli attrezzi, con sistema di ricerca. Schorndorf 2000 (in tedesco!).

Indirizzi utili:

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

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

4

Fascicolo 4 Volume 6

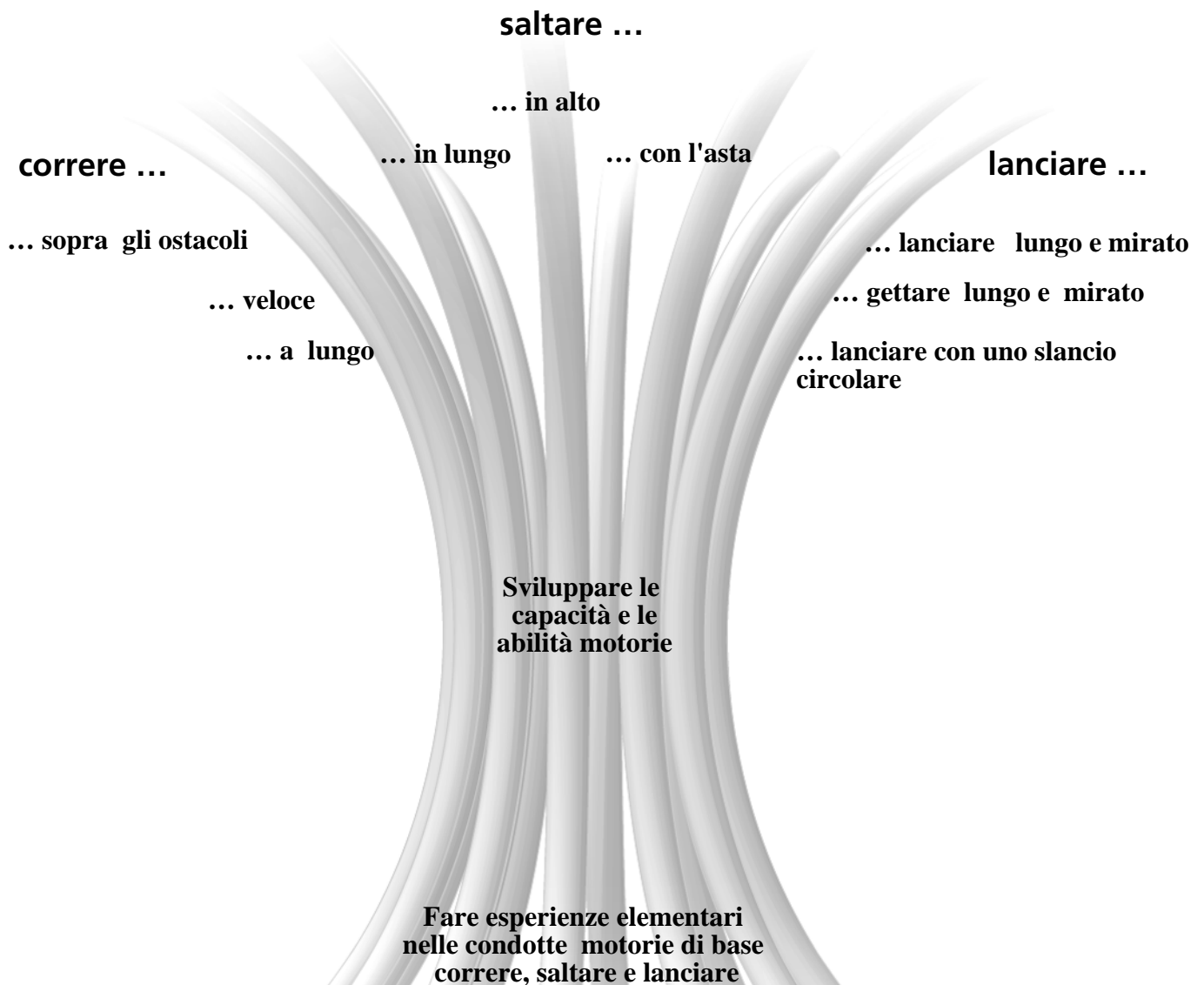


Correre Saltare Lanciare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 4



Durante l'anno scolastico la corsa, il salto ed il lancio vengono sperimentati con un approccio ludico, applicati in modo variato e allenati sistematicamente.

Gli allievi ottengono miglioramenti individuali dell'apprendimento e delle prestazioni. La prestazione, in particolare il misurarsi con sé stessi e con gli altri, ha un'importanza fondamentale.

Accenti nel fascicolo 4 dei volumi 2 a 6

- Vivere esperienze variate di corsa, salto e lancio
- Vivere e sentire le caratteristiche del terreno
- Correre e saltare sopra ostacoli vari
- Correre veloci brevi distanze o lentamente a lungo
- Vivere lo sforzo fisico, le nozioni di tempo, spazio e energia



Scuola dell'infanzia

- Acquisire abilità specifiche nella corsa, nel salto e nel lancio
- Moltiplicare le esperienze di corsa veloce, di resistenza e di agilità
- Eseguire salti variati, con rincorsa, stacchi e atterraggi diversi
- Saltare in lungo e in alto
- Lanciare, gettare e scagliare a bersaglio oggetti usando sia la destra sia la sinistra e ricercando la precisione, l'altezza e la distanza



1. – 4. anno

- Affinare il senso del movimento nelle attività motorie di base correre, saltare e lanciare
- Utilizzare e variare nel gioco gli elementi fondamentali della tecnica
- Migliorare e valutare i progressi personali nelle prestazioni
- Eseguire con regolarità dei lunghi tratti di corsa
- Riconoscere le grandi famiglie di movimenti



4. – 6. anno

- Esercitare e applicare in modo variato le tecniche della corsa, le forme di scatto e di staffetta, la corsa di resistenza e a ostacoli
- Dalla serie di salti al salto triplo
- Variare e allenare la rincorsa, lo stacco, la fase di volo e l'atterraggio nel salto in alto e in lungo. Saltare con un'asta
- Esercitare in modo globale i ritmi della rincorsa eseguendo da entrambi i lati lanci e getti
- Utilizzare le abilità disponibili (transfer)



6. – 9. anno

- Utilizzare in forma variata le abilità atletiche
- Partecipare a gare di gruppo e a squadre
- Eseguire forme di allenamento polisportive interessanti per gli allievi
- Applicare nella pratica i principi di base dell'allenamento
- Il *libretto dello sport* contiene consigli e spunti sulla teoria del movimento e dell'allenamento, la pianificazione dell'allenamento, la valutazione delle prestazioni sportive, i consigli per le discipline sportive di resistenza, l'equipaggiamento, la sicurezza, ecc.

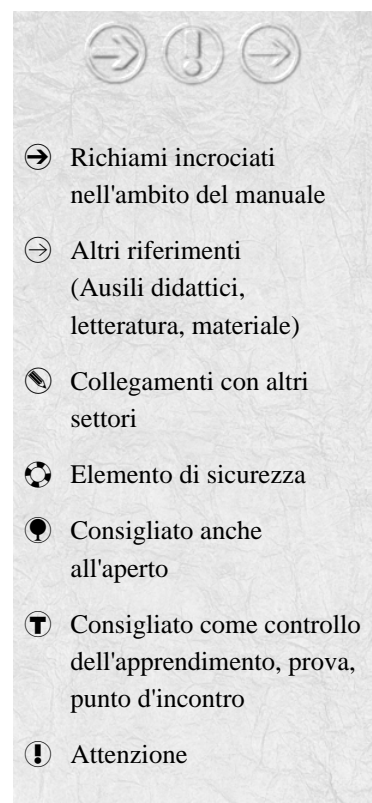


10. – 13. anno

Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Correre	
1.1 Correre bene, veloce e a lungo	4
1.2 Variazioni di corsa	5
1.3 La corsa con ostacoli	6
1.4 Correre a lungo – correre più a lungo	7
2 Saltare	
2.1 Progressione metodologica per il salto	8
2.2 Salto in alto	9
2.3 Salto con l'asta	10
2.4 Apprendere i salti e la coordinazione	11
3 Lanciare	
3.1 Apprendere ad allenarsi individualmente	12
3.2 Tecnica O'Brien e con rotazione	14
3.3 Lancio del disco	15
Bibliografia / Ausili didattici	16



Introduzione

Continuare a sviluppare le capacità e le abilità

Durante l'iter scolastico vengono collezionate diverse esperienze nell'ambito della corsa, dei salti e dei lanci. I giovani adulti, a livello di scuola media superiore, dovrebbero sviluppare ulteriormente queste capacità e sperimentarle in modo adeguato.

Insegnamento variato

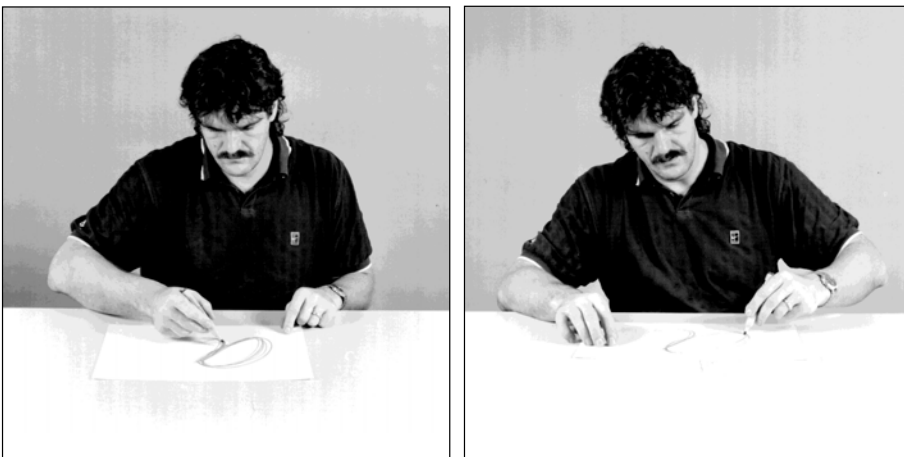
Offrendo una scelta ampia, differenziata e variata di attività di corsa, lancio e salto, da un lato si gettano le basi tecniche per la pratica di numerosi altri sport, e dall'altro si scopre il piacere di praticare con un certo successo un'attività sportiva.

Variato significa anche bilaterale. Non solo nell'età dell'infanzia si devono fare le esperienze sia con la destra che con la sinistra. Questa capacità dev'essere continuamente esercitata anche nell'adolescenza; essa favorisce l'apprendimento motorio, sensibilizza la percezione di talune sequenze di movimento e può essere utile nella vita di tutti i giorni (per esempio per dipingere, segare, avvitare, pulire ...). Grazie a questo tema abbiamo anche l'opportunità di parlare di alcuni aspetti legati all'esistenza dei due emisferi del cervello.



🎧 Esercitare e fare:
v. fasc. 1/6, p. 5

🎥 Video sul tema ambivalenza nella musica, nello sport e nella vita di tutti i giorni (con, tra l'altro, metodi di allenamento di Werner Günthör, campione del mondo nel getto del peso): v. fasc. 4/6, p.16



«Quando un tecnico sportivo ma anche un pedagogo dello sport si pone un obiettivo, è possibile trovare la via per un ottimale percorso di apprendimento, grazie alla didattica e alla metodologia secondo il principio della multilateralità. La multilateralità racchiude anche la bilateralità.»

Contenuto di questo fascicolo

In queste pagine vorremmo innanzitutto presentare delle forme di applicazione stimolanti per i giovani. L'obiettivo è quello di far appassionare gli allievi all'attività di corsa, salto e lancio e di far sperimentare loro in questo ambito più combinazioni possibili. In più nel volume 6 sono contenute alcune pagine di attività pratiche. Il limitato numero di pagine disponibili impone di fare delle scelte: per questa ragione si pone l'accento su alcuni esempi di esercizi ideali per la scuola media superiore, senza proporre tutta una serie di esercizi per l'atletica leggera in generale. In primo piano rimangono come di consueto le riflessioni metodologico-didattiche.

Esercizi metodologici per le varie tecniche atletiche con immagini: v. fasc. 4/5

Apprendimento mirato dei movimenti

Il docente deve offrire ai giovani delle basi per permettere loro di capire i movimenti ed essere in grado di svilupparli in modo autonomo. Per questa ragione è molto importante che il movimento venga appreso in modo mirato e cosciente. Il fatto di vivere e sentire un movimento porta con il tempo alla capacità di farne un'analisi introspettiva. Questa capacità rimarrà per tutta la vita e permetterà di avere un approccio migliore nei confronti sia di un movimento già conosciuto che di uno appreso da poco.

➔ L'apprendimento del movimento
v. fasc. 1/6, p. 16 ss.

Miglioramenti e controllo dell'apprendimento

Gli obiettivi delle discipline atletiche sono quelli classici: più in alto, più lontano e più veloce. Il fascino di questo concetto – seppur semplice – è mostrato dal successo di pubblico raccolto dalle manifestazioni di livello internazionale come meeting o le gare di atletica ai Giochi olimpici.

Per alcuni giovani che mirano a buone prestazioni, tali obiettivi sono di stimolo per un allenamento sistematico e programmato. Altri si accontentano di migliorare il proprio movimento da un punto di vista qualitativo. Questo obiettivo è raggiungibile e controllabile grazie ai test di atletica, in cui si verifica se si è raggiunta la qualità del movimento richiesta.

Ⓣ Test di atletica
v. fasc. 4/1, p. 11 e
4/6, p. 6, 7, 11

La prestazione individuale

Anche se viene dato molto peso alla *qualità dell'esecuzione*, anche la *quantità* ha la sua importanza, soprattutto in discipline facilmente quantificabili come correre, saltare e lanciare. È comunque molto importante il confronto con sé stessi, che consente di sviluppare una positiva predisposizione alla prestazione. Per porre questi obiettivi sono particolarmente indicati i test come «corri la tua età». I giovani dovrebbero riuscire a correre in minuti almeno la propria età senza fermarsi o mettersi a camminare (16–20 minuti). Inizialmente non importa quanto veloci si corre o quanto si corre. L'unico criterio è non camminare o fermarsi. I giovani devono essere stimolati a migliorare, ponendo loro degli obiettivi intermedi, come ad esempio correre 200 metri in più dell'ultimo test. Con questo sistema tutti i gruppi di prestazione vengono motivati a migliorare.

Il libretto G+S, quaderni di allenamento, liste, diari delle prestazioni, ecc. sono tutti utili strumenti per annotare i risultati man mano ottenuti, per seguire l'andamento dell'apprendimento e la prestazione del singolo sull'arco di diversi anni.

1 Correre

1.1 Correre bene, veloce e a lungo

Trovare uno stile di corsa individuale

Sia nella corsa veloce che in quella di resistenza, lo stile è molto importante. Negli anni dell'adolescenza bisogna lavorare sullo stile di corsa personale (ottimizzare la tecnica individuale). Grazie a una rappresentazione del movimento, facilitata ad esempio tramite delle immagini o una ripresa filmata, è possibile aiutare a comprendere meglio il movimento. Correre a piedi nudi o su diverse superfici stimola la percezione del movimento.

Correre veloci

Sia la rapidità di reazione che la velocità possono essere allenate e migliorate anche a livello di scuola media superiore con delle forme ludiche variate ed esercizi che richiedono rapidità di reazione su una distanza ridotta da percorrere alla massima velocità.

Indicazioni per lo sprint

- Partire con piccoli passi per poi passare ad una intensità massimale.
- Correre sulla punta dei piedi, eseguire una buona rullata e toccare terra in modo attivo e rapido.
- Sostenere il lavoro delle gambe con un buon movimento delle braccia.
- Durata breve (fino a 10") e distanze ridotte (20–80 m).

Correre a lungo

Nell'adolescenza un punto fondamentale è il miglioramento della resistenza. Grazie a dei test con *obiettivi minimi*, come correre senza interruzioni la propria età in minuti, i giovani dovrebbero apprendere il senso di un allenamento della resistenza regolare e conoscere diverse tecniche di allenamento aerobico. Correre 16–20 minuti è possibile anche con giochi e forme ludiche. In questi casi i gruppi devono essere piuttosto ridotti, in modo da consentire a tutti di giocare a lungo senza interruzioni

Consigli e regole per l'allenamento di resistenza:

- *Respirazione:* respirare regolarmente e espirare profondamente. Regola fondamentale: inspirare e espirare con la stessa frequenza dei passi.
- *Carico:* se si ha come obiettivo un miglioramento della capacità di resistenza, il polso dovrebbe raggiungere dei valori minimi per almeno 12 minuti. Regola fondamentale: la frequenza cardiaca dovrebbe essere di 170–180 battiti al minuto meno l'età (principio da adattare a livello individuale). Insegnare agli allievi a giudicare, misurare e valutare la frequenza cardiaca.
- *Volume:* almeno 3 unità di allenamento per settimana.
- *Intensità:* gli allievi dovrebbero trovare la propria velocità di corsa. Regola fondamentale: correre in modo che sia ancora possibile parlare con un compagno.



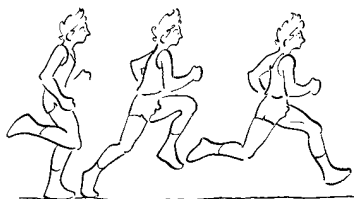
1.2 Variazioni di corsa

In questa pagina vengono presentati diversi consigli per migliorare la tecnica di corsa e la velocità. Queste capacità assumono grande importanza anche negli sport di squadra.

Rapidità di reazione e velocità di corsa sono capacità fondamentali per molti sport.

Stili di corsa: il docente o gli allievi mostrano alla classe diversi stili di corsa che vengono provati da tutti (muovere diversamente le braccia, appoggiare il piede in vari modi ...).

- A coppie, provare i vari stili di corsa.
- Provare gli stili correndo variando la velocità di spostamento (velocemente e lentamente).
- Imitare gli stili degli atleti di classe mondiale.



⇒ Correre coscientemente: quando corro meglio? Come appoggio il piede? Come è il movimento delle braccia? Come cambia lo stile correndo veloce o lentamente?

Giochi di reazione: gli allievi corrono liberamente a coppie. Al comando «A» scappa A. B cerca, in 5 secondi, di raggiungere il compagno.

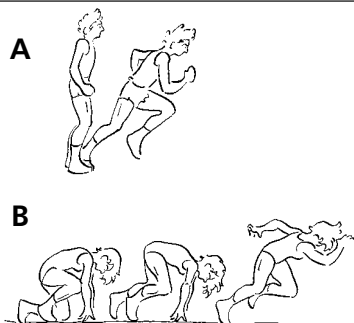
- Correre o saltellare con la musica: 1 fischio significa eseguire una forma di corsa con la musica, 2 fischi 2 forme.
- Il docente impone diversi modi di spostarsi.
- Altre forme: toccarsi l'un l'altro i piedi, le cosce, le spalle, rubarsi il nastro.



⇒ Altri esercizi di reazione: v. fasc. 4/volumi 3-5

Partenze a confronto: A e B provano diverse posizioni di partenza e sprintano per 10-30 m. Non si parte mai allo stesso modo. Chi arriva prima al traguardo ottiene un punto. Dopo una prova ci si scambia le posizioni di partenza. Solo in seguito verranno decise nuove posizioni.

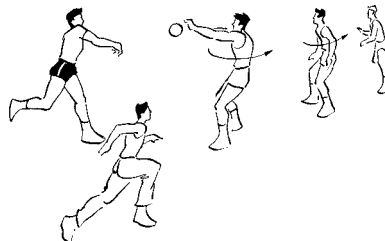
- Possibili posizioni di partenza: in piedi, inginocchiati, distesi sul ventre ...
- Gli allievi decidono diversi segnali di partenza.
- Dopo la partenza saltare 1-3 ostacoli.
- Confrontare le diverse partenze.



⇒ Riassumere i criteri più importanti.

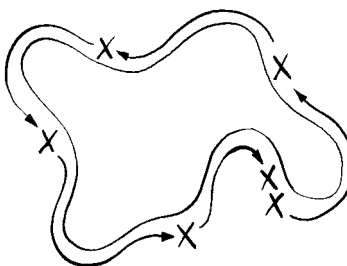
Palla contro corridore: chi è così veloce da riuscire a superare una palla fatta passare di mano in mano dai compagni? La staffetta può cominciare quando il corridore ha passato il primo allievo.

- Usare palle diverse; gli allievi decidono quale palla usare e in quale momento si possono iniziare i passaggi.
- Gli allievi devono trovare altre varianti!



Percorso a staffetta: il gruppo si distribuisce a piacimento su un percorso. Alla partenza, i corridori hanno un testimone. Ad ogni cambio di corridore, viene passato il testimone. Quale squadra giunge prima all'arrivo?

- Prima della seconda manche i partecipanti hanno il diritto di variare la tattica di gara.
- Correre anche con handicap, per es. alla partenza.
- Combinare la corsa con ciclisti e pattinatori.



⚠ Alla partenza si trovano due allievi!

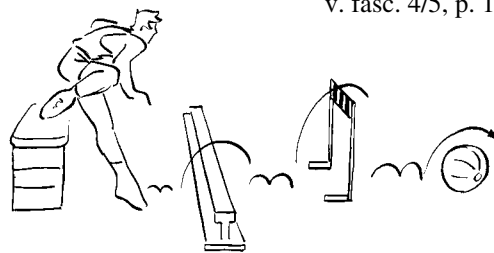
1.3 La corsa con ostacoli

La corsa con ostacoli può rendere attrattivo un allenamento di corsa. L'obiettivo è di migliorare il superamento dell'ostacolo con la gamba destra e con quella sinistra.

Chi riesce a passare degli ostacoli ritmicamente con il destro e con il sinistro?

Superare gli ostacoli: a gruppi installare un percorso con diversi ostacoli sistemati a varie distanze. I diversi gruppi provano le varie piste; l'allievo davanti mostra la tecnica per superare l'ostacolo, quelli che seguono ripetono. Dopo un po' scambiarsi i ruoli. Possibili varianti per superare l'ostacolo:

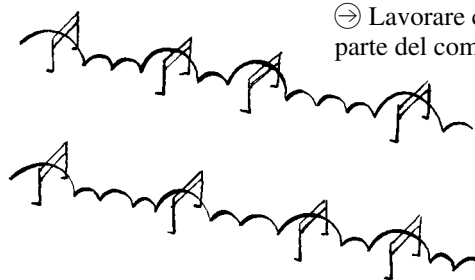
- Correre solo sulle punte dei piedi.
- Superare gli ostacoli con passo saltato.
- Superare gli ostacoli con solo la gamba dietro, mentre l'altra aggira l'ostacolo.
- Gli ostacoli possono servire anche per giocare a palla bruciata con ostacoli.



➔ Altre idee per gli ostacoli: v. fasc. 4/5, p. 10 f.

Superare gli ostacoli: superare ostacoli disposti a diverse distanze con la gamba destra o la sinistra.

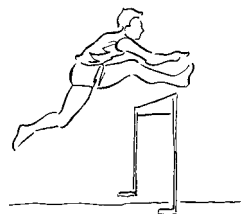
- Ritmo dei passi regolare (sempre tre passi tra un ostacolo e l'altro) e irregolare (2, 3, 4, 3, 2 passi).
- Tecnica: a gruppi costruire la propria corsia di ostacoli e superarli (correre sulle punte, contatto rapido con il terreno ...).
- Rapidità: da soli o con sfidanti, per es. corsa parallela o corsa a inseguimento.
- Cambiare corsia di ostacoli.
- Lasciar definire consegne supplementari o decidere ulteriori forme di gara agli allievi.



➔ Lavorare con il controllo da parte del compagno !

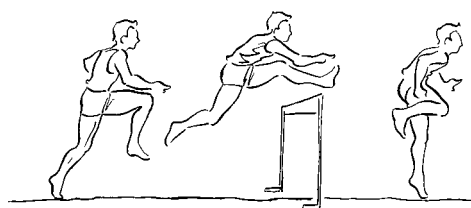
Differenza di tempo: un dato tratto viene cronometrato. Sullo stesso tratto vengono posti 3–6 ostacoli (distanza libera). Gli allievi si esercitano al superamento degli ostacoli, poi si cronometra nuovamente il tempo.

- Chi ottiene lo stesso tempo superando 4 ostacoli con un ritmo di tre passi sia con il destro che con il sinistro?
- Chi riesce a correre lo stesso tratto con 4 ostacoli con la minima differenza di tempo più volte? Più difficile: tra ogni ostacolo cambiare piede.
- Far inventare altre gare agli allievi.



Test con gli ostacoli: superare 6 ostacoli disposti a 3–3,5 m di distanza (ostacoli all'altezza delle anche) con la gamba destra e la sinistra al ritmo di una falcata. Adattare la distanza fra gli ostacoli e l'altezza alle capacità degli allievi!

- Eventualmente fare lo stesso esercizio con uso corretto della gamba di spinta (ginocchio di lato e in alto!) e cronometrando i tempi. Obiettivo: miglioramento individuale.



Ⓣ Criteri: ostacolo superato piatto (il tronco in avanti); la gamba di richiamo alta con il piede in rotazione verso l'esterno. Alzare il ginocchio della gamba di slancio orizzontalmente.

1.4 Correre a lungo – correre più a lungo

I giovani pianificano da soli, a coppie o in gruppo un allenamento di condizione fisica, portando idee e suggerimenti. In seguito qualcuno «farà il maestro» e indicherà alla classe il tipo d'allenamento.

Impariamo a conoscere diverse forme di allenamento della condizione fisica.

Rugby: la squadra A cerca di appoggiare una palla da rugby su un tappetone appoggiato vicino alla linea dei tiri liberi. Si può avanzare con la palla in mano finché non si viene toccati sulla schiena. Chi è in possesso di palla deve subito fermarsi e passare la palla all'indietro. Al posto del tappetone è possibile stabilire delle zone.

- Altri giochi come calcio, pallacanestro, hockey, ultimate sono ideali per allenare la condizione fisica, a patto che ci sia una buona intensità.

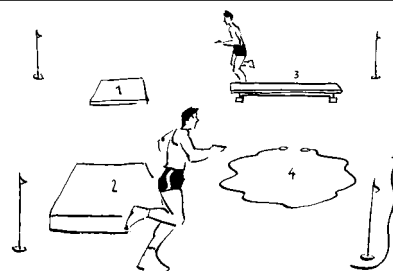


⚠ Usare le pause di gioco per controllare il polso.

➔ Altri giochi di corsa: v. fasc.4/4, 4/5

Circuito per la corsa: le 4 postazioni vengono organizzate in modo che si possano correre 3–6 giri di corsa (anche con ostacoli).

- A coppie: A corre e B esegue gli esercizi alla postazione, fino a quando il compagno non ha terminato di fare i giri prestabiliti.
- Gli allievi organizzano loro stessi il percorso, sulla base di piccoli suggerimenti dati dal docente (ad es. allenare gli addominali).



⚠ Ripetere più volte il circuito; controllo tramite registrazione dei risultati.

Biathlon: combinare la corsa con un tiro al bersaglio a squadre: un gruppo cerca di fare più punti possibili in un tempo prestabilito, per es. 10–15 minuti. 1 punto si ottiene percorrendo un giro del tracciato di gara, colpendo un bersaglio con una pallina da tennis o percorrendo una distanza supplementare dopo aver mancato il bersaglio. Il gruppo parte abbastanza compatto uno dopo l'altro.

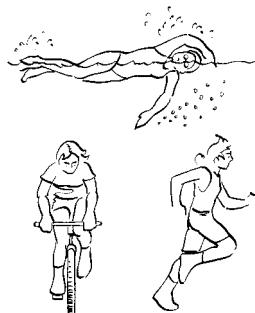
- Handicap: inserire ostacoli, diversi modi di correre, diversi modi di tirare, colpire con la mano debole vale doppio, diversi bersagli ..., 2 allievi legati per una gamba (corsa a 3 gambe) ecc.



➔ Forme di biathlon inventate dai partecipanti.

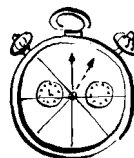
Biathlon e Triathlon : gli allievi scoprono o approfondiscono forme di Biathlon e Triathlon:

- Combinare 2 o 3 modi di spostarsi.
- Combinare con pattini in linea, biciclette.
- Combinare con altri sport (nuoto, sci di fondo, sci con le rotelle, ecc.).
- Da soli, a coppie, in gruppo.
- Fare delle tappe giornaliere o settimanali.



➔ La 24-ore di triathlon, da soli o in gruppo: v.fasc. 4/4, p. 35; Triathlon di gruppo: v. fasc. 6/5, p. 18

Test di resistenzaa «corri la tua età»: i partecipanti devono riuscire a correre la propria età in minuti.



⚠ Criteri: la corsa dev'essere continua senza camminare o pause.

2 Saltare

2.1 Progressione metodologica per il salto

Dal salto di base a quelli in orizzontale e in verticale

L'apprendimento del salto si basa su una progressione che, prendendo le mosse dalle forme di base, arriva ai salti specifici delle singole discipline sportive, passando per i salti orizzontali e quelli verticali.

➔ Scuola di salto:
v. fasc. 4/5, p. 15 ss.

Allenamenti speciali di irrobustimento con pesi non sono indicati a questo livello scolastico; basta un buon numero di ripetizioni ed una corretta impostazione tecnica. Saltare a piedi nudi rinforza le gambe e la muscolatura dei piedi e permette una differenziazione cosciente nello stacco.

Qualità prima della quantità

Bisogna porre un accento particolare sugli elementi quali rincorsa, ritmo, postura, e soprattutto posizione della testa. Una forma tecnicamente corretta è più importante della prestazione propriamente detta, sotto forma di lunghezza o altezza del salto. Nelle ragazze, in periodo prepuberale, può capitare una stagnazione dei risultati o addirittura un peggioramento. Discipline come il salto con l'asta possono aprire nuove prospettive anche alle giovani donne.

☯ Possibili sensi in questo ambito: v. fasc. 4/1, p. 3

Preparazione della lezione

A questa età la differenza di prestazione è notevole, per cui è necessario ricorrere a forme di apprendimento individualizzate e differenziate.

➔ Situazioni dell'apprendimento: v. fasc. 1/6, p. 19 s.

L'insegnamento a stazioni si rivela in questo caso particolarmente appropriato. Gli esempi pratici relativi al tema «saltare» vengono pertanto presentati con questa forma di insegnamento. Le caratteristiche dell'insegnamento a stazioni sono:

- *Offerta di insegnamento individualizzata*: i partecipanti possono imparare ed allenarsi secondo le loro caratteristiche.
 - *Ausili didattici*: informazioni sullo svolgimento del movimento, importanti dettagli tecnici ... sono a disposizione dell'allievo in diverse forme (video, immagini, libri, ecc.).
 - *Autonomia*: i giovani scelgono il contenuto, gli obiettivi e il controllo in modo individuale.
 - *Orientato all'esercizio*: il processo è altrettanto importante del prodotto.
 - *Dialogo e rapporto di partenariato docente – allievo*: l'insegnante assume in questo ambito il ruolo di consulente e allenatore.
-

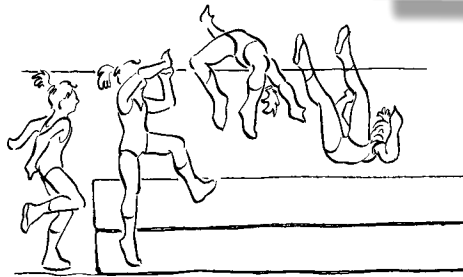
2.2 Salto in alto

Ad ogni lezione gli allievi scelgono e allenano un esercizio per ciascuna delle 4 postazioni. Gli esercizi sono costruiti in modo progressivo. Delle forme simili sono possibili anche nel salto in lungo.

Elementi del Fosbury-Flop insegnati per postazioni.

I punti principali del *fosbury-flop* sono:

- rincorsa ad arco di cerchio con accelerazione
- postura corretta al momento dello stacco
- stacco energetico verso l'alto
- impiego delle braccia e della gamba di stacco
- posizione arcuata sopra l'asta
- richiamo delle gambe all'atterraggio



Postazione 1: rincorsa

- Correndo bisogna scrivere per terra delle grandi lettere o parole e si deve sempre accelerare quando si è in curva.
- Correre sempre in curva con diversi raggi, a destra e sinistra; segnare delle accelerazioni.
- Al termine della curva saltare in alto, fare un mezzo giro sull'asse longitudinale e atterrare controllati. Marcare la zona di stacco e di atterraggio con gesso o cerchi, eventualmente correre verso un compagno, saltare ed atterrare davanti a lui dopo aver toccato le sue mani (che egli tiene sollevate al di sopra della testa).



➔ Migliorare la tecnica fosbury-flop v. fasc. 4/5, p. 18

Postazione 2: stacco

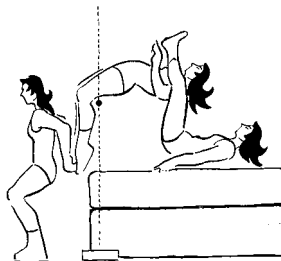
- Toccare con la testa un nastro appeso, partendo con una rincorsa leggermente curva. Il partner osserva e corregge seguendo i criteri dati.
- Salto verticale con poca rincorsa e una corretta fase di stacco: corretta postura, ginocchio della gamba di slancio alto e impiego delle braccia.
- Salto a forbice sul tappetone con o senza asticella. Rincorsa dritta o da sinistra o destra facendo una piccola curva.



➔ Apprendimento a coppie: A dà un criterio da soddisfare e B cerca di fare ciò che A desidera, poi si invertono i ruoli.

Postazione 3: superamento asticella e atterraggio

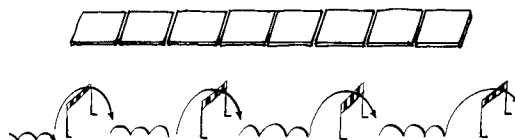
- Fosbury-flop da fermo sul tappetone. A seconda delle capacità dell'allievo eseguire l'esercizio con o senza asticella.
- Stacco con un aiuto (per esempio trampolino Reuther, elementi del cassone); viene così allungata la fase di volo.
- Stacco e superamento dell'asticella con 3/5/7 passi di rincorsa.



➔ Spiegare la posizione con un modello o mostrando foto o disegni.

Postazione 4: allenamento della forza esplosiva

Diversi attrezzi, ostacoli (ad esempio ostacoli da allenamento) e impianti (per esempio, prato, pista finlandese ...) sono a disposizione per variare l'allenamento tecnico. Gli allievi scelgono il posto, gli obiettivi e l'intensità in modo autonomo.



➔ Le capacità condizionali sono una buona premessa per sviluppare delle ottime finalità.

2.3 Salto con l'asta

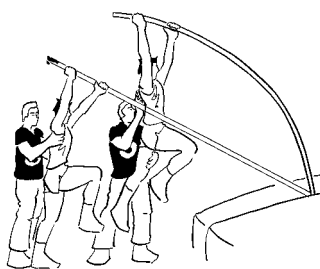
Questi esercizi possono essere usati sia come progressione metodologica che come allenamento. L'aiuto del compagno ha un influsso determinante. I partecipanti, prima di iniziare l'attività, devono essere scrupolosamente preparati e istruiti.

Impariamo i rudimenti del salto con l'asta.

Postazione 1: posizione di stacco

Con il sostegno di un partner trovare la posizione di stacco. Nello stesso istante fissare l'asta contro un oggetto (parete, cassone, fossa dell'asta, ecc...). Piegarla l'asta, sollevarsi di qualche decina di centimetri e tornare alla posizione di partenza controllando il movimento.

- Senza rincorsa.
- Con 3-5 passi di rincorsa.

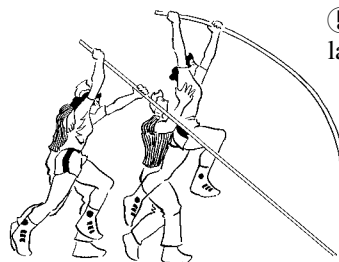


⚠ Tenere correttamente l'asta (per gli allievi che staccano con la gamba sin.): tenere l'estremità dell'asta con la destra; mano sinistra ca. 50 cm più in basso.

🔄 Attenzione all'effetto molla dell'asta.

Postazione 2: infilare l'asta

Con tre passi di ricorso tenere l'asta in avanti e infilarla nell'apposita fessura. Tendere la gamba di stacco cercando di farsi trasportare verso l'alto; corpo teso, staccarsi leggermente da terra. Il compagno fissa il corpo, lo blocca in aria per un momento e poi lo riconduce con cautela verso terra.

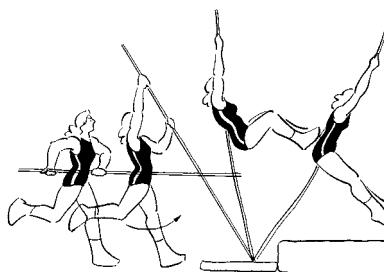


⚠ Senza saltare attivamente, lasciarsi sollevare dall'asta.

Postazione 3: stacco

Dopo alcuni passi di rincorsa, infilare l'asta, portare l'estremità dell'asta sulla verticale al di sopra della testa lungo l'asse del corpo e staccare verso un punto segnato. La gamba di stacco rimane a lungo indietro, poi viene proiettata in avanti con il resto del corpo. Atterrare sulle gambe o in posizione seduta su un tappetone (eventualmente disposto in posizione rialzata).

- Rincorsa e spostamento dell'asta dalla posizione di rincorsa a quella usata per piantarla nella buca.
- Dopo aver sollevato la gamba di slancio eseguire mezzo giro e ricadere in piedi (senza lasciare l'asta).

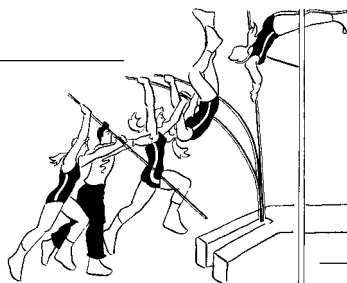


⚠ Posizione d'aiuto: sistemarsi in un punto demarcato, sostenere il corpo del saltatore e se del caso reggere l'asta.

Postazione 4: arrotolarsi e tendersi

Dopo lo stacco tirare la gamba verso le mani e eseguire mezzo giro. Atterrare in modo controllato in piedi o in posizione seduta

- Superare un elastico o un'asticella.
- Aumentare la velocità della rincorsa.

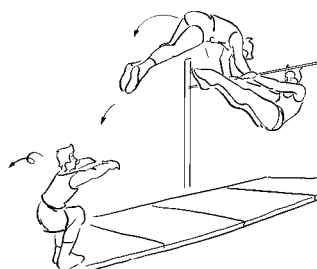


🔄 L'insegnante o un compagno si piazza di fianco al buco per l'asta.

Postazione supplementare: movimenti simili

Si possono eseguire su diversi attrezzi sequenze motorie che presentano caratteristiche simili.

- Sbarra all'altezza delle spalle: guizzo con 1/2 giro con atterraggio in piedi.
- Corda: lanciarsi dal cassone, superare una corda eseguendo un 1/2 giro e atterrare su un tappetone.



➡ Consigli dettagliati per il salto con l'asta: v. fasc. 4/5, p. 19 e il volume dedicato all'atletica, p. 80 ss. (Bibl. fasc. 4/6, p. 16)

2.4 Apprendere i salti e la coordinazione

Il miglioramento della forza esplosiva è possibile in vari ambiti, ad esempio a scuola con degli esercizi nella pallavolo (schiacciata, muro) o nella pallacanestro (tiro a canestro e rimbalzo) ...

Gli esercizi seguenti sono parte integrante del test di atletica leggera per giovani di 16–17 anni. Gli esercizi possono essere inseriti in un allenamento di salto, allenati regolarmente e valutati (Test). All'inizio l'accento viene posto sulla corretta esecuzione (qualità) e solo in seguito sulla prestazione (quantità).

Miglioriamo le capacità coordinative e condizionali.

➔ Dai vari tipi di salto al salto triplo: v. fasc. 4/5, p. 15

Test 1: sequenza di salti ritmici con un solo piede

Si deve eseguire la sequenza di passi: sin-sin-ds-sin-sin-ds-sin-ds-ds-sin.

Criteri:

- Sequenza corretta.
- Il piede lavora cercando attivamente il terreno.
- La gamba di stacco e le anche sono tese.
- Corretta postura.
- Lavoro attivo delle braccia.



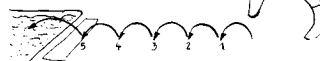
➔ Sviluppare proprie combinazioni di salti, mostrarseli a vicenda e provarli.

Test 2: salto in corsa

Dopo il 5.o salto staccare ed atterrare a piedi uniti nella sabbia o su un tappetone.

Criteri:

- Il piede lavora cercando attivamente il terreno.
- La gamba di stacco e le anche sono tese.
- Corretta postura.
- Lavoro attivo delle braccia.
- La gamba di spinta è alta e piegata.



➔ Ev. come preparazione per il salto triplo.

Test 3: superare ostacoli

Superare 4 ostacoli con un ritmo di 4 passi tra un ostacolo e l'altro. Stacco e atterraggio sulla stessa gamba. Un passaggio con la gamba destra e uno con la sinistra.

Criteri:

- Ritmo regolare tra gli ostacoli.
- Il piede lavora cercando attivamente il terreno.
- La gamba di stacco e le anche sono tese.
- Corretta postura.
- Lavoro attivo delle braccia.
- La gamba di spinta è alta e piegata.



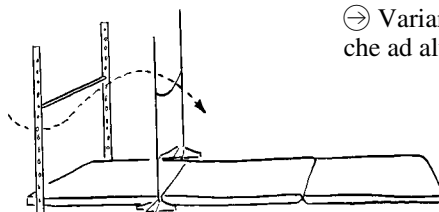
⚠ Altezze/distanze:
donne: 76 cm/ 7 m
uomini: 84 cm/ 8 m

Test 4: guizzo alla sbarra con mezzo giro

Sbarra all'altezza della testa, elastico (cordicella) a circa 80 cm ad un'altezza adeguata (20 cm circa più basso della sbarra).

Criteri:

- Il mezzo giro viene eseguito prima di superare l'elastico.
- Far passare le gambe molto vicino alla sbarra.



➔ Varianti di guizzo possibile anche ad altri attrezzi.

⚠ Uno o più esercizi da questa pagina sono adatti come test.

3 Lanciare

3.1 Apprendere ad allenarsi individualmente

L'allenamento autonomo individuale della tecnica individuale è una forma molto indicata a questo livello scolastico. Uno stile d'insegnamento valido e un docente appassionato alla materia e che sappia ben consigliare possono invogliare numerosi allievi alla pratica dell'atletica leggera.

Di seguito diamo alcuni spunti su come organizzare una lezione con varie postazioni di lavoro, seguendo l'esempio del getto del peso o del lancio del disco:

- Porre degli obiettivi individuali: cosa voglio raggiungere?
- Visualizzare i punti nodali (video, immagini, foto ...).
- Esercizi chiari e stimolanti alle postazioni (vedi sotto).
- Valutare per mezzo di osservazione, riprese video, autovalutazione, test.

<p>obiettivo <i>ottimizzare lo slancio</i></p> <p><i>migliorare la posizione di lancio</i></p> <p><i>ottimizzare il movimento completo</i></p>	<p>getto del peso scivolata su una linea con rotazione del piede.</p> <p>lancio da fermo con intervento attivo del braccio opposto e rotazione delle anche in avanti in alto, lanciare il peso in alto, accompagnando fino alla fine. lanciare con pesi più leggeri, controllati dal compagno o tramite una videocamera.</p>	<p>lancio del disco rotazione completa con al termine uno scatto nella direzione opposta a quella di rotazione.</p> <p>lancio da fermo con movimento attivo del braccio opposto e rotazione delle anche in avanti in alto.</p> <p>lanciare il disco con movimento ampio ed accelerato, lanci con attrezzi più leggeri (copertone di bicicletta), controllati dal compagno o tramite una videocamera.</p>
---	---	---

Forme di test e di competizione particolari

- *Gara a squadre*: aumenta gli stimoli e sviluppa lo spirito di gruppo, invogliando anche gli allievi più deboli ad impegnarsi.
- *Gara a handicap*: si offre la possibilità anche agli allievi più piccoli e deboli di ottenere dei risultati pari a quelli dei compagni più forti.
- *Tentativo di record del mondo*: contengono l'elemento della sfida e fanno scoprire agli allievi forme di prestazioni poco diffuse (ad es. cercare di battere il record del mondo nel lancio del giavellotto sommando le distanze).

La sicurezza innanzitutto

Nelle varie attività di lancio è importantissimo rispettare le prescrizioni di sicurezza. La sicurezza è assicurata grazie a misure di organizzazione adeguate, come ad esempio: spazio sufficiente per tutti, lanciare tutti insieme al comando, andare tutti assieme a riprendere l'oggetto lanciato, ecc.

➔ Lanciare (sequenze metodologiche):
v. fasc. 4/5, p. 22 ss.

⊗ Aspetti relativi alla sicurezza v. nella parte pratica.

Acquisire le capacità condizionali

Per poter lanciare lontano sono necessarie sia una tecnica corretta che una certa forza (veloce). Gli esercizi indicati consentono di perseguire diversi obiettivi: il pallone medicinale serve ad allenare in modo globale la forza di lancio mentre i pesi assicurano un rafforzamento muscolare più specifico.

obiettivi	con pallone medicinale	con pesi
<i>est. delle gambe</i>	dalla posizione raggruppata saltare in alto in modo esplosivo	flessioni delle gambe profonde (lente) o fino a metà (veloci) (angolazioni non inferiori ai 90°)
<i>est. delle anche</i>	lanciare all'indietro da posizione raggruppata	sollevare pesi dalla posizione raggruppata, tenendo la schiena dritta
<i>addominali</i>	stando in ginocchio, seduti o in piedi, lanciare oggetti al di sopra della testa	addominali con pesi (senza fissare le gambe)
<i>spalle</i>	lanciare con una o due mani al di sopra della testa o all'altezza del petto	panca («Power-board») ➔ v. fasc. 3/5, p. 16), Pull-over
<i>braccia</i>	lanci con una mano, diversi tipi di flessioni, diverse forme di arrampicata	panchina, elastici, «Power-board», Pull-over
<i>polsi</i>	con diversi oggetti da lancio (pietre, ecc.)	ruotando i polsi, arrotolare intorno a un pezzo di legno una cordicella con legati piccoli pesi

Allenamento globale

Gli allenamenti della forza più funzionali sono quelli che interessano l'insieme della muscolatura coinvolta nel movimento. Questo significa che non bisogna allenare un muscolo isolato, ma un gruppo di muscoli. Gli esercizi di muscolazione devono essere fatti in modo da riprodurre il più possibile il lavoro previsto durante il gesto tecnico.

➔ Allenamento globale
v. fasc. 1/6, p. 22

Anche nella muscolazione al centro dell'attenzione ci sono i progressi personali. La motivazione degli allievi per il lavoro di muscolazione aumenta se si spiega loro l'utilità dal punto di vista profilattico (postura, salute) di un programma di rafforzamento muscolare ben fatto.

Ⓜ Porre degli obiettivi personali e dopo un certo periodo eseguire dei controlli.

Esercizi come ad esempio quelli alla panca, con l'obiettivo di sollevare il proprio peso (o per le allieve la metà), sono abbastanza stimolanti e invogliano ad un allenamento regolare e pianificato della forza.

La sicurezza grazie a una buona organizzazione e istruzione

Soprattutto nell'allenamento di muscolazione, prima di aumentare il peso con cui si lavora, gli esercizi devono essere appresi correttamente. La muscolazione fatta utilizzando il solo peso del corpo, se fatta correttamente, non ha praticamente controindicazioni. L'efficacia è la stessa e si può dare una prospettiva nuova all'allenamento della condizione fisica globale nel tempo libero.

➔ Rafforzamento
v. fasc. 2/6, p. 8

3.2 Tecnica O'Brien e con rotazione

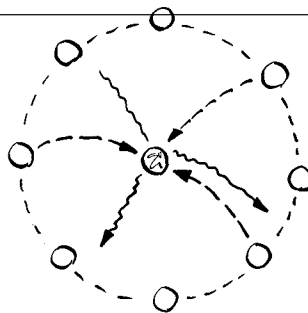
Di solito i giovani che non si esercitano regolarmente, lanciano alla stessa distanza sia con la tecnica del passo cambiato che con quella O'Brien.

Le tecniche seguenti (O'Brien e con rotazione) sono molto difficili da un punto di vista coordinativo. L'apprendimento motorio, l'osservazione reciproca, giudicare e consigliare come l'insegnamento della bilateralità (usare sia la destra che la sinistra) sono campi interessanti per l'apprendimento. All'inizio è consigliato l'allenamento con i palloni medicinali.

Impariamo le tecniche del getto del peso.

Lanciare in cerchio: a coppie, di fronte ad una certa distanza con un pallone medicinale. Tutti lanciano con la tecnica stabilita su un bersaglio posto al centro (corda, oggetti sospesi, ecc.). Alternare ai lanci degli esercizi di allungamento liberi o indicati dal docente.

- Con tecnica libera.
- Solo con la sin, la ds, tutte e due le mani.
- Con tecnica rotatoria a ds e sin: Tam-ta-tam.
- Usare la stessa tecnica del compagno.
- Gara: quale coppia ottiene per prima 10 centri?

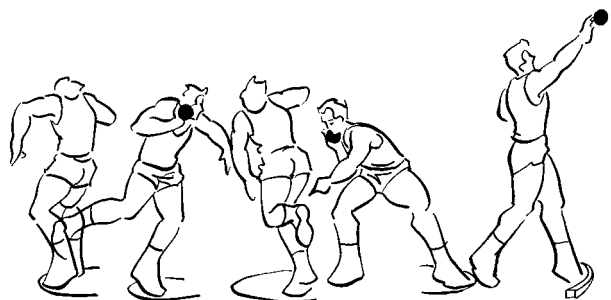


● Nel caso ideale sul prato.

⊕ Lancio in linea o in cerchio: diametro del cerchio 6–10 m, a dipendenza delle capacità dei partecipanti; appoggiare dei nastri o fare dei segni per terra. Al centro è appoggiato un cerchio.

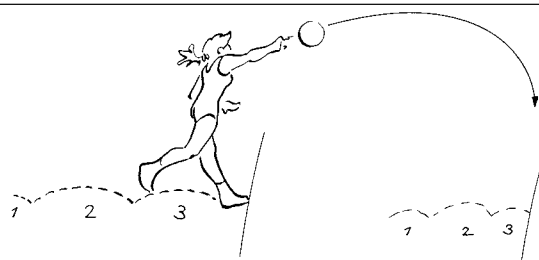
Tecniche del getto del peso: gli allievi cercano di usare la tecnica O'Brien, imitando quanto visto alla TV o ripetendo quanto appreso in qualche società di atletica. In un secondo momento apprendono i diversi elementi.

- Slancio: partenza con la schiena verso la direzione di lancio. Leggero passo caduto; peso sulla gamba d'appoggio piegata, tronco piegato sulla gamba. La gamba libera si muove rasoterra in direzione del lancio, il piede della gamba di traslazione viene portato al centro della pedana sotto il corpo. Braccio libero e sguardo sono rivolti all'indietro.
- Traslazione continuata su una linea (controllare la rotazione del piede di circa 45°).
- Traslazione con controllo di un compagno (restare indietro con il tronco, trattenuto per il braccio sin).
- Getto da fermo sin e ds: una volta eseguito il getto si deve restare in equilibrio sul posto per qualche istante (non superare il fermapièdi).
- Collegare le due fasi. Fase di slancio con traslazione, seguita dal getto del peso da fermo. Gli allievi si osservano e si correggono reciprocamente.
- Gara a coppie, usando il braccio sinistro e il destro.
- Tecnica con rotazione: gli allievi osservano una serie di immagini e poi cercano di imitare il lancio in essa descritto (vedi lancio del disco).



Forme di gioco per il getto:

- A e B cercano di percorrere con il minor numero di tiri una determinata distanza (ad esempio un campo da calcio ...). B lancia dal punto dove è atterrato l'oggetto lanciato da A.
- Corsa combinata: A e B tirano mirando su un bersaglio (corda, campana ...) mentre C esegue di corsa un percorso stabilito. Invertire i ruoli.



3.3 Lancio del disco

Un buon movimento di rotazione può produrre una notevole «energia cinetica» (lancio del disco, peso, martello ...). Anche attrezzi molto semplici (ad esempio un copertone da motocicletta) consentono di avvicinarsi a questa affascinante tecnica.

Impariamo a far accelerare degli oggetti con delle rotazioni.

Lancio del copertone: A e B sono disposti di fronte a una certa distanza. Lanciare il copertone da fermi, con mezzo giro, con un giro intero e alla fine con 1 giro e mezzo. Fare attenzione alla traiettoria (il copertone non dovrebbe «oscillare» in volo).

- Lanciare su bersagli (ad esempio un paletto).
- A coppie, passarsi il copertone «al volo».



➔ Con copertoni di moto o bici come riscaldamento; o per sostituire i dischi.

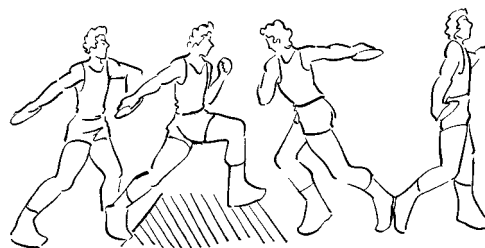
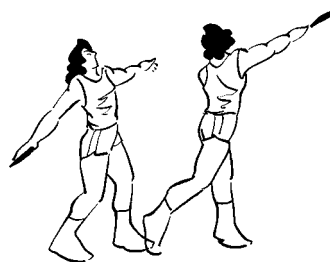
● Ideale sul prato

Lancio del disco: gli allievi oscillano il disco con il braccio teso di fianco al corpo. Lanciare il disco in avanti all'altezza degli occhi, facendolo ruotare attorno all'indice (il disco gira su sé stesso) e farlo cadere a terra.

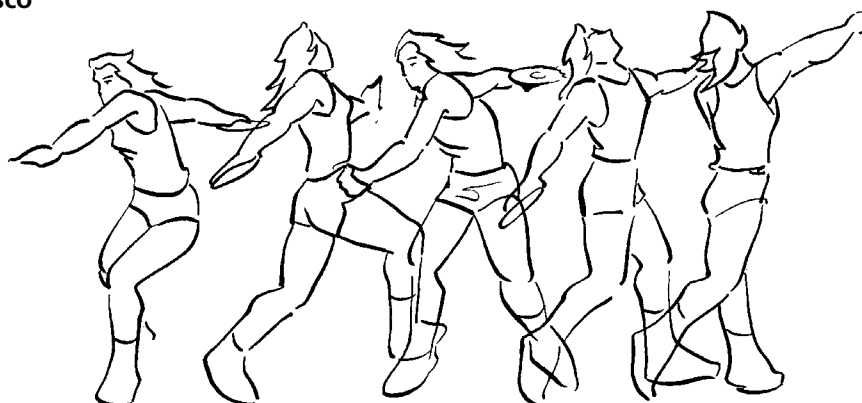
- Chi riesce a fare in modo che il disco non «oscilli» in aria?
- Far rotolare il disco per terra partendo dallo stesso movimento. Quale disco rotola più lontano?
- Lancio da fermo: posizione di partenza laterale rispetto alla direzione del getto. Leggero passo caduto con la gamba ds., il piede sin. è leggermente flesso. Eseguire oscillazioni circolari con il braccio ds. teso; all'altezza della spalla sin.), appoggiare il disco sul palmo della mano sin. (sostegno). Ripetere il movimento 2 volte e alla terza lanciare.
- Lancio con giro completo: posizione di partenza con le spalle nella direzione di lancio. Rapido gioco di gambe sinistra-destra e lancio.
- Più difficile: lancio con un giro e mezzo partendo con le spalle nella direzione di lancio. Rotazione sul piede sin., passo ds. avanti e rotazione sulla punta del piede ds., appoggiare piede sin. e lancio.



🌀 In tutti gli esercizi curare in particolare modo l'aspetto relativo alla sicurezza!



Sequenza del lancio del disco



Bibliografia / Ausili didattici

- BAUERSFELD, K. H. / SCHRÖTER, G.: Grundlagen der Leichtathletik. Berlin 1992.
- BUCHER, W. / STADLER, R.: Erfolg mit beiden Seiten. Dübendorf 1986.
- BUCHER, W.: 1015 Spiel- und Kombinationsformen in verschiedenen Sportarten (u.a. Leichtathletik). Schorndorf 2001.
- van DUIN, E.: Hören sie auf ihr Herz. SVSS Bern 1997.
- CFS: Educazione fisica nella scuola, Volume 6 Atletica leggera. CFSM Berna 1984.
- HABERKORN, CH. / PLASS, R.: Leichtathletik 1 und 2: Didaktische Grundlagen: Lauf – Sprung – Wurf – Stoss. Frankfurt 1992.
- JOCH, W.: Rahmentrainingsplanung/Grundlagentraining. Aachen 1991.
- MURER, K.: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Mit Anhang «Leichtathletik in der Schule». Schorndorf 1999.

Video:

- SFSM: Serie di atletica, con corse, lanci e salti. Macolin 1987.
- Erfolg mit beiden Seiten. Macolin 1986.
- FSA: Viedocassette sui test di atletica 1994.

Indirizzi utili:

Segreteria FSA

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch

**Edizioni ASEF**

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

5

Fascicolo 5 Volume 6

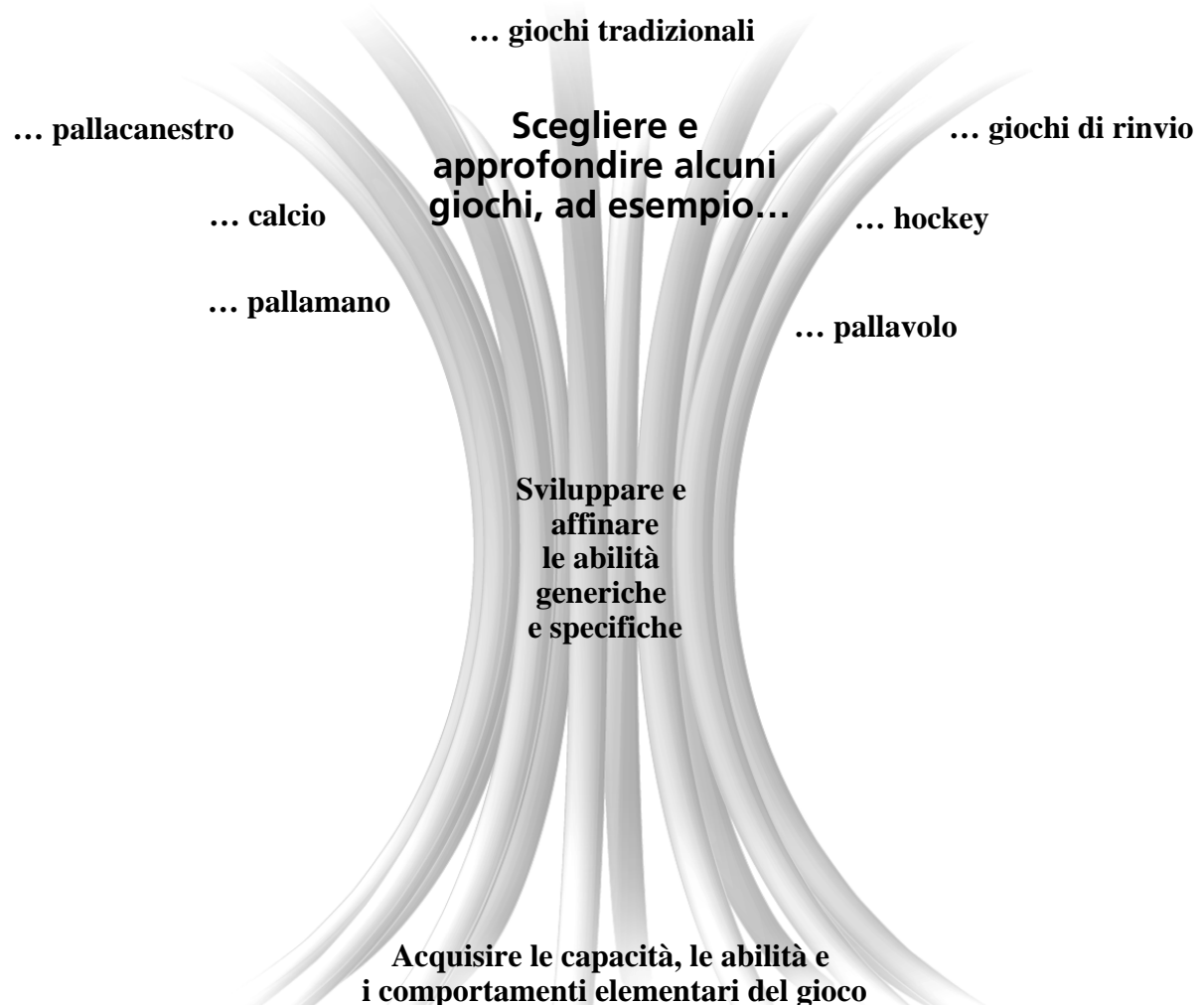


Giocare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 5



Gli allievi sviluppano le capacità specifiche del gioco (ad es. il senso del gioco), le abilità (ad es. destrezza con la palla), i comportamenti (ad es. fair-play, spirito di squadra) e sperimentano il senso dell'imprevisto, il fascino e il piacere del gioco.

Accenti nel fascicolo 5 dei volumi 2 a 6

- Giocare da soli, a coppie, in piccoli e grandi gruppi
- Scoprire ed acquisire le capacità fondamentali del gioco nello spazio originale, con materiale attraente e soprattutto tramite situazioni di gioco aperte
- Vivere i giochi di corsa, di inseguimento, cantando ecc.
- Imparare a rispettare le regole e gli avversari



Scuola dell'infanzia

- Tramite situazioni di gioco aperte, sviluppare e applicare le forme e le regole
- Negoziare con gli altri le regole, accettarle e rispettarle
- Insieme, approfondire e variare i giochi conosciuti
- Realizzare esperienze di gioco molteplici, variando il materiale, lo spazio e il tempo
- Risvegliare il senso del fair-play
- Imparare a giocare nell'ambito di una squadra



1. – 4. anno

- Imparare, applicare e utilizzare gli elementi tecnici e tattici fondamentali del gioco
- Acquisire le regole fondamentali dei giochi codificati
- Praticare i giochi sportivi in forma scolastica
- Integrarsi in una squadra e giocare lealmente
- Allenare le abilità motorie specifiche ad altri campi di attività, anche con i palloni



4. – 6. anno

- Approfondire le competenze fondamentali del gioco ed il senso del fair-play
- Esercitare globalmente le abilità motorie specifiche del gioco
- Apprendere altri giochi (ad es. di altre culture)
- Parlare di problemi legati al gioco: violenza, aggressività, fair-play, regole, allievi più deboli, ecc.
- Porre l'accento su uno o due giochi sportivi



6. – 9. anno

- Intensificare l'apprendimento di alcuni giochi di squadra durante un periodo prolungato
- Applicare e formare capacità tecniche e tattiche
- Giocare senza l'arbitro (autoarbitrarsi) e con fair-play
- Scoprire ed imparare giochi nuovi o tradizionali



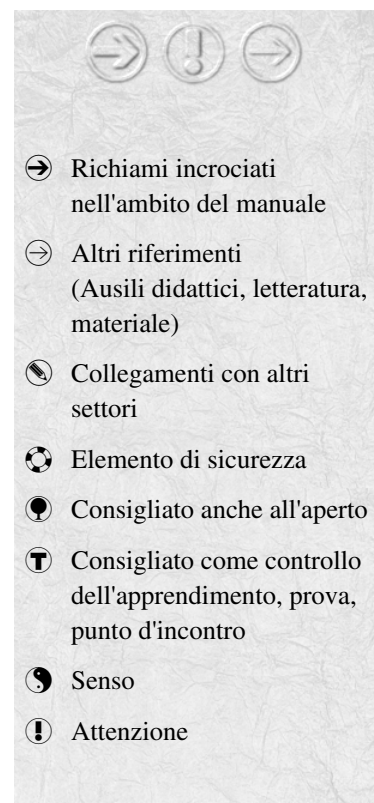
10. – 13. anno

- Il *Libretto dello sport* contiene annotazioni e suggerimenti a proposito dei temi seguenti: idee di gioco per il divertimento, le regole di gioco, il materiale, i giochi di abilità, il fair-play ecc.

Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Giocare	
1.1 Giocare insieme, dare un senso e adattare	3
1.2 Sviluppare le capacità di gioco	4
1.3 Analizzare il gioco e migliorarlo	5
2 Giochi sportivi	
2.1 Pallacanestro: bloccare e attaccare	6
2.2 Pallacanestro: varianti di gioco	7
2.3 Pallamano: esercitare le posizioni di gioco	8
2.4 Pallamano: difendere e attaccare	9
2.5 Calcio: affinare la tecnica e la tattica	10
2.6 Calcio su campo piccolo	11
2.7 Unihockey: migliorare la visione di gioco	12
2.8 Unihockey: varianti di gioco	13
2.9 Pallavolo: esercitare la tattica di squadra	14
2.10 Pallavolo: migliorare il muro	15
3 Giochi di rinvio	
3.1 Dal volano al badminton	16
3.2 Dal ping-pong al tennistavolo	17
3.3 Dal minitennis al tennis	18
3.4 Dai rimbalzi contro la parete allo squash	19
4 Altri giochi	
4.1 Baseball	20
4.2 Tchoukball	21
4.3 Il giocoliere	22
4.4 Bowling	23
Bibliografia / Ausili didattici	24



Introduzione

Giocare ... e il fascino del gioco

Il risultato incerto, la tensione da gioco, il continuo oscillare tra riuscita e sconfitta, il confronto, le emozioni e i contatti ... sono solo alcuni degli aspetti importanti del gioco, che contribuiscono a renderlo sempre interessante per un pubblico che spazia dai bambini fino agli anziani.

Naturalmente lo spirito ludico non è prerogativa esclusiva dello sport ma si ritrova in moltissimi ambiti della vita. Lo sportivo però è per così dire predestinato a vivere questo aspetto, sia in una squadra, sia con un compagno, che in sport individuali. In qualsiasi attività sportiva lo spirito ludico è sempre presente.

Il «linguaggio» del gioco è uguale in tutto il mondo: anche senza conoscere una parola di una lingua è possibile comunicare attraverso lo sport e viverlo quindi come fattore di integrazione sociale.

Le situazioni di gioco sono il terreno ideale per far passare dei messaggi pedagogici (ad es. il fair-play a tutti i livelli).

➔ Caratteristiche del gioco:
v. fasc. 5/1, p. 2



gioco come sport di squadra



gioco come sport con il compagno



giocare da soli

Contenuto di questo fascicolo

Il fascicolo *giocare* si occupa dei cosiddetti giochi sportivi che comprendono quelli di squadra, quelli con un compagno e quelli individuali. La parte didattica è dedicata interamente alla comprensione del gioco come elemento indispensabile per la pratica di ogni gioco sportivo.

Nella parte pratica vengono presentati diversi esempi utilizzabili nell'ambito delle lezioni sui giochi. Le idee di gioco presentate, gli adattamenti dello svolgimento, le postazioni di esercizi, le procedure, gli ausili didattici, i test, ecc. sono trasferibili a piacimento anche nelle altre discipline sportive (a patto naturalmente che gli sport presentino una qualche affinità e che docente e allievi dispongano di una certa vena creativa).

Le ripetizioni sono state accuratamente evitate, affinché il fascicolo – nonostante il numero limitato di pagine – possa presentare una certa gamma di situazioni di insegnamento e di procedimenti didattici.

1 Giocare

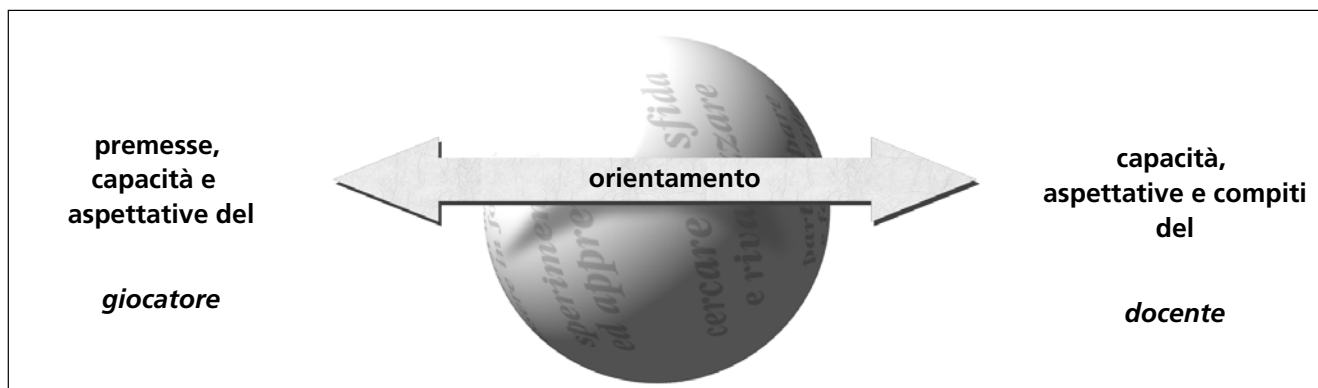
1.1 Giocare insieme, dare un senso e adattare

L'essere umano è per natura giocatore: il gioco rappresenta una realtà davvero vissuta, un periodo particolare. Ogni gioco offre la possibilità di sperimentare, scoprire, agire e reagire.

Nel gioco, a contatto con gli attrezzi sportivi e con gli altri giocatori, possiamo scoprire noi stessi in momenti di tensione, delusione, gioia e soddisfazione. Questa esperienza diretta porta a sensazioni uniche. La tensione del gioco, i processi della vittoria e della sconfitta, il risultato incerto fino all'ultimo e la differenza fra «piccoli giochi» e giochi sportivi, affascinano molti giovani adulti. Le loro capacità e l'entusiasmo per diversi tipi di gioco consentono di scegliere fra una vasta gamma di contenuti ed orientamenti.

Porre degli accenti nelle offerte di giochi e di sport e trovare degli orientamenti adatti, è un processo che deve svolgersi all'interno di un rapporto di uguaglianza e dialogo tra docente e allievi. Il docente contribuisce con le proprie competenze professionali, illustra le aspettative, informa sulle esigenze da rispettare rispetto al piano d'insegnamento e cerca di tener conto delle premesse, delle capacità e delle aspettative degli allievi.

➔ Pianificare i giochi, eseguirli e valutarli:
v. fasc. 5/1, p.13 ff.



Un'educazione al gioco equilibrata, da un lato cerca di ampliare lo spettro dei diversi sport e dall'altro di impostare le situazioni di gioco in modo variato. Come obiettivi fondamentali bisogna prendere in considerazione i seguenti punti:

- sviluppare *la capacità di gioco* globale e completa,
- educare al *fair-play*,
- risvegliare e curare il *gusto del gioco*.

➔ Uno sguardo d'insieme su apprendimento e insegnamento dei giochi: v. fasc. 5/1, p. 12

1.2 Sviluppare le capacità di gioco

Elementi e comprensione di gioco

La comprensione del gioco si sviluppa pian piano, tramite un lavoro sistematico, trasparente e adattato al singolo sugli *elementi del gioco*. Gli elementi di strutture di gioco complesse sono:

- *gruppo* (comportamenti, omogeneità, eterogeneità)
- *attività ludica* (l'idea del gioco)
- *regole* (adattamento alle regole)
- *tensione* (esito incerto, vittoria/sconfitta)
- *interazione* (capacità, abilità)
- *giocatori* (giocatore / squadra)
- *ambiente* (infrastrutture, materiale)



Più si è consci e si comprende che il gioco rappresenta un insieme di elementi tutti collegati tra di loro, maggiore è la capacità da parte dei giocatori di regolare e controllare i processi di gioco in modo tale da creare tensione e mantenerla viva.

➔ Capacità di gioco, comprensione del gioco: v. fasc.5/1, p. 6

Le forme organizzative: *da soli*, *a coppie* o *in gruppo*, risultano ideali per scomporre la complessità delle strutture del gioco e per imparare, applicare o creare dei giochi. All'interno di queste forme sociali, si possono porre tre accenti: *con*, *accanto*, *contro*.

Nel caso di giovani con esperienza di gioco, si può iniziare ad un livello qualsiasi. Ad esempio: dall'azione di gioco globale all'analisi e all'allenamento di aspetti particolari, per tornare nuovamente ad un'azione di gioco complessa, oppure, o da un elemento semplice singolo a una situazione di gioco complessa.



da soli

Con un attrezzo;
con un attrezzo e un bersaglio

- *Soli*
- *Accanto*
- *Contro*



a coppie

Con un attrezzo;
con un attrezzo e un bersaglio

- *Con il compagno*
- *Accanto*
- *Contro*



in gruppo

Con un attrezzo;
con un attrezzo e un bersaglio

- *Con i propri compagni*
- *Accanto agli altri*
- *Contro*

1.3 Analizzare il gioco e migliorarlo

L'analisi del gioco porta preziose informazioni sul suo svolgimento. Essa si compone delle impressioni di chi osserva (visione esterna) e di vissuto, esperienze e sensazioni dei giocatori attivi (visione interna). Questo modo di procedere consente di migliorare o modificare un gioco:

➔ Valutare i giochi:
v. fasc. 5/1, p. 15;
«Metodo G-A-G»:
v. fasc. 5/1, p. 13

- azioni ed adattamenti con scopi di *regolazione del gioco* vengono realizzati e provati in una successiva fase del gioco
- uno svolgimento *strutturato* riduce la complessità del gioco. I movimenti specifici fondamentali (tecniche) o le azioni di gioco (tattiche) vengono appresi e allenati separatamente per poi integrarli nel gioco.

Entrambi i modi di procedere sono *orientati verso un risultato* ed hanno lo scopo di migliorare il gioco o alcune delle sue componenti. La scelta dipende dalla situazione e dai diversi elementi del gioco: spesso in merito si decide in gruppo, di comune accordo, a seconda della situazione concreta. L'interazione dei diversi aspetti che si possono influenzare a vicenda nel processo di creazione del gioco è rappresentata nello schema seguente.



Individualizzare e differenziare

In ognuna delle fasi, che si tratti di acquisire, applicare o creare, l'esercizio va svolto in modo tale che tutti i partecipanti siano stimolati corrispondentemente alle loro capacità. Il lavoro in piccoli gruppi o anche individuale, consente fasi di apprendimento che rispondono alle esigenze di tutti i partecipanti.

2 Giochi sportivi

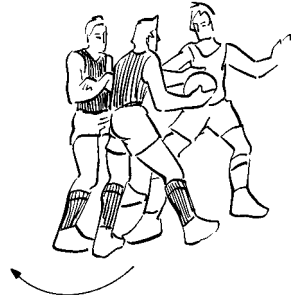
2.1 Pallacanestro: bloccare e attaccare

Gli allievi scoprono e capiscono l'importanza del blocco nel gioco d'attacco e imparano a usare questa tattica nel gioco. 🎯 Se possibile anche all'aperto.

Grazie a un buon gioco di blocchi creare la possibilità di tirare liberamente a canestro.

Il blocco: un attaccante senza palla si piazza accanto al difensore che marca l'attaccante con la palla per diminuirne la libertà di movimento. L'attaccante con la palla lascia che il difensore venga ostacolato e poi cambia direzione sfruttando il blocco.

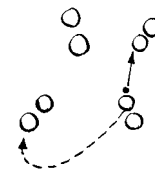
Posizionare il blocco: chi esegue il blocco assume una posizione stabile (piedi larghi ben piantati). Le braccia incrociate davanti al petto. In tal modo blocca la traiettoria del difensore.



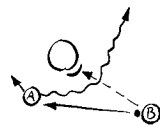
⇒ Comprendere un'azione complessa è un presupposto per imparare.

Imparare a bloccare:

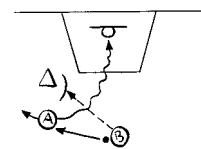
- Passaggio e corsa in quadrato: gli allievi si dispongono in piccoli gruppi in quadrato: passaggio a destra, corsa a sinistra. Da questa posizione base si possono eseguire numerose varianti, con la possibilità di rendere il tutto più complicato (con due palle, a triangolo, con finte).
- Blocco con un finto difensore: a coppie. A si offre davanti al cerchio. B passa a A e forma un blocco davanti al cerchio. Dopo avere fatto una finta dalla parte dove non c'è il blocco A taglia davanti ad esso. A e B cambiano posizione e corrono verso un altro cerchio. Con o senza entrata a canestro.
- Blocco contro un difensore: a tre. All'inizio il difensore è passivo, in seguito assume un ruolo attivo. A prima di ricevere la palla deve liberarsi del difensore con una finta. Dopo il passaggio B (che passa e poi esegue il blocco) diventa difensore; quest'ultimo assume il ruolo di A (attaccante) e A diventa B.
- Blocco con 2 difensori: A e B hanno ognuno un difensore. Prima di passare la palla ad A, ora B deve aprirsi un varco con una finta (1). Dopo ogni passaggio riuscito si invertono i ruoli tra difensori e attaccanti.



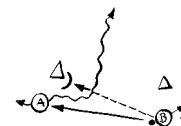
⇒ Forme d'esercizi complicati aumentano il grado di concentrazione.



⚠ Il timing è decisivo, esercitarsi prima al rallentatore!

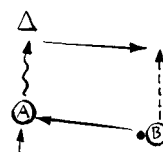


⇒ Limitare il raggio d'azione del difensore significa una possibilità in più per andare a canestro.



Esercitare i blocchi:

- Gioco 2:2: A e B in attacco contro due difensori, palleggiano e eseguono passaggi dalla metà campo. Il blocco si esegue nel punto dove è stato ricevuto l'ultimo passaggio. Alla fine dell'azione, A e B diventano difensori e si oppongono ad una nuova coppia di attaccanti.
- Gioco 2:1 su un canestro: il blocco viene piazzato a dipendenza della situazione. Scambio volante dei ruoli (gli attaccanti diventano difensori) se si segna un canestro o si perde il possesso di palla.



🎯 Chi riesce a usare il blocco durante il gioco?

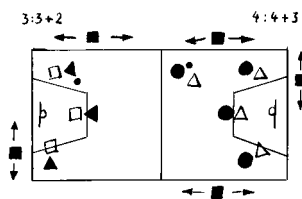
2.2 Pallacanestro: varianti di gioco

Cerchiamo ora di provare elementi tattici e tecnici, inserirli nel gioco ed esercitarli. Per consentire a tutti il necessario contatto diretto con la palla e fare in modo che tutti possano giocare contemporaneamente, adattiamo le regole del gioco.

Adattare le regole per giocare in tanti anche in palestre piccole.

Forme in superiorità numerica: i giocatori di riserva ricevono dei compiti per essere integrati nel gioco:

- Distribuzione neutrale: sul terreno da gioco si trovano squadre con ugual numero di giocatori. Più giocatori stanno fuori dal terreno da gioco ed eseguono passaggi ai compagni in campo, senza distinzione di squadra. Non possono però muoversi con la palla o entrare in campo. Giocano la palla alla squadra che ha passato loro la palla.
- Distribuzione a squadre: ogni squadra ha dei giocatori a bordo campo cui è possibile passare la palla (decidere diverse zone). A bordo campo non si può disturbare l'avversario.
- Su uno o due canestri: 3:3+3 / 4:4+3 / 5:5+3

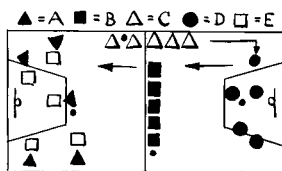
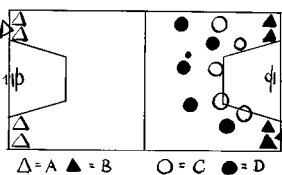
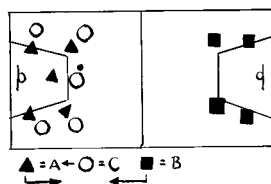


⇒ Osservare il gioco e adattarsi.

⇒ I giocatori in campo e quelli in sovrannumero si adattano e si abituano a giocare assieme.

Più squadre contemporaneamente: le squadre restano invariate. I giocatori a bordo campo possono collaborare fra loro e coordinano i propri interventi.

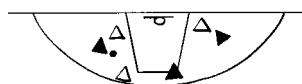
- 3 squadre si alternano: A difende un canestro, B l'altro. C attacca A. Se C perde la palla o fa canestro, A attacca B, ecc. La squadra che difende aspetta sempre nella propria metà campo, sistemandosi correttamente sul terreno, fino a quando non è finita l'azione dall'altra parte.
- Staffetta a 4 squadre: D attacca il canestro 2, C difende. Se D perde la palla o fa canestro si spostano dietro il canestro 2 e la squadra B comincia (con la propria palla) un attacco verso il canestro 1. C si piazza velocemente in campo e difende il canestro 1. Se B perde la palla, interviene A. Ogni squadra difende 3 volte (6 - 9 - 12 volte).
- Lavoro a ondate con 5 squadre: E difende, A attacca. Le squadre B, C e D si trovano in «zone d'attesa» e hanno dei compiti da svolgere (tiri a canestro, passaggi, esercizi di rafforzamento, esercizi di coordinazione ...). Se A perde la palla (tiro a canestro) passa a difendere contro B, ecc.



⇒ Transfert di vari sport; queste idee funzionano anche per altri sport.

Streetball: 8 squadre di 3 giocano con 4 canestri.

- Se la squadra che difende recupera la palla, deve farla uscire dalla linea dei tre punti (o da una qualsiasi altra zona determinata precedentemente). Prima di andare a canestro bisogna fare almeno un passaggio.
- Chi commette fallo lo segnala spontaneamente.



Ⓣ Annunciare il fallo – «Fair-play-Test»!

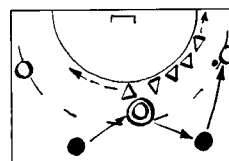
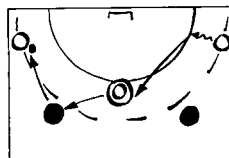
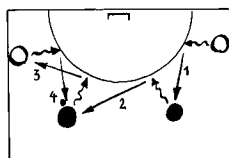
2.3 Pallamano: esercitare le posizioni di gioco

In questo capitolo si tratta di applicare le capacità tattiche e tecniche elaborate finora in forme di gioco della pallamano e di lavorare sulle posizioni di gioco. Curare particolarmente gli aspetti relativi al *fair-play*.

Giocare a pallamano con buona visione di gioco e posizioni chiare.

Gioco di corsa e di posizione: davanti a ogni porta si assumono diverse posizioni d'attacco. Ogni posizione può essere occupata almeno da due giocatori. La palla viene giocata nell'ordine prestabilito:

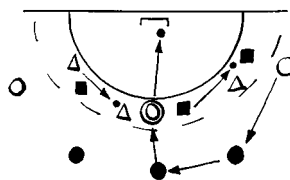
- 2 ali; terzini a destra e sinistra: penetrazione dell'ala destra passaggio al terzino (1) – passaggio al secondo terzino (2) – passaggio all'ala sinistra (3), poi in senso inverso (4), ecc.
- 2 ali, 3 terzini: la palla viene giocata da destra verso sinistra, l'ala sinistra gioca un passaggio diagonale all'ala destra, ecc.
- 2 ali, 2 terzini, 1 pivot: il pivot riceve la palla dall'ala e la passa al terzino di destra (o sinistra) ecc.
- Con difesa passiva: 4–6 allievi seguono la palla lungo la linea dell'area di porta. Gioco di passaggi degli attaccanti fino a quando non si trova il varco buono per tirare in porta (finte!).



⇒ Le palle più piccole sono più facili da prendere con una mano.

Pallamano con «disturbo»: 2 gruppi (di 3 allievi) giocano tra l'area di porta e la linea di punizione. Un terzo gruppo (6 allievi) cerca di insinuarsi tra le due squadre («disturbatori» o «avversari immaginari»), per restringere lo spazio d'azione e impedire o favorire il tiro all'una o all'altra squadra.

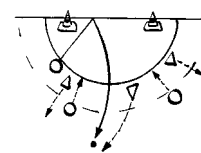
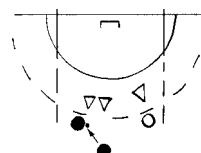
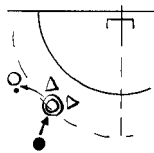
- Prevedere il cambio dei ruoli.
- Giocare con 2 gruppi di 6 in attacco e due gruppi di disturbatori.
- Le posizioni della squadra che attacca sono ben chiare: 2 ali, 1 pivot, 3 terzini. Ogni attaccante deve aver toccato la palla almeno una volta prima di poter concludere a rete. Dopo ogni conclusione si cambiano le posizioni.
- I «disturbatori» possono disturbare attivamente gli attaccanti senza però perdere di vista il proprio gioco.



⇒ Giocare insieme a o contro qualcuno.

Gioco a piccoli gruppi: 3:2, 3:3, 4:3. Suddividere il campo in piccoli terreni di gioco come mostra la figura:

- Sul campo suddiviso nel senso della lunghezza 3 attaccanti (con le posizioni, ala, terzino e pivot) cercano di colpire un oggetto, disturbati da due difensori.
- Sul campo suddiviso trasversalmente, il raggio d'azione lungo la linea di porta viene ristretto con delle demarcazioni (larghezza 8–10 m). 3 terzini (o 2 + 1 pivot) giocano contro 3 difensori.
- Si gioca 3:3. Contano come punto tutte le palle che – tirate da dietro la linea – vanno a toccare il muro di fondo senza essere intercettate dai difensori.



⇒ Tchoukball: v. fasc. 5/6, p. 21 e fascicolo 5/5, p. 51

2.4 Pallamano: difendere e attaccare

Nel gioco l'ordine o l'organizzazione delle posizioni è di fondamentale importanza. Soprattutto una difesa ermetica, ben organizzata ed efficace è il presupposto per un gioco sensato e intelligente.

Automatizzare la tattica di gioco ... e variare.

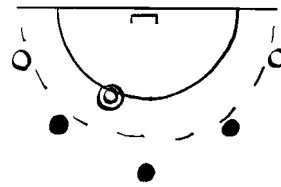
Organizzazione in attacco e in difesa: a dipendenza della grandezza della palestra, è possibile ridurre il numero di giocatori da 6:6 a 5:5. All'interno della squadra vengono distribuite le posizioni base:

Posizioni in attacco (a dipendenza del numero):

- 3 allievi: 3 terzini
- 4 allievi: 2 terzini, 2 ali
- 5 allievi: 2-3 terzini, 2 ali, 0-1 pivot
- 6 allievi: 2-3 terzini, 2 ali, 1-2 pivot

Posizioni in difesa:

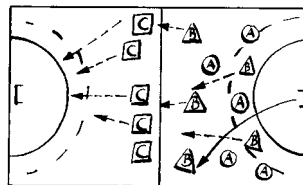
- Tutti i giocatori giocano in linea tra l'area di porta e la linea di punizione (6:0).
- Un difensore gioca «in marcatura» sul portatore di palla e cerca di intercettare i passaggi laterali (5:1).
- Due difensori giocano nella stessa zona, a seconda della situazione uno dei due gioca sul portatore di palla; tutti e due, cercano di intercettare i passaggi trasversali (4:2).



⚠ I giocatori con esperienza di pallamano guidano la propria squadra.

Test delle posizioni:

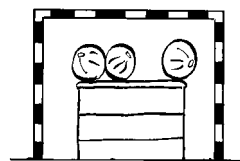
- 3 squadre si alternano su tutto il terreno di gioco: dopo la conclusione dell'azione di A, la squadra B in difesa attacca contro C, già pronta dall'altra parte, poi C contro A, ecc.
- Comportamento in caso di contropiede: i difensori aspettano la squadra che attacca sulla linea di metà campo. In porta è pronta un'altra palla (intensità!).



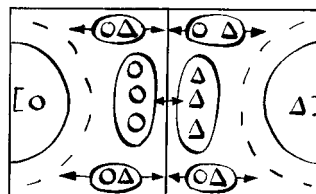
⚠ Gli allievi giocano veramente nella posizione scelta? Gli allievi si osservano a vicenda.

Il portiere virtuale: fino a quando i giocatori non sono in grado di difendere bene, sono necessarie forme di gioco con tiri frequenti in porta.

- Gioco senza portiere: appendere un tappeto nello specchio della porta; dividere la porta con degli elastici, mettere un cassone con sopra dei palloni medicinali che devono essere colpiti. I giocatori decidono gli obiettivi cui mirare.
- Porta vivente: il portiere si sposta sulla linea di porta tenendo un tappeto che funge da bersaglio. Oppure: una palla (in una reticella, legata sopra la traversa) viene mossa da una persona dietro la porta.
- «Pallamano a handicap»: gioco 7:7. L'area di porta viene ingrandita fino alla linea di punizione. In ogni metà campo possono trovarsi solo 5 giocatori. L'ala che difende o attacca resta nella propria metà, i 3 terzini giocano sia in attacco che in difesa (provare le diverse posizioni).
- Per buoni giocatori inserire degli «handicap».



⚠ Il ruolo del portiere è molto delicato e può essere pericoloso per coloro che non sono preparati. Un'analisi del gioco collettiva può aiutare a capire meglio il gioco e a ridurre i pericoli.



2.5 Calcio: affinare la tecnica e la tattica

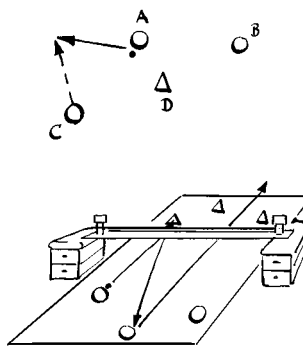
La tecnica ed il tocco di palla vengono provati ed affinati con esercizi fatti sotto forma di gioco. Le basi tattiche fondamentali e le strategie di gioco offensive e difensive vengono provate in situazioni di gioco tipiche.

🕒 Se possibile anche all'aperto.

Esercitare la tecnica e la tattica combinate.

Allenare il passaggio rasoterra: gioco 3:1. A, B e C giocano contro il difensore D. La palla viene fatta girare velocemente al volo, il che richiede visione di gioco, sensibilità, precisione e attitudine a liberarsi dell'avversario (smarcarsi).

- Tiro rasoterra veloce: gioco 3:3. Le squadre cercano di giocare la palla al volo, al di sotto di un ostacolo, attraverso il campo avversario.
- Sono possibili anche passaggi con due tocchi (uno-due), 5:5 nel campo di pallavolo, nel campo di badminton, sotto una rete tesa bassa, con due palloni contemporaneamente, ecc.

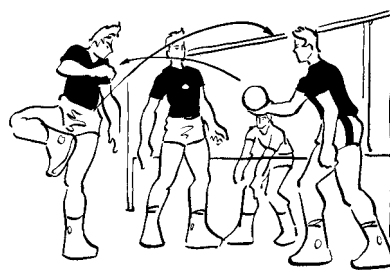


📌 I risultati dei test servono da base per pianificazioni future.

➡ Le regole vengono adattate in base alla capacità dei giocatori.

Palleggiare: a piccoli gruppi palleggiare in cerchio. A dipendenza del livello si possono adattare le regole e le caratteristiche.

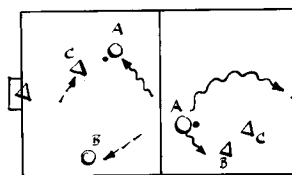
- Takraw (calcio-pallavolo asiatico): gioco 3:3 sul campo da badminton. La palla (le palle speciali si possono ordinare nei negozi specializzati) viene messa in gioco colpendola al volo su passaggio del compagno. Dopo al massimo tre tocchi la palla dev'essere giocata oltre la rete. Più tocchi consecutivi sono permessi. Per i «professionisti» non è concesso che la palla tocchi terra prima di essere giocata. (Confronto con le regole della pallavolo).



➡ Trovare delle regole adatte anche per i più deboli.

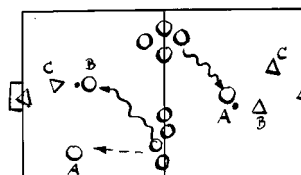
Superiorità e inferiorità: gli attacchi partono contemporaneamente dal centro del terreno verso le due porte. A seconda delle capacità si possono aggiungere consegne particolari: ad esempio i giocatori più forti giocano solo con il piede debole.

- Con o senza portiere. Le porte vengono sostituite con un cassone, una panchina, dei tappeti, dei coni, una o più porte, ecc.
- Gli attaccanti e i difensori si scambiano i ruoli, ad esempio dopo ogni attacco, dopo un periodo determinato o dopo aver perso la palla ...
- Attacco 2:1: gli attaccanti (A e B; A in possesso di palla) non dovrebbero stare troppo vicini, altrimenti C riesce a controllare entrambi. B (senza palla) si offre smarcato per concludere a rete.
- Attacco 1:2: l'attaccante A irrompe (dopo una finta) con grande velocità tra i due (effetto sorpresa).
- Difesa 2:1: A attacca. B difende vicino alla palla e cerca di prenderla, C assicura dietro, pronto a raddoppiare la marcatura se necessario.
- Difesa 1:2: C difende cercando di costringere B (in possesso di palla) sulla fascia laterale (Tackle) per impedirgli di passare la palla ad A.



📌 Una buona organizzazione permette maggiore intensità.

➡ Trovare degli esercizi che vanno bene per molte discipline sportive, i migliori possono aiutare e correggere.



2.6 Calcio su campo piccolo

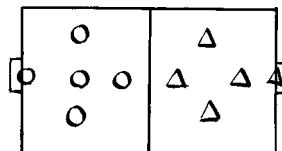
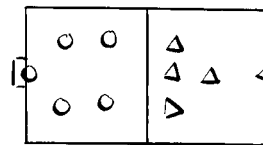
I partecipanti imparano le basi tattiche per il campo ridotto migliorando la capacità di gioco, in quanto diverse caratteristiche del gioco stesso vengono accentuate (ritmo, velocità, disposizione ...). ● Ogni volta che ciò sia possibile giocare all'aperto.

Provare le disposizioni base: attraverso diverse disposizioni vengono stimulate l'intelligenza tattica dei giocatori e la comprensione del gioco. Esempio:

- 2 allievi attaccano, 2 difendono (= forma base; buona copertura dello spazio; gli attaccanti devono essere ben marcati).
- 1 difende, 3 attaccano (= forma offensiva, molto rischiosa; chi difende è sotto pressione).
- 3 difendono, 1 attacca (= forma difensiva; ideale per il contropiede contro squadre forti).
- 1-2-1: vantaggi, svantaggi?

«Regole di comportamento e di gioco»:

- Ogni posizione dev'essere sempre occupata.
- Tutti i giocatori devono giocare in tutte le posizioni.
- Tutta la squadra compatta si sposta dalla parte della palla.
- Scaglionarsi nelle retrovie.
- Pressing a tutto campo (o solo da metà campo; vantaggi e svantaggi?).
- Costruire il gioco lungo le fasce.
- Sotto la pressione avversaria nella propria metà campo giocare a W verticalizzando i passaggi (senza passaggi laterali!).

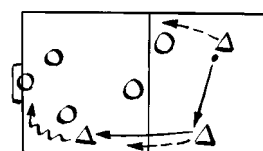
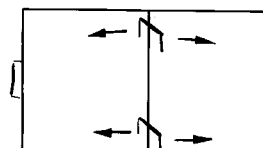
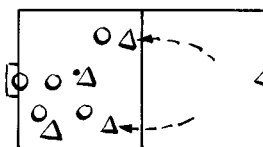
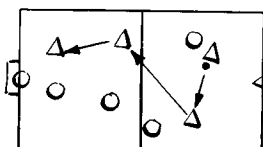


⇒ I buoni giocatori mettono a disposizione la propria esperienza. Confrontare altri giochi sulla base dei principi tattici fondamentali.

⇒ Decidere le regole con i giocatori. Con restrizioni e regole si possono provocare certi comportamenti tattici.

Varianti tattiche: vengono esercitate diverse varianti di gioco: prima isolate, poi automatizzate e alla fine integrate nel gioco libero.

- Aumentare la velocità di gioco: gioco 5:5. Il numero di tocchi di palla viene limitato fino passaggio diretto. Uno-due dapprima isolato, poi esercitato con semplici forme di gioco. Obiettivo: diminuire i dribbling e aumentare la capacità di percezione e decisione. Forma ideale per un allenamento della condizione fisica specifica.
- Chiudere gli spazi: gioco 5:5. La rete conta solo se tutta la squadra che attacca si trova nella metà campo avversaria. Obiettivo: la squadra si sposta compatta in attacco (elevata intensità di gioco).
- Cambiamento di gioco: gioco 5:5. Per poter entrare nella metà campo avversaria la palla deve passare attraverso una delle porte sistemate sulle fasce lungo la linea mediana. Obiettivo: attaccare su entrambi i lati, spostamento del gioco in spazi liberi. Come porta supplementare usare paletti, cassoni ...
- Contropiede veloce: gioco 5:5. Nella propria metà è permesso solo il gioco di prima; gioco libero nell'altra metà. Obiettivo: uscire velocemente dalla propria area e pressing nella metà campo avversaria.



⇒ Sviluppare forme di gioco, varianti e trovarne i vantaggi e gli svantaggi.

⇒ Analisi di gioco: valutazione personale dei giocatori (impressioni, osservazioni, video, commenti ...).

Ⓣ Campionato scolastico, tornei o altro.

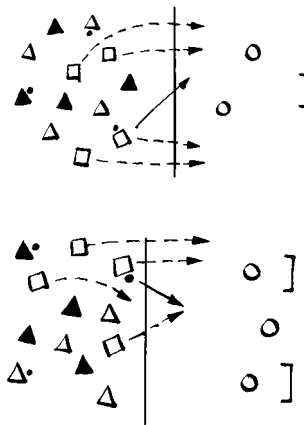
2.7 Unihockey: migliorare la visione di gioco

Un gioco veloce e intelligente richiede tecnica e ottima visione di gioco. Cerchiamo di migliorare la visione di gioco inserendo delle regole supplementari sull'occupazione dello spazio.

Facilitare la visione di gioco con regole supplementari.

Gioco su tutta la palestra: gioco 4:2. Più gruppi di 4 si passano la pallina su metà palestra. Al fischio del docente un gruppo prestabilito parte verso la porta avversaria. A partire da metà campo una coppia di difensori cerca di impedire il tiro in porta. Dopo la conclusione il gruppo ritorna nell'altra metà campo.

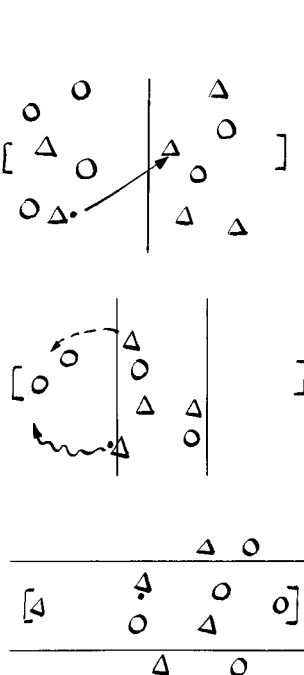
- Quando i difensori riescono a impedire la segnatura vengono sostituiti da due attaccanti.
- I difensori tengono il bastone al contrario.
- 4:3 (con portiere)
- Gli attacchi vengono effettuati su due porte.
- Il tiro a rete dev'essere eseguito al volo.



⚠ Questi esercizi possono andare bene per molte discipline sportive (calcio, pallacanestro, pallamano).

Gioco a zone: diverse demarcazioni sul terreno sono utili per dividere il terreno da hockey in varie zone. I seguenti giochi a zone migliorano la capacità di giocare al volo, la visione di gioco e lo smarcamento ...

- Gioco 6:6 su due zone trasversali: la linea di metà divide il terreno in due zone. 4 attaccanti – ostacolati dai 2 difensori – cercano di sfruttare la superiorità per tirare nella porta libera. I difensori cercano di prendere possesso della palla e di rinviarla agli attaccanti nell'altra zona.
- Gioco 4:4 in 3 zone trasversali: nella zona centrale possono stare tutti gli allievi. Nelle altre zone possono restare solo 2 allievi per squadra (attaccanti risp. difensori). Un difensore diventa portiere e deve sempre avere una parte del corpo a contatto con l'area di porta.
- Gioco 5:5 in 3 zone lunghe: nella zona centrale larga giocano 3 allievi, di cui uno come portiere. In ciascuna delle zone laterali si sposta 1 allievo per ogni squadra.



⇒ La valutazione delle varie sequenze di gioco permette agli allievi di prendere atto degli errori tattici commessi.

Varianti di gioco:

- Cambiare il numero dei giocatori, per influenzare ad esempio il rapporto fra attaccanti e difensori.
- Rispettare scrupolosamente le zone, con o senza penetrazione del bastone nella zona accanto.
- Cambi volanti fra le zone. Esempio: il giocatore con la pallina può cambiare zona. Nello stesso istante un compagno di squadra lo sostituisce nella zona da cui proviene.
- Gli allievi si ripartiscono nelle diverse zone liberamente, in base alle preferenze e alle capacità.
- Gli allievi definiscono loro stessi le zone e descrivono le ripercussioni sul gioco.

⇒ Le regole (la definizione delle zone) vengono adattate e sviluppate assieme.

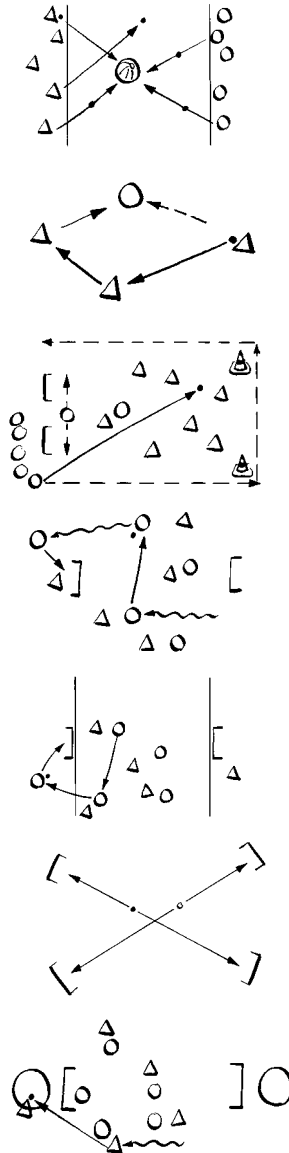
2.8 Unihockey: varianti di gioco

Insegnante e allievi sviluppano assieme forme di gioco stimolanti. Capacità tecnico-tattiche sviluppano idee di gioco. Quando cambiano le condizioni di gioco si devono adattare le regole.

Migliorare la tecnica e la tattica variando il gioco.

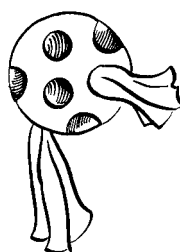
Varianti di gioco dell'unihockey: idee di gioco conosciute e adattate alla nostra disciplina possono portare a delle situazioni di gioco interessanti.

- Tiro alla palla: tirando dalla propria linea di porta 2 squadre cercano di spostare nella metà campo avversaria un pallone da spiaggia sistemato a centro-campo.
- Unihockey a inseguimento: la squadra A fa da preda e si sposta tenendo sempre il bastone per terra. I cacciatori della squadra B cercano di colpire con una pallina i piedi o la paletta del bastone degli avversari con una serie di passaggi veloci e precisi (con una o due palline).
- Palla bruciata: la squadra A corre (attacca). Un allievo lancia la pallina in campo e corre intorno al terreno di gioco fino alla «base» sistemata in un angolo. Gli allievi della squadra B sono ripartiti sul terreno e cercano di giocare la pallina e di depositarla in una delle due porte il più in fretta possibile. La squadra A può sistemare in campo un difensore o un portiere per impedirlo. Il giocatore della squadra A che corre è eliminato se la pallina finisce in rete prima che abbia completato il giro di campo. Le corse valide danno 1 punto, come le reti segnate. Cambiare i ruoli dopo un determinato tempo.
- Blitzhockey: i giocatori con la pallina possono solo andare avanti. I passaggi possono essere fatti solo all'indietro. Anche il tiro a rete è fatto in senso opposto da dietro la linea di fondo su una porta girata di 180° rispetto alla posizione normale.
- «Scorer»-Hockey: le porte vengono girate di 180°. Dietro la linea di porta si trova unicamente un attaccante. Questo «Scorer» cerca di segnare nella porta vuota su passaggio dei compagni.
- Gioco misto: 4 squadre giocano contemporaneamente sulle porte sistemate ai 4 angoli di un terreno di gioco, usando palline di colore differente.
- Gioco con porte supplementari: la squadra che attacca può segnare un punto supplementare se riesce a bloccare la pallina in un cerchio sistemato dietro la porta.



⇒ Provare ad applicare le stesse idee ad altri giochi sportivi.

Unihockey variato: Hockey, Hockey su prato, Street-Hockey, Roll-Hockey. A seconda del gioco si usano diversi materiali (palline speciali, pucks, materiali di protezione) per l'hockey su ghiaccio e il roll-hockey sono necessarie le protezioni. Il gioco però si basa sempre sugli stessi principi e tecnica, tattica e condizione fisica faranno sempre la differenza in tutte le specialità di hockey.



⚠ La pallina ideale per tutte le forme di gioco di hockey è una pallina da unihockey con infilato un nastro.

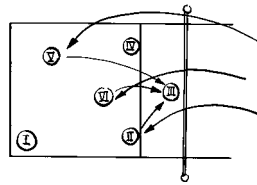
⇒ Il fair-play è la migliore protezione possibile.

2.9 Pallavolo: esercitare la tattica di squadra

Per poter giocare una partita di pallavolo con giocatori di livello diverso si deve adottare la tattica di squadra più semplice possibile. Le conoscenze tattiche possono essere applicate al gioco ed automatizzate tramite esercizi che si avvicinino alle situazioni di gioco effettive.

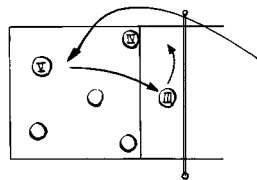
Vincere con una semplice tattica: ricezione – alzata – schiacciata – punto!

Ricezione: Le posizioni 1 e 5 ricevono i servizi lunghi, 2 e 4 quelli corti vicino alla linea laterale e 6 quelli corti al centro del campo. La ricezione viene giocata alta su 3. Se l'alzatore (3) non riesce a raggiungere la palla sarà il giocatore più vicino alla palla a provare l'alzata al compagno.



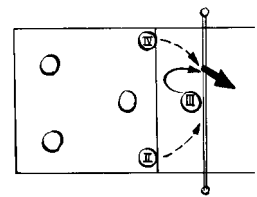
➔ La numerazione dei giocatori inizia al servizio e continua in senso antiorario. Le posizioni vengono rilevate al momento del servizio.

Costruzione: 3 osserva il servizio, si gira nella corretta posizione, segue la palla durante la ricezione e si sposta di conseguenza. Si orienta nella posizione d'attacco e gioca la palla alta vicino alla rete. Se riceve la palla da sinistra, la gioca sull'ala 4, viceversa la gioca su 2.



⚠ La linea dei 3 metri divide i giocatori di difesa e d'attacco. I giocatori dietro non possono staccare i piedi da terra nella zona dei 3 metri.

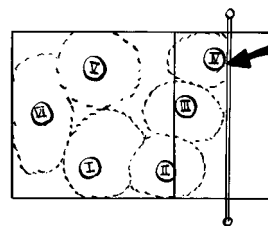
Attacco: con 2 e 4 ci sono due posizioni d'attacco a disposizione. I due giocatori sono pronti dopo la ricezione e aspettano l'alzata di 3 per rinviare la palla al di là della rete, magari schiacciando. La posizione di partenza ideale è vicino alla linea dei 3 metri, sulla linea laterale, in modo da sfruttare una rincorsa diagonale.



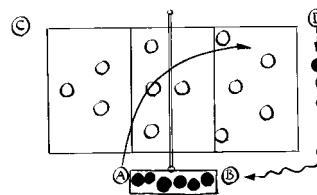
Muro: se la squadra avversaria attacca con una schiacciata, le ali e l'alzatore vanno a muro per impedire alla palla di finire a terra.

🏐 Attenzione agli stacchi e agli atterraggi!

Difendere il terreno: il giocatore della prima linea che non partecipa al muro si allontana di 2-3 m dalla rete e difende sulle palle corte, cercando di rinviarle all'alzatore per costruire l'attacco. 1 e 5 stanno a 4-5 m dalla rete e a 2 m dalla linea laterale, ciascuno sul proprio lato, per coprire le diagonali lunghe. 6 si piazza a un metro dalla linea di fondocampo ed è responsabile per tutte le palle lunghe.

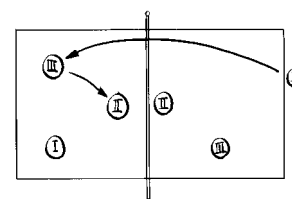


Giocare in modo intelligente: A e B si sistemano vicino al cassone sulla linea laterale, presso la rete. In caso di errore lanciano una nuova palla in gioco e si continua. C e D recuperano le palle cadute a terra.



🏐 In caso di palle in campo interrompere la partita!

- Servizio fatto con un palleggio molto lungo.
- Ausilio: segnare le posizioni (per esempio con il nastro adesivo colorato); chiamare la palla (gridare «SI!», «MIA»).
- Senza rotazione; cambi di posizione mirati; con normale rotazione in senso orario.
- Interrompere per analizzare il gioco.
- 3 passaggi valgono 1 punto.
- Ogni errore conta 1 punto.
- Trasferire queste conoscenze tattiche nel Beachvolley: 4:4 / 3:3 / 2:2.



➔ Beachvolley : v. fasc. 5/5, p. 40. Inizialmente gioco formale senza punteggio e solo più tardi in modo agonistico.

2.10 Pallavolo: migliorare il muro

Per difenderci ottimamente da una schiacciata avversaria impariamo a fare il muro. Coloro che attaccano cercheranno allora di schiacciare o sopra o a lato del muro. Dato però che ciò non è facile, la difesa ne risulta notevolmente avvantaggiata.

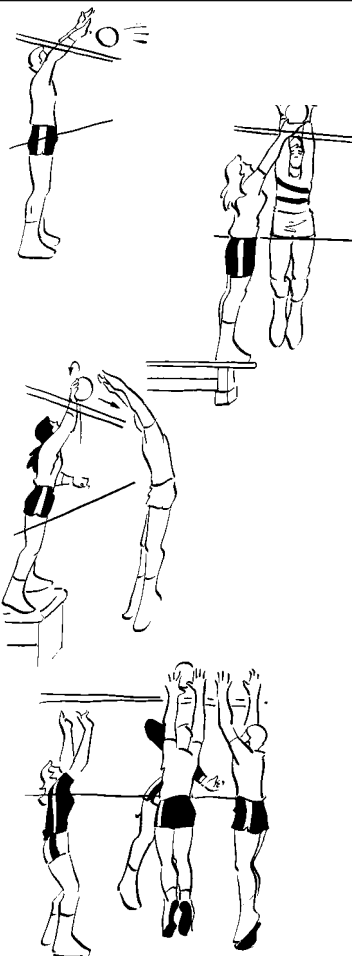
Il muro: nella posizione di partenza le mani si trovano all'altezza del viso, davanti e leggermente più larghe delle spalle. La distanza dalla rete è pari circa alla lunghezza di un avambraccio, le ginocchia sono leggermente flesse. Si piegano a fondo le ginocchia e si salta verso l'alto in modo esplosivo. Le braccia si tendono completamente. Le dita sono aperte e tese. I pollici rivolti uno verso l'altro e quasi si toccano. Le mani vanno verso la palla e al momento del contatto spingono in avanti. Molleggiare quando si atterra. La mano esterna dovrebbe guardare verso l'interno del campo.

Strutturare l'apprendimento del muro:

- La posizione delle dita, delle mani e delle braccia: A è in posizione per il muro, la testa alta e la rete tesa. B lancia da 2-3 m di distanza, stando dall'altra parte della rete, prima lentamente e poi sempre più veloce le palle sul muro di A. La palla rimbalza veloce nel campo di B.
- Saltare a muro: B è in piedi su una panchina e tiene una palla sul bordo della rete. A salta in alto e spinge con entrambe le mani sulla palla, atterra infine in equilibrio e molleggia.
- Spostamento e muro: B è in piedi su una panchina con una palla in mano e la sposta in diverse posizioni sul bordo della rete. A si sposta lateralmente sotto la palla e cerca di bloccarla.
- Saltare con il giusto timing: B (su un cassone) si alza la palla e schiaccia sul muro di A. A blocca la palla poco prima o nel punto più alto dello stacco.
- Esercitare la forma finale: B a rete e alza la palla a 2-3 m lateralmente. 3 allievi schiacciano a turno. Visto che in attacco ci si può attendere una certa varietà di colpi, A e A' fanno un muro a due, coprendo così uno spazio maggiore e aumentando quindi la possibilità di avere successo con il muro. Con le schiacciate normali, i due saltano un attimino dopo che è saltato lo schiacciatore.
- Applicazione nel gioco: almeno un giocatore fa muro ogni volta che la palla supera la rete. Valutazione: il muro ha senso solo se l'avversario è pronto a schiacciare in salto o se si trova vicino alla rete.

Impedire la schiacciata o addirittura fare un punto con il muro!

⚠ Murare serve sempre quando la palla è in prossimità della rete.



➞ L'applicazione di un metodo strutturato di insegnamento può essere benissimo usata per l'apprendimento di elementi tecnico-tattici di altri giochi.

➞ Organizzazione ottimale. Buona circolazione di palla, intensità.

➞ Il muro viene piazzato sulla traiettoria della rincorsa dello schiacciatore.

⚠ Quando la squadra avversaria fa tanti punti su schiacciate ci si organizza per fare un muro a 2.

Tecnica di base individuale: durante le pause di gioco gli allievi migliorano la tecnica individuale. Es.:

- Ognuno con una palla; la gioca contro il muro: servizio dal basso – ricezione al di sopra della propria testa – schiacciata – ricezione ...e così via.



⚠ Valutazione periodica della tecnica individuale di base. Le riprese video facilitano l'autovalutazione.

3 Giochi di rinvio

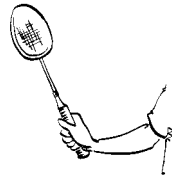
3.1 Dal volano al badminton

Il presupposto essenziale è che gli allievi riescano a giocare *insieme* a volano. Da qui costruiremo la tecnica di base del badminton grazie a traiettorie variate. Lo sviluppo nel gioco *contro gli altri* motiva i giovani a migliorarsi nella tecnica personale.

Dal volano giocato sul prato al badminton come attività sportiva.

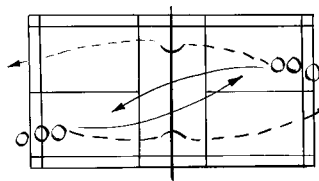
Piccole competizioni: prima di iniziare a giocare, mostrare agli allievi l'impugnatura della racchetta, come dosare la forza e il timing.

- Americana: in ciascuna metà campo ci sono 2-4 giocatori in colonna dietro la linea di fondo. Il primo del gruppo più numeroso inizia il gioco (servizio da partita diagonale), poi corre dall'altra parte del campo e si mette in fila ...
- Chi riesce a fare meno errori nel tempo prestabilito?
- Quale coppia riesce a giocare con due volani?
- A e B giocano contro C e D. Ogni coppia ha solo una racchetta, bisogna passare la racchetta al compagno dopo ogni colpo.



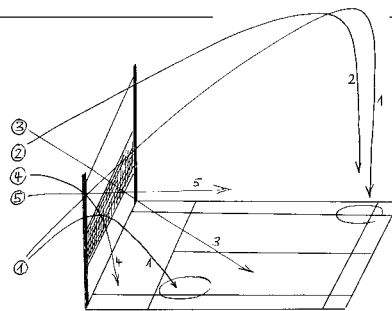
⦿ Se non c'è vento anche all'aperto.

⚠ Confrontare l'impugnatura con gli altri sport di racchetta.



Gioco delle traiettorie: a coppie gli allievi provano delle traiettorie obbligate:

- 1 Dalla zona di servizio servire corto e lungo tra la rete e una corda tesa al di sopra di essa, colpendo i cerchi.
- 2 Alto sopra la corda (pallonetto).
- 3 Schiacciata fra la rete e la corda; il compagno risponde a mezza altezza.
- 4 Appena sopra la rete (drop).
- 5 Teso in orizzontale tra rete e corda (drive).



⚠ Le diverse traiettorie devono essere spiegate agli allievi. A un metro sopra la rete viene tesa una corda che serve da orientamento per gli allievi.

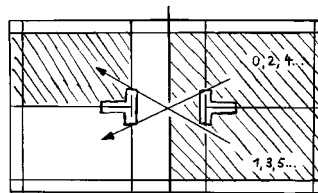
Gara di singolare:

Campo: «lungo e stretto».

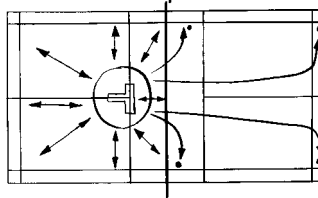
Servizio: il servizio viene giocato in diagonale. Per i punti pari viene eseguito da destra, per i punti dispari da sinistra.

Durata: al meglio dei tre set. Per gli uomini si arriva a 15 punti, nelle donne a 11. I punti si mettono a segno solo sul proprio servizio.

- **Gioco di ruolo:** A tira a sorte un biglietto che indica il «tipo di giocatore» e la relativa tattica da adottare in partita. B cerca di scoprire il ruolo di A. Esempio: A gioca sempre sul rovescio, per sfruttare il punto debole di B, o A gioca spesso corto, cercando di avanzare a rete.



➔ Cambio di servizio come nella pallavolo. Tattica di base: dopo ogni colpo ritornare nella posizione a T!



➔ «Gioco di ruolo tattico» applicare anche in altri giochi; lasciar definire i ruoli agli allievi!

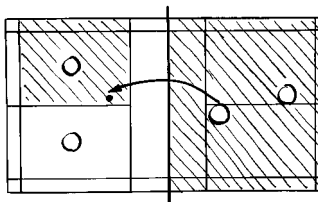
⦿ Gli allievi descrivono i miglioramenti fatti.

Doppio:

Campo: «lungo e largo» (zona di servizio: «corta e larga»).

Servizio: cambio di servizio solo dopo che A e B hanno servito (eccezione: inizio della partita).

- **Sistema dell'ago magnetico:** in attacco A e B stanno uno dietro l'altro, in difesa uno da parte all'altro. Questa disposizione sul terreno è utilizzata in funzione della situazione di gioco.



⚠ Posizione d'attacco: dopo la schiacciata – e il drop corto; posizione di difesa: alla ricezione del servizio, dopo delle traiettorie di salvataggio.

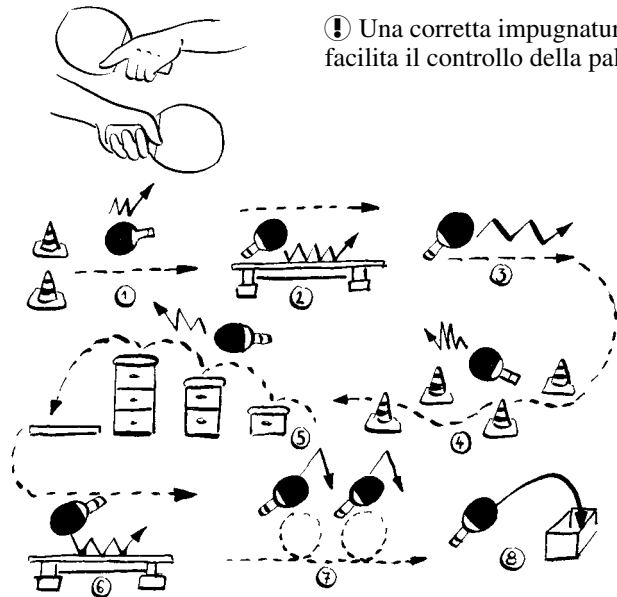
3.2 Dal ping-pong al tennistavolo

Vengono fatti degli esercizi «di palleggio» per porre le basi del tennistavolo e per poter giocare in modo fluido durante le partite. Grazie ad essi scopriamo progressivamente questo sport e le tecniche di base.

Chi riesce a fare il passo dal ping-pong al tennistavolo?

Forme di gioco senza tavolo: impugnature, posizione della racchetta, sensibilità sulla pallina, reazione, anticipazione, coordinazione ... sono i presupposti di un gioco costruttivo e divertente.

- Palleggio a coppie: A e B palleggiano, ognuno con una pallina, di diritto e di rovescio sulla racchetta; al segnale si scambiano la pallina.
- Volley: A e B si passano la pallina variando continuamente la distanza.
- Squash: A e B giocano contro il muro in modo indiretto (la pallina tocca terra) o al volo.
- Percorso ad ostacoli palleggiando: (gli allievi partono distanziati). 1: andare all'indietro palleggiando sulla racchetta; 2: far rimbalzare la pallina sulla panchina; 3: far rimbalzare la pallina sulla parete e prenderla al volo facendo dei passi laterali; 4: slalom palleggiando; 5: salire la scala dei cassoni palleggiando; 6: passare la panchina all'indietro con le gambe aperte facendo rimbalzare la pallina sulla panchina; 7: tirare in alto la pallina e fare un giro completo su sé stessi; 8: centrare la scatola con la pallina.

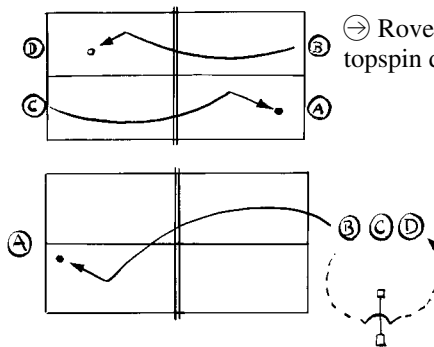


❗ Una corretta impugnatura facilita il controllo della pallina.

Ⓣ Palline perse? Tempo ?

Gioco a gruppi di 4: forme di gioco su un tavolo.

- Gioco con due palline: A e B cercano di giocare due palline il più a lungo possibile con C e D. Anche incrociato: A con D; C con B.
- Gioco diagonale: A e D, B e C giocano contemporaneamente in diagonale (diritto e rovescio). A quale squadra riescono più scambi?
- Americana ad ostacoli: A gioca delle palle pulite per B, C e D che corrono. B risponde e poi svolge un compito supplementare (per es. saltare un ostacolo) e si mette in coda dietro a D.
- Il doppio: A/B : C/D. Il servizio si gioca in diagonale (da B a C). Le palline che seguiranno verranno giocate alternativamente da A o B, rispettivamente C o D.

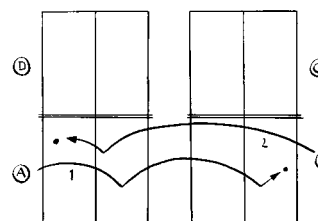


⊙ Rovescio piatto, poi diritto. topspin di diritto, poi di rovescio.

⊙ Posizione per il diritto ed il rovescio e loro applicazione in movimento.

Gioco con partner su un tavolo: a gruppi di tre. C entra in gioco al posto di B in caso di errore o ad esempio per recuperare una pallina difficile.

- Tennistavolo con buca: A e B giocano su una tavola senza rete, le cui metà sono state distanziate di ca. 30 cm (o due tavoli accostati trasversalmente).
- «Fisarmonica»: i giocatori si avvicinano e si allontanano gradatamente, passo dopo passo, dal tavolo (sempre nello stesso modo). Si riesce a fare uno scambio dei ruoli fluido?
- Partita ad handicap: A offre a B un vantaggio, ad esempio si inizia sullo 0:5.



⊙ Variazione di tiri di diritto e rovescio.

⊙ Slice diritto, poi rovescio.

⊙ Determinare il proprio handicap.

3.3 Dal minitennis al tennis

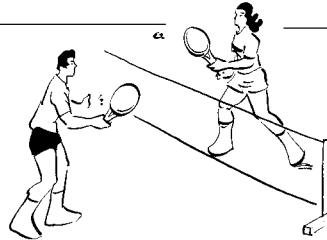
Colpire bene la pallina, mirare e piazzare il colpo richiedono un continuo esercizio. Impugnatura, lavoro di gambe, movimento di preparazione, distanza dalla palla, dosaggio della forza, valutazione della pallina che arriva, ecc. devono essere regolati in continuazione durante il gioco.

Luoghi d'allenamento: palestra, piazzale, campo da tennis o tennis coperto.

Combinare colpi piazzati, variazioni, e differenti servizi!

Riscaldamento: un obiettivo importante del riscaldamento è quello di trovare la giusta concentrazione.

- A e B giocano di dritto e di rovescio sui due lati di un ostacolo (ad es. corda, cassone ...).
- Il record: A, B e C cercano di giocarsi la pallina in triangolo senza farla cadere (o A e B a rete).
- L'esercizio delle 10 volte: A cerca di giocare con B 10 volte la palla di dritto, rovescio, volée, smash (o da solo contro la parete).

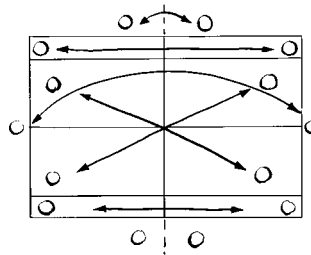


❗ Impugnatura universale («shakehand»). Le palline di gomma piuma permettono a tutti di giocare senza problemi.

T L'insegnante valuta la qualità del movimento.

Piazzare: bersagli a seconda del livello: cerchi, giornali, tappetini, piramidi di palline, ecc.

- Da soli: colpire diversi obiettivi alla parete.
- Tirando contro il muro colpire di rimbalzo dei bersagli sistemati per terra.
- A coppie: A e B cercano giocando assieme di piazzare delle palle corte o lunghe mirando a bersaglio (o A è il maestro di B).
- Formare delle figure: triangolo; A e B giocano a turno incrociato e lungolinea. Otto: A gioca incrociato, B sempre lungolinea.

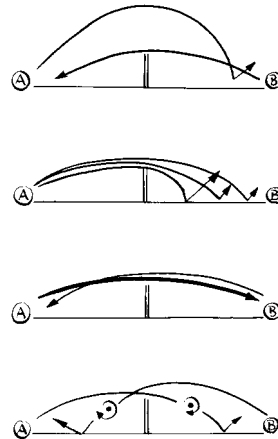


❗ Bisogna imparare a piazzare tutti i tipi di colpi (dritto, rovescio, volée, servizio, lob, smash).

⇒ Scegliere delle forme di circuito per più giocatori su un campo; Integrare esercizi di tennis, ad es. in un circuito di condizione fisica.

Variare: a coppie con la rete o da soli contro il muro variare la traiettoria, la velocità, la potenza, l'effetto ...

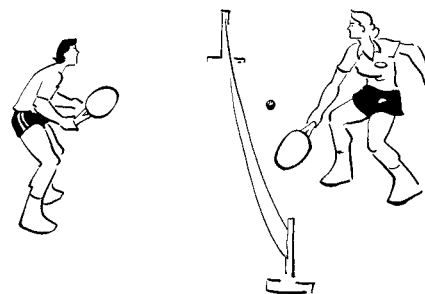
- Traiettoria: A gioca alto, B basso. Se A cambia e gioca basso, B risponde con palle alte. Oppure: A dice a B il tipo di palla che desidera ricevere.
- Velocità: A è il maestro di B. B cerca di anticipare o di ritardare il colpo (a seconda della lunghezza della traiettoria della pallina).
- Potenza: A gioca teso e potente su B, che risponde con una palla lenta. Oppure sia A che B giocano teso fino all'errore.
- Effetto: A e B giocano a seconda della situazione palle liftate (topspin) oppure tagliate (slice).



⇒ Apprendere con le esperienze del contrario.

Combinare: le situazioni di gioco costringono gli allievi ad utilizzare combinazioni complesse di colpi. Esempi:

- Attaccare e difendere: da un palleggio. A gioca corto; B attacca.
- A e B difendono contro C, che dopo il servizio cerca di chiudere il punto.
- Gioco A contro B: ogni punto di volée vale il doppio. Oppure: ogni punto vale il triplo se l'avversario non riesce neanche a toccare la pallina.
- Doppio: la squadra A/B serve e attacca. La squadra C/D difende dalla linea di fondo.



⇒ Giocare sotto pressione. Imparare a prendere decisioni appropriate.

❗ Gioca solo quello che sei capace di fare!

3.4 Dai rimbalzi contro la parete allo squash

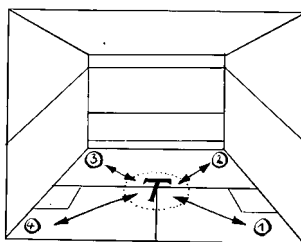
Subito dopo una piccola introduzione in palestra (forme di gioco preparatorie con il materiale da tennis) è possibile andare a giocare a squash. A seconda del livello e delle esigenze degli allievi si dovrebbero allenare in modo mirato i vari colpi e dare consigli relativi alla tattica.

Senso della posizione e movimento: a gruppi di tre per campo; A grida a B in quale posizione (1-4) mettersi. B si sposta dalla posizione **T** verso quella indicata tira e ritorna nella posizione di partenza. Cambio: C manda A, B recupera.

• Orientamento e posizione di tiro: A esegue per ogni posizione un tiro.

Dritto: il peso è sulla gamba sinistra avanzata (destri). Dopo il colpo ritornare nella posizione **T**.

Rovescio: il peso è sulla gamba destra avanzata. Al momento del colpo, il braccio si trova all'altezza del ginocchio destro (destri).



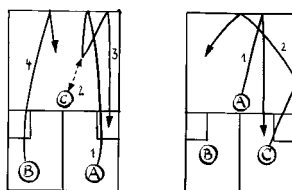
⚠ Il fair-play fa parte dell'idea di gioco: permettere al compagno di vedere la traiettoria della pallina e nel contempo concedergli lo spazio necessario per il colpo. Dopo ogni colpo ritornare sulla posizione **T**.

⚠ Per evitare di mettere in pericolo l'avversario non bisogna lasciare andare il colpo ma bloccarlo dopo l'impatto con la pallina.

Allenamento al colpo a tre: A, B e C effettuano lunghi scambi, si correggono e si scambiano i ruoli in modo autonomo.

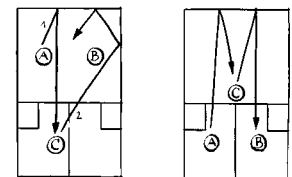
• Drives di dritto e di rovescio: A e B (ognuno con una pallina) giocano da dietro palle corte. C tira dalla **T** dei drives di dritto ad A, e dei drives di rovescio a B.

• Lungolinea: A gioca alternando dei drives di dritto e di rovescio. B e C rispondono con dei boast (= palline che toccano almeno due pareti).



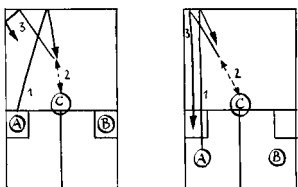
• Boast dopo drive o cross: A e B giocano dritto o cross. C gioca (sotto pressione) boast sulla parete sinistra o destra.

• Volée: A e B giocano palle alte sulla parete centrale. C gioca tutte le palline dalla **T** con delle volée lunghe contro la parete centrale.

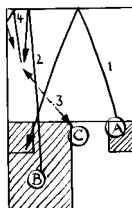


• Drop nel «nick» (angolo): A e B tirano la pallina sulla parete frontale. C rincorre il rimbalzo dalla posizione **T** e risponde con un drop nel «Nick».

• Lob: A e B giocano palle corte lungolinea. C gioca dalla **T** dei lob di dritto o rovescio lungolinea nell'angolo. (lob-crosscourt: A a C a B).



• Servizio e risposta: A serve (con almeno un piede nel quadrato di servizio, sulla parete frontale entro le linee che demarcano l'area per il servizio), B risponde con un lungolinea e C conclude (partendo dalla posizione **T** arretrata) con un drop.



⚠ La tecnica di tiro può essere preparata anche in palestra (negli angoli).

⇒ I colori delle palline servono per distinguere il comportamento al rimbalzo della stessa, dal principiante fino a quella per professionisti nell'ordine blu, rossa, bianca, gialla.

La palla «dev'essere calda»; solo allora rimbalza a dovere.

⇒ *Consigli tattici:* osservare in ogni fase di gioco la pallina e l'avversario. Mai cambiare la tattica se si è in vantaggio; cambiarla se si è in difficoltà, ricorrendo ad es. a:

- palle profonde,
- appropriarsi della posizione **T**,
- variare la velocità.

Ⓣ Ogni gruppo sceglie tre esercizi come test di valutazione.

4 Altri giochi

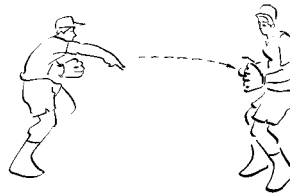
4.1 Baseball

Nelle forme semplificate l'idea di gioco del baseball è accessibile praticamente a tutti. Nel corso del processo di apprendimento aumentano la complessità delle regole, della tecnica e della tattica fino alla forma finale.

Elaborare il baseball con varianti sempre più complesse.

Tagging: 4 contro 1: 4 allievi si passano la palla su un terreno di gioco delimitato, cercando di consentire a chi è in possesso di palla di toccare un quinto compagno che si muove liberamente sul campo.

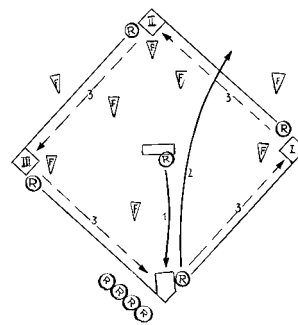
- Fielder contro runner su tutto il terreno da gioco: il runner toccato esce e si esercita a lanciare la palla.



- ⊙ Esercitare i presupposti tecnici principali: tecnica di lancio, ricezione e anticipo.

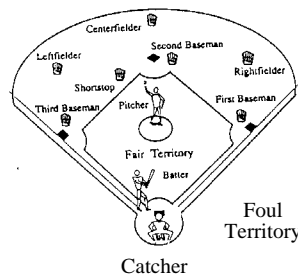
Beginner-baseball:

- All'aperto: distanza tra le basi: 18 m. Distanza homeplate (batter) fino alla pitcherplate (pitcher): ca. 12 m (regolare la distanza in base alle capacità degli allievi!).
- Uno dei runner lancia al batter la palla dal basso. I runners possono correre solo se il tiro riesce. Se il gioco è concluso, la palla viene passata al lanciatore (pitcher).
- *Out del batter:* quando dopo la battuta non raggiunge la prima base o se nei tre tentativi non riesce un lancio valido.
- *Out del runner:* quando 2 runners stanno sulla stessa base e le basi davanti e dietro sono chiuse, quando il runner viene toccato con la palla mentre corre (tagging); chiudendo la base prima che il runner l'abbia raggiunta; se esce dalla linea di corsa; se i fielders prendono la palla al volo prima che tocchi terra (flyball). Cambiare dopo 3 (4/5) outs.
- *In- e outfield:* il terreno viene prolungato di ca. 50 m. La squadra che difende si divide in infielders e outfielders. I fielder si scambiano le posizioni fra un inning e l'altro (scambiare fielder-runner).
- *Foulball:* una palla non è valida se tirata fuori dal terreno da gioco; se tocca nell'infield prima di uscire. Nell'outfield le palle possono uscire dal campo.



- ⊙ È possibile sviluppare l'idea di gioco in palestra senza outfield.

- Utilizzare palle meno dure ma della grandezza ufficiale (e i guantoni). Punire il lancio della mazza dopo il tiro con un «Out»!

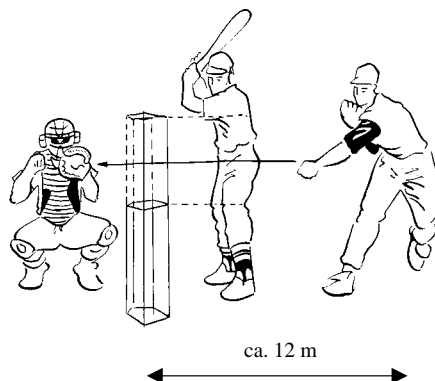


- ⊙ Le regole dell' Out devono essere chiare a tutti perché lasciano aperte molte varianti tattiche.

- ⊙ Il gioco con infield e outfield ha senso solo quando i giocatori sono capaci di colpire la palla inviandola lontano.

Baseball: il ruolo del lanciatore (pitcher) viene preso da un fielder. In ricezione c'è il catcher, anche lui della squadra dei fielder. Il pitcher cerca di lanciare la palla nella zona di strike (distanza tra le ginocchia e le ascelle del batter, e larghezza della homeplate) al catcher. Il batter cerca di tirare la palla in campo.

- Se il pitcher tira 4-volte fuori dalla zona di strike, il batter può avanzare alla prima base.
- Out del runner: in caso di flyball (il runner che era già partito deve ritornare alla base precedente) o tagging o se resta chiuso tra due basi.
- Stolen Base (= correre prima del tiro): un runner può lasciare la base prima del tiro. I fielder cercano con un tagging «out» di eliminarlo.



- ⊙ Adattare le regole agli allievi: il batter decide se il lancio deve essere fatto dal basso o dall'alto. Effettuare il terzo tentativo di battuta con la palla ferma, appoggiata su «batting-T» (palla all'altezza delle anche ad es. su un cono di plastica, un elemento di cassone, ecc).

4.2 Tchoukball

Tchoukball è un gioco senza aggressioni e senza contatto fisico. Ha delle radici nella pelota e nella pallamano, può essere giocato da ragazze e ragazzi e anche dagli anziani. (Il gioco è nato in Svizzera: Hermann Brandt, Ginevra 1970)

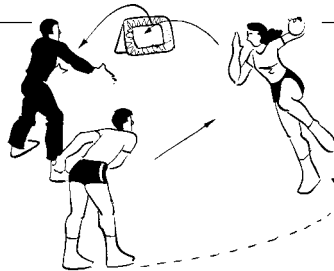
Un gioco alla base della pallamano: Tchoukball!

Idea di gioco: due squadre lanciano – senza ostacolarsi – la palla su un trampolino, in modo che l'avversario non possa prendere al volo il primo rimbalzo.

☉ Si può giocare anche all'esterno!

Passare – ricevere – tirare: il gioco vive di passaggi a sorpresa e finte con cambi repentini.

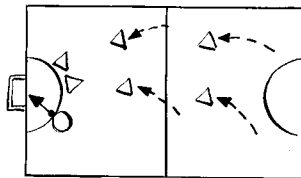
- In cerchio passarsi la palla in diversi modi e concludere a rete (in salto; per es. tiro «volante»).
- Quale squadra riesce facendo rimbalzare la palla sulla rete a colpire gli oggetti piazzati dagli avversari (tappeti, cassoni, paletti, ecc.)?



☉ Una dimostrazione video risveglia gli interessi e dona suggerimenti tattici. Per introdurre l'idea di gioco è possibile giocare a «Tchoukball» con qualsiasi palla contro le pareti o i tabelloni della pallacanestro.

Difendere e attaccare: dopo un rimbalzo recuperato parte subito un contropiede.

- Prendere il rimbalzo: B appoggia uno o entrambe le ginocchia su un tappeto. A cerca di colpire il tappeto da circa 3 m. B cerca di intercettare la palla o di giocarla con il bagher.
- Tattica difensiva: i giocatori si sparpagliano in modo che tutta la zona di rimbalzo prevedibile sia coperta (2 nel cerchio, 2 nella zona mediana, 2 lontani).
- Tattica offensiva: un primo passaggio a un giocatore a centro campo apre numerose possibilità.



☉ Introdurre la regola dei passi!

☉ Usare le reti di Tchoukball come obiettivo o sponda per gli allenamenti.

⚠ In difesa una buona copertura dello spazio!

Conoscere le regole:

Terreno, squadre:

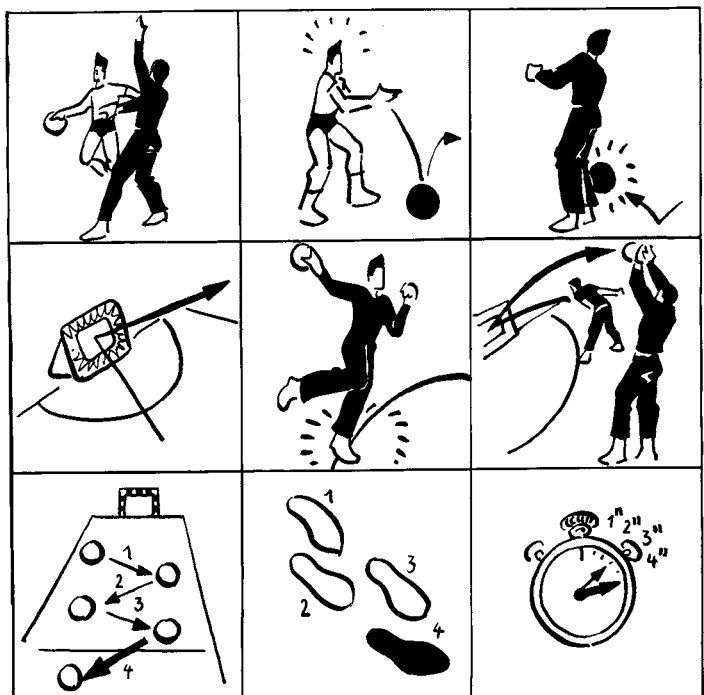
- Due reti, area di porta con 3 m. di raggio.
- 7:7 = campo da pallacanestro / 9:9 = da pallamano.
- Dimensioni del campo e numero dei giocatori vanno adattati in base alla situazione.

Punti:

- Per la squadra che tira, quando l'avversario non prende il rimbalzo al volo.
- Per gli avversari, quando il rimbalzo cade nell'area di porta, quando non si colpisce la rete, quando la palla termina in «Out», quando il rimbalzo colpisce il lanciatore, dopo 4 tiri sulla stessa rete.
- Dopo un punto si riparte dall'area di porta.

Punizioni: dopo un errore si riprende con un tiro di punizione da dove è stata commessa l'infrazione. Prima di tirare a rete bisogna fare almeno un passaggio.

- Quando si ostacola l'avversario. Dopo tre falli intenzionali si lascia il terreno da gioco.
- Quando la palla tocca terra, i piedi, la gamba, o esce.
- Quando si entra nell'area.
- Quando la squadra che lancia raccoglie il rimbalzo.
- Con più di tre passaggi (il primo non conta).
- Quando chi ha la palla fa più di tre palleggi a terra.
- Quando si tiene la palla per più di tre secondi.



4.3 Il giocoliere

Tutte le variazioni presentate in questa pagina si fondano su solide basi. La continua ripetizione di esercizi semplici e variati porta alla necessaria sicurezza e a una certa maturità d'esecuzione che consentono agli allievi di presentare dei piccoli spettacoli.

Giocolare con due oggetti: lanciare la pallina A dalla destra alla sinistra all'altezza degli occhi. La pallina B al contrario da sinistra verso destra passando sotto la traiettoria di A. Ritmo del movimento: lancio destra – lancio sinistra – prendo sinistra – prendo destra.

- Sequenza ritmica; cominciare con la ds. e la sin.
- Ulteriore movimento per la mano che comincia: tendere il braccio lateralmente, passare con il dorso della mano sulla fronte, battere la mano sulla coscia, pizzicarsi il naso ecc. Cercare altre forme.
- Variare la grandezza degli oggetti: palle grandi e piccole, anelli, clavette (girare le clavette in diagonale verso l'esterno, in modo che il manico sia orientato correttamente dopo il giro), usare diversi oggetti (eventualmente cominciare con uno solo).
- Variare le traiettorie: lanciare la prima palla dietro la schiena, tra le ginocchia, ecc. La seconda palla sotto il braccio opposto. Cambiare la distanza delle mani («fisarmonica»). Variare l'altezza.



⇒ È possibile un sostegno ritmico contando, battendo le mani, con comandi vocali o semplicemente con della musica.

Giocolare con tre oggetti: lanciare 3 palle con un cambio a tre (cascata) da mano a mano (ds con 2 palle): lancio ds – lancio sin – prendo sin – lancio ds – prendo ds- prendo sin.

- Far rotolare contro una parete. Far rotolare su un piano inclinato (ad es. porta basculante del garage).
- A coppie di fronte: A nella posizione base, con una pallina per mano. B tiene le mani nei punti immaginari all'altezza degli occhi di A con una pallina in mano. A lancia la pallina con la destra nella mano destra di B, che lascia cadere la propria pallina nelle mani di A. Esercitare fino a raggiungere una certa fluidità nei movimenti.
- Lo stesso esercizio ma con tre palline (o anelli, clavette o misto).



⇒ Showtime! Tutti mostrano i propri trucchi: da soli, in gruppo, tutti assieme. Esempio: con 2 palle e 1 mela. Durante l'esercizio cercare di mangiare la mela un morso dopo l'altro.

Giocolare con tre oggetti e un compagno:

- A giocola con tre palle, B sostituisce A entrando da un lato o dal davanti.
- A lancia le tre palle mentre sta giocolando (cominciando da destra) in modo ritmico a B, che continua.
- A e B giocolano con tre palle con lo stesso ritmo e si cambiano le palle (cominciando da destra).



⇒ Con il tempo cercare di non fissare ogni singola palla. Bisogna avere una visuale d'insieme. Lo sguardo può variare e osservare oggetti, persone e cose.

Giocolare con 4 oggetti:

- 2 palle per mano: far descrivere dei cerchi. Dall'interno verso l'esterno e viceversa.
- In ogni mano due palline e giocare con il ritmo ds – sin – ds – sin, senza farle incrociare.



⇒ All'inizio allenare lato per lato, principalmente quello debole. I due lati devono diventare autonomi.

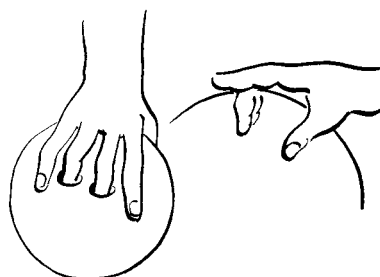
4.4 Bowling

È un gioco con radici molto antiche, portato in America dagli emigranti europei nel XVII secolo, dove venne vietato dalle autorità. Visto che il gioco dei nove birilli era espressamente proibito dalla legge, un simpatico burlone ha aggiunto un birillo e chiamato bowling il nuovo gioco. Attualmente viene praticato da oltre 100 milioni di persone in tutto il mondo.

Uno «Strike»
vale dieci!

L'attrezzatura da bowling:

- Per il bowling sono necessarie delle scarpe con una suola speciale, che possono essere noleggiate nella sala da bowling.
- Alla fine della pista lunga 18 m ci sono 10 birilli (dal peso totale tra i 14,5 e i 17,2 kg).
- Tutte le bocce hanno la stessa circonferenza (68,6 cm). Il peso varia fra 6 e 16 pounds (da 2,721 fino a 7,257 kg). Decisivi per un giocatore sono i buchi nella boccia che deve aderire bene alla mano, in modo da garantire la presa ed essere oscillata. Per i principianti e i dilettanti vanno bene le palle con dei buchi *standard*. Pollice, anulare e medio si mettono nei buchi.



➔ Il bowling è l'unica disciplina con bocce riconosciuta dal CIO.

⚠ In caso di difficoltà a tenere la boccia in mano, prendere delle bocce meno pesanti con buchi adatti!

Il lancio corretto da bowling:

- Il punto di partenza si trova quattro passi indietro rispetto alla linea di lancio, più o meno al centro della pista.
- *Con il primo passo* (destra) la boccia viene portata in avanti con un movimento a pendolo.
- *Con il secondo passo* (sinistra) la boccia oscilla all'indietro passando vicino al corpo.
- *Con il terzo passo* (destra) lasciar oscillare la boccia nel suo punto più alto (non sopra le spalle) con il tronco leggermente piegato in avanti.
- *Con il quarto passo* (sinistra) accelerare leggermente e piegare il ginocchio portandolo avanti.
- *Il tiro*: la boccia parte da una posizione bilanciata. La boccia viene appoggiata al di là della linea di lancio. Tenere sempre sotto controllo le linee di riferimento sulla pista!
- *Il braccio di lancio*: continua la traiettoria del tiro anche dopo aver lasciato la boccia; il movimento non dev'essere bloccato.
- *L'altra mano*: durante il movimento di oscillazione si trova dietro e leggermente sotto la boccia, il polso rimane dritto e rigido.



Il punteggio (di solito è il computer che conta):

- *Strike*: cadono tutti i birilli al primo lancio = 10 punti più il totale ottenuto con i due lanci seguenti, (max. 30 punti).
- *Spare*: tutti i birilli in due tiri = 10 punti più il totale del tiro successivo (max. 20 punti).
- *Miss*: meno di 10 punti con due lanci = punteggio in base ai birilli caduti.
- *Si marca* (da sin. a ds): strike, spare, split (disposizione dei birilli ancora in piedi difficile), miss.



Bibliografia / Ausili didattici

- BAER, U.: Spielpraxis. Eine Einführung in die Spielpädagogik. Seelze 1995.
- BAUMBERGER J.: Handball spielen lernen (Band 1). Handball besser spielen (Band 2). ASEF Stäfa 1991.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1002 Spiel- und Übungsformen im Tennis (mit Anhang Mini-Tennis); 704... im Handball; 1005... im Volleyball; 1006... im Basketball; 1009... im Fussball; 1011... im Badminton; 1012... in der Freizeit; 1014... im Tischtennis; 1015 Spiel- und Kombinationsformen (mit Anhang Uni-Hockey); 1016... für Sportarten mit Zukunft; 1018... auf Rollen und Rädern; 137 Basis-Spiel- und Basis-Übungsformen für die Sportspiele Handball, Fussball, Volleyball, Basketball und Unihockey, 484 ... Golf. Schorndorf 1985-99.
- BUEHLER, Ch. / WELTEN, A.: Unihockey in der Schule. Bern 1992. Schweizer Unihockey-Verband.
- EMRICH, A.: Spielend Handball lernen in Schule und Verein. Wiesbaden 1994. Limpert.
- FERRARI, I. / NUSSBAUM, P.: Volleyball, kinderleicht. Kriens 1996.
- FINNIGAN, D.: Alles über die Kunst des Jonglierens. Köln 1988. DuMont.
- GILSDORF, R. / KISTNER, G.: Kooperative Abenteuerspiele. Seelze 1995.
- GLORIUS, S. / LEUE, W.: Ballspiele. Bände 1 und 2. Aachen 1996.
- HAGEDORN, G.: Basketball Technik. Reinbek 1991. Rororo.
- KÖNIG, S. / EISELE, A.: Handball unterrichten. Schorndorf 1997.
- MÜLLER-ANTOINE, M.: Spiele rund um die Welt. Köln 1992. UNICEF.
- OWASSAPIAN, D.: Baseball entdecken. Eine Aufbaureihe. Stettlen BE 1993. Edizioni ASEF.
- STEINHOEFER, R.: Basketball in der Schule. Spielend geübt - ühend gespielt. Münster 1991.
- ZINGG, C.: Badminton «Alles clear». Bern 1995. Edizioni ASEF.

Videocassette: SFSM:

- Serie «Sport a scuola» su calcio, pallamano, pallacanestro, pallavolo, tennistavolo, GOBA, Badminton.
- Il Badminton facile.
- Giochi di abilità.

CD-ROM

BUCHER, W.:

VIA 1000. 10'000 forme di gioco e di esercizio, fra l'altro per pallavolo e beachvolley, con sistema di ricerca. Schorndorf 2000 (in tedesco!).

Per ulteriori informazioni: • SFSM (Scuola federale dello sport di Macolin)

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

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

6

Fascicolo 6 Volume 6



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

Gli allievi hanno occasione di muoversi e di giocare nella natura e imparando 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

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

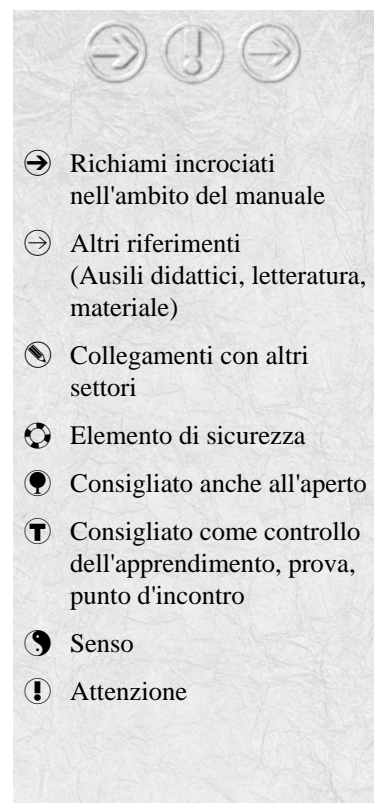


10. – 13. anno

Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Nei dintorni, nel bosco, nei prati ...	
1.1 Intercrosse	3
1.2 Flag-Football	4
1.3 Rugby	5
1.4 Frisbee e boomerang	6
1.5 Aquiloni	7
1.6 Tiro con l'arco	8
1.7 Walking	9
1.8 Fitness nel bosco	10
2 Su ruote e rotelle	
2.1 Rampichino	11
2.2 Pattini inline	12
2.3 Attività polisportiva «su ruote»	13
3 In acqua	
3.1 Nuotare e fare il bagno in acque aperte	14
3.2 Canottaggio	15
3.3 Attività polisportiva in acqua	16
4 Su neve e ghiaccio	
4.1 Minisci (Big-Foot, Snow-Blades ...)	17
4.2 Snowboard	18
4.3 Attività polisportiva «invernale»	19
Bibliografia / Ausili didattici	20



Introduzione

La natura come luogo in cui muoversi

I giovani adulti che vogliono praticare un'attività sportiva non competitiva hanno a disposizione le più svariate opportunità offerte dalla natura.

L'educazione fisica, proponendo movimento e attività sportive all'aperto, può contribuire alla riscoperta dei piaceri della natura e dell'ambiente e a suscitare o rafforzare tali bisogni. Lo sport praticato a livello individuale e senza costrizioni di sorta assume in questo senso un'importanza fondamentale grazie alla sua completa indipendenza da impianti, squadre, orari, ecc.

Alla scoperta dello «sport per la vita»

Quando ci si avvicina a discipline sportive che potrebbero essere praticate per tutta la vita (bicicletta, jogging, corsa d'orientamento, fitness nel bosco, arrampicata, nuoto, pattinaggio inline, sport invernali, ecc.) si cercano attività che si possano svolgere da soli o in piccoli gruppi. Di centrale importanza risultano la natura come luogo per fare sport e rilassarsi e il comportamento da assumere nei confronti della natura stessa. Nella lezione di educazione fisica, e se possibile anche nell'ambito di progetti interdisciplinari (biologia e sport, geografia e sport), si dovrebbe parlare di come godere della natura senza arrecarle danni.

Assumersi delle responsabilità – comportarsi come si deve

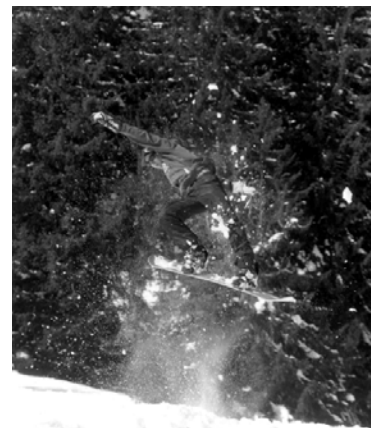
In generale va detto che quando si praticano delle attività sportive all'aperto gli allievi si comportano in modo più responsabile. Si tratta di una constatazione che non va sottovalutata in quanto ciò ci permette di dare loro maggiore responsabilità consentendo di autodeterminare le attività. Si stabiliscono chiare regole di comportamento e responsabilità (ad es. ambiti spaziali, struttura temporale, prescrizioni, regole della circolazione, attrezzature protettive ecc.).

Nella maggior parte dei casi nelle classi si trovano allievi che conoscono molto bene alcuni sport e sono disposti ad insegnare ai compagni i primi rudimenti. Si può approfittare di questa situazione, considerandola un'opportunità ed un arricchimento.

Non di rado l'attività fisica all'aperto può creare problemi a singoli allievi a causa di allergie (pollini, sole, ozono, ecc.). In casi del genere si deve chiarire la situazione con gli interessati e prevedere un'attività alternativa individuale.

I contenuti di questo fascicolo

In questa sede diamo suggerimenti e riportiamo esempi sulla scelta dei contenuti e sulla possibile forma di una lezione, nel bosco, su un prato, su ruote e rotelle, in acqua, sulla neve o sul ghiaccio. Molte discipline sportive e forme motorie dei fascicoli 2–5 possono essere svolte sia in palestra che all'aperto (simbolo dell'albero 🌳). In tutti i casi in cui ciò sia possibile si dovrebbe approfittarne.



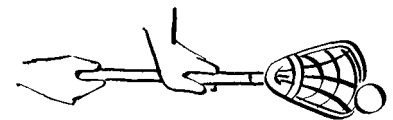
1 Nei dintorni, nel bosco, nei prati ...

1.1 Intercrosse

L'intercrosse è nato come forma semplificata del lacrosse, gioco praticato dai pellerossa del Nordamerica. In Canada, negli USA e ora anche in Europa, questo gioco dinamico e veloce si sta sempre più diffondendo.

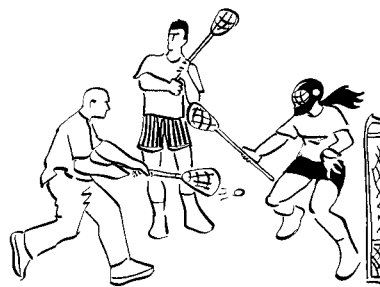
L'intercrosse è un gioco di squadra senza contatto fisico (anche per squadre miste) che si pratica con due porte. Lo scopo è di inviare – grazie al gioco di squadra – una palla di gomma dura nella porta avversaria, utilizzando dei bastoni muniti di un cestello all'estremità. Le squadre sono composte da 5–7 giocatori a seconda delle dimensioni del terreno di gioco. Le porte sono quelle dell'unihockey. Se si gioca con un portiere, questi deve indossare un casco con protezione per il viso.

Intercrosse: da gioco sacro degli indiani nordamericani a gioco sportivo di successo.



Regole di gioco generali:

- Sia a terra che in volo la palla può essere giocata solo con il bastone. Nell'area di porta il portiere può difendere con tutto il corpo.
- Il contatto con la palla (palla nel cesto) dura al massimo 5 secondi (correre, passare o tirare).
- Nell'area di porta può stare solo il portiere.
- I giocatori devono tenere il bastone con entrambe le mani. Eccezione: palla libera, sia a terra che in aria.
- Sono vietati l'ostruzione con il corpo e il contatto con il bastone.
- Ci si può preparare al tiro solo se sulla traiettoria fra giocatore e porta non si trova nessun giocatore.
- I falli vengono puniti con una punizione indiretta, un rigore o una penalità di un minuto.



⊙ Il portiere deve avere delle protezioni!

⇒ Alternative per le porte: paletti, due porte piccole affiancate, 1–2 portieri dietro la linea di porta (con guantoni da baseball), porte da Tchoukball (dopo una rete il gioco continua) ...

! L'accento viene posto su correttezza e gioco di squadra.

Ausili metodologici:

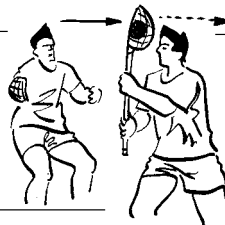
- Chi riesce a coprire la palla libera la può prendere nel cesto senza essere disturbato («spalare»); 2 m di distanza.
- Per migliorare il gioco di squadra, prima del tiro si devono giocare un certo numero di passaggi.



⇒ A seconda della situazione docente e allievi concordano altre regole aggiuntive.

Tecnica: Ci esercitiamo in 2, 3 o 4. Gli esercizi più originali vengono poi provati da tutti i compagni!

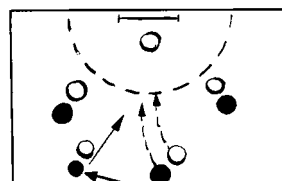
- Ricevere il passaggio, prendere la palla, tirare, «Cradling» (movimento di oscillazione per impedire che la palla cada dal cesto quando si dribbla).



Ⓜ Dopo aver provato un po' si eseguono alcuni esercizi di controllo stabiliti insieme.

Tattica: Gli elementi tattici fondamentali più facili sono tratti da altri giochi di squadra e vengono esercitati in azioni di gioco adeguate.

- Marcarura stretta a uomo.
- Quando si perde la palla passare subito alla difesa.
- La posizione difensiva è fra l'avversario e la porta.
- Essere sempre pronti ad attaccare.
- Smarcarsi e chiamare palla.



⇒ Fare delle correlazioni con la tattica di altri giochi sportivi. Giocare diversi giochi con lo stesso principio tattico di base (ad esempio la difesa a zona nella pallacanestro, l'unihockey e l'intercrosse).

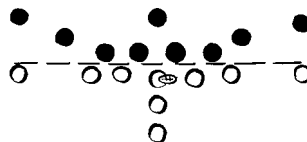
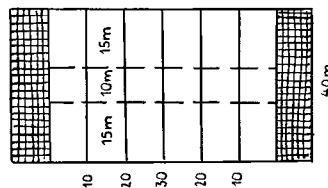
1.2 Flag-Football

Il Flag-Football offre la possibilità di avvicinarsi all'idea di gioco del football americano e di praticarlo senza pericolo di farsi male. Inoltre non sono necessarie installazioni particolari.

Football: trovare e automatizzare varianti d'attacco intelligenti ed efficaci.

Flag-Football: Due squadre (di 7–11 giocatori) si affrontano su un terreno di gioco rettangolare alle cui estremità si trovano due zone di meta profonde 10 metri. Il resto del campo è suddiviso in fasce di 10 metri. Lo scopo del gioco è di guadagnare terreno o di impedire agli avversari di farlo (chi arriva alla zona di meta segna un touchdown e guadagna 6 punti). Si può guadagnare terreno correndo con la palla o passandola al compagno (solo una volta indietro e una volta avanti o consegna diretta). Per sostenere il compagno che lancia o corre con la palla si predispongono blocchi volti a tenere lontani da lui gli avversari.

Prima di ogni tentativo (Down) la squadra in attacco (Offense) esamina la tattica (Huddle; 30 sec.). Il centrale (Center) apre il gioco (Snap) passando o lanciando fra le proprie gambe la palla all'indietro al regista (Quarterback). Questi può avanzare con la palla o affidarla o passarla ad un compagno. L'azione di gioco è finita quando un difensore (Defense) toglie al giocatore che porta palla ambedue le «Flags», la palla tocca il suolo, il giocatore con la palla cade a terra, l'arbitro fischia o si segna un touchdown. Se un attaccante non ha afferrato il passaggio del compagno, il gioco riprende da dove era iniziato il tentativo. Se un difensore intercetta un passaggio avversario, inizia senza pausa un tentativo di attacco per la propria squadra. La squadra in possesso di palla ha 4 tentativi (Downs) per superare con la palla 10 m; se ci riesce ottiene altri 4 Downs; altrimenti la palla passa agli avversari. Dopo un touchdown la squadra che ha segnato calcia dalla propria zona di meta verso gli avversari, che iniziano con il loro primo tentativo. I falli vengono puniti con la perdita di terreno (5–15 metri).



⊙ Va bene un campo di calcio in cui per le zone di meta si prolungano fino alle linee laterali le linee dell'area di porta o dell'area di rigore (5 o 16 metri).

⊙ Nel blocco le regole sono simili a quelle previste per le azioni difensive della pallamano.

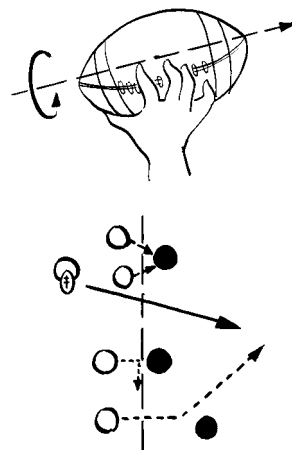
⊙ «Flags» possono essere costruite da soli con delle strisce di velcro. La soluzione più semplice sono nastri applicati lateralmente all'altezza della anche. Il giocatore in possesso di palla non può nascondere le flags!

⊙ Indicare la zona del First-Down!

⊙ Man mano che si progredisce nel gioco si possono introdurre altri elementi del football, come tentativi per punti aggiuntivi, Safety, Kicks ...

Elementi basilari di tecnica e tattica

- Passaggio in avanti: la mano che lancia si trova appena dietro la metà della palla, con le dita sulla cucitura. Il lancio viene fatto al di sopra della testa (come per il giavellotto) e con una rotazione sull'asse longitudinale. Il piede della gamba d'appoggio determina la direzione
- Pitch: il lancio dal basso viene fatto a due mani dal basso verso l'alto, con una rotazione di 1/4 o 3/4 di giro. La ricezione avviene a mani aperte dal basso.
- Hand-off: dopo una mezza rotazione A tiene la palla di fianco con una sola mano per B che la afferra con una presa a tenaglia (sopra e sotto).
- «Pattern»: corsa e azioni di gioco vengono provati prima senza difesa, poi con difensori passivi e infine attivi.



⊙ Il Flag-Football viene giocato anche in gruppi misti!

⊙ Tutti provano e giocano nei diversi ruoli.

1.3 Rugby

Il rugby è un vero gioco di squadra. Per tutti i giocatori i presupposti essenziali sono resistenza, forza, abilità tecnica nel controllo della palla e a contatto con l'avversario, nonché buona visione del gioco.

Il rugby – uno sport a volte duro, ma sempre corretto!

Rugby: Il terreno di gioco è grande quanto quello usato per il calcio. La squadra con la palla cerca di farla toccare per terra dietro la linea di meta avversaria (4 punti). Se il calcio di trasformazione riesce, e la palla passa fra i due pali verticali della porta al di sopra della traversa, si ottiene un punto supplementare.

Una squadra è composta da otto giocatori di mischia, due mediani (d'apertura e di mischia), quattro trequarti e un estremo. I pacchetti di mischia si affrontano nelle mischie (la palla inserita dal mediano viene spinta all'indietro dal tallonatore per essere giocata dal mediano) e nelle rimesse (quando la palla esce sui lati del campo). I mediani costituiscono la cerniera fra attacco e difesa e i trequarti hanno il compito ad esempio di bloccare l'attacco avversario. Nella sua qualità di ultimo difensore, il ruolo dell'estremo è particolarmente delicato.

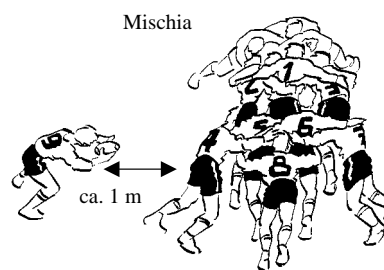
È consentito intercettare e raccogliere la palla, correre, passarla lateralmente (sullo stesso asse) e all'indietro e calciarla. Con i piedi si può calciare la palla in qualsiasi direzione (anche avanti). Se dopo un passaggio regolare la palla cade in avanti dopo aver toccato un giocatore o per terra, il gioco continua regolarmente.

Il giocatore avversario può essere afferrato, bloccato, spinto o placcato. Un giocatore placcato a terra deve lasciare la palla, senza poterla giocare ancora. Non si possono ostacolare gli avversari senza palla. I falli di questo tipo vengono puniti con un calcio di punizione.

Per trattenere o placcare un giocatore, egli viene afferrato alle anche da dietro, davanti o lateralmente e fatto cadere a terra.

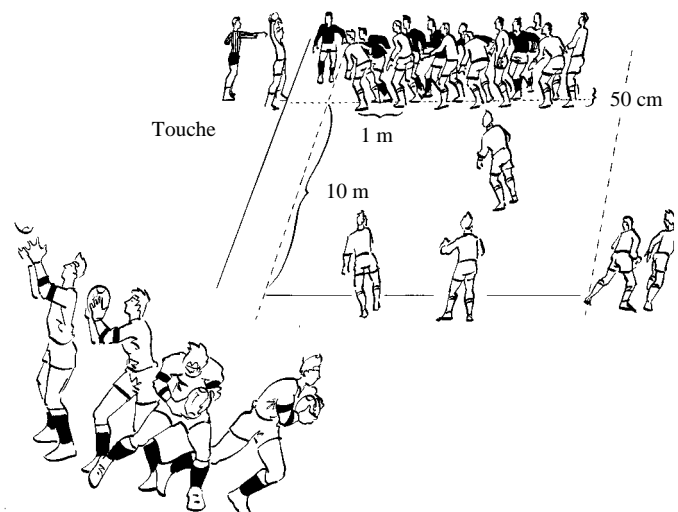
Se un giocatore si trova in fuorigioco (all'altezza della palla) non può partecipare all'azione, ma rientra in gioco se torna dietro a chi porta palla o se questi lo supera con la palla. (Nel rugby a 13 non è in fuorigioco se si trova oltre la linea dei 10 metri e l'avversario porta palla per 5 metri, calcia, passa o tocca la palla senza trattenerla).

Il fuorigioco deve essere chiaro per chiunque voglia partecipare al gioco.



➔ Il rugby è praticato anche dalle donne! Nello sport scolastico i pali delle porte possono essere prolungati in altezza.

➔ Provare la rimessa e soprattutto la mischia come nuovi elementi di gioco.



⚠ Nella fase introduttiva al gioco sostituire i placcaggi con «tecniche alternative», ad es. con un leggero tocco sulle spalle. Prima di poter afferrare e tenere correttamente è necessario un certo allenamento!

1.4 Frisbee e boomerang

Quasi mai i lanci con il frisbee o il boomerang riescono di primo acchito. Tuttavia, se insegnati nel modo esatto, tutti i tipi di lancio elementari si apprendono facilmente e invitano a elaborare tecniche di lancio variate e personalizzate.

Forma basilari di lancio del frisbee. Una volta che si padroneggia un lancio di rovescio pulito e preciso ci cimentiamo nelle altre forme di lancio. In tutti i casi esposti di seguito vale la regola: rotazione a sinistra piede sinistro avanti, frisbee leggermente inclinato sulla destra (destrorsi).

- Lancio di diritto: decisiva la posizione delle dita: pollice sopra, medio sul bordo interno, indice sulla superficie interna, rivolto verso il centro. Il frisbee riceve una rotazione verso sinistra tramite la distensione del polso e del dito medio.
- Lancio di pollice: il dorso della mano è rivolto a terra, il frisbee appoggia sull'avambraccio, il pollice si trova sul bordo interno, le altre dita sul bordo superiore, rivolte verso il centro dell'attrezzo. La distensione del polso trasmette tramite il pollice la rotazione a sinistra.
- Presa superiore: il pollice è sulla faccia inferiore, rivolto verso il centro. L'indice si trova sul bordo e le altre dita sulle scanalature della parte superiore. La mano che lancia è più o meno all'altezza della testa.



⇒ Osservazione e correzione reciproche sono validi ausili all'apprendimento.

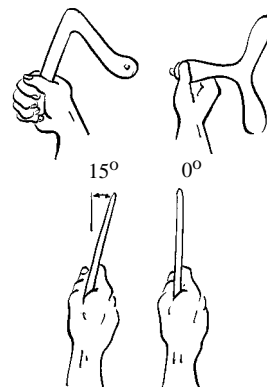
⇒ Agire autodeterminato: scoprire e descrivere nuovi lanci particolari (ad es. lancio di rovescio dietro la schiena, da dietro fra le gambe, lancio di dritto al di sotto della gamba sinistra sollevata, lancio con presa superiore al di sopra della spalla ...).

⇒ Prova ad applicare i lanci in giochi di squadra (Ultimate, Frisbee su campo doppio)!

Ⓜ Mostrare ai compagni esercizi a scelta, da soli o a coppie.

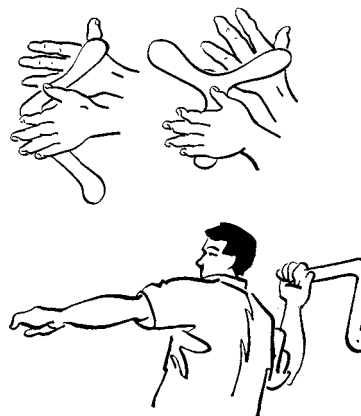
Boomerang: per il tempo libero e le gare sono quasi sempre in materiale plastico. I più diffusi sono quelli a due o tre ali. Il materiale sintetico consente una curvatura ottimale delle ali in diverse direzioni.

- Presa: due ali = a martello; tre ali = fra pollice ed indice tenuto piegato.
- Angolo di lancio: due ali = 15°, massimo 20° di inclinazione laterale; a tre ali = perpendicolare. La parte arcuata verso chi lancia.
- Angolo di lancio rispetto all'orizzonte. Praticamente orizzontale, max. 5°.
- Angolo di lancio rispetto alla direzione del vento: circa 50°. Con vento forte non si possono eseguire lanci.
- Presa: con due mani a «Sandwich». Una mano è sopra, l'altra sotto, La presa a una sola mano è riservata soltanto ai più esperti.
- **Regole di sicurezza:** In tutti gli esercizi di lancio e le gare valgono le seguenti regole di sicurezza:
 - > Non lanciare mai in locali chiusi / palestre.
 - > Mai lanciare come un frisbee (piatto).
 - > All'aperto la zona dei lanci (come un campo di calcio) deve essere assolutamente libera da ostacoli.
 - > Avvisare a gran voce persone che arrivano all'improvviso.
 - > Non adatto per bambini al di sotto di 10 anni.



⇒ Cerca di descrivere gli effetti del «Tuning» (piegare e modellare le ali dell'attrezzo) e di trovarne le spiegazioni fisiche.

⇒ Quando si riesce a far tornare indietro il boomerang si possono organizzare semplici gare. Ad esempio, chi si avvicina di più al punto di partenza? Chi riesce a fare più lanci in un tempo stabilito (contano solo i lanci ripresi al volo)?



Ⓞ Solo in piccoli gruppi. Un solo attrezzo in aria. Presupposto è la responsabilità del singolo.

1.5 Aquiloni

Far volare gli aquiloni richiede una finissima coordinazione fra essere umano, aquilone e vento. A seconda del modello sono necessarie concentrazione e forza notevoli. L'aquilone offre lo spunto per un progetto interdisciplinare sport – attività manuali – fisica-geografia.

Costruire un aquilone e giocare con il vento.

L'aquilone che danza: «Dancing Kites» consentono di imparare per gradi le reazioni alla resistenza dell'aria e alla forza del vento. Inoltre sono facili e veloci da costruire e volano anche senza molto vento:

- 1 Utilizzando un modello in cartone si riporta sul telo forma e punti mediani.
- 2 Fissare i listelli di balsa su punta e coda e rafforzarlo con due pezzi di nastro adesivo incrociati.
- 3 Fissare l'estremità sinistra del listello in fibra di vetro, poi piegarla fino all'estremità destra. Il punto in cui i due listelli si incrociano costituisce il punto mediano superiore.
- 4 Dalla parte dei listelli (parte posteriore) rafforzare i punti mediani con nastro adesivo e fissare lo spago.
- 5 Annodare lo spago facendo in modo che la parte superiore risulti del 5% (2 cm) più corta di quella inferiore. L'occhiello può essere modificato e regolato fra un volo e l'altro.
- 6 Fissare all'armatura lo spago legato al rocchetto, eventualmente attaccare la coda e si parte!

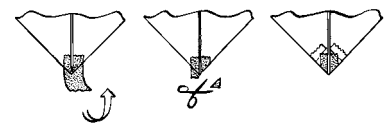
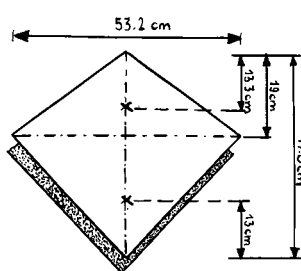
Tecnica di volo: Una coda lunga due metri circa fatta con i resti del materiale usato consente all'aquilone di ottenere una maggiore stabilità. Se man mano la accorciamo tagliandone un pezzo, il gioco si fa sempre più interessante.

- Se lo spago si tende a causa del vento o della tensione attiva, l'aquilone assume una leggera forma a V e vola in direzione del proprio muso.
- Se lasciamo andare lo spago o se diamo corda, l'aquilone si appiattisce, perde stabilità e inizia a ruotare sul posto.
- Una giusta mescolanza di questi principi di base consente di volare con abilità.

Aquilone a due cavi: A questo livello possiamo parlare di attrezzi sportivi impegnativi.

- Fare delle virate: tirare la maniglia destra avvia una curva a destra, se le mani sono tenute alla stessa altezza l'aquilone segue una traiettoria diritta. Una volta che i principi di base sono chiariti e si sono memorizzate alcune figure più semplici si può iniziare con il primo programma di abilità!

Aquilone come vela: i «Powerkites» sono aquiloni da traino di diverse dimensioni. A seconda delle condizioni geografiche e climatiche la loro forza di traino può essere combinata con diversi attrezzi sportivi per farsi trasportare utilizzando la forza del vento.



☉ Materiale:

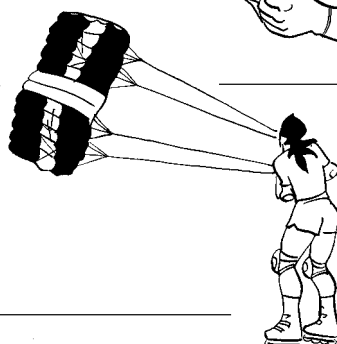
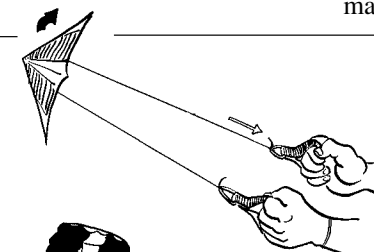
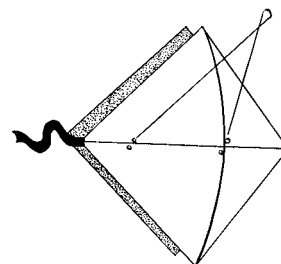
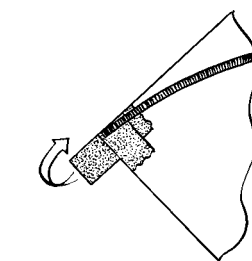
- Tyvek o foglio di plastica leggera 60 cm x 60 cm
- 1 listello di balsa 3 mm, 47,8 cm
- 1 listello in fibra di vetro 3 mm, 57,4 cm
- 1 spago sottile per l'armatura: 80 cm
- Nastro adesivo
- Matassa di spago

☉ Consiglio: vale la pena di aiutarsi a vicenda; quattro mani consentono un lavoro più preciso!

☉ Decollo:

- Un compagno aiuta a far salire l'aquilone.
- Decollo da soli: tirando e dando spago l'aquilone pian piano si solleva.

☛ Seguire esattamente uno schema determinato.



☉ Velocità minima del vento : circa 8 chilometri all'ora.

☉ Non volare mai in caso di temporali, sopra persone o animali e nelle vicinanze di linee elettriche.

☉ Presupposti indispensabili sono la padronanza dell'attrezzo e un equipaggiamento di protezione adeguato.

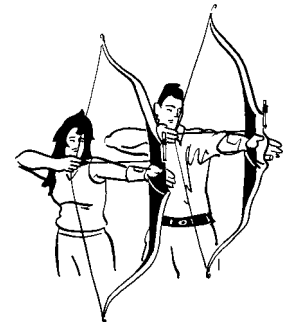
1.6 Tiro con l'arco

Se nella nostra regione esiste una società di arcieri, possiamo eventualmente ricorrere ad essa per materiale ed impianto (magari anche per una prima istruzione). Molto interessante è costruire da soli arco e frecce, ad esempio durante una settimana speciale dedicata ad un progetto interdisciplinare nelle materie fisica e sport.

Anche se per chi pratica questo sport materiale e tecnica sono una vera e propria scienza, dopo una breve introduzione ci possiamo già cimentare nel primo tiro. L'attrezzatura di base consiste di: arco, 3 frecce, protezione per l'avambraccio, protezione per il dito, bersaglio e supporto per lo stesso.

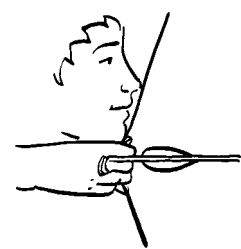
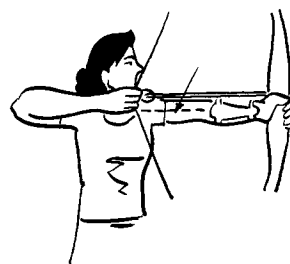
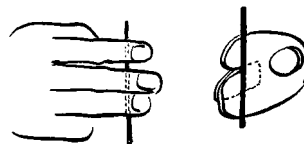
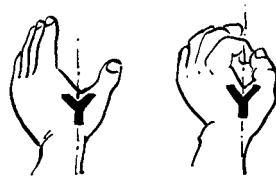
Arco per destrorsi e mancini: i destrorsi impugnano l'arco con la sinistra, tendono la corda con la destra e mirano con l'occhio destro. L'arco deve essere adattato di conseguenza; nel caso dei destrorsi il mirino è posto sulla sinistra dell'arco.

Il tiro con l'arco, da forma di caccia a sport.



Tecnica: Prima senza (senza freccia riportare la corda lentamente nella posizione iniziale), poi con la freccia.

- Posizione: il peso del corpo è ripartito equamente sulle gambe, aperte alla larghezza delle spalle. I piedi formano un angolo retto con la direzione di tiro. I piedi si mettono a cavallo della linea di tiro (sicurezza, tutti gli arcieri sono affiancati).
- Presa: l'impugnatura dell'arco si trova nella mano sinistra, chiusa senza stringere troppo. L'arco deve essere perpendicolare e anche quando è in tensione non deve inclinarsi lateralmente.
- Presa sulla corda: la corda viene tesa all'indietro tenendola nella prima piega articolare di indice, medio e anulare. Fra indice e medio si deve prevedere lo spazio per la freccia.
- «Caricare»: esercitando una trazione con la muscolatura superiore della spalla. il gomito viene portato indietro passando vicino alla testa. Freccia, braccio che impugna e braccio che tende si trovano paralleli fra loro (Non si deve sollevare la spalla del braccio che impugna!)
- Punto di tensione: per poter tirare con precisione la corda deve essere tirata sempre con la stessa forza e il braccio che tende deve arrivare fino allo stesso punto: indice sotto il mento, la corda al centro del mento, delle labbra e sulla punta del naso.



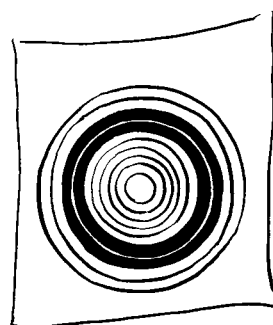
⊙ Il tiro con l'arco deve essere ben organizzato e tutti devono attenersi alle direttive. La zona con i bersagli deve essere bloccata e ben visibile.

⊙ La freccia poggia libera sulla corda, fissata ad essa tramite la scanalatura, e non viene assolutamente toccata!

⊙ Lancio: lasciar andare lentamente la presa sulla corda senza modificare il punto di tensione.

Esercizi di tiro e gare:

- 5-m di distanza, senza bersagli ufficiali. Correzione individuale della tecnica.
- 10-m di distanza, con diversi bersagli (ad es. sottobicchieri, palloncini): 3 frecce devono conficcarsi il più possibile vicine. Quando si gareggia misurare! Aggiustamenti del mirino; freccia troppo alta = mirino più alto, freccia troppo a sinistra = mirino a sinistra.
- Tirare su bersagli ufficiali dalle distanze utilizzate per le gare.



⊙ Guardare dietro di sé prima di togliere la freccia dal bersaglio, perché un movimento brusco potrebbe ferire un compagno che si è avvicinato senza essere notato. Appoggiare una mano sul bersaglio, prendere la freccia con l'altra ed infine tirare per estrarla.

1.7 Walking

Il walking è un'opportunità di tenersi allenati che non richiede prestazioni di alto livello, non sollecita eccessivamente il corpo (muscoli, tendini, articolazioni), si svolge nell'ambito aerobico e ha effetti sicuramente benefici.

Il walking inizia appena usciti di casa: è un allenamento che non ha bisogno di società sportive, centri fitness o allenamenti fissi. Il walking attira soprattutto giovani adulti non (più) abituati a prestazioni fisiche o a sforzi notevoli come ad es. nel jogging. Nel walking la prestazione si misura in base alla quantità di ossigeno utilizzata. Il corpo produce pochi prodotti di scarto e di conseguenza il recupero e la rigenerazione sono molto brevi.

Walking: benessere camminando di buon passo.

- ⇒ Equipaggiamento consigliato:
- Scarpe con plantare di sostegno
 - Abbigliamento sportivo (traspirante)
 - Cardiofrequenzimetro (o misurazione manuale del polso)
 - Bevande (Borraccia)
 - A seconda del tempo: occhiali da sole, cappello, sciarpa ...

Walking: Walking significa «camminare senza soste a ritmo sostenuto» ed è un'evoluzione del modo di camminare di ognuno. La tecnica può essere acquisita letteralmente passo dopo passo come descritto di seguito:

- I piedi: appoggio morbido e rullata regolare. Una spinta con la parte anteriore del piede e le dita aumenta la velocità e fa lavorare la muscolatura posteriore delle gambe.
- Glutei e muscoli delle gambe: si tratta di gruppi muscolari sempre in attività.
- Il bacino: tenerlo sempre in una posizione mediana (senza incurvare la schiena!).
- Sterno: portamento eretto, sollevare lo sterno in modo da distendere gli addominali.
- Scapole: bloccarle, senza però avvicinarle eccessivamente.
- Collo e testa: prolungamento della colonna vertebrale a livello cervicale, tensione attiva della colonna vertebrale e testa in posizione eretta.
- Braccia: tenerle leggermente flesse e accompagnare il movimento tenendo le mani rilassate.
- Respirazione: trovare il proprio ritmo. Inspirare tramite il naso, espirare dalla bocca.
- Sguardo: rendersi conto di ciò che ci circonda.
- Percezioni: concentrarsi su respirazione, le sensazioni fisiche, i pensieri, le prestazioni, il ritmo.

- ⓘ Facendo walking si può chiacchierare, cantare, osservare la natura ...



Consigli per allenarsi con il walking:

- **Intensità:** nel walking si resta nell'ambito del consumo di grassi. Controllare l'intensità misurando la frequenza cardiaca. Se si fa manualmente continuare a camminare.
- **Quantità:** ottimale è un'attività quotidiana (4-7 volte al settimana). Per il benessere: 15-30 minuti; per effetti visibili: 60-70 minuti (prestazioni di lunga durata). Il consumo di grassi inizia dopo circa 25 minuti e raggiunge il massimo livello dopo circa 50 minuti. Avere il fiatone significa superare l'ambito del consumo dei grassi.

Frequenza cardiaca (valori indicativi):

220 meno l'età	= 100%	= Frequenza massima
220 meno l'età x 0,85	= 85% bis 100%	= Prestazione
220 meno l'età x 0,7	= 70% bis 85%	= Resistenza
220 meno l'età x 0,6	= 60% bis 70%	= Consumo di grassi

- ⓘ Tenere una tabella individuale d'allenamento e adeguare il carico.

1.8 Fitness nel bosco

Il significato del bosco come luogo deputato al *fitness* e allo *svago* deve essere sperimentato di persona. Con movimento, gioco e sport nel bosco impariamo anche come comportarci in esso e nella natura in generale. I giovani dovrebbero essere educati ad un comportamento responsabile.

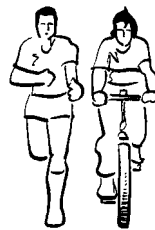
Fitness, rilassamento e svago nel bosco.

Percorso Vita: in tutte le regioni della Svizzera sono sparsi moltissimi di questi percorsi previsti per un'attività fisica nel bosco. Essi consentono un allenamento individuale e gratuito, che lo si faccia di mattina o alla sera, con bambini piccoli o con la società sportiva.

- Eseguire e commentare con la classe gli esercizi standard: quali fattori della condizione fisica vengono sollecitati? Ci sono varianti più facili o più impegnative?
- «Percorso Selfmade»: suddivisi in piccoli gruppi gli allievi cercano 2–3 esercizi per ogni fattore della condizione. Come attrezzi si usano alberi, rami caduti, pietre, pigne, ecc. La classe esegue un certo percorso. Dopo ogni giro uno dei gruppi presenta agli altri gli esercizi scelti.



⇒ Come percorsi in circuito sono particolarmente indicate le piste finlandesi. I percorsi Vita sono adatti anche per la sola corsa.



Run and Bike: a coppie, A con la bicicletta, B a piedi. Ogni gruppo deve percorrere 3 volte (x volte) un determinato circuito di 1–2 km nel bosco. Partono tutti insieme. Quando una coppia viene superata A passa la bicicletta a B e così via.

⇒ Andando verso il circuito le coppie provano il cambio «volante» con la bicicletta.



Corse nel bosco: dopo un riscaldamento comune si formano gruppi di interesse: Walking, Jogging, Cross. Si discutono i criteri per valutare la prestazione e si determinano le regole (durata, distanza, velocità, frequenza cardiaca, punto di raduno). Man mano che arrivano al traguardo i gruppi iniziano con lo stretching per rilassarsi. Al termine i partecipanti insieme al docente formulano eventuali modifiche o regole per la successiva lezione o per l'allenamento personale.

- A seconda delle conoscenze degli allievi e della capacità di collaborare, sono possibili diverse forme di corsa d'orientamento.



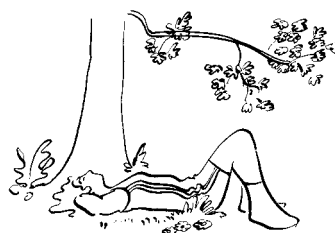
⇒ Flessibilità nella pianificazione ed improvvisazione! Sono adatti palloncini, palle da tennis, palle da giocoliere ...

Giochi sportivi: per una volta organizzati nel bosco (ad es. in una radura) e non nei soliti impianti sportivi.

- Pallacanestro, ad es. senza palleggiare. Un ramo a forcina funge da canestro.
- Pallavolo, campo delimitato con nastri di plastica.
- Baseball, usando ad es. come mazze rami caduti.

Rilassarsi: Sdraiarsi rilassati sulla schiena.

- *Sentire:* rumori (animali, vento ...); racconti (docente o allievo racconta una storia).
- *Vedere:* Sole, cielo, nuvole, foglie (chiudere gli occhi e memorizzare le immagini).
- *Sentire:* la terra, il calore del corpo, la gravità ...
- *Odorare:* il profumo del bosco, della terra ...
- *Respirare:* in modo consapevole, tecniche ad hoc ...



⇒ Rilassarsi:
v. fasc. 2/6, p. 11

2 Su ruote e rotelle

2.1 Rampichino

Sia il novizio della bicicletta, sia chi è passato solo da poco al rampichino, sia chi questa disciplina la pratica da tempo, tutti saranno entusiasti di gite all'aperto con questo mezzo di locomozione. Con le prime pedalate lontani dal traffico e nel mezzo della natura, tensione e stress lasciano il posto a calma e distensione. Il termine «Mountain Bike» indica oggi diversi tipi di bicicletta. Per il tempo libero, senza troppe pretese fuoristrada, si possono però utilizzare tutti i tipi di bicicletta aventi dei copertoni piuttosto larghi. L'importante è conoscere alcuni punti fondamentali sul funzionamento degli elementi meccanici («Controllo di funzionamento»).

Offroad – lontani dal traffico e in piena libertà!

🚲 Anche in bicicletta bisogna proteggersi! Mai senza casco.

Tecniche in bicicletta e materiale: vanno migliorate e sviluppate in modo globale: durante la gita, in gruppi di interesse, su terreno adatto, durante le pause, mentre si aspettano i ritardatari ...

- Altezza della sella: tenendo il tallone sul pedale più basso si deve poter distendere completamente la gamba. Per i principianti posizione leggermente più bassa se fuori strada.

- Cambio: all'inizio lasciare la corona anteriore sempre sulla stessa posizione (quella mediana) e provare tutti i rapporti con la corona posteriore. In seguito fare attenzione che la catena non abbia una posizione diagonale estrema!

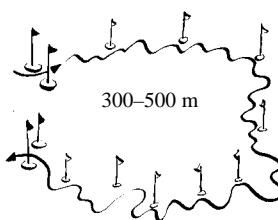
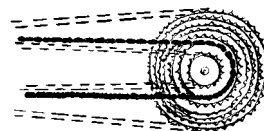
La frequenza della pedalata è di 60 giri al minuto per i principianti e di 90 per gli avanzati.

- Freni: il freno davanti è doppiamente efficace rispetto a quello posteriore, per cui nella maggior parte dei casi viene utilizzato anch'esso. In curva usare solo quello posteriore per non perdere il controllo della bicicletta. Esercitarsi!

- In salita: scivolare all'indietro sulla sella, raddrizzare il tronco e piegare leggermente le braccia. Esercitare una sufficiente pressione sulla ruota anteriore. Su terreno ripido alzarsi sui pedali, tenendo i glutei al di sopra della sella.

- In discesa: disporre i pedali in orizzontale e spostare il peso del corpo all'indietro. Su discese ripide stringere la sella fra le gambe per evitare una caduta in avanti.

- In equilibrio: per stare in equilibrio sul posto (esercitare la posizione da fermo in leggera salita) o procedendo a basse velocità, sganciare i cinghietti dei pedali, sollevare le anche dalla sella, peso in avanti e usare il rapporto adatto (basso: più facile partire, alto: più pressione stando fermi sul posto). Per spostare la ruota anteriore chinare il tronco sul manubrio, fermarsi brevemente e premere in basso il manubrio. Quando ci si risollewa girare testa e tronco nella direzione voluta, sollevare il manubrio e atterrare.



🔍 Chi conosce le parti della bicicletta e sa come funzionano?

➡ Gli aspetti meramente sportivi della bicicletta come forza, resistenza, mobilità e abilità, vengono completati da quelli ecologici; ad es.: chi fa rampichino ama e protegge la natura!

⚠ Per determinare la frequenza della pedalata, il docente indica con un fischietto il trascorrere di un minuto. Gli allievi contano il numero di pedalate ds. e sin.

🚲 Discese controllate; valutare autonomamente il rischio. Possibile forma: il docente non può essere superato.

➡ Dopo ogni uscita le biciclette vengono pulite e controllate attentamente per verificarne il funzionamento!

🔍 Riuscire a eseguire il percorso di trial senza appoggiare il piede per terra (stabilire handicap per i «professionisti»).

Gara di trial: escursione «fuoristrada» con la classe. I più veloci preparano nel posto stabilito un percorso di trial (bandierine). Giro di ricognizione tutti insieme (consigli), poi gare individuali o a gruppi.

2.2 Pattini inline

Con l'avvento dei pattini inline tutti possono vivere la magica sensazione di scivolare veloci e silenziosi su strade e piazze. Sia a scuola che nel tempo libero consigliamo il decalogo riportato di seguito:

- | | |
|---|--|
| 1 Indossare sempre il casco. | 7 Se dovesse succedere, cercare di non cadere passivamente! |
| 2 Proteggi i polsi usando le apposite protezioni. | 8 Rispettare le regole della circolazione. |
| 3 Usa le ginocchiere! | 9 Olio, acqua, sporco ... rappresentano dei pericoli. |
| 4 Protezioni per i gomiti. | 10 Come regola generale vale: i pedoni hanno sempre la precedenza. |
| 5 Camminare a destra, superare a sinistra. | |
| 6 Essere sempre in grado di frenare e fermarsi! | |

Regola la velocità in modo da essere sempre in grado di fermarti e usa protezioni adeguate!

Spazzaneve: a bassa velocità, leggermente inclinati all'indietro, sollevare un piede, girare la punta del pattino verso l'interno e appoggiare nuovamente con dolcezza sulle rotelle (leggermente inclinate di traverso). Poi sollevare l'altro pattino, spostare il peso e appoggiare a terra in senso contrario, in modo da formare uno spazzaneve che avanza sulle ruote (come con gli sci). Importante: le rotelle dei pattini devono sempre girare.

- Provare diverse traiettorie di frenata e confrontarle con altre.
- Insegnarsi a vicenda altre tecniche di frenata.
- Frenare con posizione a Y e a T e con lo stopper.



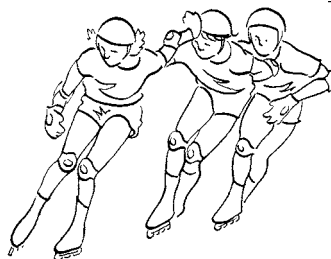
➔ Imparare a frenare: v. fasc. 6/5, p. 10 e fasc. 6/4, p. 16

🚰 Imparare a frenare a basse velocità!

⚠ Solo chi riesce a frenare in modo rapido ed efficace può andare su piazze e strade pubbliche!

Seguire la scia del compagno: A pattina dietro B e cerca di fare esattamente le stesse cose. Ad un segnale ci si scambiano i ruoli.

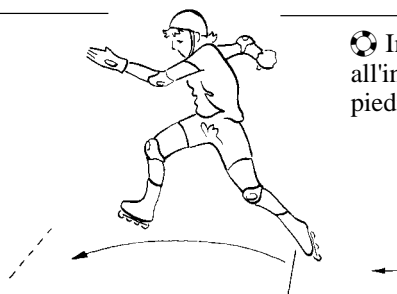
- B può guidare A da dietro, gridandogli ordini: «più veloce, più piano, destra, sinistra, frena...!»
- A dà il ritmo alla corsa e B cerca di copiarlo il più velocemente possibile.
- Al grido «3!» o «5!» si formano colonne con uguale numero di allievi. Quelli dietro cercano di riprendere il ritmo del compagno di testa.
- Sperimentare altre forme in colonna o nella scia.



➔ Dando delle consegne adeguate, avviare verso un'attività autonoma.

Salti: gli allievi eseguono i salti uno dopo l'altro per poi tornare al punto di partenza senza ostacolare i compagni. Dopo una ricorsa libera proviamo semplici salti:

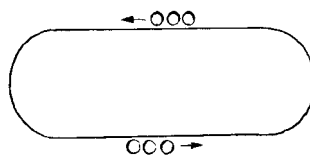
- Salto in lungo (da una linea) ammortizzando la ricezione a terra.
- Salto in alto (al di sopra di un elastico).
- Salto con semirotazione, continuare all'indietro.
- Ruotare anche dalla parte più debole.
- Inventare salti e ripetere quelli dei compagni.



🚰 Imparare a valutare il rischio; all'inizio saltare e atterrare solo a piedi uniti.

Percorso di resistenza: bisogna percorrere un numero di giri prestabilito; da soli, a coppie, in gruppi, sotto forma di staffetta, a tempo, come corsa dei 12', come inseguimento ...

- Combinazioni: A con B senza i pattini, dopo un po' (tempo determinato o scelto liberamente) cambiare.
- La 6 giorni: A pattina, B riposa e così via.



🚰 Alla scoperta del pattinaggio inline come sport di resistenza (che non nuoce alle articolazioni) da fare all'aperto.

2.3 Attività polisportiva «su ruote»

Tutti gli sport su ruote richiedono notevoli capacità coordinative. Molta pazienza, volontà e aiuto reciproco fanno comunque ben sperare. Gli sport su ruote sono adatti per consentire agli allievi di lavorare in modo autonomo e responsabile suddivisi in piccoli gruppi.

Muoversi su ruote e rotelle affascina e stimola.

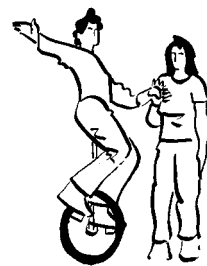
Monociclo:

- Altezza della sella: seduti sulla sella con la gamba distesa, il tallone dovrebbe toccare il pedale nel punto della massima estensione verso il basso.
- Salire in sella con l'aiuto del compagno o approfittando di quello che offrono i dintorni: predisporre il pedale in basso con un angolo di 45° rispetto al terreno. Stringere la sella fra le gambe ed esercitare pressione sul pedale in basso. In tal modo si viene sollevati in verticale sull'asse. A questo punto sistemare sul pedale anche l'altro piede.
- Nella posizione iniziale i pedali sono orizzontali, il peso è sulla sella, la posizione è eretta, con lo sguardo in avanti.
- Percorrere pochi centimetri in avanti e tornare indietro. Dalla posizione iniziale con i pedali orizzontali avviare mezzi giri della ruota. Poi diversi giri con pedalate rotonde. Se ci si inclina in avanti accelerare la pedalata, se ci si inclina all'indietro, rallentare.
- Aiuti: 1-2 aiutanti danno il braccio come appoggio. Appoggio alla parete, asta del salto con l'asta tenuta ad un'estremità. Fare dei giri di prova.
- Curve: spostare le braccia distese lateralmente nella nuova direzione e girare l'attrezzo ruotando le anche.



⚠ La sella tenuta leggermente più bassa facilita i primi tentativi.

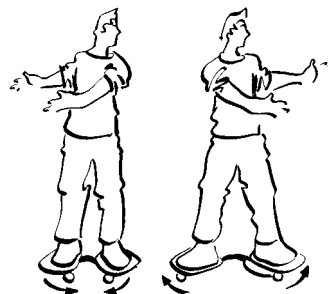
➔ Il tronco è un «rigido prolungamento» della forcella del monociclo. Premere sui pedali con la pianta del piede. Esercitarsi a compiere pedalate rotonde tenendo il tronco fermo.



Ⓜ Showtime: giochi di abilità sul monociclo (non guardare gli oggetti che si lanciano, ma attraverso di essi). A coppie o in gruppi, tenendosi per mano o sottobraccio.

Snakeboard:

- I piedi sono disposti diagonalmente verso l'esterno sulle due piattaforme.
- Sul posto, ruotare i piedi alternativamente verso l'interno e l'esterno.
- Quando i piedi vanno all'interno portare le braccia tenute distese lateralmente indietro (rispetto al senso di marcia) ruotando anche e spalle.
- Quando i piedi ruotano all'esterno le braccia vanno in avanti, sostenute dalla rotazione delle anche e delle spalle nella stessa direzione.
- Quando aumenta la velocità guardare nella direzione di marcia, leggera inclinazione in avanti nelle rotazioni interne dei piedi e all'indietro in quelle esterne.
- «Snake»: I movimenti dentro fuori dei piedi sono leggermente scalati, con la gamba davanti che spazia in avanti e/o quella dietro che spinge in avanti.



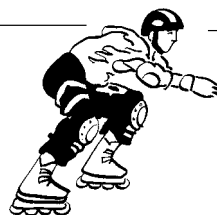
⊙ Lo Snakeboard va usato su spiazzi e strade senza traffico!

➔ Per prima cosa automatizzare la coordinazione delle estremità senza snakeboard (con la musica).

⊙ Per riuscire a saltare, i più esperti montano una specie di attacco. In tal caso si rendono necessarie protezioni adeguate.

Pattini / Pattini Inline / Skateboard:

- Tecnica, forme di gioco, escursioni, halfpipe, salto al di sopra di ostacoli, slalom ...
- In tutti gli sport a rotelle si devono rispettare le regole della circolazione stradale, per la propria sicurezza e per rispetto nei confronti degli altri.



⊙ Le protezioni sono obbligatorie (casco e protezioni apposite per polsi, ginocchia e gomiti)!

3 In acqua

3.1 Nuotare e fare il bagno in acque aperte

Nuotare nel fiume o attraversare un lago sono divertimenti con un fascino particolare. Una preparazione individuale adeguata, il confronto con i possibili pericoli, una pianificazione accurata e una realizzazione coscienziosa sono importanti. Ogni anno si tengono in Svizzera manifestazioni sportive di massa in fiumi e laghi, ma anche in piscine pubbliche. La partecipazione di una intera classe di giovani adulti (o addirittura di una scuola intera nell'ambito della giornata di sport scolastico) può trasformarsi in un'esperienza di cui si parlerà a lungo in seguito. Una impresa sportiva del genere dev'essere pianificata con cura, soprattutto se svolta in modo autonomo, senza l'ausilio di organizzatori competenti.

Pianificare a lungo termine

- Scelta: essa dipende dalle capacità del gruppo, dalla temperatura dell'acqua e dalla data. Appuntamenti simili si tengono quasi sempre durante le vacanze estive. Se si organizza da soli, ci si può far assistere ed aiutare dalla polizia lacustre, dalle società di nuoto e dalle locali sezioni della Società svizzera di salvataggio.
- Preparazione: per godersi senza patemi l'esperienza in acque aperte, dopo una prima determinazione delle capacità (test di nuoto e di immersione), suddivisi in gruppi si preparano e si svolgono piani di preparazione individuali nei settori nuoto su lunghe distanze, nuoto sott'acqua e con qualche nozione di nuoto di salvataggio.
- La temperatura dell'acqua risulta decisiva per la distanza da nuotare o la suddivisione del percorso. In acqua il corpo perde il calore con una velocità 17 volte superiore che nell'aria!
- In acque aperte non nuotare mai da soli.
- Mai nuotare a stomaco pieno, ma neanche a stomaco completamente vuoto.

Nuotare nel fiume

Soprattutto quando si nuota nel fiume il docente e gli allievi devono conoscere esattamente il percorso e le possibilità di entrare ed uscire. Tutti sono consapevoli dell'esistenza di determinati pericoli.

- Sacchi impermeabili galleggianti o cuffie di colori sgargianti consentono a chi nuota in laghi o fiumi di farsi vedere più facilmente.
- In fiumi trafficati guardare sempre avanti e indietro, evitare ostacoli per tempo e rispettare la segnaletica prevista per le imbarcazioni.
- Non saltare mai in un fiume e non nuotare troppo vicino alla riva.
- Passaggi poco profondi, grandi sassi, rifiuti, installazioni dei pescatori, ancoraggi per le barche, costituiscono potenziali pericoli per il nuotatore.
- Mantenere una distanza sufficiente dai piloni dei ponti e dai gorgi e risucchi che si formano presso di essi.



➔ IAN: «Schwimmkalender Schweiz», programma annuale delle manifestazioni.

🕒 I partecipanti prendono nota di pericoli e regole di comportamento e si procurano materiale informativo in merito (interessante ad esempio la serie di opuscoli editi dall'upi).

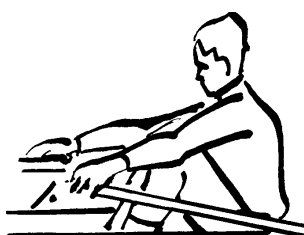
➔ Progetto nuoto nel fiume: v. fasc. 1/6, p. 15

3.2 Canottaggio

Il canottaggio è uno sport per la vita, che collega in modo ottimale un allenamento della resistenza ben dosabile da ognuno e il rafforzamento dei principali gruppi muscolari con una forma di recupero attivo e esperienze nella natura. 🌊 Tutti i partecipanti devono saper nuotare.

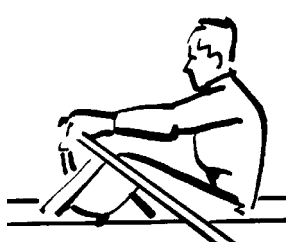
Il canottaggio è uno sport che non sforza le articolazioni, fatto in mezzo alla natura.

La vogata corretta: Una tecnica corretta protegge la schiena e consente una vogata economica sia sul vogatore domestico che in barca. Sequenza dei movimenti nella vogata: *gambe – braccia – braccia – gambe*.



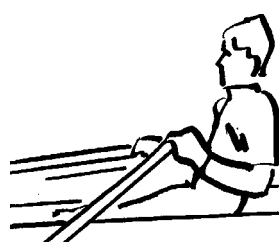
Entrata

Con le braccia distese e il tronco diritto. Mentre la muscolatura del tronco viene stesa, il seggiolino viene spinto verso poppa. Le pale dei remi sono perpendicolari e nel punto più avanzato vengono immerse in acqua con un rapido movimento verso l'alto delle mani.



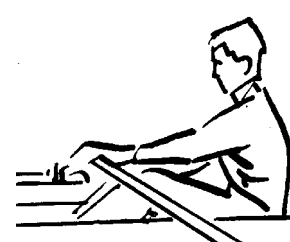
Passata

Prima spingono solo le gambe, le braccia restano il più a lungo possibile distese; solo quando le gambe sono già quasi completamente distese le braccia iniziano il movimento.



Estrazione

Al termine del movimento le pale dei remi vengono tolte dall'acqua in verticale tramite un movimento verso il basso delle mani. Le braccia vengono tese e le pale girate in posizione piatta.

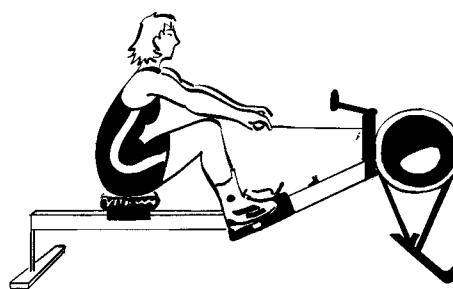


Ripresa

Si tratta della fase di distensione. Alla distensione naturale delle braccia fa seguito la leggera inclinazione del tronco in avanti e il lento movimento del seggiolino in avanti. Verso la fine del movimento le pale vengono messe perpendicolari, pronte alla successiva fase in acqua.

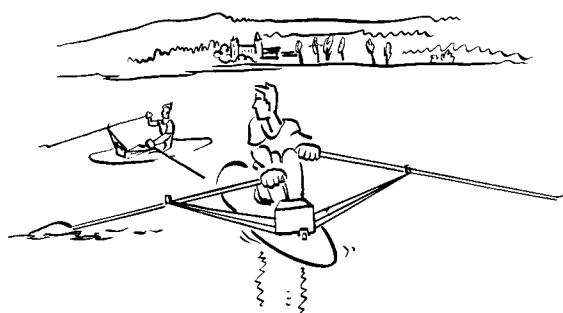
Vogatore: l'ergometro è un attrezzo ideale per iniziare e per sperimentare la sequenza di movimenti della vogata. Nell'allenamento al vogatore si possono riprendere molte forme ludiche da altre discipline sportive di resistenza.

- Vogare soltanto con le braccia, senza muovere il seggiolino.
- Vogare a braccia tese e usando solo il seggiolino.
- Tenere un ritmo di battuta per cinque minuti.
- Vogare il più velocemente possibile per 500 metri.
- Annunciare il polso - vogare - controllare il polso.
- Organizzare gare individuali o a squadre.



Surfskiff: il Surfskiff è una tavola da windsurf dotata di remi. Si tratta di un attrezzo ideale per le prime esperienze in quanto risulta stabile in acqua. Sequenza metodologica consigliata:

1. Tenere i remi piatti sull'acqua e cercare l'equilibrio.
2. Vogare senza far scorrere il seggiolino (le gambe quasi tese rimangono ferme) con un solo remo.
3. Vogare senza scorrere, con entrambi i remi.
4. Vogare facendo scorrere il seggiolino e provando diverse lunghezze di scorrimento.



➔ Prendere contatto con una società canottieri. Coinvolgere degli esperti.

3.3 Attività polisportiva in acqua

Nell'insegnamento quotidiano per vivacizzare le ore di nuoto si ricorre a forme ludiche. Nelle giornate di sport scolastico o nei campi sono possibili diverse nuove esperienze motorie. Il presupposto per tutte le discipline acquatiche è riuscire a muoversi con sicurezza nell'elemento liquido con le sole proprie forze, ovvero saper nuotare bene!

Acqua: spinta, resistenza, esperienze, sfide ... ma anche rischi e pericoli!

Nuoto: concordare degli obiettivi con i giovani; nuotare una distanza determinata in un tempo determinato in uno stile determinato. Chi ci riesce usando stili diversi? Chi vorrebbe imparare uno stile diverso? Chi può insegnare agli altri uno stile?



➔ Suggerimento per l'attività polisportiva in acqua: v. manuale di nuoto, bibliografia 6/6, p. 20.

Ⓜ Riuscire a nuotare una data distanza in un dato stile senza interruzioni.

Giochi nell'acqua: in acqua si possono realizzare molte idee e forme di gioco, come mostrano gli esempi:

- Staffette, gare con il compagno o di gruppo, con diversi accenti (capacità coordinative, capacità di prestazione, capacità di cooperare ...).
- Acqua all'altezza del bacino (con palloni di plastica) forme acrobatiche con il compagno o in gruppo...
- Acqua all'altezza delle spalle: palla bruciata, ruba-palla, pallavolo con un pallone leggero di plastica o con palloncini gonfiabili, football americano...
- Acqua alta: pallacanestro con «canestri» disposti a bordo vasca (secchi), pallanuoto ...



➔ Ci vuole fantasia! Molti oggetti ed attrezzi possono essere usati per giocare nell'acqua: camere d'aria di automobili, materassini di gomma, palloni da ginnastica, cordicelle di gomma...

Ginnastica in acqua: l'allenamento in acqua, divenuto famoso nel campo della riabilitazione, si è sviluppato come forma di allenamento ideale per i corridori e come allenamento del fitness a livello di massa. Le caratteristiche dell'allenamento in acqua sono:

- L'apparato locomotorio viene sgravato, non si subiscono colpi e quindi il rischio di lesioni è minimo.
- Rafforzamento della muscolatura, buona mobilità articolare e percezione differenziata del movimento.
- Buona irrorazione sanguigna (effetto massaggio). Per via della pressione idrostatica il polso è di 10–20 battiti più basso che fuori dell'acqua.
- Forme di esercizio: riscaldamento e ritorno alla calma nuotando in scioltezza, esercizi di ginnastica e di coordinazione, corsa (con pesi appositi), giochi.



➔ (Quasi) tutti prima o poi hanno modo di apprezzare un allenamento leggero ma efficace, previsto per ricominciare l'attività fisica dopo una pausa forzata dovuta a infortunio. I negozi specializzati vendono diversi articoli per organizzare una lezione completamente basata sull'Acqua-Fit.

Altri sport acquatici: a seconda del tempo a disposizione, dei presupposti situativi e finanziari o della manifestazione sono possibili anche altre attività:

- Nuoto di salvataggio
- Tuffi
- Nuoto sincronizzato
- Canottaggio con il Surfskiff
- Immersione con maschera, boccaglio e pinne.
- Canoa o kajak (🚣 giubbotto di salvataggio!)
- Windsurf (🌊 giubbotto di salvataggio!)
- River-Rafting (🚣 giubbotto di salvataggio!)
- Vela ...



🌊 Una formazione specifica dei docenti è assolutamente necessaria; coinvolgere specialisti, ev. far partecipare «esperti» in qualità di docenti.

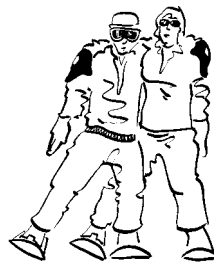
4 Su neve e ghiaccio

4.1 Minisci (Big-Foot, Snow-Blades ...)

Sciare usando i minisci consente delle esperienze positive già dopo una breve introduzione nella tecnica. Per quanti praticano già lo sci o lo snowboard i minisci costituiscono un piacevole intermezzo, un arricchimento e una sfida senza costose attrezzature. Anche se questi attrezzi sono poco più grandi dei piedi è consigliabile un'introduzione su terreno in leggera pendenza per familiarizzarsi con essi.

Minisci: esercizi e forme di gioco per familiarizzarsi con l'attrezzo consentono di abituarsi presto alle nuove sensazioni.

- Staffette: con un solo minisci, senza bastoni, a coppie, ecc.
- A coppie: A senza i minisci spinge B che assume diverse posizioni: eretto, raggruppato, su una sola gamba ...
- Giochi d'inseguimento.
- Varianti del rubapalla, usando un guanto o un berretto. Esempio: il passaggio riuscito da A a B all'indietro e fra le gambe, vale un punto.
- Esercizi in movimento: la lunghezza minima e la sciancratura degli attrezzi richiedono una tecnica adeguata. Si possono reperire «famiglie di movimenti» negli sport conosciuti come snowboard, sci, pattinaggio sul ghiaccio, pattini inline.
- Sul pendio: gli allievi sciano a coppie (in 3, in 4) con lo sci fra quelli del compagno. Chi si trova all'esterno esercita una presa di spigoli sullo sci esterno, avviando una leggera rotazione del gruppo.
- Descrivere curve: dalla posizione eretta, con rotazione del tronco e presa di spigoli dello sci esterno rispetto alla curva, si avvia un cambiamento di direzione. Piegare la gamba interna facilita la presa di spigolo esterna. La controrotazione del tronco alla fine della curva dovrebbe essere utilizzata come preparazione per la curva successiva.
- Sganciare una curva con un alleggerimento verso l'alto ha poco senso a causa della poca resistenza dello sci sulla neve. L'alleggerimento con un movimento verso il basso porta ad un contatto costante con la neve e dà sicurezza nelle prese di spigolo particolarmente accentuate. La tecnica di «compensazione» quale usata nello sci (movimento a pendolo) porta ad uno stile sportivo e divertente quando si fa minisci (sulle piste con gobbe richiede una condizione fisica particolarmente buona).



Sciare sui «piedoni», come variazione sul tema o introduzione per i principianti.

⊗ I minisci devono essere assicurati con gli appositi cinghietti (pericolo per gli altri sulle piste, smarrimento).

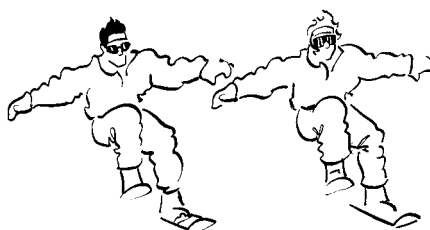
⊕ Sciare prima con i bastoni, usandoli poi sempre meno.

⚠ Paragone con la tecnica di altri sport:

- Distribuzione regolare del peso su tutto il piede: pattinaggio sul ghiaccio, pattini inline
- Maneggevolezza: pattinaggio sul ghiaccio, pattini inline
- Presa di spigoli: snowboard, sci, pattinaggio sul ghiaccio, pattini inline
- Rotazioni / controrotazioni: sci, snowboard
- Alleggerire: sci, snowboard

Sciare in gruppo: l'uso dei minisci consente esperienze di gruppo irripetibili. Alcuni suggerimenti:

- Il serpente: in fila indiana, mani sulle anche del compagno che precede.
- Il valzer: in cerchio, tenendosi sottobraccio, sguardo all'interno o all'esterno.
- Inseguimento: seguire esattamente la traccia.
- Slalom: passare fra i compagni e poi fermarsi.



⊗ Applicare trucchi e tecniche nell'ambito di gruppi solo se sono stati già provati a livello individuale e tutti i componenti del gruppo li padroneggiano bene.

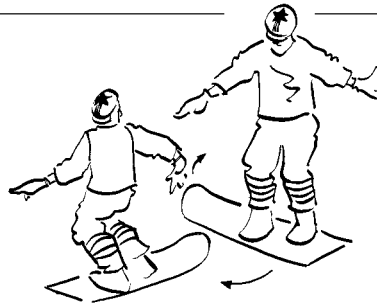
4.2 Snowboard

Cos'è il *Freestyle*? Freestyle significa libero da qualsivoglia regola. Freestyle con lo snowboard significa volare il più in alto e il più lontano possibile, salti mortali, avvistamenti (*Spins*) in aria o a terra, acrobazie sulla pista, sciare in avanti e all'indietro... il tutto con *Style*, Freestyle, appunto.

I trucchi del freestyle: la ciliegina sulla torta!

Fakie (sciare all'indietro): sciare all'indietro è uno degli elementi più importanti. Molte figure che partono da o prevedono una rotazione iniziano *fakie*. Esercitarci prima sciando in avanti, poi passare all'andatura all'indietro.

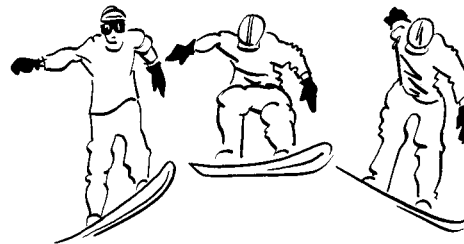
I punti principali dell'andatura all'indietro sono identici a quelli della sciata in avanti: sguardo nella direzione in cui si va, posizione centrale del corpo sulla tavola e avviamento della rotazione.



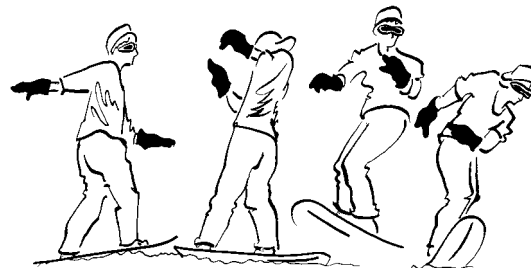
⊙ L'apprendimento del movimento risulta ottimizzato da:

- una chiara rappresentazione del movimento,
- riflessione su quello che si è fatto,
- esperienze contrarie,
- bilateralità.

Ollie (salto): i salti si basano sul movimento ollie, ovvero vengono iniziati partendo dal *Tail* (parte posteriore della tavola). Da una posizione di partenza raccolta spostare il corpo in avanti, quindi in modo dinamico all'indietro. Ora si deve esercitare una pressione attiva sulla gamba posteriore. In aria si cerca di assumere una posizione compatta al di sopra della tavola. Prima dell'atterraggio il corpo si apre e ammortizza la caduta iniziando dal *Nose* (parte anteriore).



Rotazioni: le rotazioni sull'asse longitudinale del corpo sono chiamate *Spins*. Con lo spigolo si cerca la resistenza per la spinta (decisiva!), le braccia eseguono una presa di slancio. Poi il tronco ruota nella direzione voluta e le gambe esercitano una spinta. Il tronco rimane girato e la testa si volge nella nuova direzione di marcia (decisivo!). L'atterraggio viene preparato e in seguito ammortizzato tenendo lo sguardo nella nuova direzione.



Style (Forme): con il termine *Style* (stile) si indica ogni movimento che attribuisce alla figura carattere ed espressione. La tensione del corpo assume un'importanza decisiva ai fini del controllo.

- *Grab*: con questo termine si intende afferrare la tavola. Con la mano davanti si può afferrare *Nose* (disegno), *Mute* (spigolo frontside, fra i piedi) e *Backside* (spigolo backside, fra i piedi). Con la mano posteriore i grabs si chiamano *Tail*, *Indy* (spigolo frontside) e *Stale* (spigolo backside).
- *Bone*: significa che una gamba viene distesa mentre l'altra resta flessa.
- *Tweak*: nei *Tweaks* si tratta di rotazioni del tronco nei confronti della tavola.



⊙ Criteri per costruire un trampolino:

- Utilizzare dossi naturali esistenti
- Rincorsa non troppo ripida (25°)
- Superficie di stacco (15°)
- Zona di atterraggio ripida (40°)
- Spazio sufficiente oltre la zona di atterraggio.

4.3 Attività polisportiva «invernale»

Sempre meno classi organizzano campi di sci tradizionali, mentre aumenta la richiesta di attività polisportive variate, non da ultimo per considerazioni di carattere economico ed ecologico. Gli sport possibili sulla neve e sul ghiaccio sono moltissimi. Con i giovani adulti da un lato è sensato curare e offrire discipline tradizionali, dall'altro però si dovrebbero far conoscere e provare attività meno conosciute o nuove. Gli allievi esperti possono fungere come monitori per i compagni.

**Inverno significa:
neve, ghiaccio, freddo,
natura, sforzo, gioco,
sfida ...**

🌀 Il riscaldamento è importante per tutti gli sport. Feel the heat! Rispettare le regole FIS!

Sci (Carving): la moderna tecnica funzionale dello sci e attrezzi con una sciancratura maggiore consentono rapidi progressi ai principianti e ai più bravi una sciata economica e quindi più basata sugli aspetti ludici e di divertimento.



🌀 Far controllare e regolare gli attacchi di sicurezza in un negozio specializzato!

Snowboard: la maggior parte dei giovani preferiscono lo snowboard, lo stile freestyle con softboots e la tavola larga. Per i giovani che praticano questo sport l'importante è divertirsi ed essere creativi. Prima ancora di conoscere a fondo la tecnica si cimentano nei primi jumps. 🌀 Attenzione con le discese ai lati delle piste controllate (valanghe)!



🌀 Contatti con il servizio antivalanghe. Se possibile organizzare dimostrazioni pratiche.

Sci di fondo (skating): le esperienze che si possono fare sugli sci di fondo sono numerose e variate: natura, movimento, camerateria, sforzo e recupero. È possibile fare un transfert delle conoscenze e delle tecniche apprese nel pattinaggio su ghiaccio o con i pattini inline allo sci di fondo.



⚠️ Rispettare le regole per lo sci di fondo!

Con la slitta: slittare e scivolare dai pendii innevati con i mezzi più disparati è sempre piacevole, sia che si usino piste appositamente preparate che si sfrutti la collinetta dietro casa o si effettui una fiaccolata durante il campo invernale.

- «Snow-Rafting»: da soli o in gruppo gli allievi scendono la pista utilizzando camere d'aria di camion. Eventuali dossi e cunette rendono la cosa ancora più divertente!



🌀 Il pendio per le slitte deve essere al lato delle piste e libero da ostacoli. Naturalmente prevedere uno spazio adeguato per fermarsi!

Altri sport invernali: a seconda dei presupposti situativi sono possibili anche altri sport invernali. Alcuni suggerimenti:

- Balletto sugli sci (programma a scelta, salti).
- Telemark.
- Skwal (i piedi sono disposti uno dietro l'altro nella direzione di marcia su uno «sci largo» o su uno «snowboard lungo e stretto»).
- Escursioni con le racchette da neve, anche notturne.
- Curling.
- Costruire igloo, sculture di neve e di ghiaccio, costruire un trampolino.
- Hockey, pattinaggio artistico (discoteca su ghiaccio).
- Short-Track (gare individuali e a squadre; a scuola come corse d'inseguimento).



➔ Un'ampia scelta di sport invernali è consigliabile per:

- giornata di sport invernali della scuola,
- come programma di contorno o di animazione nei campi di sci o di snowboard tradizionali,
- nei campi invernali polisportivi.

Bibliografia / Ausili didattici

BUCHER, W. /LIPPUNER, W.:	1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf (mit Anhang Big-Foot und Snowboard) Schorndorf 1997 ³ .
BUCHER, W.:	1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen (mit Anhang Schnorcheln). Schorndorf 2001 ⁹ . 1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 2001 ⁴ . 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft (mit Intercrosse, Frisbee, Golf u.a.). Schorndorf 2001 ³ . 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994. 484 Spiel- und Übungsformen im Golf. Schorndorf 1999.
CFS:	Manuale di nuoto. CFSM, Berna 1999.
CFS:	Educazione fisica nella scuola, Volume 9: Giochi e attività sportive all'aperto. CFSM, Berna 1980.
FRITSCH, W.:	Handbuch für den Rudersport. Meyer 1990.
WEILER, M. / BÜRKI, P.:	Ride Freestyle – Style Freeride. Snowboard-Lehrmittel. SVSS, Bern 1996.
SCHAFROTH, J.:	1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey (mit Anhang «Eishockey, aber wie?»). Schorndorf 2000 ⁴ .

Videocassette:

SFSM:	Richiedere il catalogo alla mediateca!
-------	--

CD-ROM

BUCHER, W.:	VIA 1000. 10'000 forme di gioco e di esercizio, fra l'altro per il nuoto, con sistema di ricerca. Schorndorf 2000 (in tedesco!).
-------------	--

Punti di contatto

Federazioni sportive, società ...	Segreterie delle federazioni
-----------------------------------	------------------------------

Manifestazioni

Interassociazione per il nuoto	Nuotare in acque aperte.
Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverband:	Erlebnisanatlas Schweiz (vielseitige kulturelle und sportliche Angebote). Bände 1/2/3. Bern 1995–97.

Annotazioni

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

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

7

Fascicolo 7 Volume 6



Problematiche globali

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Uno sguardo d'insieme sul fascicolo 7

**Aspetti sociali
nell'educazione fisica**

Sicurezza

Salute

**Manifestazioni
e feste**

Il campo

**Lo sport
extra scolastico**

Gli allievi scoprono ulteriori modi di vivere
il movimento, il gioco e lo sport.

Accenti nel fascicolo 7 dei volumi 2 a 6

- La salute
- I disabili nella società
- Aspetti interculturali dell'educazione motoria
- Progetti nella lezione
- Occasioni e feste



Scuola dell'infanzia

-
- Una scuola sana, una scuola in movimento
 - I disabili nella società
 - Aspetti interculturali
 - Progetti nella lezione
 - Occasioni e feste



1. – 4. anno

-
- Una scuola sana, una scuola in movimento
 - Andicap e sport
 - Aspetti interculturali dell'educazione motoria e sportiva
 - Progetti nella lezione
 - Occasioni sportive e feste



4. – 6. anno

-
- Essere sani – rimanere sani
 - Andicap e sport
 - Aspetti interculturali dell'educazione sportiva
 - Progetti
 - Occasioni e feste
 - Campi sportivi



6. – 9. anno

-
- Salute
 - Sicurezza
 - Aspetti sociali nell'insegnamento dello sport
 - Occasioni e feste
 - Campi sportivi itineranti
 - Sport extra scolastico

- Il *libretto dello sport* contiene informazioni e suggerimenti su temi di interesse generale.

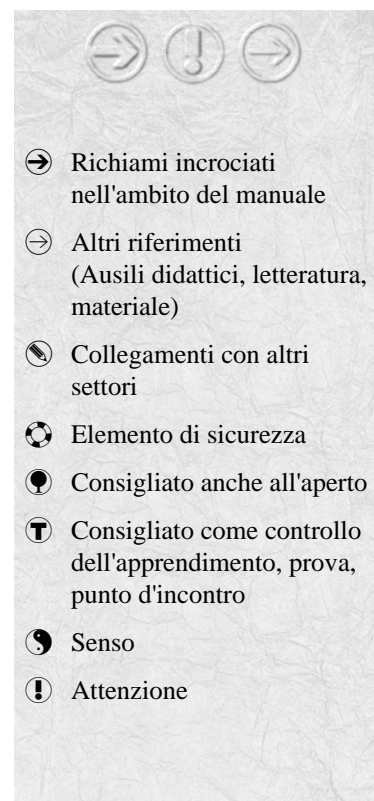


10. – 13. anno

Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Salute	
1.1 Educazione fisica e salute	3
1.2 Alimentazione e sport	5
1.3 Sport e droga	6
2 Sicurezza	
2.1 Evitare gli incidenti nello sport	7
2.2 La responsabilità del docente	8
3 Aspetti sociali nell'educazione fisica	
3.1 Aspetti interculturali	9
3.2 Praticare sport con i disabili	10
3.3 Come comportarsi dinanzi ad aggressioni e violenza	11
4 Manifestazioni e feste	
4.1 La giornata sportiva individuale	13
5 Il campo sportivo	
5.1 Pianificare, eseguire e valutare un campo itinerante	14
6 Lo sport extra scolastico	
6.1 Lo sport nel tempo libero	15
6.2 Sport – al di fuori e dopo la scuola	15
Bibliografia / Ausili didattici / Contatti	16



Introduzione

Il presente fascicolo contiene tutta una serie di contributi riguardanti alcune problematiche globali.

Nel capitolo *Salute* si affrontano aspetti riguardanti lo sviluppo e si danno consigli su come trasmettere ai giovani convinzioni, comportamenti e competenze tali da contribuire al mantenimento della salute. Un aspetto importante ai fini della salute, che ritroviamo nella vita quotidiana, è l'alimentazione. Parleremo brevemente di principi dell'alimentazione, soprattutto in relazione alla lezione di educazione fisica. Con il paragrafo dedicato a *Sport e droga* vorremmo stimolare la discussione in materia ed offrire nel contempo ausili per affrontare questo difficile tema.

La questione della *Sicurezza* è una parte importante di ogni riflessione ed azione in campo metodologico e didattico. Una lezione di educazione fisica ben pianificata ed organizzata in ogni sua parte contribuisce in modo sostanziale ad evitare incidenti. La responsabilità, anche per quel che riguarda la sicurezza, incombe al docente.

Vari *Aspetti sociali* influenzano la lezione. L'agire sociale viene affrontato non come tema fine a sé stesso, ma come parte integrante di una pratica sportiva svolta in comune.

Lo sport praticato con disabili consente esperienze di alto valore sia emozionale che sociale. Diamo consigli su come organizzare una pratica sportiva comune in questo ambito.

Sempre riguardo agli aspetti sociali, si accenna poi alla *comprensione a livello interculturale* e a come affrontare *aggressioni e violenza*.

Manifestazioni e feste fanno parte della scuola. Nel paragrafo dedicato alla giornata sportiva presentiamo una possibilità di praticare sport in modo adatto all'età, autonomo e basato sulla cooperazione.

Al docente proponiamo consigli pratici per la pianificazione, l'attuazione e la valutazione di un *campo itinerante*.

Uno degli obiettivi centrali della educazione fisica è il sostegno a favore di attività fisiche o sportive per la vita e la preparazione ad una pratica che accompagni fino a tarda età. Nel capitolo conclusivo dedicato allo *sport extra-scolastico* da un lato si analizza in che modo i giovani praticano lo sport al di fuori della scuola e dall'altro si esaminano le possibilità esistenti al di fuori della scuola.

1 Salute

1.1 Educazione fisica e salute

Il compito centrale dell'educazione alla salute nelle scuole professionali e medie superiori consiste nel trasmettere e consolidare comportamenti e competenze rilevanti in tal senso. Inoltre i giovani adulti dovrebbero essere sensibilizzati a fare attenzione anche alla salute altrui, cercando di evitare incidenti durante la lezione di educazione fisica.

➔ Salute:
v. fasc. 1/1, p. 25

Una scuola che si adopera per la salute degli allievi:

- coinvolge l'ambiente in cui vivono gli allievi nell'educazione alla salute,
- si adopera per realizzare un concetto di salute che consideri gli aspetti fisici, cognitivi, emotivi, sociali ed ambientali,
- mette al centro dell'attenzione una collaborazione attiva da parte degli allievi e cerca di sostenere il loro senso di responsabilità.

Possibili effetti di una pratica sportiva sana

L'attività sportiva non deve limitarsi alla capacità di prestazione fisica. Soprattutto nell'insegnamento dell'educazione fisica a livello medio superiore si possono affrontare le caratteristiche della persona considerata sana (SAGAN, 1992, p. 291 ss.):

- «Le persone sane si contraddistinguono per una elevata stima di sé stesse.
- Le persone sane fanno immedesimersi, posseggono un notevole senso della comunità e allacciano facilmente contatti sociali.
- Le persone sane stringono legami stretti, affettuosi e duraturi.
- Le persone sane tendono a guardare al futuro.
- Le persone sane sono alla ricerca di conoscenze su sé stesse e sul mondo che le circonda.»

Stabilire degli accenti

- Scoprire e – per quanto possibile – tentare di superare i propri limiti per quel che riguarda la sopportazione dei carichi psicofisici.
 - Scoprire nella pratica sportiva individuali determinati sensi e inserirli nel proprio stile di vita.
 - Riconoscere e sviluppare gli elementi di maturazione sociale nello sport e nel gioco ed imparare a rispettare la salute e la vulnerabilità degli altri.
 - Tenere sempre presenti e controllare il rispetto nella pratica sportiva quotidiana di regole di comportamento fondamentali come «non fare male a nessuno» o «gioca intensamente ma muoviti facendo attenzione agli altri».
 - Parlare delle abitudini alimentari anche al di fuori dello stretto ambito collegato allo sport o al movimento.
 - Inserire nella lezione determinate conoscenze tratte dalla teoria del movimento o dell'allenamento e controllare che siano state capite tramite prove ed esperimenti.
-

Aspettative e rischi

I giovani adulti cercano attività sportive sensate, che consentano esperienze e li impegnino a fondo. Esse sono pertanto gioco-forza collegate con determinati momenti di pericolo e di rischio, come ad esempio:

- Prove di coraggio, pressione esercitata dal gruppo, rituali comuni con consumo di alcool in margine all'attività sportiva;
- Incidenti che spesso influiscono pesantemente sull'ambiente circostante;
- Emarginazione a causa di insufficienti prestazioni, che intacca la fiducia in sé stessi.

Sentirsi bene, in forma e sani

Le attività sportive possono promuovere il benessere psico-fisico, emotivo e sociale. A tale scopo è importante un dosaggio equilibrato di carichi di lavoro e recupero. I principi didattici generali indicano che i compiti assegnati devono essere adattati alla capacità di prestazione individuale del giovane adulto. Misure in grado di sostenere il recupero come defaticamento, sonno, igiene, sauna, massaggi e alimentazione adatta sostengono in modo adeguato il benessere globale.



Educazione nello sport – Educazione tramite lo sport

Movimento, gioco e sport aprono svariate possibilità nel campo dell'educazione:

- Formazione della personalità – anche in situazioni critiche come ad esempio: pressioni esterne, successi ed insuccessi, situazioni limite, comportamento in caso di incidenti (primi soccorsi), ecc.;
- Esercitare modelli di comportamento sociale positivi;
- Creazione di contatti sociali;
- Esperienza diretta di processi di dinamica di gruppo.

Sport e tempo libero

Molti giovani partecipano regolarmente alle attività organizzate da una società sportiva o praticano da soli lo sport preferito. In tal modo entrano in contatto con ambienti nuovi. L'integrazione sociale e le esperienze comuni in gruppi di interesse offrono la possibilità, una volta terminata la scuola, di costruirsi una rete di contatti sociali importanti nell'ambito del processo di distacco dalla famiglia e dai genitori.

1.2 Alimentazione e sport

Un'alimentazione sana, da sola, non può garantire valide prestazioni sportive ed un allenamento sistematico non può essere sostituito con altri accorgimenti. Un'alimentazione chiaramente sbagliata, però, può avere come effetto una chiara diminuzione delle prestazioni.

Consigli per una alimentazione adeguata

Riflettere sulle proprie abitudini alimentari ed orientarsi su abitudini sane come quelle riportate di seguito:

- Un'alimentazione sana è ricca di carboidrati, povera di grassi e il più possibile variata.
- Il fabbisogno energetico dipende da costituzione fisica e lavoro svolto.
- Bisogna considerare i bisogni individuali.
- Non è mai troppo tardi per modificare abitudini alimentari sbagliate.
- Mangiare in modo regolare; la cosa migliore sono 5 piccoli pasti al giorno: colazione abbondante (fino al 25% delle quantità giornaliere); cena: facilmente digeribile, con pochi grassi (al mattino come un re, a pranzo come un borghese e a cena come un mendicante).
- Mangiare degli spuntini nel momento giusto, con la giusta composizione e nella giusta quantità.
- Mangiare lentamente, masticando bene.
- Creare una piacevole atmosfera a tavola.
- Bere regolarmente. Il fabbisogno di liquidi è di almeno 1 1/2 – 2 litri al giorno.
- Cercare di ottenere un bilancio energetico equilibrato, ovvero mantenere il giusto rapporto fra cibi assunti e energie consumate tramite attività fisiche.

➔ Progetto «Sport ed alimentazione»: v. fasc. 7/5, p. 4

➔ Mangiare e bere:
v. Libretto dello sport

Consigli riguardo alla lezione di educazione fisica

Nella lezione di educazione fisica non manca certo l'occasione per ricordare l'importanza di abitudini alimentari ragionevoli. Se le lezioni di educazione fisica sono previste di mattina, si dovrebbe comunque fare colazione. Spesso le lezioni si tengono anche sul mezzogiorno. In questo caso sarebbe opportuno uno spuntino prima e dopo l'attività fisica.

Bisognerebbe fare particolare attenzione a bere durante e dopo la prestazione sportiva. La perdita di liquidi tramite la sudorazione significa «essiccamento» di tutte le cellule del corpo, con conseguente diminuzione delle prestazioni. Soprattutto se fa molto caldo, il corpo può perdere in una sola ora fino a tre litri di acqua. Gli allievi dovrebbero abituarsi a bere per tempo e in modo regolare:

- Prima dell'allenamento bere 1–2 tazze di liquidi, dopo l'allenamento compensare la perdita di liquidi (in caso di allenamenti lunghi, pesandosi prima e dopo si stabilisce con esattezza la perdita di liquidi).
- Possibilmente bere anche durante l'allenamento – ogni 30 minuti.
- La cosa migliore è acqua a temperatura corporea (evitare bevande diuretiche come caffè, té o contenenti caffeina).

1.3 Sport e droga

Cosa è una droga?

Il concetto di droga comprende tutte le sostanze con effetti psico e fisioattivi. Si tratta di tutti i prodotti in grado di modificare in una forma qualsiasi in chi li consuma la percezione (di sé stessi, degli altri e del mondo circostante) ed il comportamento. Possono essere definiti tali tabacco, alcool, sostanze analgesiche, sonniferi, stimolanti, oppiacei, prodotti della cannabis, droghe sintetiche, sostanze dopanti e altre ancora.

Droghe e attività sportiva

Sport e droghe sono due cose che purtroppo non si escludono a priori. Fumare derivati della cannabis indiana in alcuni ambienti giovanili è abitudine molto diffusa, ad esempio fra i tifosi che accorrono alle grandi manifestazioni sportive, o fra chi pratica snowboard o gli appassionati di sport di strada. Anche i docenti più giovani non sono sempre immuni dal fascino delle sostanze proibite. Nei party di musica tecno ecstasy e altre droghe del genere vengono usate come stimolanti. È vero che il consumo di queste sostanze avviene nella maggior parte dei casi al di fuori della scuola, ma finisce per avere ripercussioni anche su di essa. Sforzi eccessivi a scadenze regolari, ad esempio quando si consuma ecstasy, spesso portano a fenomeni di compensazione durante la scuola o sul lavoro. Assenze sempre più frequenti o sbalzi nella motivazione o nelle prestazioni possono essere i primi sintomi del consumo di droghe.

Cosa possono fare i docenti?

- *Assumere un atteggiamento chiaro:* nello sport o in generale a scuola non c'è assolutamente spazio per le droghe.
- *Stabilire regole e accordi precisi:* ciò vale in particolare per i campi e le manifestazioni sportive al di fuori dell'orario scolastico normale. Nei limiti del possibile gli allievi devono essere coinvolti (pedagogia dell'accordo). In caso di violazione delle regole o degli accordi si devono prevedere conseguenze e sanzioni in collaborazione con la direzione dell'istituto.
- *Recepire i segnali:* durante la lezione di educazione fisica prestare attenzione ai segnali inviati dagli allievi, come ad es. comportamento anormale, sbalzi nelle prestazioni e nella motivazione o simili.
- *Cercare il colloquio e prendere sempre lo spunto dalle proprie osservazioni:* «Vedo, sento odore di, osservo che... Come lo spieghi? Cosa significa?» Ascoltare attentamente il giovane e consentirgli di spiegare il suo comportamento. Ricordargli rischi e conseguenze nocive. Porre ai giovani delle domande quali: «Che intendi fare per partecipare in modo attivo alla lezione? Chi o cosa potrebbe esserti di aiuto?» Ricordare regole o accordi stabiliti e imporne il rispetto.
- *Chiedere una consulenza specialistica ed offrirla al giovane:* prendere contatto con un centro di consulenza giovanile o per le tossicodipendenze. Informare il collega che si occupa del problema nella propria scuola e la direzione dell'istituto.




➔ Sport giovanile e prevenzione delle tossicodipendenze: v. bibliografia fasc. 7/6, p. 16

2 Sicurezza

2.1 Evitare gli incidenti nello sport

Essenziale allo scopo è riconoscere le situazioni pericolose e la collaborazione attiva da parte di tutti gli interessati. Abituare a sentirsi responsabili e promuovere la sicurezza del singolo contribuisce a limitare gli incidenti. La lista di situazioni pericolose che proponiamo è paradigmatica e non esaustiva, non da ultimo perché ogni incidente ha una sua propria «dinamica».

 Simbolo per la sicurezza

Situazioni pericolose, che fare?

Attività/Attrezzo	Situazione pericolosa	Prevenzione/Commento
<i>In generale</i>	Carente preparazione psicofisica	Riscaldamento adeguato al carico previsto
	Classe indisciplinata, che non ascolta	Rinunciare a sequenza motorie complicate
	Sollevare pesi in modo sbagliato	Ricordare continuamente le regole di base
	Gomme da masticare, caramelle	Motivare il divieto e farlo rispettare
<i>Giochi in generale</i>	Gli allievi giocano senza scarpe	Scarpe adeguate obbligatorie
	Si indossano gioielli e orologi	Chiedere il rispetto del divieto (pericolo di ferite)
	Problemi per chi porta gli occhiali	Occhiali speciali, fissare gli occhiali con elastici
	Uso di palloni non adatti	Esercitare la tecnica, scegliere palloni adatti
<i>Pallavolo</i>	Eccessiva durezza nel gioco	Pretendere correttezza, dirigere il gioco di conseguenza
	Attacco/difesa a rete	Evitare le invasioni (regole particolari)
<i>Pallacanestro</i>	Gioco sotto il canestro	Vietato spingere l'avversario in sospensione
<i>Ginnastica agli attrezzi</i>	Trasporto e montaggio degli attrezzi	Dare direttive, organizzare nei particolari
	Attrezzi predisposti in modo sbagliato	Prima di iniziare verificare tutti gli attrezzi
	Tappeti disposti male	Tappeti nella zona di atterraggio
	Mani sudate negli esercizi in sospensione	Deve essere disponibile della magnesia
<i>Aiutare e assicurare</i>	Atterraggio rigido, non ammortizzato	Flettere le ginocchia, toccare il suolo con le mani
	Atterraggio con la schiena incurvata	Atterraggio seguito da una capriola in avanti
<i>Mini trampolino</i>	Mancano rappresentazione/istruzioni	Analizzare il movimento, prevedere aiuto/assicurazione
	Salti liberi dando sfogo alla fantasia	Salti controllati con rincorsa limitata
<i>Trampolino</i>	Zona di atterraggio troppo vicina alla parete	Riflettere sulla disposizione, prevedere un margine
	Pericolo di cadute se manca il controllo	Disciplina, istruzione, assicurare l'aiuto da ogni lato
<i>Atletica leggera</i>	Lancio del giavellotto, getto del peso	Lancio/getto, recuperare: insieme, al comando
	Salto in alto: Fosbury con asticella	Necessari dispositivi per deviare l'asticella
<i>Nel bosco</i>	Correre su terreno accidentato	Far notare le particolari condizioni ambientali

2.2 La responsabilità del docente

Non sempre un incidente può essere ricondotto chiaramente ad un comportamento sbagliato. In molti casi all'origine di una catena causale ci possono essere motivi particolari quali, ad esempio, valutazione sbagliata di una situazione, errori metodologici ed organizzativi, valutazione erronea delle proprie capacità.

Assumersi la responsabilità delle proprie azioni

Il principale responsabile per quel che riguarda la sicurezza nella lezione di educazione fisica è il docente. D'altra parte è importante anche curare negli allievi una certa consapevolezza in merito alla sicurezza e abituarli ad agire in modo oculato e responsabile. Nei confronti degli allievi che gli sono stati affidati il docente ha il dovere di tutela. In caso di negligenza o omissione il docente può subire conseguenze civili, penali o disciplinari.

➔ Insegnamento reciproco, v. fasc. 1/6 p. 18

La responsabilità giuridica del docente

Comportamenti colposi dovuti a disattenzione o a seguito del mancato rispetto del dovere di diligenza possono condurre ad azioni penali e alla condanna. Dal punto di vista civile è rilevante invece la responsabilità civile di una persona, ovvero l'obbligo al risarcimento dei danni arrecati a terzi. Di regola lo stato protegge i propri dipendenti (cosiddetta responsabilità civile causale). Ciò significa in concreto che i dipendenti pubblici che nell'esercizio delle proprie funzioni arrecano danno ad un terzo non sono chiamati a risponderne in prima persona.

Se però la collettività deve provvedere al risarcimento dei danni alla parte lesa, lo stato può rifarsi sul dipendente (esercitare il regresso). Ciò avviene in caso di colpa grave, ovvero quando non si sono rispettati quegli elementari principi di prudenza che avrebbero guidato l'azione di qualunque persona ragionevole nella stessa situazione e nelle stesse condizioni. Oltre alle conseguenze civili e penali, in caso di violazione colposa dei doveri propri della funzione, lo stato può avviare procedimenti disciplinari che possono sfociare in provvedimenti che vanno dal rimprovero al licenziamento.

Conseguenze per l'insegnamento dell'educazione fisica

In considerazione della naturale responsabilità morale nei confronti degli allievi e dato che il docente può essere chiamato a rispondere in caso di violazione del dovere di prudenza e di diligenza, la legge prevede l'obbligo di attuare tutte le misure necessarie per evitare possibili danni. Esse sono:

- Istruire gli allievi in modo professionale e adeguato.
- Riconoscere e prevedere eventuali pericoli in modo da prendere le adeguate contromisure.
- Controllo funzionale e costante degli allievi in modo da poter intervenire immediatamente in caso di emergenza.
- Tramite colloqui e altri interventi di carattere pedagogico abituare gli allievi ad assumersi la responsabilità delle proprie azioni.

3 Aspetti sociali in educazione fisica

Effettivamente non è ancora provato che gli sforzi attuati nell'educazione fisica per quel che riguarda l'educazione e la socializzazione, tendenti a promuovere negli allievi un comportamento sociale che vada al di là dell'ambito sportivo (problematica del transfert) siano coronati da successo. Solo recentemente degli studi hanno mostrato che con ulteriori ore di educazione fisica migliorano in modo significativo sia il *clima nella scuola* che il *benessere sociale*.

A prescindere dalle argomentazioni teoriche pro e contra, l'educazione fisica sfrutta appieno le proprie possibilità per favorire un comportamento sociale adeguato – non fine a sé stesso, ma come parte integrante di una pratica sportiva collettiva – e crea presupposti capaci di sviluppare sensibilità in merito a *cooperazione, rispetto dell'altro, soluzione dei conflitti, correttezza e tolleranza*.

Rispetto allo sport del tempo libero e in ambito societario, l'educazione fisica ha presupposti, obiettivi, metodi e forme organizzative diverse e può soddisfare svariate esigenze socio-educative.

Punti da rispettare per promuovere una capacità d'agire sociale:

- Creare un'atmosfera di benessere sociale: senso di appartenenza e accettazione, rapporti con gli altri pacati, sensibili e amichevoli, diritto di contribuire alla discussione e alla realizzazione pratica, responsabilità per le proprie azioni e per l'agire comune ...
- Dare l'esempio vivendo modelli di comportamento sociali (esempio quale modello): con il comportamento, il modo di fare con gli altri, il modo di presentarsi e l'impegno dimostrare nella pratica il comportamento desiderato.
- Contenuti adeguati: elaborare e provare giochi, giocare con e contro gli altri, sport giovanile e prevenzione delle tossicodipendenze, adattamento delle regole, esercizi con il compagno e assicurazione, montaggio e smontaggio degli attrezzi...
- Scelta di metodi e forme organizzative adeguate: sostenere l'iniziativa degli allievi, lezione in gruppo, lavoro di gruppo ...
- Tematizzare in modo trasparente gli aspetti sociali dell'educazione fisica: comprendere e usare le regole, assumere ruoli, cooperare e gareggiare, rafforzare/smorzare le emozioni, saper accettare le diversità di ogni tipo.

3.1 Aspetti interculturali

Esistono diverse possibilità di avvicinarsi ad altre culture e a usi e costumi diversi. Ad esempio si possono apprendere giochi e danze tradizionali, provandoli durante la lezione.

In ogni classe ci sono allievi provenienti da paesi stranieri con culture diverse dalla nostra. L'ideale è se questi giovani adulti sono disposti a presentare ai compagni i loro sport tradizionali (giochi e danze), dando loro informazioni riguardanti l'idea di base, l'origine, la stagione o l'occasione in cui essi vengono svolti.



3.2 Praticare sport con i disabili

Movimento, gioco e sport – anche per i disabili

Svolgere un'attività sportiva offre a quanti sono costretti a vivere con una menomazione o un difetto maggiori libertà, coraggio e volontà e, con esse, più autonomia e gioia di vivere.

Praticare sport insieme

Praticare insieme movimento, gioco e sport, sia per gli allievi normali che per i disabili costituisce una profonda esperienza a livello sociale ed emotivo. Sono richieste e sviluppate tolleranza ed accettazione dell'altro e del diverso. Nello stabilire forme di gioco, regole e tecniche si pratica una forma di azione cooperativa. Nel far ciò si prende coscienza delle possibilità individuali e dei limiti della pratica sportiva insieme ad altri, apportando le necessarie modifiche.

Fare un'esperienza concreta con un handicap

Se i ragazzi normali provano ad immedesimarsi in un disabile, scoprono tutta una serie di difficoltà cui si va incontro nella vita di tutti i giorni e in attività particolari. Come esempio facilmente realizzabile si potrebbe provare a scoprire il mondo dei non vedenti. Fai finta di essere cieco (benda scura, occhiali completamente oscurati); cerca di cambiarti da solo e di trovare senza l'aiuto da parte di altri il cammino verso la palestra. Prendi un attrezzo dal deposito e inizia a giocarci. Per sicurezza un compagno dovrebbe sempre accompagnare l'allievo bendato, magari offrendogli un minimo indispensabile di aiuto. Provare a giocare a palla rotolata (con una palla con dei sonagli) in gruppi di diversa grandezza. Come ti sei sentito non vedendoci? In che modo sono cambiati i tuoi movimenti? Come ti è sembrato l'ambiente circostante?

Giocare a pallacanestro sulla sedia a rotelle

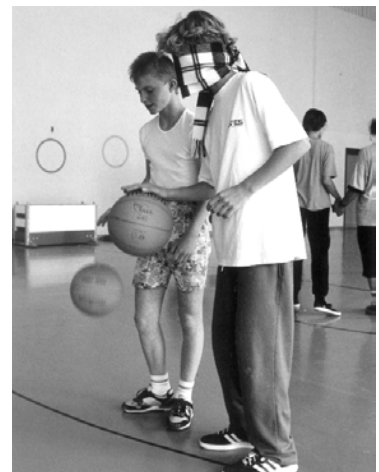
Prendete contatto con un gruppo di pallacanestro in carrozzella della vostra regione, mettetevi anche voi su una sedia a rotelle e provate a giocare con loro. In seguito enumerate tutti insieme le differenze principali fra i due modi di praticare lo stesso sport per quel che riguarda tecnica, tattica e regola di gioco. Elaborate insieme delle regole nuove in cui entrambi i gruppi possano sfruttare al meglio le proprie capacità ed abilità nel gioco.

Praticare insieme sport nel tempo libero

Nel campo dello sport di massa il nuoto, lo sci e il tandem si sono rivelate attività sportive integrate particolarmente valide. Oltre ad esse soprattutto forme ludiche e feste del gioco offrono le migliori opportunità per praticare sport insieme.

Raffrontare i metodi di allenamento

Per quel che riguarda lo sport di punta spesso si organizzano allenamenti anche con sportivi disabili. A questi livelli l'allenamento degli atleti normali o disabili si differenzia solo per piccoli particolari.



3.3 Come comportarsi dinanzi ad aggressioni e violenza

Far capire e spiegare

In ambito scolastico gli episodi di violenza possono riguardare la lezione, oggetti più diversi, i compagni e a volte i docenti. Sebbene il numero degli allievi abitualmente violenti sia limitato, vale la pena che i docenti parlino di questo problema sia fra di loro che con gli interessati. Per poter reagire in modo adeguato in casi del genere, si devono comprendere le cause di un comportamento con ricorso alla violenza.

Nel senso di un insegnamento (dell'educazione fisica) globale e basato sull'esperienza, si dovrebbero sensibilizzare i giovani adulti sulle forme sotto cui si presenta la violenza sia dentro che fuori la scuola. Sensibilizzati al problema, dovrebbero imparare che i conflitti possono essere risolti o vissuti anche senza ricorso alla violenza. L'obiettivo che ci proponiamo è che gli allievi, parlando e discutendo, imparino a conoscere strategie di soluzione dei conflitti e ad applicarle nella pratica, nonché a riconoscere i propri comportamenti aggressivi e ad evitarli.

Forme di aggressione e violenza a scuola

Violenza in senso stretto può essere definita come «danni fisici diretti ed intenzionali arrecati da persona a persona» e come «attacco fisico a delle cose». A scuola si sostanzia soprattutto come:

- *violenza fisica*: risse, ricorso alle mani, danni materiali a cose;
- *violenza psicologica*: disturbo della lezione, minacce o esclusione di compagni di scuola;
- *violenza verbale*: offese, umiliazioni, ecc.;
- *violenza strutturale*: classi o scuole troppo grandi, architettura inadatta, filosofia della prestazione male interpretata, ecc.

La violenza può rivolgersi contro i compagni, i docenti, le cose o anche contro sé stessi (autoaggressione). Anche i docenti possono essere violenti (ad es. pressione esercitata sotto forma di prestazioni o note, antipatia per un allievo). La violenza affonda le radici nella società e la scuola è lo specchio della società stessa.

Tentativi di spiegare come nascono aggressioni e violenza

- *Teoria dell'apprendimento*: la violenza si impara dall'ambiente circostante, da quanto vissuto in casa, dal cosiddetto Peer-group (gruppo di coetanei con le medesime idee), dagli amici, ecc. oppure dalle scene di violenza in film e videocassette.
- *Teoria della catarsi*: la violenza serve a «sfogarsi» (eliminare le aggressioni accumulate).
- *Ipotesi aggressione-aggressione*: la violenza segue ad un episodio di violenza vissuto in precedenza.
- *Ipotesi frustrazione-aggressione*: la violenza è la conseguenza di una frustrazione (insuccesso a scuola o sul posto di lavoro, emarginazione, mancanza di riconoscimenti e di attenzioni).

È universalmente riconosciuto che la lezione di educazione fisica offre particolari opportunità per sostenere ed educare giovani nella fase dello sviluppo. Senza strumentalizzare lo sport, nelle situazioni più diverse si presenta la possibilità di tematizzare argomenti come aggressioni e ricorso alla violenza. Si tratta di occasioni che il docente dovrebbe sfruttare a fondo!

Le cause di aggressioni e violenza

Per poter riconoscere le cause di aggressioni e violenza è utile esaminare separatamente i diversi livelli che interagiscono in questo fenomeno, come ad esempio *presupposti sociali*, presupposti riconducibili all'*ambiente circostante* e *presupposti personali*.

- *Presupposti sociali*: fra essi rientrano condizioni economiche svantaggiate (povertà, miseria e condizioni disagiate riguardo all'abitazione), strutture ingiuste e assenza di prospettive future (disoccupazione e altre), scarsa integrazione sociale (esistenza al margine della società) e mancata rispondenza dei valori essenziali. (La differenziazione nella nostra società comporta il pericolo di una perdita dell'orientamento e di una certa irritazione).
- *Presupposti riconducibili all'ambiente*: condizioni familiari sfavorevoli, condizioni quadro di un particolare momento (ad es. strutture e relazioni sfavorevoli a scuola o sul posto di lavoro e conseguenti problemi) e rappresentazione della violenza, ad esempio nei media.
- *Presupposti personali*: voglia di avventura e di fare insoddisfatte, noia, senso di scontentezza generalizzata, mancanza di capacità o possibilità per sfruttare il tempo libero in modo attivo, esperienze violente, effetto dell'alcool o voglia di dimostrare la propria forza all'interno del gruppo.

La combinazione di diversi fattori sfavorevoli aumenta la propensione alla violenza. Si usa la violenza per attirare su di sé attenzione e riconoscimento. Fra l'altro la violenza nella rappresentazione che ne fanno i mezzi di comunicazione è persino diventata «in». La violenza può essere vissuta anche come fascino. Spesso, infine, la violenza deve essere intesa come mera provocazione.

Possibilità e limiti dell'educazione fisica dinanzi alla violenza

La pedagogia scolastica non sa come risolvere i crescenti problemi collegati alla violenza, ma può e deve tuttavia tentare di svolgere un lavoro preventivo nel senso di una profilassi della violenza, tendente a trovare insieme ai giovani il modo di affrontare meglio i problemi. L'insegnamento dell'educazione fisica deve:

- sostenere la ricerca e il rafforzamento dell'identità (confronto variato con il proprio corpo, esperienze positive e di successo, senso individuale per una certa attività grazie a un insegnamento ad ampio raggio);
- insegnare un rapporto controllato con il proprio corpo (ad es. nelle arti marziali: forme di rilassamento; sviluppare la coscienza della vulnerabilità, sia propria che altrui);
- offrire l'opportunità di scaricare le tensioni nel gioco (in giochi sportivi e forme di gara; imparare a capire che si è parte integrante ed attiva del gioco);
- proporre un modello comportamentale positivo, con i relativi valori, direttive e regole (stile di comando sociale integrativo; comunque chi viola le regole e le norme deve pagarne le conseguenze);
- influenzare in modo positivo il comportamento sociale e la soluzione dei conflitti (Fairplay, tolleranza, accettazione);
- oltre a quelle fisiche riconoscere anche le prestazioni sociali (cultura della prestazione in senso ampio).



4 Manifestazioni e feste

4.1 La giornata sportiva individuale

Durante la carriera scolastica i giovani adulti hanno vissuto diverse giornate di sport o di gioco. Nella giornata sportiva si dovrebbe porre al centro dell'attenzione l'interesse sportivo del singolo offrendogli la possibilità di praticarlo al meglio. Condizione fondamentale è naturalmente, accanto al lavoro di preparazione e di consulenza da parte del docente, una chiara motivazione dell'allievo.

Obiettivi

- Praticare il «proprio sport» in modo autonomo, insieme ad altri.
- Poter dire la propria nella pianificazione, organizzazione, attuazione e valutazione delle idee sulla giornata sportiva scolastica fatta in un gruppo.
- Porsi degli obiettivi personali e in un secondo momento rifletterci sopra.

Lista di controllo

Stabilire direttive semplici e chiare è necessario ed utile per tutti:

- *Gruppo*: regole riguardante in numero minimo/massimo di partecipanti
- *Durata*: minimo 4 ore di pratica sportiva attiva
- *Comunicazioni*: programma, liste dei partecipanti, conferma delle prenotazioni, confermare la presenza di specialisti
- *Responsabilità*: ogni gruppo viene assistito da una persona competente (docente, allievo, specialista). Una commissione composta di docenti e allievi decide quali programmi possono essere svolti effettivamente.
- *Giornata sportiva alternativa*: per allievi che non vogliono far parte di nessun gruppo viene preparato un «programma a sorpresa».

Scadenze

- 6 mesi prima: idea, concetto globale, scadenze
- 3 mesi prima: pubblicazione con tutte le informazioni utili
- 6 settimane prima: i gruppi di allievi consegnano le proprie proposte
- 5 settimane prima: la commissione mista decide quali proposte realizzare
- 4 settimane prima: per l'iscrizione sono pronti i programmi dettagliati
- 3 settimane prima: eventuali modifiche dei programmi, controlli
- 2 settimane prima: informazioni dettagliate sul programma ai partecipanti
- *Giornata sportiva*: svolgimento come da programma elaborato dei gruppi
- 1 settimana dopo: consegna di brevi resoconti e delle liste dei partecipanti

Discipline sportive

In via di principio ogni disciplina è ammessa. Alcuni spunti:

- | | | |
|----------------------------|--|------------------------------------|
| • Atletica, gara multipla | • Marcia (Walking) | • Traversata del lago |
| • Forme di Duathlon | • Escursione notturna | • Tornei: Streetball, Beachvolley, |
| • Triathlon | • Escursioni: bici da corsa, MB, Inline, in montagna | • Badminton |
| • «Giochi senza frontiere» | • Gita su canotti gonfiabili | • ... |
| • Danza | • Canottaggio | |
| • Arrampicata | | |

5 Il campo sportivo

La vita al campo può essere senza dubbio considerata una delle forme più intense ed impegnative di insegnamento. Le particolari condizioni ambientali costituiscono una sfida per tutti i partecipanti. Per potersi identificare in questa avventura sono necessari impegno, partecipazione e rispetto reciproco da parte di tutti.

Forme di campo

La scelta di una determinata forma di campo avviene in base ai presupposti personali (gruppo di docenti omogeneo, aspettative omogenee da parte degli allievi), a quelli situativi e all'obiettivo che si intende perseguire. Il campo offre lo spunto per progetti interdisciplinari (geografia, biologia, storia, disegno, attività manuali, materie professionali).

Attività	Obiettivo	Accenti dell'organizzazione
<i>Escursioni</i>	Scoprire nuovi luoghi	Ricognizioni di percorsi e alloggi
<i>Bicicletta</i>	Conoscere meglio un «mezzo di trasporto»	Controllo materiale, percorsi alternativi o aggiuntivi
<i>Sport acquatici</i>	Apprendere le possibilità che l'acqua offre	Sicurezza, ordinazione del materiale
<i>Sopravvivenza</i>	Scoprire i limiti della propria persona	Informare nel dettaglio genitori, direzione e autorità

Punti importanti

- *Informazione*: informare in modo dettagliato la direzione della scuola, i genitori ed i partecipanti.
- *Sicurezza*: eseguire una accurata ricognizione dei luoghi, se necessario far capo a degli specialisti, informarsi in merito alle direttive vigenti sul posto e rispettarle.
- *Organizzazione accurata*: pianificare pernottamenti, trasporti, prenotazione del materiale, autorizzazioni, controllo del materiale, ecc.

➔ Lista di controllo per il campo sportivo:
v. fasc. 7/1, p. 13

5.1 Pianificare, eseguire e valutare un campo itinerante

Il campo itinerante (trekking) raggruppa diverse attività sportive non comuni. Si tratta di una interessante forma di campo, da immaginare e pianificare tutti insieme. Si deve poter rinunciare al comfort, riuscendo a vivere in condizioni dure superando strapazzi e tensioni. Oltre alle prestazioni fisiche risultano molto importanti un comportamento cooperativo, aiuto reciproco e tolleranza.

Prevedere tappe giornaliere di diverse lunghezze consente modifiche spontanee, un veicolo per l'appoggio logistico facilita il trasporto del materiale.

1. *giorno*: In treno o in bicicletta fino al punto di raccolta. Marcia fino al rifugio. Pernottamento.
2. *giorno*: Ascensione di una cima. Discesa a valle. Pernottamento ad esempio in un ostello per la gioventù.
3. *giorno*: Escursione in bicicletta fino a un fiume. Preparazione della discesa con natanti. Pernottamento in tenda.
4. *giorno*: Discesa sul fiume con natanti. Escursione in bicicletta intorno a un lago. Pernottamento in tenda.
5. *giorno*: Traversata del lago. Pernottamento in tenda.
6. *giorno*: Rientro in treno o in bicicletta a casa.

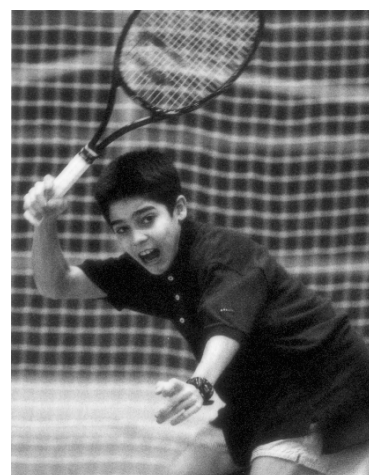
6 Lo sport extra scolastico

6.1 Lo sport nel tempo libero

Nello sport praticato in ambito scolastico si pongono le basi per agire in modo responsabile nei confronti di sé stessi, della società e dell'ambiente. Un obiettivo prioritario è la preparazione ad una pratica sportiva che entri a far parte delle abitudini del singolo, accompagnandolo sull'arco di tutta la vita, ed il sostegno della pratica sportiva al di fuori della scuola. Molti giovani nel tempo libero praticano lo sport in modo molteplice e variato:

- Sport nelle società sportive
- Allenamento nell'ambito di istituzioni commerciali
- Attività sportive spontanee e non organizzate, fatte fra amici
- Partecipazione alle attività di sport scolastico facoltativo
- Partecipazione ad attività G+S cantonali e regionali
- Attività sportive nell'ambito di istituzioni
- Attività di allenatore con ragazzi e bambini

Un atteggiamento positivo ed aperto da parte dei docenti nei confronti di ogni forma di sport può dare preziosi impulsi al giovane adulto alla ricerca dell'attività sportiva per il tempo libero e fruttare alla scuola utili contatti.



6.2 Sport – al di fuori e dopo la scuola

Conoscere le attività sportive per il tempo libero

Per realizzare l'obiettivo della pratica sportiva come abitudine di vita, nell'insegnamento obbligatorio dell'educazione fisica si devono integrare gli sport di moda e proporre attività per il tempo libero attrattive. È certamente opportuno presentare tali offerte sotto forma di corsi, tornei, manifestazioni o campi scolastici, adeguandole alle attività già esistenti sul mercato.

Sport scolastico facoltativo

- offre la possibilità di praticare ed imparare altri sport,
- si adegua alle esigenze dello sport scolastico e di quello di moda,
- è di elevata qualità e comporta spese ridotte,
- prepara alla pratica sportiva in una società o a livello individuale,
- senza eccessive costrizioni riunisce persone con interessi comuni in una squadra o in una competizione,
- motiva all'allenamento (ad es. in vista della partecipazione ad un torneo),
- contribuisce ad un clima positivo nell'ambito della scuola.

Gioventù + Sport – Attività – Prospettive

Nella maggior parte dei casi le attività sportive extra scolastiche sono offerte da istituzioni o società sportive per il tramite di *Gioventù + Sport*. Giovani particolarmente dotati in una disciplina sportiva, che vorrebbero trasmettere le proprie esperienze ad altri, dovrebbero essere informati sulla possibilità di frequentare una formazione G+S e motivati ad intraprendere un'attività da monitore.

➔ Programma dell'istituto e piano d'insegnamento, v. fasc. 1/6 p. 14



G+S – grazie a validi monitori una buona occasione per formarsi in modo adeguato

Bibliografia / Ausili didattici

BALZ, E. / NEUMANN P.:	Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997.
BRODTMANN, D.:	Was lässt uns gesund bleiben. Friedrich. Jahresheft 1994.
GABLER, H.:	Aggression und Gewalt in Schule und Sport. In: Sportunterricht 11/96. Schorndorf 1996.
BUCHER, W.: (Hrsg.):	1070 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Schorndorf 2000.
HOLZ, O.:	Zur Neuorientierung des Gesundheitsbegriffs. Schorndorf 1996.
KNOLL, M.:	Sporttreiben und Gesundheit. Schorndorf 1997.
LEHMANN, A., SCHAUB-REISLE, M.:	Jugendsport und Suchtprävention. ESSM Magglingen/BAG Bern 1997.
MÜLLER-ANTOINE, M.:	Spiele rund um die Welt. UNICEF 1979.
OEHLERTH, W.:	Aggressionsabbau - eine wichtige Aufgabe des Sportunterrichts. In: Sportunterricht 3/97. Schorndorf 1997.
PÜHSE, U.:	Soziales Lernen. Bad Heilbrunn 1990.
SAGAN, L.A.:	Die Gesundheit der Nationen. Reinbeck 1992.
SCHAEFER, E.:	Sport in der Berufsschule. Czwalina 1995.
SCHLICHT, W. / SCHWENKMEZGER, P.:	Gesundheitsverhalten und Bewegung. Schorndorf 1995.
SCHÜRCH, P.:	Ernährung im Sport. J+S-Leiterhandbuch. Magglingen 1989.
WEINECK, J.:	Optimales Training. Balingen 1994 ⁸ .

CD-ROM

BUCHER, W.:	VIA 1000. 10'000 forme di gioco e di esercizio, fra l'altro per disabili, con sistema di ricerca. Schorndorf 2000 (in tedesco!).
-------------	--

Videocassette

SFSM	Richiedere il catalogo alla mediateca
------	---------------------------------------

Contatti

upi	Ufficio per la prevenzione degli infortuni
G+S	Gioventù+Sport Macolin
SFA	Lotta alla droga e all'alcoolismo
AOS	Associazione Olimpica Svizzera
Ufficio dello sport /Ufficio G+S	Uffici cantonali

Manifestazioni

Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverband:	Erlebnisatlas Schweiz (vielseitige kulturelle und sportliche Angebote). Bände 1/2/3. Bern 1995-97.
--	--

Formazione/Corsi

G+S	Formazione e perfezionamento di monitori (Programmi annuali).
-----	---

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

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

Il libretto dello sport allegato al volume 6 dei "Manuali per l'educazione fisica"

AutoriWalter Mengisen e Roland Müller
Concezione graficaDaniel Lienhard
Responsabile del progettoWalter Bucher
TraduzioneGianlorenzo Ciccozzi
EditoreCommissione federale dello sport CFS ©
Numero UCFSM323.006.1 i (*Fascicolo*)
3a Edizione:2004

Senso e obiettivi del libretto dello sport

L'inizio di un apprendistato professionale o l'ingresso alla scuola superiore rappresentano la prima tappa nella formazione professionale del giovane. Durante questa fase l'insegnamento dell'educazione fisica è ancora obbligatorio; i giovani hanno così modo, da un lato, di prendere coscienza dell'importanza e del significato dell'attività fisica, dall'altro, di approfondire tematiche relative al movimento, al gioco e allo sport.

Questo *libretto dello sport* intende contribuire ad integrare progressivamente e in modo sano le attività fisiche nella vita quotidiana e favorire l'assimilazione di temi e contenuti affrontati nel corso delle lezioni. Il contenuto del libretto può essere completato da materiale distribuito durante la lezione o raccolto dagli allievi, formando un dossier sullo sport da utilizzare come ausilio per l'apprendimento.



...ready...

Il capitolo **ready** ("ai posti")

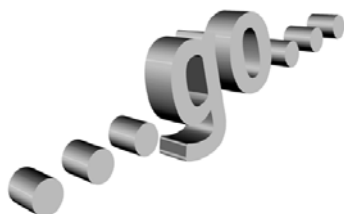
- Tratta temi di fondo sullo sport
- Indica obiettivi dell'attività sportiva
- Sensibilizza ad una pratica sportiva sana e consapevole
- Indica fonti d'informazione e di contatto



...steady...

Il capitolo **steady** ("pronti")

- Mostra possibilità per un allenamento personalizzato dei fattori di condizione fisica
- Spiega i principi dell'apprendimento motorio
- Offre consigli sul comportamento prima e dopo l'attività sportiva



...go...

Il capitolo **go** ("via")

- Auspica un comportamento corretto e tollerante nella pratica sportiva
- Consiglia di muoversi spesso e in modo il più possibile variato
- Indica attività sportive praticabili individualmente

...ready...

La percezione del movimento	4
La percezione del corpo	8
Equipaggiamento	14
Indirizzi utili	15

...steady...

Energia - Alimentazione	18
Condizione fisica - Allenamento	22
Apprendere - Insegnare	31
Prima - Dopo	33

...go...

... con il movimento quotidiano	36
... con lo sport di resistenza	40
... con il gioco	43
... con la sfida	45

Bibliografia	48
--------------	----

...ready...

Contenuto

La percezione del movimento	Movimento e sport – un'attività per la vita 4
	La lezione di EF – vivere lo sport con gioia e divertendosi 6
	📌 Cosa mi aspetto dall'educazione fisica.....7
La percezione del corpo	La salute..... 8
	La schiena: prevenzione e traumi..... 9
	📌 La mia schiena..... 11
	Il ginocchio: prevenzione e traumi.....12
	Il piede: prevenzione e traumi..... 13
Equipaggiamento	Abbigliamento e materiale..... 14
Indirizzi utili	Indirizzi utili..... 15
	Annotazioni..... 16

La percezione del movimento ...ready...

4

Movimento e sport – un'attività per la vita

La motivazione principale che spinge a praticare movimento e sport è che si provano *divertimento* e *piacere*. Questi vengono vissuti come tali se i bisogni che hanno portato alla pratica sportiva sono soddisfatti e se il senso attribuito all'attività viene realizzato. Divertirsi facendo dello sport senza dubbio significa anche pretendere qualcosa da se stessi, godersi il rilassamento dopo una buona prestazione, essere orgogliosi dei propri risultati e sentirsi soddisfatti.

Esperienze fisiche e motorie

Le esperienze fisiche e motorie sono di vitale importanza. Secondo la concezione più moderna, l'essere umano è unico ed indivisibile. La coscienza del corpo e le capacità della ragione sono considerati aspetti strettamente connessi dell'esistenza umana. Un esempio: riuscire a sentirsi bene in ogni occasione dipende da come l'essere umano, nel corso del suo sviluppo, impara ad elaborare gli impulsi provenienti dai sensi e a trovare le reazioni più adatte (vista, tatto, stimoli muscolari e articolari, equilibrio, udito). Esperienze fisiche e motorie, come provare *le capacità e la forza, osare qualcosa, sentire i propri limiti, sfogarsi e giocare insieme ad altri*, sono alcuni presupposti indispensabili.

Esercitare la funzionalità e la correlazione esistente fra i cinque sistemi sensoriali sviluppa le capacità di apprendere, di pensare e di concentrarsi.

Non *abbiamo* un'anima e un corpo, *siamo* corpo ed anima.

Esperienze sportive

Ai nostri giorni lo *Sport* è divenuto un concetto molto ampio. Varie discipline sportive e modi di fare sport contengono in quantità diversa gli aspetti di sport, gioco o salute. D'altra parte, non tutte le attività che sollecitano il corpo e comprendono movimento sono necessariamente attività sportive.

Lo "Sport" in senso stretto è regolato in modo preciso e di solito viene praticato sotto forma di gara.

Nella pratica sportiva assume un ruolo fondamentale l'aspetto ludico nel senso di "parte non seria" della vita. Il fascino del gioco entusiasma tutti, dai bambini agli anziani:

- l'incertezza del risultato, la tensione;
- il continuo alternarsi di successi ed insuccessi;
- il confronto con altri;
- le emozioni ed i contatti più diversi.

Allo stesso modo, nella pratica sportiva possiamo mettere in primo piano la ricerca del benessere o della *salute*.

Soprattutto nella danza, il corpo diventa strumento della rappresentazione, dell'*espressione*, e si fa elemento di mediazione del linguaggio del corpo.



Sport e società

La vita che facciamo non richiede quasi più prestazioni fisiche o particolari capacità motorie. Movimento e capacità di prestazione fisica, a tutto discapito della salute pubblica, sono oramai diventate attività meramente private, del tempo libero e, in alcuni casi, addirittura di lusso.

Ogni giorno abbiamo sotto gli occhi esempi dei diversi aspetti che lo sport può assumere:

- lo sport come lotta di eroi, come culto degli idoli, lo sport effimero della vittoria, del voler primeggiare ad ogni costo, del denaro ...
- lo sport come terapia, come dovere più o meno gravoso: «ci si» dovrebbe muovere di più, per la propria salute ...
- lo sport commercializzato al massimo, in cui l'aspetto esteriore e il materiale usato sono più importanti dell'attività che si pratica ...
- *lo sport fatto per gioco, per puro divertimento, che mette in primo piano l'attività e le esperienze motorie.*

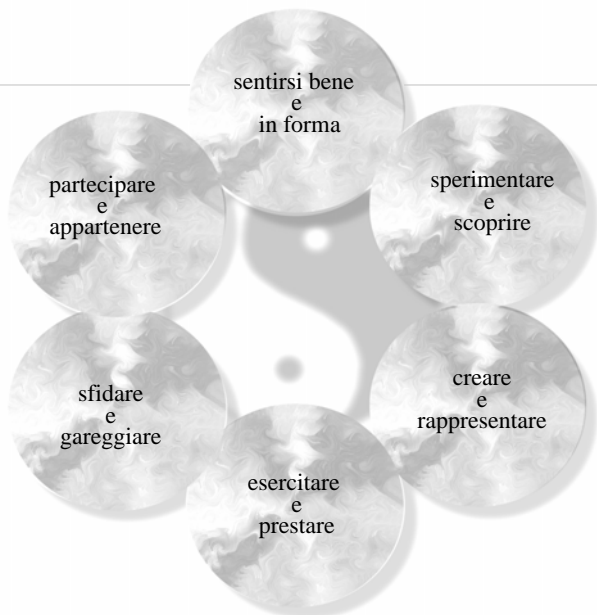


Movimento e sport come stile di vita

Praticare sport con giudizio, ma per tutta la vita! Se si guarda la propria esistenza nel suo complesso, è questo ultimo tipo di sport che dovrebbe arricchire la nostra vita quotidiana, divenuta spesso monotona e sin troppo sedentaria.

Movimento e sport consentono di appagare esigenze basilari (gioco, competizione, sfida, esperienza, contatto, ecc.) e costituiscono il contrappunto ideale alla scuola o al mondo del lavoro (sforzo fisico ripetitivo e unilaterale, stress, tensioni, monotonia, ecc.).

Chi pratica uno sport ha le sue personalissime motivazioni, per cui prova gioia e divertimento. Quasi sempre il significato che si attribuisce alla pratica sportiva è più d'uno.



Le motivazioni alla base della pratica sportiva e il senso che ad essa si attribuisce, possono cambiare in ogni momento, a seconda del luogo, del gruppo o anche dell'umore.

La lezione di educazione fisica – vivere lo sport con gioia e divertendosi

Idee di base dell'insegnamento dello sport

La lezione di educazione fisica ...

- consente esperienze fisiche, motorie e sportive variate;
- sviluppa la capacità di agire del singolo nello sport;
- si interroga sul senso dell'attività sportiva;
- mostra gli aspetti positivi dell'attività fisica per la vita di tutti i giorni;
- viene configurata in modo globale con la collaborazione e la partecipazione di tutti.



Collaborazione

Nelle scuole secondarie e professionali abbiamo di fronte dei giovani adulti, che vanno considerati come partner competenti, da coinvolgere nella pianificazione e nella realizzazione.

La lezione viene strutturata dai docenti di educazione fisica con il contributo degli allievi.

Esperienze ed aspettative

Gli allievi dispongono di numerose esperienze sportive individuali; sono capaci di fare qualcosa. Hanno delle aspettative riguardo alla lezione e vorrebbero poter svolgere un'attività consona al significato che danno allo sport.

I docenti riprendono esperienze e conoscenze variate, tengono conto delle aspettative e – nel limite del possibile – considerano nella pianificazione della lezione tutti i possibili significati dello sport.

Partecipare alle decisioni

Hanno idee precise in merito a discipline sportive e contenuti. Vorrebbero poter partecipare alla determinazione degli obiettivi del programma di educazione fisica.

Il programma di educazione fisica viene preparato e valutato insieme. La pianificazione scolastica e le condizioni situative della scuola ne costituiscono l'ambito.

Tolleranza e senso di responsabilità

In determinate discipline sportive sono specialisti. Apportano nella lezione le proprie idee e contribuiscono a diffondere conoscenze, tecniche e tattiche relative allo sport. Nei confronti di discipline sportive a loro (ancora) sconosciute si comportano apertamente. Con i compagni di scuola che hanno altre idee sono tolleranti.

I docenti fanno in modo che nella lezione si sentano a proprio agio sia gli allievi dotati dal punto di vista fisico, sia chi lo è meno. Praticare uno sport in gruppo presuppone fiducia reciproca e senso di responsabilità per sé e per gli altri.

Risultati

Giudicano i risultati dell'insegnamento dal loro punto di vista e collegialmente sostengono determinati adattamenti, altri modi di procedere o nuovi obiettivi.

Risultati e competenze, anche nella lezione di educazione fisica, sfociano spesso in una nota. La valutazione di obiettivi concordati sulla base di criteri noti a tutti rende i processi trasparenti.

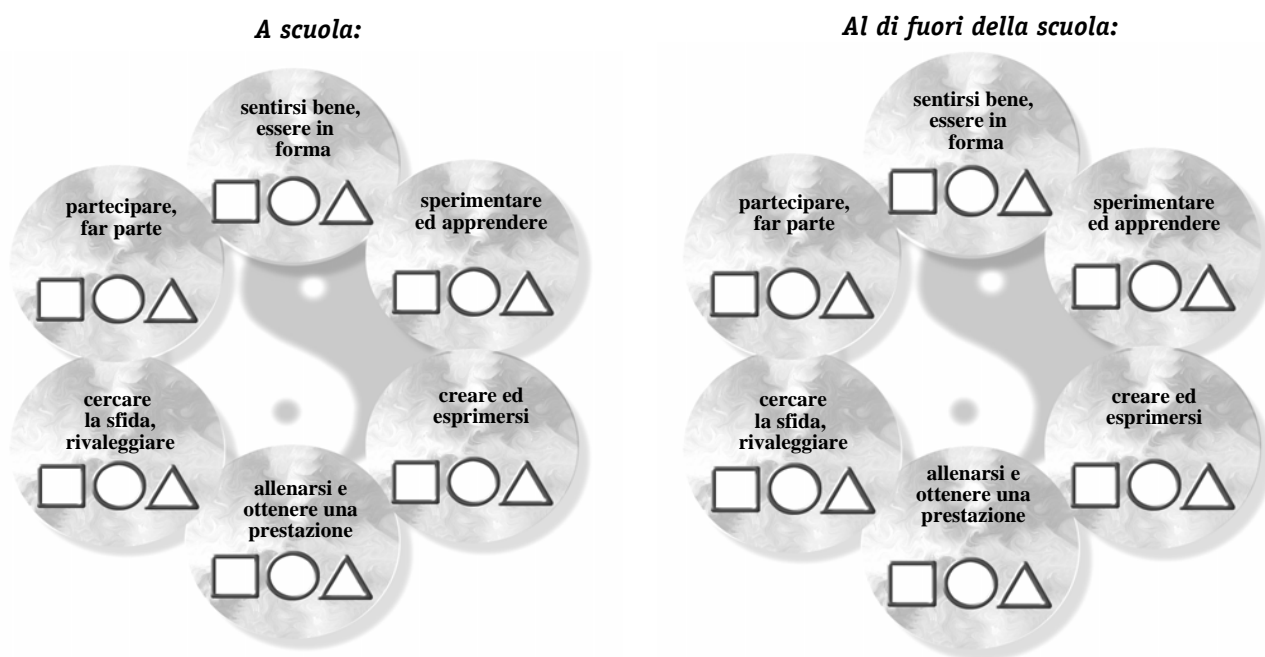
Cosa mi aspetto dall'educazione fisica

Se si vuole che la pratica dell'attività fisica funzioni e sia un piacere per tutti gli allievi, è fondamentale tener conto delle aspettative, delle capacità e dei desideri di ogni partecipante.

Gli allievi hanno modi di vedere, capacità motorie e biografie sportive differenti, a seconda se praticano un'attività in una società, a scuola, con amici o da soli.

Le mie intenzioni in merito alla pratica sportiva:

- Annotare una cifra da 1 a 6 nel quadrato, nell'ordine d'importanza
- Se si tratta di aspetti che non devono mancare, fai un punto nel triangolo
- Non ho mai vissuto esperienze simili: disegna un punto nel cerchietto.



Discipline sportive e forme di movimento

... che conosco e padroneggio:

... che mi piacerebbe praticare nell'ambito dell'educazione fisica:

... che vorrei scoprire:

L'analisi delle domande riportate sopra, o di altre simili, nonché colloqui tenuti con la classe o con gruppi di allievi, portano ad una migliore comprensione reciproca e costituiscono i presupposti per pianificare insieme l'insegnamento.

La percezione del corpo

La salute

La salute è ...

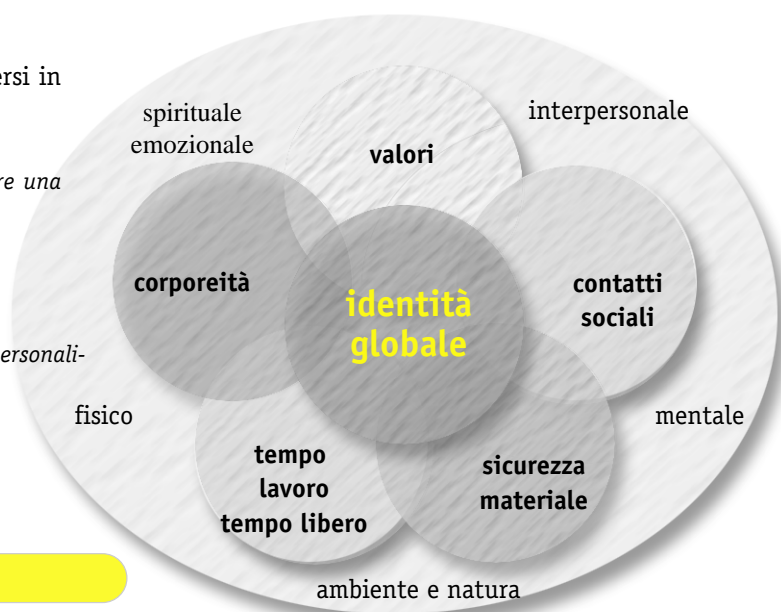
"La salute è uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale, e non la semplice assenza di malattie e inconvenienti fisici". Andando oltre questa ben nota definizione, data dall'Organizzazione mondiale della Sanità WHO (Carta di Ottawa del 1986), la salute viene vista non più soltanto come stato, ma descritta come "la capacità dell'essere umano di crearsi attivamente le condizioni che gli consentono di sentirsi bene e di riconoscere, influenzare e modificare le condizioni che possono influenzare lo stato di benessere".

"La salute non è tutto, ma tutto è niente senza di essa".
(Schopenhauer)

Salute come sensazione di benessere globale

Occuparsi della propria salute e cercare di tenersi in forma significa:

- *imparare a vedersi come un tutto unico; sviluppare una identità globale*
- e
- *concepire la propria vita a seconda della propria personalità; vivere al meglio la propria vita.*



Salute e movimento

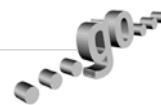
- Una relazione diretta fra movimento e salute è stata dimostrata scientificamente per tutte le classi di età.
- Le spese della salute (di guarigione) superano (quasi) i limiti finanziari della fattibilità e della ragionevolezza. Prevenire non solo è meglio, ma anche meno costoso che curare. Attività fisica, movimento e sport si vedranno attribuire in questa ottica un'importanza sempre maggiore.
- L'insufficiente attività fisica, attualmente, è il secondo fattore di rischio per la salute in ordine di importanza dopo il fumo. Particolarmente nei bambini e negli adolescenti la mancanza di movimento porta a delle carenze generalizzate, non solo fisiche.

Rimanere in forma

Consumo aggiuntivo settimanale causato da attività muscolare fra le 1000 e le 2000 calorie.

A giorni alterni, o meglio ancora tutti i giorni, 30 minuti di attività fisica.

Utilizzare circa 2/3 del tempo a disposizione per la resistenza (60-80% delle pulsazioni massime), circa 1/3 per la forza (8-12 esercizi con circa 12 ripetizioni) e la mobilità (2-3 unità con 6-8 esercizi).



La schiena: prevenzione e traumi

Punto debole schiena

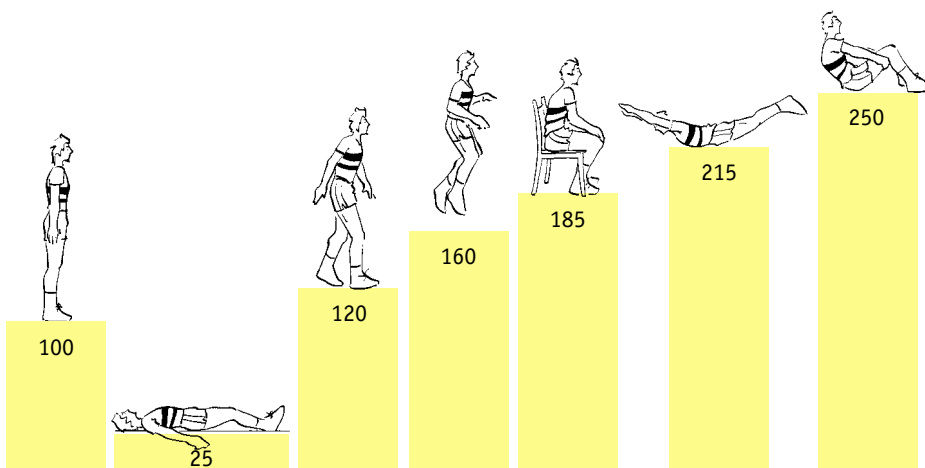
Al giorno d'oggi quasi un adulto su tre è affetto da problemi alla schiena, e soltanto il 20% circa trascorre la vita senza soffrire di questo genere di disturbi. Una ginnastica preventiva può contribuire ad evitare problemi alla schiena. Essa può essere eseguita sia a parte che integrata in ogni unità di allenamento di una qualunque disciplina sportiva.

La colonna vertebrale

La colonna vertebrale si è rivelata il punto debole dell'uomo nella sua evoluzione da quadrupede a bipede. Essa deve essere tenuta in equilibrio come un'asta tramite la muscolatura. Dato che attualmente l'essere umano, contro la sua stessa natura, a scuola e sul lavoro si muove poco, vengono a mancare determinati stimoli in grado di rafforzare la muscolatura della schiena. Se si sta seduti troppo a lungo, inoltre, alcuni muscoli si accorciano. I muscoli hanno bisogno di stimoli di allenamento per mantenere inalterata la loro capacità di prestazione. Se manca l'opera stabilizzatrice della muscolatura, si possono avere danni ai corpi vertebrali e ai dischi intervertebrali. La colonna vertebrale dipende in tutto e per tutto dalla muscolatura che la sostiene.

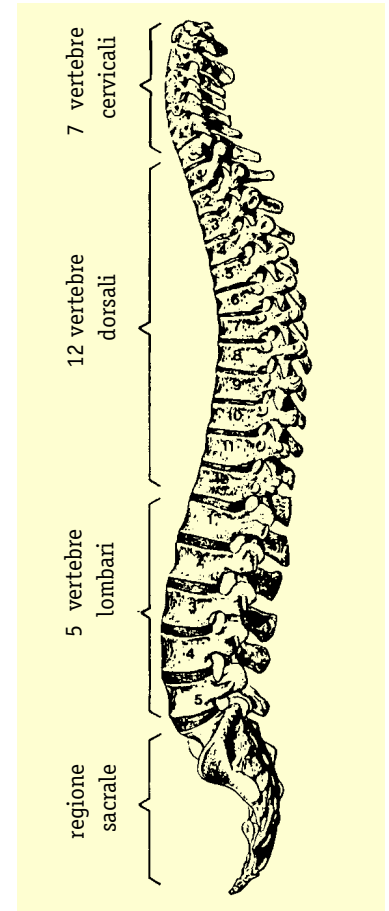
Carichi

Posizione e movimento determinano il carico esercitato sui dischi intervertebrali:



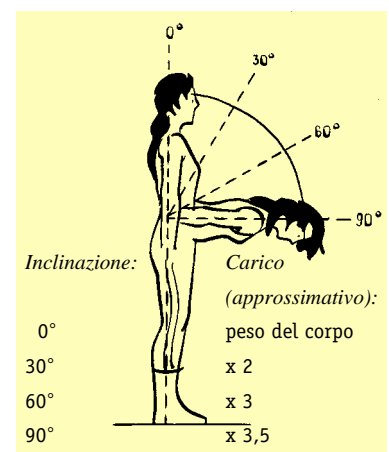
Il carico esercitato sui dischi intervertebrali dipende dalla posizione del tronco. Quando si solleva (senza piegare le ginocchia) o si trasporta qualcosa (tenendo il peso lontano dal corpo) o anche se si sta seduti in modo non corretto, il carico esercitato risulta moltiplicato.

In base alle leggi fisiche sulle leve, si è misurato il carico statico sul disco intervertebrale fra la quinta lombare e il sacrale. Con una esecuzione dinamica e con la colonna vertebrale incurvata in avanti si misurano valori notevolmente maggiori.



Misurazione della variazione relativa di pressione fra la 3a e la 4a vertebra lombare:

La posizione eretta (= 100) a confronto con: stare distesi rilassati, camminare, saltellare, stare seduti in posizione «errata», sollevare tronco e gambe dalla posizione prona e alzarsi a sedere dalla posizione supina.



Programma standard per la schiena

Un allenamento quotidiano può prevenire problemi alla schiena.

Questo programma standard rafforza e allunga importanti gruppi muscolari della schiena. Gli esercizi possono essere eseguiti ad es. prima di colazione, durante l'allenamento sportivo, mentre si sta studiando o nelle pause dei lavori domestici.

A seconda del grado di allenamento, si devono contare fra 20 secondi e 1 minuto per ciascun esercizio. Respirare in maniera regolare!

Rafforzamento di tutto il corpo

- Distendersi a terra appoggiati sugli avambracci e sulle punte dei piedi
- Sollevare il corpo, contrarre addome e glutei
- Testa nella continuazione del tronco.



Rafforzamento della schiena

- Posizione prona
- Contrarre addome e glutei
- Sollevare dal suolo il braccio sinistro e la gamba destra di circa due centimetri e mantenere lo sforzo (poi cambiare)
- Testa nella continuazione del tronco.



Rafforzamento dell'addome

- Distesi sulla schiena, sollevare le cosce; l'angolo dell'anca <math>< 90^\circ</math>
- Sollevare continuamente il tronco da terra
- Con le mani spostare in avanti una immaginaria parete
- La parte inferiore della schiena rimane a terra.



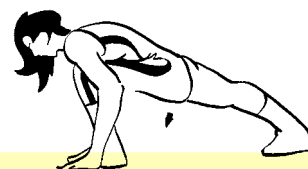
Rafforzare i glutei e la parte posteriore delle cosce

- Posizione supina
- Portare un ginocchio verso il petto
- Piantare il tallone dell'altro piede a terra
- Appoggiarsi sugli avambracci
- Sollevare ed abbassare il bacino.



Allungamento dei flessori dell'anca

- Un piede molto avanzato rispetto all'altro
- Appoggiare il tronco sulla gamba davanti
- Le mani appoggiano per terra
- Distendere la gamba posteriore e spingere verso il basso le anche.

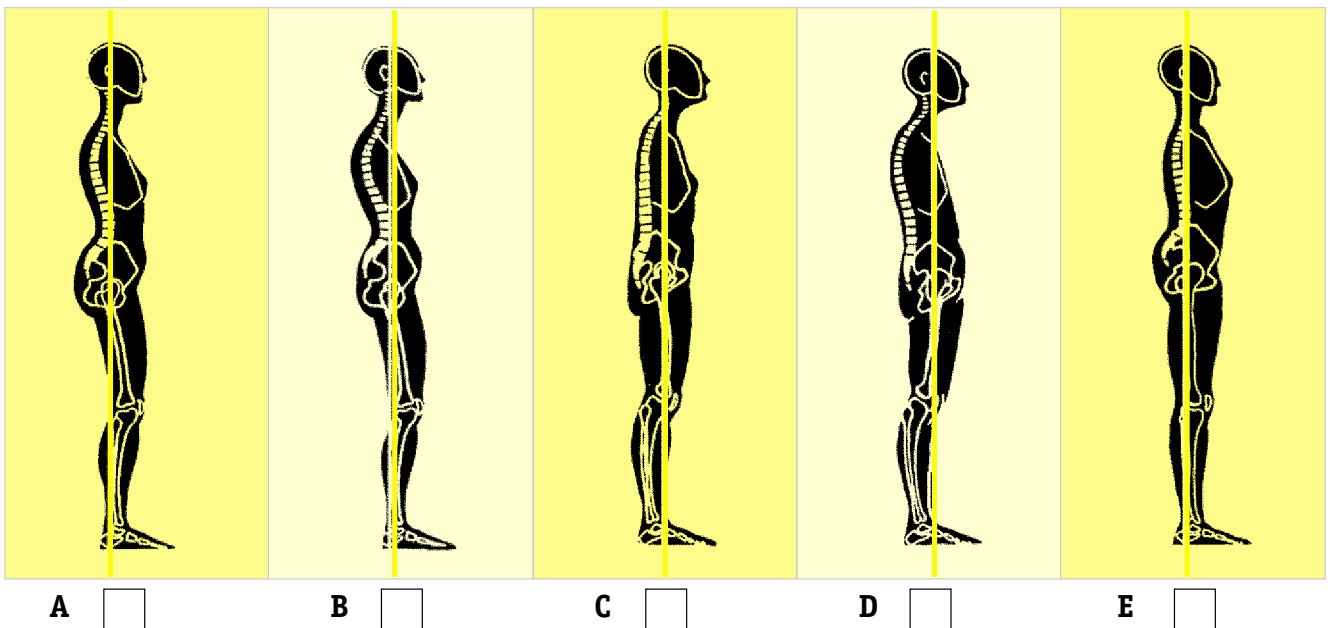


Per compensare la posizione incurvata dominante in molti sport e nella vita di tutti i giorni e visto che rafforzamento e allungamento vanno a braccetto, quelli esposti sopra vanno completati con gli esercizi basilari di allungamento.

La mia schiena

La nostra muscolatura reagisce in funzione delle sollecitazioni cui viene sottoposta. Queste ultime dipendono, sia nello sport che nella vita di tutti i giorni, dalla postura che si assume. Molto spesso in entrambi i casi si ha la tendenza ad incurvarsi, con conseguente adeguamento della muscolatura a tale posizione. Grazie ad esercizi di allungamento e di rafforzamento possiamo influenzare positivamente i nostri atteggiamenti posturali.

Con l'aiuto di un compagno e di un filo a piombo cerca di stabilire la forma della tua schiena. Descrivi le sollecitazioni relative e predisponi il tuo programma per la schiena!



A: cifosi dorsale

Comporta vantaggi nell'allenamento della forza e della velocità. Sport come calcio, hockey su ghiaccio o corsa rafforzano questa postura sbagliata. ⚠ Assolutamente necessario un allenamento della mobilità articolare.

B: cifosi con sbilanciamento

Oltre alla cifosi si ha un arretramento della parte superiore del tronco e lo scivolamento del bacino in avanti. Tale postura è spesso legata ad attività poco variate delle anche, visto che il peso del corpo in posizione eretta viene caricato tendenzialmente su un solo lato.

C: schiena piatta

Facilita l'allenamento della mobilità e di forme di movimento come la danza. Tendenza ad un indebolimento della muscolatura. Posizioni incurvate passive, come nello stare seduti, rafforzano tale difetto. ⚠ Non trascurare un rafforzamento muscolare.

D: schiena piatta con sbilanciamento

Oltre alla schiena piatta la parte alta del tronco viene spostata all'indietro e le anche sono spinte in avanti.

E: schiena normale

I muscoli flessori ed estensori sono ugualmente sollecitati e lavorano in modo equilibrato.

Raccomandazioni per i casi A e B: le zone fondamentali per l'allungamento 1, 2, 3, 4, 5 devono essere sottoposte a sollecitazioni più intense (v. p. 26, 38, 39).

Raccomandazioni per i casi C e D: rafforzamento di tutta la muscolatura (v. p. 10). Attenzione ad allungare le zone fondamentali 4, 5, 6 con particolare intensità (v. p. 26, 39).

Raccomandazioni per il caso E: Allenamento muscolare e allungamento equilibrati (v. p. 10, 26, 38, 39).

Il ginocchio: prevenzione e traumi

Il ginocchio è l'articolazione maggiormente sollecitata quando si pratica dello sport (ad es. sci). Il ginocchio non è una comune articolazione a cerniera; in estensione completa, quando cioè si sta in piedi, essa è più o meno stabile. Quando è in posizione di flessione consente rotazioni sull'asse longitudinale della gamba. L'articolazione del ginocchio è piatta e viene tenuta insieme soltanto dai legamenti.

- 1 legamento collaterale esterno ed interno
- 2 interno
- 3 legamenti crociati
- 4 menisco laterale (esterno) e
- 5 mediale (interno)

Si riconoscono chiaramente i legamenti crociati e i legamenti collaterali interno ed esterno. Oltre ai legamenti anche la rotula ha un effetto stabilizzante dell'articolazione del ginocchio nei movimenti di rotazione assiale. I menischi compensano la non perfetta corrispondenza delle superfici articolari e fanno da ammortizzatori.

Pericoli di lesioni

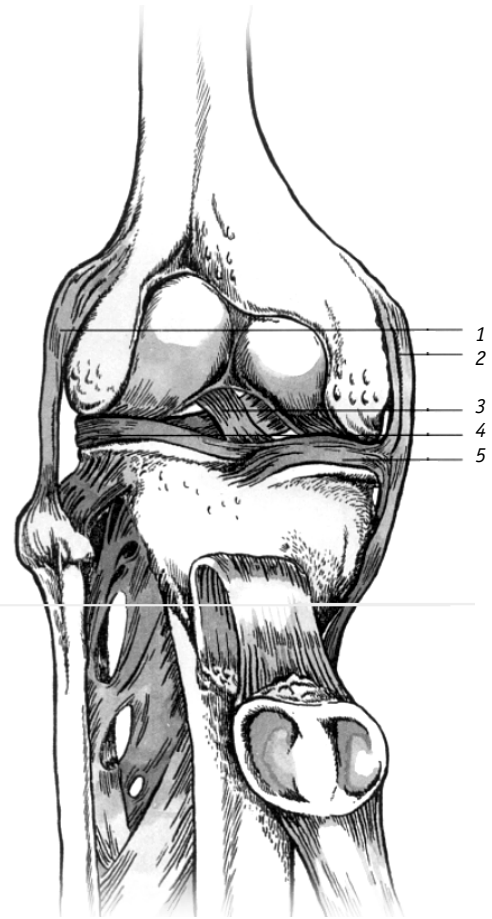
Dato che il collegamento fra la coscia e la parte inferiore della gamba è assicurato solo tramite legamenti e muscoli, in molti movimenti durante attività sportive la tenuta dei legamenti del ginocchio viene sollecitata fino ai limiti estremi. La gravità della lesione al ginocchio spazia dallo stiramento del legamento interno fino alla rottura del legamento collaterale, del crociato anteriore e alla lesione del menisco. Le lesioni al ginocchio vanno sempre trattate da un medico.

I meccanismi traumatici più frequenti sono:

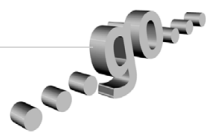
- Azione violenta, che colpisce il ginocchio dal lato esterno o il piede dalla parte interna;
- Azione violenta, che colpisce il ginocchio dal lato interno o il piede dalla parte esterna;
- Effetti di forze violente esterne che portano ad una eccessiva tensione o ad una flessione estrema dell'articolazione del ginocchio;
- Distorsioni dell'articolazione del ginocchio senza interventi violenti esterni.

Consigli per evitare lesioni al ginocchio

- Allena in modo mirato e regolare la muscolatura della coscia.
- Riscalda la muscolatura delle gambe prima di compiere sforzi e copriti in modo adeguato (ad es. sci, pause nelle competizioni e nei tornei).
- La muscolatura troppo stanca si indurisce e reagisce peggio, il che potrebbe portare ad una insufficiente stabilizzazione dell'articolazione del ginocchio, con relativo aumento del pericolo di lesioni.
- Evita carichi elevati con l'articolazione del ginocchio in estensione completa o in flessione molto accentuata (ad es. ginnastica, allungamento, pesi).

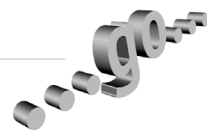


Ginocchio destro; vista anteriore
(la rotula è stata ripiegata artificialmente in avanti)



Il piede: prevenzione e traumi

Gli archi anteriore, interno ed esterno della volta plantare ammortizzano i colpi durante la deambulazione, la corsa e gli atterraggi. Questa ammortizzazione agisce su effetti e ripartizione delle forze sulle articolazioni superiori (ginocchia, anche, colonna vertebrale). Il piede viene sostenuto da oltre 20 muscoli e da numerosi legamenti. Portare scarpe e camminare su superfici regolari porta ad un indebolimento della muscolatura del piede e della parte inferiore della gamba, mentre nei movimenti sportivi essi sono fortemente sollecitati. Si comprende quindi come il piede sia facilmente soggetto a lesioni (distorsioni).



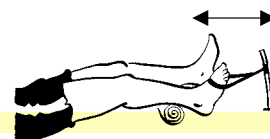
Ginnastica per i piedi

Il rafforzamento dei piedi dovrebbe divenire parte integrante dell'allenamento sportivo e del fitness quotidiano. Con attrezzi semplicissimi come un elastico (lungo circa 15 cm), giornali, asciugamani o un libro si può organizzare un programma molto variato. Come per ogni rafforzamento anche dopo la ginnastica per i piedi si devono allungare i muscoli, in particolare quelli del polpaccio (v. pag. 8, 10. 25 ss.).

Flessori del piede

Posizione di partenza: si fissa un elastico a circa 10 centimetri dal pavimento in un posto adatto. Si sistema un asciugamano arrotolato sotto il tendine di Achille, si passa l'elastico intorno alla parte anteriore del piede.

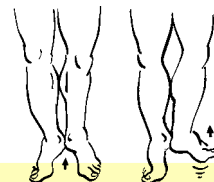
Esecuzione: piegare e tendere l'articolazione del piede. 3 x 30 sec.



Flessori e peronei

Posizione di partenza: piedi in posizione a V, spingere l'uno contro l'altro i talloni e alzarsi sulle punte dei piedi, senza rattrappire le dita.

Esecuzione: alternando lato sollevare il bordo esterno del piede verso l'alto. 3 x 30 sec.



Muscoli della volta plantare

Posizione di partenza: sui due piedi, posizione eretta comoda.

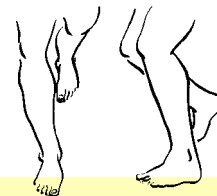
Esecuzione: avanzare solo arcuando la pianta del piede e facendo forza sulle dita (andatura a granchio). 3 x 30 sec. - 1 min.



Stabilizzazione statica

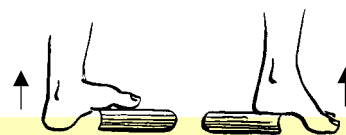
Posizione di partenza: in equilibrio su un solo piede sul pavimento, un tappetino o un giornale arrotolato.

Esecuzione: tenersi in equilibrio su un piede solo. Per rendere l'esercizio più difficile eseguirlo ad occhi chiusi. Un minuto circa per lato.



Posizione di partenza: su un piede solo su un libro, con il tallone (o con l'avampiede) appoggiato a terra.

Esecuzione: sollevare il tallone (o le punte) e mantenere l'equilibrio. Un minuto per lato.



Abbigliamento e materiale

Spesso sono le mode a determinare l'abbigliamento sportivo e sovente funzionalità e qualità non rispondono alle esigenze. Un atteggiamento critico risparmia molte delusioni quando si acquistano articoli sportivi.

Scarpe sportive

Una scarpa sportiva valida deve ammortizzare, sostenere e guidare il piede. Spesso si usano scarpe troppo piccole; le dita hanno bisogno di spazio sufficiente! Quando si pratica sport si sviluppano forze pari ad un multiplo del peso del corpo, negli atterraggi fino a 8 volte! È consigliabile quindi calzare scarpe da palestra e da attività all'aperto adatte.

- La *scarpa da palestra* è concepita per i movimenti laterali, i salti e gli atterraggi. La suola, relativamente morbida e mobile, per prevenire il pericolo di distorsioni ha uno spessore non superiore ai 2 cm.
- La *scarpa da corsa* deve essere adatta alle particolari caratteristiche del piede: tipo del piede, camminata e le scarpe consumate danno preziose indicazioni per stabilire se è necessaria una scarpa che sostiene, ammortizza o guida. È utile anche farsi consigliare in un negozio specializzato.

Vestiti per la pioggia

A seconda dell'intensità dell'attività sportiva sono indicati diversi materiali.

- *Tessuto con cuciture termosaldate*; impermeabile al 100%, leggero ed economico. Svantaggi: assoluta mancanza di traspirazione. Si suda subito; non indicato per attività sportive.
- *Tessuto in nylon impregnato o coperto di poliuretano*; respinge l'acqua, molto leggero ed economico. Svantaggi: non impermeabile del tutto (cuciture!).
- *Materiali sintetici traspiranti*: 100% resistenti all'acqua e al vento e traspiranti. L'umidità prodotta dalla traspirazione del corpo viene trasportata all'esterno (anche la biancheria deve «funzionare» in questo modo: 100% di poliestere, niente cotone). Svantaggio: caro. Il sudore liquido che si produce durante l'attività sportiva mette a dura prova anche questi materiali.

Protezioni

Quando si pratica uno sport ci si espone a rischi e pericoli.

- *Sicurezza*: in molte discipline sportive è ormai normale proteggersi; casco, ginocchiere e paragoniti, protezioni per i polsi, parastinchi ecc.
- *Protezione solare*: spesso quando si pratica sport si sottovaluta la protezione dai raggi solari (radiazioni UV). Occhiali da sole, crema solare, cappellino, sono indispensabili nelle attività sportive che si svolgono in pieno sole.
- *Zecche*: indossare pantaloni lunghi.

Attrezzi sportivi

- *Provare – acquistare*: materiale sportivo di buona qualità e adatto alle esigenze personali è un presupposto per una pratica sportiva che dia soddisfazioni. Spesso vale la pena di noleggiare l'attrezzatura (di solito cara) per provarla.
- *Cura*: indispensabile è la cura del materiale, che ne garantisce il funzionamento, ne allunga la durata e crea un rapporto con l'attrezzo.
- *Eliminazione*: il materiale, spesso complesso sotto questo punto di vista, va eliminato con i rifiuti speciali o rivolgendosi ai negozi di articoli sportivi. Anche nel nostro piccolo dovremmo pensare all'ambiente!



Indirizzi utili

I centri e le istituzioni riportati qui di seguito possono risultare utili per tutte le questioni relative allo sport, sia di carattere generale che specifiche.

Associazione Olimpica Svizzera

Sezioni specializzate nei campi:

Associazioni sportive; sport e ambiente; impianti sportivi; fairplay nello sport; la donna e lo sport; mezzi di comunicazione; scuola e sport di competizione



Scuola Federale dello Sport di Macolin

Centro della Confederazione per lo sport:

Formazione monitori Gioventù+Sport; formazione allenatori; formazione maestri di sport; Mediateca sullo sport (libri, video); Istituto di scienza dello sport; questioni sullo sport in generale; centro specializzato Gioventù+Sport



Università e scuole tecniche superiori federali

Formazione dei docenti di sport:

Formazione e perfezionamento; bibliografia sullo sport; questioni sullo sport in generale

Uffici G+S cantionali

Centri cantionali per lo sport:

Corsi Gioventù+Sport; formazione monitori Gioventù+Sport; associazioni sportive regionali; offerte di sport di massa; impianti sportivi cantionali; questioni sullo sport in generale

Indirizzi importanti per me:

Annotazioni





Contenuto

Energia – Alimentazione

Mangiare e bere..... 18
 ☞ Il mio bilancio energetico..... 21

Condizione fisica – Allenamento

Home-training..... 22
 Resistenza..... 23
 Forza..... 24
 Velocità..... 25
 Mobilità articolare..... 26
 Capacità coordinative..... 27
 ☞ Le mie attività fisiche..... 28
 ☞ La mia condizione fisica..... 29
 ☞ Il mio test personale della condizione fisica..... 30

Apprendere – Insegnare

Apprendere da e con gli altri..... 31
 ☞ Il mio sistema per l'apprendimento motorio..... 32

Prima – Dopo

Riscaldamento e recupero..... 33
 Annotazioni..... 34

Energia – Alimentazione

Mangiare e bere

Bilancio energetico equilibrato

In generale, e a maggior ragione per chi pratica sport, vale sempre la pena di prestare attenzione al proprio bilancio energetico.

Una eccessiva assunzione di energie e l'eccesso di grassi nella nostra alimentazione tradizionale non compensati da un'adeguata attività fisica, producono antiestetici "cuscinetti di grasso".

Obiettivo:

$$\text{Assunzione di energia} = \text{Consumo di energia}$$

Il nostro corpo ha bisogno di energia

Per poter mantenere le funzioni vitali del nostro corpo e fornire determinate prestazioni abbiamo bisogno di energia sotto forma di alimenti, sia solidi sia liquidi. La quantità di energia contenuta negli alimenti e quella che consumiamo viene espressa in chilocalorie (Kcal). Una chilocaloria corrisponde alla quantità di energia necessaria a scaldare un litro di acqua da 14,5 a 15,5 gradi.

Componenti della nostra alimentazione:

Alimenti energetici calorici:	Alimenti vitali senza apporto energetico:
<ul style="list-style-type: none">• glucidi (zuccheri, amidi) 4 Kcal/1 gr• lipidi (grassi) 9 Kcal/1 gr• proteine 4 Kcal/1 gr• (alcool) varia in funzione delle proprietà e della concentrazione	<ul style="list-style-type: none">• fibre alimentari• vitamine• sali minerali oligoelementi• acqua

"energie abusive" per il corpo e la mente

- Doping
- Droghe
- Nicotina
- Alcool

Il «peso ideale»

Le possibilità di alimentazione che abbiamo al giorno d'oggi ci costringono a fare attenzione a cosa e quanto mangiamo e beviamo. Le normali abitudini alimentari quasi mai portano a carenze o a peso troppo ridotto. Piuttosto si verifica il contrario. Un sistema collaudato per valutare il proprio peso è calcolarlo con una formula che ci dà il cosiddetto BMI (Body Mass Index). Si tratta del calcolo del peso ideale di una persona. Statisticamente chi si trova nell'ambito dei valori medi si ammala di meno e vive più a lungo ...

BMI	Peso ideale	Peso normale	Eccesso carenza di peso
Donne	20,8	20 – 25	> 30 – < 18,5
Uomini	22,0	20 – 25	> 30 – < 18,5

Formola per calcolare il Body Mass Index (BMI)

(per gli adulti)

Peso in kg

$(\text{Altezza in m})^2$

Energia in eccesso

Nelle persone che si muovono molto (nella vita quotidiana e nel tempo libero) il bilancio energetico nella maggior parte dei casi non rappresenta un problema. Se però, senza modificare le abitudini alimentari, si riduce l'attività fisica, il corpo dispone di un eccesso di energia. L'energia non utilizzata viene trasformata in grassi. Un eccesso di 6000 calorie – indipendentemente dal fatto se si sia accumulato in una settimana o in un anno – si trasforma in un kg di peso corporeo. Nelle persone in sovrappeso le cellule di grasso sono molto più numerose ed anche più grandi. Quando si perde peso le cellule rimpiccoliscono, ma il loro numero rimane immutato; se si riaumenta di peso si gonfiano nuovamente.

Cosa succede con le cellule di grasso:

Cellule di grasso (in miliardi):

Peso normale:
circa 30 mia



Sovrappeso:
circa 70 mia



dopo essere
dimagriti:
ancora circa 70
mia, ma le
cellule sono
più piccole



Fabbisogno energetico ed attività fisica

Il fabbisogno energetico di base: con tale definizione si indica la quantità di energia necessaria stando distesi in condizioni di calma assoluta per mantenere attive le funzioni vitali (respirazione, temperatura corporea, circolazione sanguigna, metabolismo cellulare, attività delle ghiandole). Negli adulti il fabbisogno di base dipende inoltre da peso, sesso e composizione della massa corporea (parte delle fibre muscolari). Il fabbisogno di un adulto si situa fra le 0,8 e le 1,4 calorie al minuto.

Sforzo fisico: il massimo grado di consumo energetico si ha con la produzione di calore durante lo sforzo fisico. Un uomo di circa 70 chili con un fabbisogno di base di una caloria al minuto consuma facendo un'attività pesante come correre o nuotare circa 12 calorie al minuto. Inoltre, dopo aver terminato per esempio un'attività sportiva, un metabolismo più elevato permane ancora per delle ore. (Una seconda forma di consumo energetico più elevato – anche se notevolmente inferiore – è la digestione).

Attività faticose possono arrivare a decuplicare il fabbisogno al minuto.

Consumo calorico nelle attività quotidiane (10 min.)

Guidare	15 Kcal
Camminare veloci	62 Kcal

Usare una scala mobile	24 Kcal
Salire le scale	175 Kcal

Stare sdraiati al sole	10 Kcal
Lavori di casa leggeri	60 Kcal

**Essere attivi significa
bruciare calorie!**

Un'alimentazione equilibrata

In una alimentazione equilibrata i grassi dovrebbero fornire solo il 30% (meglio ancor meno!) del totale delle calorie. Ciò non avviene in modo automatico e se non si dispone delle necessarie conoscenze; in troppi alimenti si "nascondono" dei grassi.

Se nell'alimentazione si fa attenzione ai grassi è perché essi hanno un contenuto calorico più che doppio (9 calorie al grammo) rispetto a carboidrati e proteine (4 calorie al grammo).

Con la scelta delle bevande giuste l'apporto calorico può inoltre essere influenzato in modo sostanziale. Importante è anche la quantità di liquidi di cui si ha bisogno ogni giorno; per chi pratica sport attivamente questa può addirittura raddoppiarsi (fino a oltre 4 litri).

Esempi di «calorie nascoste»

Hamburger normale	circa 250 Kcal
Hamburger vegetariano	circa 350 Kcal

Dissetarsi – ma in modo corretto!

- Uno dei migliori dissetanti è l'acqua. Usando l'acqua minerale si deve fare attenzione che contenga poco sodio.
- La vasta offerta di bevande dolcificate fornisce quantità esagerate di calorie. I succhi di frutta sono buoni fornitori di vitamine e sostanze minerali.
- Le bevande alcoliche per lo più sono poco nutrienti e contengono molte calorie. Esse possono pertanto favorire l'accumulo di grassi nel corpo.
- Caffè e tè senza l'aggiunta di latte o crema contengono molto poche calorie, ma se consumate in abbondanti quantità possono causare irritabilità, mal di testa e nervosismo.

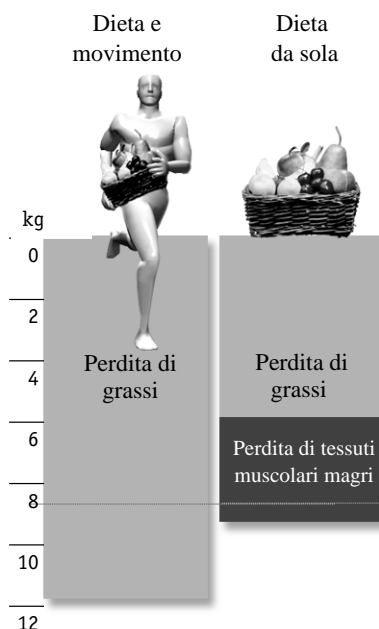
Tenore calorico delle bevande:

Acqua	–	0 Kcal
Bevande zuccherate	0,3 l	150 Kcal
Succo di frutta	0,25 l	120 Kcal
Birra	0,3 l	130 Kcal
Vino	0,125 l	80 Kcal
Gin /Vodka	0,02 l	40 Kcal
Caffè	tazza	5 Kcal
Té con latte	tazza	30 Kcal

Consigli per dimagrire

- Una dieta dovrebbe essere combinata con una attività fisica. Questa combinazione favorisce l'eliminazione del grasso corporeo e garantisce che si consumino davvero grassi e non massa muscolare.
- Una dieta priva di grassi si basa sul fatto che le proteine ed i carboidrati non si trasformano in grasso di deposito come avviene per i grassi. Sono richiesti quindi alimenti come carboidrati complessi (al contrario dello zucchero raffinato), quali riso, prodotti integrali, fagioli, piselli ed altre verdure, che contengono tutti anche molte fibre. Queste sostanze fibrose contenute negli alimenti vegetali non forniscono calorie e vengono evacuate dall'intestino senza essere digerite.
- Un obiettivo realistico da raggiungere è quello di dimagrire mezzo chilo per settimana. Ciò significa che ogni giorno si devono consumare 450 calorie in più di quelle che si assumono mangiando.
- Non è possibile dimagrire in modo mirato solo in alcune parti del corpo. I punti in cui si accumula il grasso sono programmati geneticamente esattamente come quelli in cui si dimagrisce per primi. Gli esercizi per gli addominali, ad esempio, rafforzano la muscolatura, ma non consumano il grasso depositato nelle regioni addominali.

Eliminare i grassi, non tessuti muscolari!



Il mio bilancio energetico

Stabilire con esattezza il bilancio energetico è un'operazione complessa, per il singolo di scarso interesse e presuppone la conoscenza delle tabelle energetiche degli alimenti nonché quelle sul consumo energetico relative a diverse attività fisiche. Le indicazioni richieste di seguito sono da stimare nel modo più preciso possibile. Il confronto all'interno della classe o del gruppo può portare a discussioni in cui si esaminano le correlazioni fra abitudini alimentari, consumi energetici e peso.

L'apprendimento di questa interessante tematica richiede prudenza da parte di tutti i coinvolti e l'interpretazione di dati al di fuori delle norme richiede conoscenze specifiche particolari (v. pag. 18).

Le mie abitudini alimentari:

	Mangio/bevo spesso	Chilocalorie	Mangio/bevo mai - raramente
Colazione			
Spuntino			
Pranzo			
Merenda			
Cena			

Consumo calorico settimanale

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato		Domenica	
Fabbisogno di base													
Digestione:													
Attività	Consumo	Attività	Consumo	Attività	Consumo	Attività	Consumo	Attività	Consumo	Attività	Consumo	Attività	Consumo

Il mio Body-Mass-Index (vedi pagina 18):

Data/anno				
Peso				
BMI				
Ambito normale				

$$BMI = \frac{\text{peso corporeo in kg}}{(\text{altezza in m})^2}$$

Home-Training

Fitness

"L'efficienza fisica (o fitness) è un insieme equilibrato di capacità di prestazioni ottimali – non massimali – nelle diverse componenti, predisposizione alla prestazione, assenza di malattie, benessere psicologico e sociale, di cui si ha piena coscienza e che permette di esprimere delle prestazioni al meglio delle proprie possibilità". (G. Schönholzer)

Pratica sportiva ed efficienza fisica

L'attività sportiva aumenta la capacità di prestazione e contribuisce a mantenere inalterata la funzionalità del nostro organismo, soprattutto del sistema scheletrico (ossa, articolazioni e colonna vertebrale), della muscolatura scheletrica e del sistema cardiocircolatorio e respiratorio. Tramite un allenamento dosato in modo ottimale questa capacità di prestazione può essere migliorata notevolmente. Il presupposto essenziale per poter fare un allenamento mirato è conoscere i fattori condizionali e la loro allenabilità. I fattori «classici» della condizione sono resistenza, forza, velocità, mobilità e capacità coordinative.

Principi generali dell'allenamento

L'allenabilità di questi fattori dipende da fattori genetici. Quanto più l'allenamento considera i presupposti personali, tanto più armonico risulta l'andamento della prestazione. In ogni caso si devono rispettare taluni principi generali dell'allenamento:

Principio dell'efficacia dello stimolo

- Adatta scrupolosamente il carico di allenamento alle tue caratteristiche.
- Allenati regolarmente (almeno 2, meglio 3 volte a settimana).
- Evita ogni forma di sovraccarico.
- Presta attenzione a segnali come indolenzimento muscolare, mal di schiena, ecc., indici di carico eccessivo.
- Nell'allenamento della resistenza è importante e utile controllare il polso.

Principio del carico progressivo

- Aumenta gradatamente il carico di allenamento.
- Aumenta prima la frequenza degli allenamenti (ad es. da 2 a 4 volte a settimana), poi la durata di ogni seduta (ad es. da mezz'ora a un'ora) e in seguito l'intensità (ad es. esecuzione più rapida nell'ambito delle stesse unità di tempo).

Principio del carico continuato e periodizzato

- Allenati con regolarità e cerca di integrare nel migliore dei modi l'allenamento nella tua giornata normale.
- Organizza la giornata facendo in modo che ci sia abbastanza spazio per il recupero. Oltre all'allenamento anche il recupero non deve essere trascurato. Il recupero contribuisce al successo dell'allenamento.

Principio della variazione del carico

- Allenati in modo variato.
- Evita di sommare insieme carichi dello stesso tipo.

Principio della giusta successione dei carichi

- Nella stessa unità di allenamento esercizi di coordinazione, di velocità e di forza massimale, poi di resistenza alla forza e alla fine forme di resistenza.



Resistenza

Resistenza significa capacità di opporsi all'affaticamento. A seconda del tipo di carico distinguiamo fra resistenza di base, di corta, media e lunga durata, resistenza alla velocità e alla forza (forza resistenza).

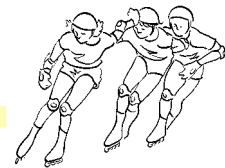


Resistenza di base ...

è la capacità di grandi gruppi muscolari di opporsi all'affaticamento in caso di sforzi prolungati.

Resistenza di corta durata ...

corrisponde a carichi fra 45 secondi e 2 minuti (ad es. corse fra i 400 e gli 800 m.). In tal caso si parla di «resistenza anaerobica» perché in questo tipo di prestazioni la produzione di energia nel muscolo avviene senza sufficiente apporto di ossigeno. Ciò comporta fra l'altro una notevole produzione di acido lattico nei muscoli interessati (bruciore).



Resistenza di media durata ...

corrisponde a sforzi fra i 2 e i 12 minuti. La produzione di energia avviene con un apporto di ossigeno sufficiente (resistenza aerobica). (Ad es. gara di canottaggio).



Resistenza di lunga durata ...

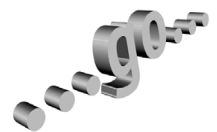
corrisponde a carichi di oltre 12 minuti. La produzione di energia avviene tramite il metabolismo aerobico (ad es. nuotare, traversata di un lago).



Resistenza alla velocità ...

essa indica la capacità di resistenza contro l'affaticamento nell'esecuzione di movimenti a velocità elevata fino a massima (ad es. corsa sui 400 m).

Resistenza alla forza ... viene indicata come la capacità di opporsi all'affaticamento in sforzi prolungati (ad es. impiego dei bastoni nello sci di fondo).



Consigli per l'allenamento

- Allena soprattutto la resistenza di base, in particolare nell'ambito aerobico.
- Evita elevati carichi anaerobici se non sei seguito da uno specialista competente.
- Almeno due volte a settimana sottoponi il sistema cardio circolatorio ad uno sforzo pari al 50–70% della frequenza cardiaca massima (circa 150–170 pulsazioni al minuto).
- Allena la resistenza in modo variato ricorrendo a bicicletta, corsa, sci di fondo, nuoto, pattini In-Line, canottaggio ecc.

Ad esempio lo jogging ...

Fare jogging nel bosco su terreno leggermente ondulato. Correre in scioltezza, non rimanere senza fiato, si deve riuscire ancora a parlare con il proprio compagno o a canticchiare una canzone. La durata del carico dovrebbe essere superiore ai 12 minuti e può essere ampliata a seconda delle condizioni del singolo. Prima e dopo della corsa si devono fare alcuni esercizi di allungamento. Non dimenticare la ginnastica per i piedi!

Forza

La forza muscolare viene originata dalla contrazione dei muscoli. Si possono eseguire movimenti dinamici o statici. Nella pratica sportiva abbiamo bisogno della forza per ottenere un effetto di accelerazione del nostro corpo o di un attrezzo sportivo. Distinguiamo tre forme o tipi: forza massimale, forza veloce e resistenza alla forza.

Forza massimale ...

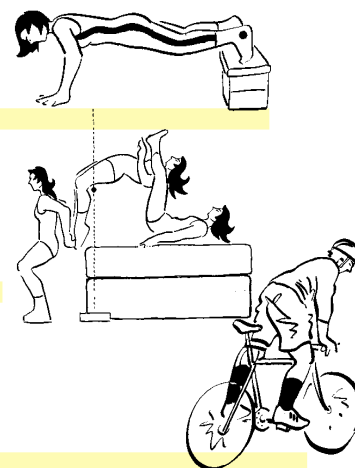
è la massima forza che i muscoli possono produrre; essa dipende dal numero e dallo spessore delle fibre muscolari attive e dalla coordinazione fra i singoli gruppi muscolari (ad es. sollevamento pesi).

Forza veloce ...

con questo termine si indica la capacità di sviluppare il più velocemente possibile la forza massimale. La forza veloce dipende dall'azione congiunta all'interno del sistema nervoso e muscolare (ad es. salto in alto, lancio del giavellotto).

Resistenza alla forza ...

con essa si intende la capacità di opporsi alla fatica durante prestazioni di forza di lunga durata (ad es. sci di fondo, rampichino).



Consigli per l'allenamento della forza

- Prima di ogni allenamento della forza riscaldarsi bene e allungare i muscoli.
- Dosa il carico; l'indolenzimento dei muscoli nei giorni seguenti è segnale chiaro di carico eccessivo.
- Stai attento ai punti deboli dell'apparato locomotore come tendini, articolazioni, colonna vertebrale (posture corrette!)
- Evita gli squilibri muscolari. Per questo motivo rafforzamento e allungamento vanno eseguiti sempre insieme.
- Nell'allenamento della forza scegli in primo luogo esercizi che richiedono forza e coordinazione.
- L'allenamento con i pesi dovrebbe essere fatto solo sotto la guida esperta di uno specialista.



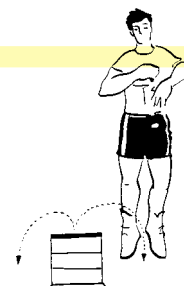
Ad es. rafforzamento della muscolatura del tronco:

Obiettivo: miglioramento della resistenza alla forza della muscolatura del tronco
 Gruppi muscolari: muscoli addominali, muscoli della schiena
 Metodo: dinamico / carico: peso del proprio corpo
 Ripetizioni: fino all'esaurimento / Serie: 3-5
 Pause: 1-3 minuti



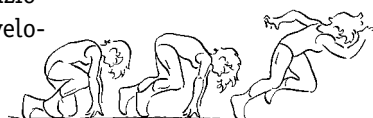
Ad es. elevazione:

Obiettivo: forza esplosiva delle gambe
 Gruppi muscolari: muscolatura della coscia e della gamba
 Metodo: statico - dinamico / Carico: peso del proprio corpo
 Ripetizioni: 5-10 / Serie: 3-5
 Nota: ammortizzare il salto a terra, aspettare 3-5 secondi e saltare di nuovo sul cassone con il massimo impegno.



Velocità

La velocità è la capacità di compiere movimenti in un tempo minimo. Essa dipende in ampia misura da conformazioni genetiche (numero delle fibre muscolari veloci), ma può anche essere sviluppata tramite il miglioramento della coordinazione neuromuscolare. Distinguiamo tre forme: la capacità di accelerazione, la velocità di azione e la resistenza alla velocità.



Capacità di accelerazione ...

con questo termine si intende la capacità di raggiungere nel più breve tempo possibile la massima rapidità di esecuzione del movimento (ad es. partenza nei 100 m piani).



Velocità di azione ...

con essa si intende la capacità di eseguire movimenti con elevata velocità (ad es. sport di combattimento).



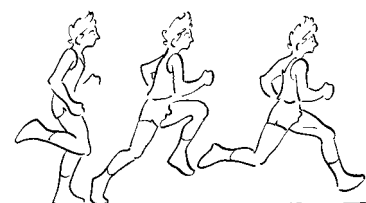
Resistenza alla velocità ...

questa è la capacità di resistere all'affaticamento in caso di elevate velocità (ad es. scatti nel ciclismo).

Consigli per l'allenamento della velocità



- Riscaldamento, allungamento e scioglimento sono sempre necessari.
- Allena la velocità solo quando ti senti riposato.
- Fra i singoli esercizi fai pause abbastanza lunghe.
- Nell'allenamento della velocità bada di eseguire correttamente i movimenti.
- Sospendi l'allenamento della velocità quando compaiono i primi sintomi di stanchezza (ad es. esecuzione dei movimenti imprecisa).

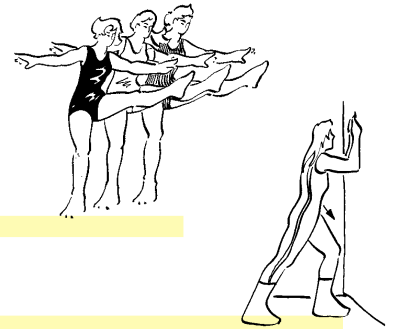


Ad es. allenamento della velocità:

Obiettivo:	correre più velocemente, ovvero una frequenza dei passi più elevata e passi più lunghi.
Gruppi muscolari:	coordinazione della muscolatura di tutto il corpo.
Metodo:	metodo delle ripetizioni con recupero completo.
	Carico / Intensità: massimale, percorso circa 20 - 50 m. eventualmente in leggera discesa
Durata:	3-6 secondi
Ripetizioni:	5-10 / Serie: 1-3
Pause:	3-6 minuti / Pause fra le serie: 5-10 minuti
Attenzione:	soltanto chi sa correre tecnicamente con una buona coordinazione e in scioltezza è in grado di correre velocemente.

Mobilità articolare

La mobilità è la capacità di eseguire un movimento con una estensione ottimale. Distinguiamo fra mobilità attiva e passiva. La mobilità dipende dallo stato funzionale delle articolazione e dalla allungabilità di muscoli, tendini, legamenti e capsule articolari. Essa è al massimo in età infantile, ma con un allenamento apposito può essere mantenuta fino nell'età adulta.



La mobilità attiva

è dovuta all'azione della propria forza muscolare (ad es. divaricare la gamba lateralmente o in avanti).

La mobilità passiva

dipende dall'influsso di forze esterne (ad es. allungamento)

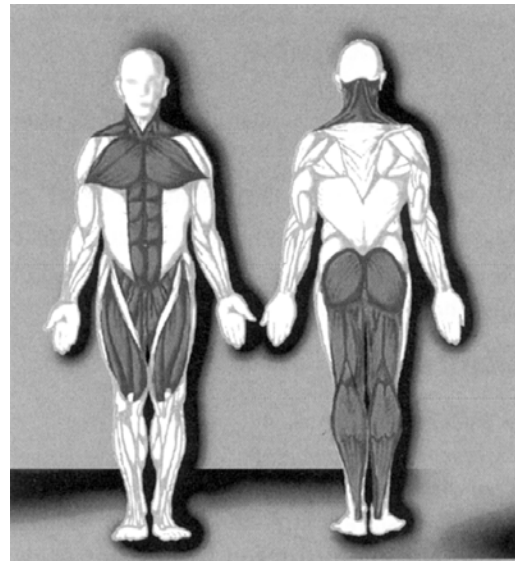
"Allungamento obbligatorio"

Nell'allungamento (stretching) non vengono interessati muscoli singoli, ma interi fasci muscolari. L'ordine secondo il quale i muscoli vengono allungati è irrilevante.

La muscolatura reagisce a seconda di come viene utilizzata. Nella vita quotidiana e in molti sport l'uso principale che si fa dei muscoli corrisponde a atteggiamenti di flessione. Da questa constatazione derivano gli

8 settori di allungamento obbligatorio

1. Muscoli posteriori della coscia
2. Muscoli anteriori della coscia
3. Muscoli interni della coscia
4. Muscoli pettorali
5. Muscoli laterali e posteriori del collo
6. Muscoli addominali
7. Muscoli glutei e rotatori esterni
8. Muscoli del polpaccio



(tratto da ALBRECHT, K.: Stretching. Heidelberg 1997)

Consigli per l'allenamento della mobilità

- Prima dell'allungamento riscaldati in modo adeguato.
- Respira in modo consapevole e calmo mentre ti allunghi. Espirando accentua leggermente l'allungamento, inspirando "respira fin dentro l'articolazione e il muscolo".
- Allena la mobilità ogni giorno con allungamento e scioglimento.
- L'allungamento statico (stretching) e un allungamento attivo lento comportano minori rischi di lesioni di quello con molleggio.
- Assumi una posizione di partenza corretta per gli esercizi di allungamento e muoviti lentamente nella posizione finale.
- Allena la mobilità sia attiva sia passiva.
- Nell'allenamento della mobilità rientra anche un allenamento della forza (mobilità attiva!).



Capacità coordinative

Le persone che dispongono di capacità coordinative ben sviluppate possono apprendere gesti tecnici sportivi (e professionali) anche complicati con notevole rapidità e adattarsi rapidamente a nuove situazioni. Quanto prima si stimolano e si promuovono le capacità coordinative, tanto più facile risulta l'apprendimento di sequenze di movimento. Si distinguono cinque capacità coordinative, che possono essere migliorate separatamente, anche se nella pratica sono sempre intimamente collegate.

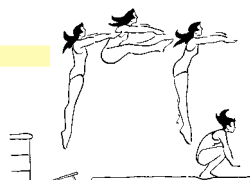
Capacità di equilibrio

La capacità di mantenere l'equilibrio o di recuperarlo (ad es. nello sci, nell'In-line Skating, ecc.)



Capacità di orientamento

La capacità di orientarsi rapidamente nel tempo e nello spazio (ad es. rotazioni intorno al proprio asse, immersione, tuffi, ecc.)



Capacità di differenziazione

È la capacità di percepire stimoli dall'interno o dall'esterno e di reagire di conseguenza (ad es. percezione della caratteristiche del terreno nella corsa e dosaggio corrispondente della forza, salto dal trampolino, ecc.)



Capacità di reazione

La capacità di recepire degli stimoli e di reagire di conseguenza (ad es. reagire al segnale di partenza nella corsa o nel nuoto, ecc.)



Capacità di ritmizzazione

La capacità di dare forma ritmica a sequenze di movimenti o di recepire il ritmo di un movimento (ad es. slalom sugli sci, serie di passi nella danza, ecc.)

Consigli per l'allenamento



- Allenati in modo il più possibile variato e polisportivo.
- Modifica gli obiettivi motori e le forme di allenamento.
- Gioca con tutte le tue possibilità di movimento.
- Scopri nuove forme di sport e possibilità di movimento.

Ad es. giochi di destrezza

In ogni sport, ma anche nei movimenti della vita quotidiana, dipendiamo dalle capacità coordinative. Se si pensa ad un gioco di destrezza fatto in equilibrio su una gamba con tre oggetti diversi (ad es. una palla grande, una palla piccola e un cerchio) la correlazione appare evidente.

Equilibrio, da mantenere stando su una sola gamba.

Orientamento nello spazio e nel tempo; controllo dell'esercizio (cascata).

Differenziazione degli oggetti che si usano: diverso uso della forza.

Reazione quando gli oggetti vengono lanciati in modo impreciso.

Ritmizzazione come presupposto stesso del gioco di destrezza (regolarità).



 **Le mie attività fisiche**

Anche se non hai intenzione di divenire uno sportivo di alto livello, un test della condizione fisica può offrirti indicazioni interessanti, che puoi eventualmente confrontare con quelle dei tuoi compagni. Spesso alcune lacune potrebbero essere compensate facendo ricorso a mezzi relativamente semplici, ad esempio integrando movimenti particolari nell'abituale attività fisica o pianificando ogni giorno delle sequenze di movimento.

Le mie attività fisiche regolari:

Ambito	Lunedì	Martedì	Mercroledi	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Resistenza							
Forza							
Velocità							
Mobilità							
Capacità coordinative							

Le mie attività fisiche saltuarie

Ambito	
Resistenza	
Forza	
Velocità	
Mobilità	
Capacità coordinative	

Adattamenti nelle mie attività fisiche:

Ambito	
Resistenza	
Forza	
Velocità	
Mobilità	
Capacità coordinative	

 **Il mio test personale della condizione fisica**

Apprendere – Insegnare

Apprendere da e con gli altri

Nervi, muscoli e organi di senso

Per poter avere movimenti coordinati ci dev'essere una stretta collaborazione fra sistema nervoso e muscoli.

Il sistema nervoso si compone di due parti:

- una *parte centrale* (cervello e midollo spinale),
- ed una *parte periferica* costituita dalle fibre nervose che afferiscono a cervello e midollo spinale.

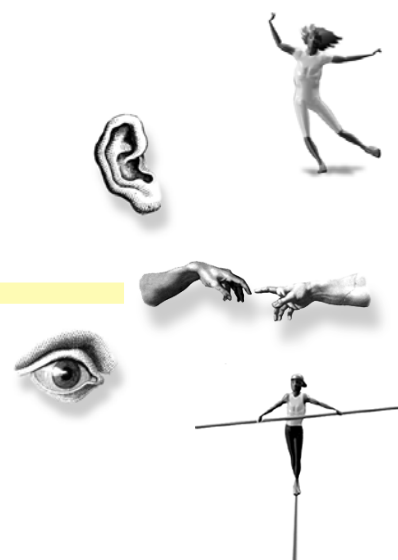
Nella nostra muscolatura distinguiamo fra fibre muscolari lente e veloci:

- *le fibre lente* vengono usate soprattutto nei movimenti della vita quotidiana e con un uso ridotto della forza. Lavorano in modo economico e si stancano appena.
- *Le fibre veloci* vengono attivate nei movimenti molto veloci o in movimenti che richiedono molta forza. Si stancano rapidamente.

Senza ordini dal sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale) nessuna fibra muscolare si contrae e senza informazioni provenienti dai sistemi sensoriali il sistema nervoso centrale non può svolgere la sua opera di coordinazione. La interazione fra l'elaborazione delle percezioni e la regolazione dei movimenti viene indicata con il termine *sensomotricità*.

Gli organi di senso forniscono le informazioni necessarie alla regolazione dei movimenti:

La *vista*, *l'udito*, *il tatto* (tocco, vibrazioni, pressione) l'organo dell'*equilibrio* (orecchio interno con il senso dell'equilibrio e dell'accelerazione) e la *sensibilità profonda* che agisce tramite i recettori nei muscoli, legamenti ed articolazioni (modificazioni della lunghezza e della tensione, stato e modificazioni chimiche).



Apprendere il movimento

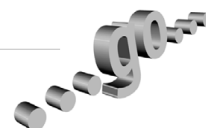
Quanto più sono sviluppati i nostri sensi, tanto più facilmente e economicamente possiamo apprendere movimenti finora ignoti e con tanta maggiore sicurezza possiamo far fronte ad imprevisti nella vita quotidiana e nello sport. La base per questo apprendimento mirato del movimento è costituita dalle capacità di percezione e di coordinazione (capacità coordinative).

Apprendere da e con gli altri

L'apprendimento del movimento avviene a tre livelli:

Acquisire, ovvero sperimentare, analizzare, scoprire, percepire,
Utilizzare, ovvero esercitare, combinare, modificare, variare,
Adattare, ovvero accentuare, ritmizzare, formare.

È molto più semplice imparare reciprocamente che provare il risultato da soli. Una rappresentazione mentale del movimento, per quanto sviluppata (ad es. snowboard, windsurf, tennis, ecc.), non può aiutarci a scoprire gli errori e a cercare di correggerli.



 **Il mio sistema per l'apprendimento motorio**

<i>Prova il sistema descritto di seguito</i>	<i>... nelle seguenti discipline sportive</i>	<i>... e in quelle che hai scelto tu</i>
• Ripeti il più spesso possibile una sequenza mostrata da altri, dopo un po' poni degli accenti e concentrati soprattutto su di essi.	- Pattinaggio In-Line	
• Usa dei modelli chiari (sequenze fotografiche, video al rallentatore ecc.).	- Pallavolo	
• Analizza insieme ad un esperto una sequenza video che ti riguarda.	- Sci	
• Fatti descrivere con precisione una sequenza, descrivila a tua volta.	- Giavellotto	
• Ripeti una sequenza a specchio o da dietro	- Sequenza di passi (danza)	
• Aiutati ricorrendo a movimenti simili della vita quotidiana (fai come se ...).	- Snowboard	
• Esegui il movimento al rallentatore o come pantomima, anche con pause.	- Tennistavolo	
• Porta del ritmo nella sequenza di movimenti (1, 2 e 3 / e ... hopp / ora! ecc.).	- Tennis	
• Scomponi la sequenza in fasi singole e poi ricomponila.	- Salto in alto	
• Usa ausili come segni sul terreno o punti di riferimento.	- Tuffi, capovolta a terra	
• Fatti aiutare da un compagno nell'esecuzione del movimento.	- Giro d'appoggio	
• Fai "modellare" su di te il movimento (o una parte di esso).	- Badminton (clear)	

Trova il tuo sistema personale:

Riscaldamento e recupero

Un corpo caldo e preparato ad un certo carico di lavoro rende di più ed è meno esposto al pericolo di lesioni. Lo sforzo richiesto all'organismo deve diminuire gradatamente verso la fine dell'allenamento ed i muscoli, dopo l'attività, hanno bisogno di un recupero adeguato. Le possibilità sono molto diverse, a seconda dello sport e del luogo dove esso si pratica (gara, scuola, tempo libero, estate, inverno).

Prima ...

L'organizzazione

In questo ambito rientrano la preparazione e il controllo del materiale e dell'attrezzatura, la pianificazione temporale, la prenotazione di impianti ecc.

La predisposizione mentale

Chi pratica lo sport a un certo livello sa che i fattori psicologici possono essere determinanti ai fini della prestazione. Accade di frequente che, nonostante una preparazione fisica ottimale, il successo venga a mancare a causa di una carente predisposizione psicologica.

- Rappresentazione dei movimenti: ripercorrere mentalmente e visualizzare sequenze di movimenti e situazioni tattiche cui si sarà confrontati durante la gara.
- Rilassamento: una eccessiva eccitazione causata dalla paura può provocare un nervosismo deleterio ed una eccessiva tensione muscolare. In situazioni simili sono utili una respirazione regolare e profonda e lo stretching.

La predisposizione fisica

Attivare e riscaldare: con un battito cardiaco accelerato, una respirazione più intensa e una maggiore tensione muscolare, il corpo viene preparato allo sforzo che dovrà affrontare. Si attiva la circolazione, i muscoli vengono irrorati di sangue, i legamenti e le articolazioni sono più sciolti e ci si può concentrare meglio sulla coordinazione dei movimenti.

- Riscaldamento in generale: corsa e saltelli (con palloni, musica, ecc.)
- Allungamento della muscolatura riscaldata; stretching o allungamento dinamico attivo.
- Rafforzamento: soprattutto i muscoli della schiena e gli addominali vengono rafforzati ogni volta che se ne presenta l'occasione.
- Coordinazione: la preparazione è completata da variazioni dei movimenti che si eseguiranno in seguito.

Dopo ...

Ritorno alla calma

Dopo una prestazione sportiva è necessario lasciar scemare lentamente la tensione fisica, psicologica ed emozionale. Per una migliore rigenerazione, i muscoli devono essere sciolti e allungati.

- Lasciar scemare lo sforzo ed il carico: corsa, nuotata leggera ...
- Allungare / Sciogliere: stretching, ginnastica, esercizi di scioglimento ...
- Rilassamento / Recupero: respirazione profonda e calma, massaggio, doccia, bagno, sauna, bere e mangiare, dormire ...

Valutazione

Riflettere su quanto si è appena vissuto... Carichi eccessivi o sbagliati, mancanza di allenamento o movimenti cui si è poco abituati possono causare indurimenti muscolari o microlesioni di fibre muscolari (indolenzimento). In questi casi è consigliabile intensificare le misure di recupero e pianificare di conseguenza la successiva attività sportiva.



Annotazioni



Contenuto

... con il movimento quotidiano	Movimento e vita quotidiana.....	36
	La posizione seduta.....	37
	Stretching / programma di base "Top-8".....	38
... con lo sport di resistenza	Jogging e walking.....	40
	Nuoto.....	42
... con il gioco	Giocoleria.....	43
	Golf	44
... con la sfida	Immersioni.....	45
	Salto - volo - atterraggio.....	46
	Salute - fair-play - tolleranza - rispetto - autonomia...	47
	Bibliografia su "ready" - "steady" - "go".....	48

Movimento e vita quotidiana

Sforzo fisico e lavoro / studio

La nostra vita lavorativa di tutti i giorni, nella maggior parte dei casi prevede poco movimento o movimenti unilaterali. Spesso si deve parlare di comportamento sbagliato nei confronti del nostro corpo. Parlando di comportamento sbagliato intendiamo l'esecuzione di attività fisiche che stimolano l'apparato locomotore per un certo periodo di tempo in modo unilaterale o eccessivo, o di un comportamento meramente passivo, come ad esempio stare seduti a lungo sempre nella stessa posizione «comoda» (ipercifosi), che sollecita sempre le stesse strutture dell'organismo. Uno degli effetti di tale situazione sono dei problemi alla schiena, purtroppo abbastanza diffusi.

Annota i tuoi fattori di rischio:



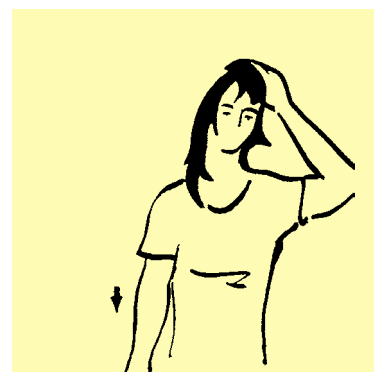
- | | | |
|------------------------------------|---|--------------------------|
| Carichi di lavoro statici: | - stare seduti a lungo | <input type="checkbox"/> |
| | - posizioni statiche durante il lavoro | <input type="checkbox"/> |
| | - stare in piedi o in posizione incurvata | <input type="checkbox"/> |
| | - mantenere la stessa posizione a lungo | <input type="checkbox"/> |
| Carichi di lavoro dinamici: | - lavoro manuale pesante | <input type="checkbox"/> |
| | - sollevare pesi elevati | <input type="checkbox"/> |
| | - rotazioni del tronco | <input type="checkbox"/> |
| | - spingere / tirare | <input type="checkbox"/> |
| | - sollevare pesi inaspettatamente pesanti | <input type="checkbox"/> |
| | - sollevare in modo irregolare dei pesi | <input type="checkbox"/> |
| | - rotazioni durante il sollevamento | <input type="checkbox"/> |
| | - portare a mano | <input type="checkbox"/> |
| | - piegamenti in avanti del busto | <input type="checkbox"/> |
| Ambiente di lavoro: | - vibrazioni | <input type="checkbox"/> |
| | - colpi | <input type="checkbox"/> |
| | - scivolate / cadute | <input type="checkbox"/> |
| Tipo di lavoro: | - monotonia | <input type="checkbox"/> |
| | - lavoro ripetitivo | <input type="checkbox"/> |
| | - insoddisfazione sul posto di lavoro | <input type="checkbox"/> |

Spazi per il movimento

È importante, prima che si verifichino dei problemi, riconoscere il proprio comportamento (spesso errato) e creare degli spazi dedicati al movimento nella vita di tutti i giorni, usandoli poi regolarmente:

Esempi/Suggerimenti:

- | | |
|-----------------------------------|---|
| Lavoro: | ad es. sollevare e trasportare in modo corretto i pesi (cfr. muscolazione nei fitness center) |
| Pause di movimento: | sciogliere, allungare, rafforzare, movimenti compensativi e contrari, automassaggio ecc. |
| Ulteriore movimento: | salire le scale e non usare l'ascensore, andare a lavorare in bicicletta, fare a piedi il tragitto fino alla prossima fermata dell'autobus. |
| Attività del tempo libero: | attività fisiche coscienti, praticare sport (soprattutto discipline di resistenza). |
| Recupero: | in caso di sforzo eccessivo recuperare a fondo. |



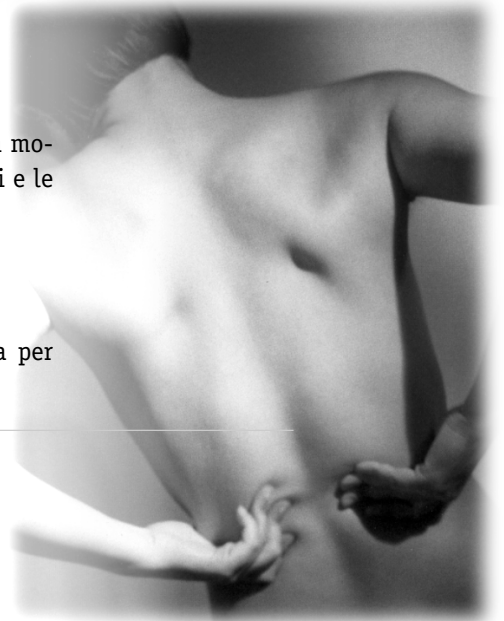
La posizione seduta

Stare seduti in modo dinamico

Rendersi conto ed analizzare il carico cui si è sottoposti stando seduti; fai in modo che il tuo posto di lavoro sia adattato alla tua statura e che le dimensioni e le distanze siano giuste.

Fai in modo da non avere tutto a portata di mano stando seduto.

Anche la migliore posizione seduta è gravosa e non può essere mantenuta per ore. Abituati a cambiare frequentemente la posizione, in modo consapevole.



Una pausa attiva ...

... quando la schiena è stanca:

Le pause attive hanno il massimo effetto quando vengono fatte prima che si riscontrino i primi fastidi alla schiena:

- alzarsi e fare qualche passo per la stanza.
- con la schiena leggermente incurvata nella regione lombare allungare le braccia in alto e mantenere la posizione per una trentina di secondi.
- fare qualche esercizio tratto dai Top-Ten.

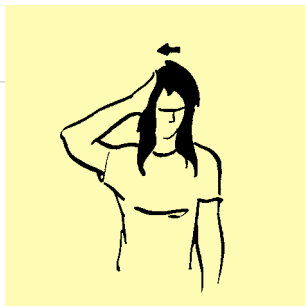
... in caso di tensioni nella regione del collo e delle spalle :

- Rafforzamento 2 x 10 sec, Allungamento 2 x 20 sec.
- Tensione e allungamento vanno raggiunti lentamente respirando regolarmente.



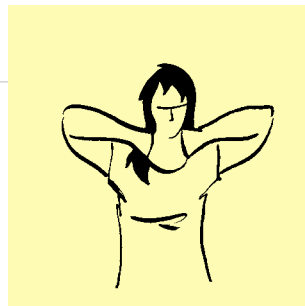
Allungare la muscolatura laterale di collo e nuca:

Inclinare il capo di lato. Appoggiare la mano sin. sulla testa e tirando leggermente accentuare l'allungamento / allungare il braccio destro in modo attivo verso il basso.



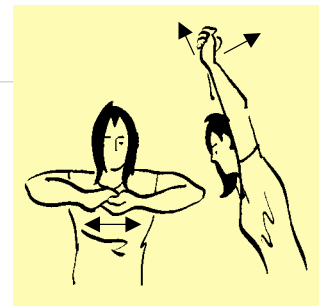
Rafforzare i muscoli del collo e della nuca:

Abbassare la punta del mento sul petto / appoggiare il palmo della mano sulla parte sinistra della testa. Premere con la testa contro la resistenza opposta dalla mano senza che la testa si sposti di lato.



Rafforzare i muscoli posteriori della nuca:

Abbassare leggermente il mento verso il petto / unire le mani dietro la nuca / esercitare una pressione contro le mani / non muovere la testa all'indietro.



Rafforzare i muscoli di spalle e schiena:

a) intrecciare le dita davanti al petto e tirare, unire le scapole
b) sollevare le braccia in alto spingendole indietro. Mantenendo la schiena dritta inclinarsi leggermente in avanti.

Stretching

Programma di base per lo sport e per tutti i giorni

La forma più conosciuta di stretching è l'allungamento passivo, statico: la muscolatura da allungare viene portata lentamente al limite dell'allungabilità. Questa posizione allungata viene poi mantenuta e forzata fino ad avvertire un leggero dolore.

È importante assumere una posizione corretta, inspirare profondamente concentrandosi sul settore da allungare e espirare in modo calmo e consapevole con un leggero aumento dell'allungamento. I più esperti utilizzano uno stimolo dinamico; si arriva al limite dell'allungamento con 4-5 piccoli movimenti controllati.

L'allungamento viene usato principalmente nei seguenti casi:

- *Allungamento come preparazione* ad una prestazione: esso ha lo scopo principale di prevenire lesioni. Con l'allungamento, fatto dopo un accurato riscaldamento, si prepara il corpo agli sforzi che seguiranno durante la prestazione. Le posizioni di allungamento vengono mantenute per una decina di secondi. (Gli esperti ricorrono ad un allungamento dinamico).
- *Allungamento successivo allo sforzo*, parte importante di ogni allenamento, volto a mantenere la mobilità e a recuperare meglio. Gli esercizi di allungamento vanno scelti a seconda della prestazione e dello sport. Maggiore è stato lo sforzo, tanto più prudentemente si deve eseguire l'allungamento. Le posizioni vengono mantenute in modo statico fra i 10 ed i 90 secondi (riduzione del tono).
- *Allungamento come allenamento della mobilità articolare*: l'allungamento deve costituire una rigenerazione attiva, un contrappunto allo stress e alle pressioni cui si è sottoposti, soprattutto fisiche, ma anche psico-emozionali.
- *Allungamento nella vita di tutti i giorni*, come pausa dinamica: dopo essere stati a lungo in piedi o seduti, sul lavoro o durante un lungo viaggio in auto, l'allungamento soddisfa al meglio il bisogno di "stiracchiarsi".

Programma di base "Top-8"

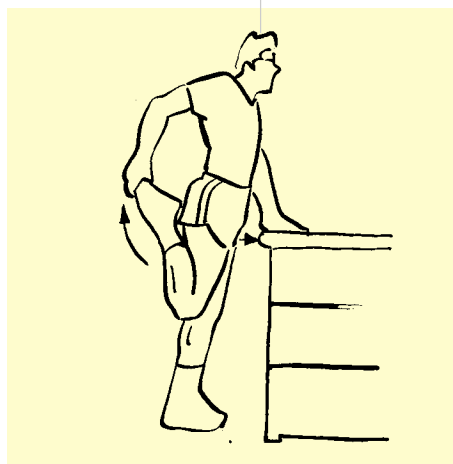
Top 1

- Bacino piegato, tendere le ginocchia
- Tronco allungato, appoggio sugli avambracci



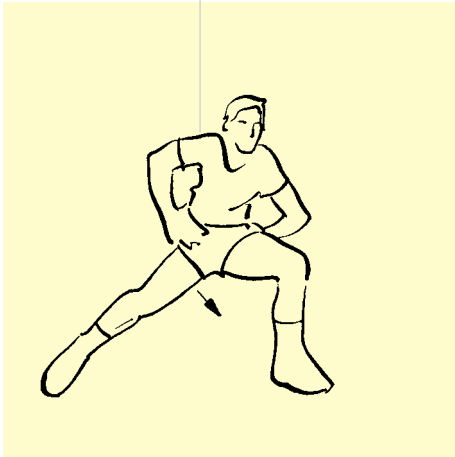
Top 2

- Bacino in avanti
- Ginocchia vicine
- Tirare il piede verso il gluteo senza arrivare al massimo



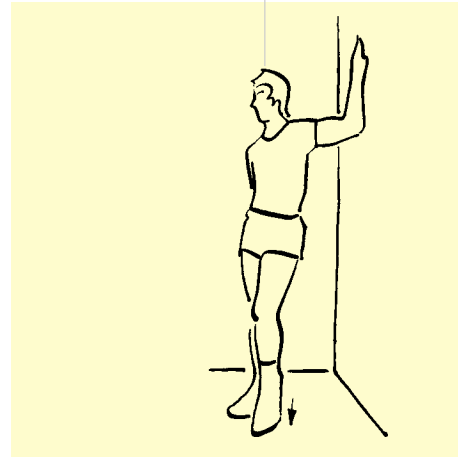
Top 3

- Spostamento laterale del bacino
- Ginocchio gamba d'appoggio verso l'esterno, schiena diritta, tronco piegato in avanti



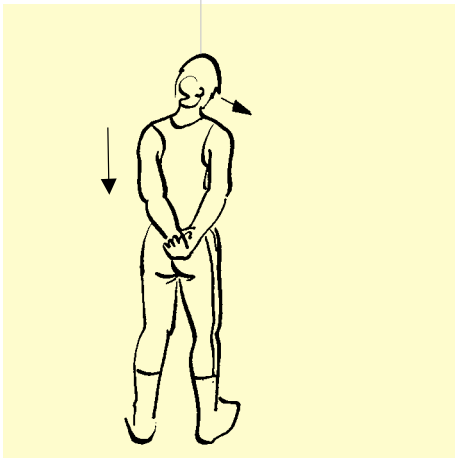
Top 4

- Rotazione del corpo
- Spostare in avanti la spalla
- Gamba corrispondente in avanti



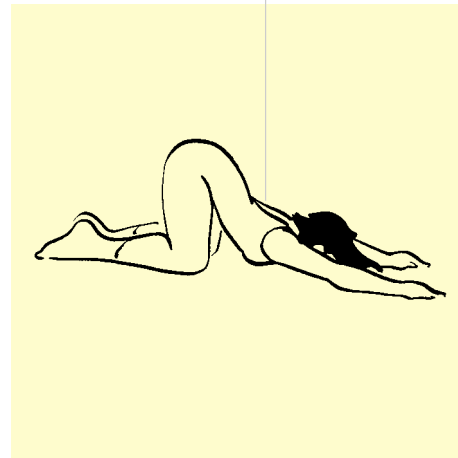
Top 5

- Inclinare la testa di lato
- Tronco eretto, spalle abbassate
- Rotazione delle braccia in fuori stabilizza e rafforza l'allungamento



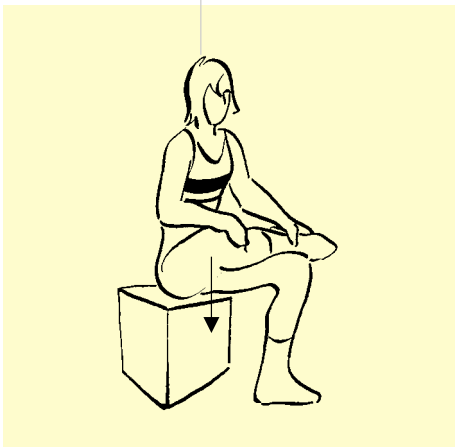
Top 6

- Cosce verticali
- Combinazione di flessione dell'addome e distensione della schiena



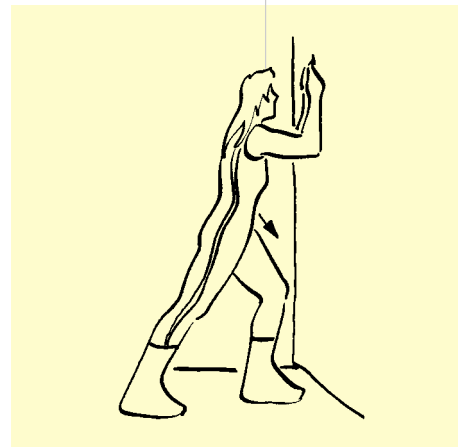
Top 7

- Bacino piegato
- Sedersi sul bordo di una sedia oppure
- Sulla schiena
- Appoggiare un piede sulla coscia
- Tirare verso il corpo il ginocchio (la coscia)



Top 8

- Spingere il bacino in avanti
- Con il ginocchio piegato si allunga un particolare muscolo del polpaccio (il tricipite surale, importante per chi corre)



Jogging e walking

Iniziati come mode ... jogging e walking si sono imposti come discipline sportive di resistenza molto diffuse ed amate. I motivi sono semplici: ambedue questi sport sono adatti per ogni età, si può correre da soli o in gruppo, non è necessario un talento particolare, non ci si deve iscrivere ad un club, non si ha bisogno di attrezzi e non è necessario un costoso equipaggiamento.

Attività sportive sane

Camminare e correre, essendo attività sportive aerobiche (la produzione di energia avviene per lo più «con ossigeno»), migliorano la resistenza e con essa la principale componente per un fitness globale. Per fare in modo che l'allenamento sia aerobico e sortisca un qualche effetto, si deve:

- muovere ininterrottamente almeno il 50% della massa muscolare globale,
- la frequenza cardiaca deve corrispondere al 65% (walking) o all'85% (jogging) della frequenza cardiaca massima (220 - l'età).
- il carico deve durare almeno 20 minuti (3-5 volte alla settimana).

Frequenza cardiaca - formule di prestazione (valori indicativi):

220 - età	=	100%	=	frequenza massima	
(220 - età) x 0,85	ev. 1	=	85% - 100%	=	frequenza di prestazione
(220 - età) x 0,7	ev. 0,85	=	70% - 85%	=	frequenza di resistenza
(220 - età) x 0,6	ev. 0,7	=	60% - 70%	=	frequenza di consumo dei grassi

Gli effetti più importanti sono un aumento del benessere ed un minore rischio di malattie vascolari. Man mano che lo sforzo si fa regolare e aumenta di intensità, il cuore diventa più forte e resistente; con meno battiti viene pompato più sangue nei muscoli e in esso viene immesso e trasportato più ossigeno. Inoltre camminare e correre contribuiscono a mantenere il peso forma e ad aumentare sia la stima in sé stessi che la stabilità emotiva.

Consigli per l'allenamento

- Iniziare con unità di allenamento ridotte. Meglio unità brevi ma frequenti che rare e lunghe.
- Non esagerare. Aumentare lentamente l'allenamento (dolori muscolari = carico eccessivo).
- Riscaldamento e allungamento prima e dopo.
- Il fondo e la pendenza del percorso modificano le prestazioni e il fabbisogno energetico:
sulla sabbia, 30% di energia in più;
collina ripida, 50% energia in più;
salita al 10%, 80% in più di energia.
- Attenzione ai liquidi. Bere a sufficienza sia nelle giornate calde che più fresche. Nelle corse lunghe assumere anche alimenti solidi (ad es. banane).
- Comportamento corretto nei confronti della natura; nelle corse cross (prati, piantine giovani e animali selvatici nel bosco).



Jogging o Walking?

La risposta dipende dagli obiettivi e dalle preferenze individuali, dall'età, da eventuali problemi fisici (schiena, anche, ginocchia, piedi) e dal grado di allenamento. Spesso è decisivo anche vedere quale delle due attività può essere integrata più facilmente nella vita di tutti i giorni.

Jogging

Nella pratica del jogging:

- con un impegno relativamente modesto si raggiunge un allenamento efficace del sistema cardiocircolatorio;
- è necessario prevedere un periodo fisso per l'allenamento, calcolando il tempo per cambiarsi e fare la doccia.
- sono necessarie scarpe da camminata o da jogging, perché i colpi nella fase di atterraggio raggiungono due o tre volte il peso del corpo.



Riguardo alla tecnica:

- battuta potente,
- sollevare in modo attivo il ginocchio anteriore,
- fase di volo; movimento braccio/gamba opposti,
- battuta sul terreno sulla parte esterna del piede, tocco breve e movimento delle braccia attivo e sciolto.

Walking

Facendo del walking:

- il consumo di grassi restando nell'ambito ottimale delle pulsazioni viene stimolato dopo circa 40';
- è necessario investire parecchio tempo;
- è più facile ad esempio decidere di percorrere a piedi il tragitto per recarsi al lavoro;
- si è meno soggetti a infortuni.



Riguardo alla tecnica:

- nessuna fase di volo, per un breve momento, ambedue i piedi sostengono il corpo,
- movimento accentuato, dal tallone alla punta
- posizione eretta,
- movimento delle braccia opposto a quello delle gambe, attivo, sciolto, rapido, vicino al corpo.

Nuoto

Il nuoto è il migliore sport di compensazione, adatto a tutti, a prescindere dalle condizioni di allenamento. Nuotare non solo sollecita cuore e polmoni e pertanto aumenta la resistenza, ma interessa praticamente tutti i maggiori gruppi muscolari del nostro corpo, senza «strapazzare» troppo tendini, legamenti e articolazioni.

Nuotare correttamente a crawl

Posizione in acqua:

- allungata, quasi orizzontale
- sguardo rivolto in avanti, attaccatura dei capelli al livello dell'acqua
- leggero rollio lungo l'asse longitudinale

Bracciate:

- propulsione principale nel crawl (80% circa)
- la mano si immerge il più possibile in avanti ed esce dall'acqua solo all'altezza della coscia
- portando avanti la mano fuori dall'acqua e nella bracciata sott'acqua il gomito è più in alto della mano
- movimento a S della mano (in basso all'interno-indietro)

Respirazione:

- espirazione attiva tramite la bocca ed il naso sott'acqua durante l'azione propulsiva delle braccia
- spostando leggermente la testa di lato si può respirare nell'incavo dell'onda (non sollevare la testa dall'acqua!)
- respirare ogni due, meglio ogni tre bracciate (sinistra - destra)

Battuta di gambe:

- effetto di propulsione piuttosto ridotto, serve principalmente a stabilizzare e ad evitare che le gambe affondino (posizione orizzontale!)
- movimento alternato su e giù (circa 30-40 cm)
- dall'anca, passando per il ginocchio, alla caviglia (rimanere in acqua, non spruzzare!)
- massimo 6 colpi di gamba ogni ciclo completo di braccia.



Consigli per l'allenamento

- Suddividi un percorso in diverse tappe (vasche) e fai delle pause intermedie. Aumenta man mano la lunghezza delle tappe e riduci la durata delle pause.
- Una variante più difficile sono le «Piramidi» ovvero un certo numero di vasche in serie prima ascendente e poi discendente. Percorri una vasca, fa una pausa, poi due vasche, una pausa e così, via, fino a farne ad es. 5 (o 8), per poi ridurre nello stesso modo il numero delle vasche. Sulla cima della piramide dovresti sentirti abbastanza stremato, per poi ritemprarti e recuperare nella serie discendente, che dovrebbe consentirti di aumentare l'intensità.
- Puoi migliorare resistenza e velocità anche con un allenamento cosiddetto ad intervalli. Esso consiste nella ripetizione di una fase di nuoto esattamente definita alternata con una pausa di recupero. Nuota ad esempio 50 metri e cronometra i tempi; ora determina la durata dell'intervallo: tempo cronometrato + 25%. Poi nuota i 50 metri il più velocemente possibile e riposati nel tempo dell'intervallo rimanente, prima di ripartire (4 x 50 m, ... x 50 m).

Giocoleria

Acquisire ...

In una prima fase si tratta di provare quante più cose possibili, prima con una pallina da giocoliere, poi con due.

Con una pallina:

Dalla posizione di base; gomiti aderenti al corpo e mani all'altezza dei gomiti, lanciare la pallina in alto ritmicamente all'altezza degli occhi e riprenderla, usando la stessa mano o con l'altra. Lanciare la pallina in alto da dietro la schiena, da sotto la gamba alzata, da sotto l'altro braccio ecc.

Con due palline:

Lanciare la pallina A da destra all'altezza dell'occhio sinistro. Lanciare la pallina B dalla sinistra al di sotto della pallina A che sta cadendo. Ritmo del movimento: lancio destro, lancio sinistro, presa sinistra, presa destra. Ulteriore movimento con la mano che lancia per prima: stendere il braccio in fuori, passare il dorso della mano sulla fronte, prendersi il naso fra le dita ecc.



Applicare ...

In una seconda fase cerchi ora di rappresentarti in modo preciso una sequenza di movimenti con tre palline.

Nella destra tieni due palline, nella sinistra una. Il passaggio con tre palline (cascata) funziona così; lancio destro - lancio sinistro - presa sinistra - lancio destro - presa sinistra - lancio sinistro. Prova prima lentamente:

- Fai rotolare le palline a terra contro una parete (meglio ancora usa la porta basculante di un garage o un tavolo inclinato) seguendo lo schema di base.
- Con l'aiuto di un compagno: l'aiutante trattiene brevemente all'altezza degli occhi le palline che tu lanci in aria e le lascia poi cadere nelle tue mani pronte.
- E ora da solo: conta ad alta voce; ti aiuta a mantenere il ritmo. Cerca di arrivare fino a 4, fino a 6, fino a ...
- Se non dovesse funzionare, ritorna ad un esercizio preparatorio idoneo (ad es. lanciare in aria alla stessa altezza le palline dai due lati, prenderle correttamente, conoscere esattamente la traiettoria di ciascuna pallina).



Adattare ...

La terza fase presuppone che si sappia eseguire la variante di base, la cosiddetta cascata. Ora puoi iniziare ad inserire variazioni e trucchetti o a fare giochi con un compagno.

- Dallo schema di base. Lancia una pallina in aria più in alto e leggermente più perpendicolare. Questa pallina alta ritarda l'esercizio; lancia la pallina successiva solo quando la pallina in aria ricadendo giunge all'altezza degli occhi.
- Esegui l'esercizio nella variante di base abbassandoti sempre più sulle ginocchia fino a sederti a gambe incrociate e, se possibile, rialzati.
- Esercizio nella variante di base. Il tuo compagno tiene una pallina in ogni mano. Continuando a lanciare le palline, mandane una alta al compagno, che a sua volta deve continuare l'esercizio. Cercate di contare e di cambiare al 5 (7). Provate poi con tre palline ciascuno, contemporaneamente.
- Esegui l'esercizio nella variante di base. Il compagno prende le palline da un lato. Fai attenzione alla traiettoria delle singole palline.



Golf

Il golf: uno sport in espansione

Un numero sempre maggiore di sportivi sta scoprendo il fascino del golf e sono diversi i club che aprono le installazioni ad es. il driving-range) ai non soci. Chiunque, a patto di avere l'abilitazione al campo e di essere affiliato ad un'associazione di golfisti, ha la possibilità di giocare su parecchi percorsi in tutta la Svizzera.

Il colpo

Per mezzo di una mazza (il cosiddetto club) si deve colpire una pallina facendola avvicinare il più possibile ad un bersaglio stabilito. Lo scopo del gioco è quello di far entrare, utilizzando uno o più colpi consecutivi, la pallina in un buco, rispettando determinate regole. Quello che a prima vista sembrerebbe un giochino per ragazzi si rivela all'atto pratico ben più impegnativo. Per avere delle speranze di buona riuscita è fondamentale il rispetto di alcune semplici regole basilari relative a impugnatura, posizione e colpo.

impugnatura



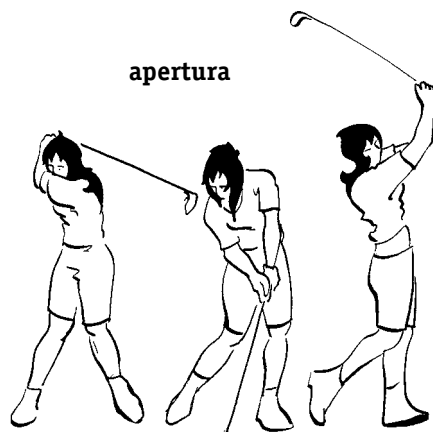
Le mani sono unite a formare un tutt'uno: il mignolo della destra (posizionata più in basso) va messo nello spazio fra indice e medio della sinistra (disposta più in alto sull'impugnatura). Il pollice della sinistra si trova nell'incavo del palmo della destra.

posizione



I piedi, aperti alla larghezza delle spalle, sono disposti su una linea che porta diritto al bersaglio. Le braccia sono tenute ravvicinate, il sinistro è completamente teso, le ginocchia sono flesse, il busto inclinato in avanti.

apertura



All'atto del caricamento del colpo mani, braccia e spalle ruotano contemporaneamente all'indietro, mantenendo il braccio sinistro il più teso possibile. Lo *swing* è preceduto da una rotazione delle anche e seguito dal movimento delle spalle, delle braccia e solo alla fine da quello delle mani. Lo sguardo resta sempre fisso sulla pallina. Il peso del corpo viene trasportato dalla gamba destra alla sinistra, fino a trovarci per intero. Anche, tronco e sguardo sono rivolti alla buca.

Per avvicinarsi al golf

Alcuni consigli utili per i primi tentativi:

- Mazza da golf e palle da tennis: contro un muro, su un prato, cercando di mandare la pallina il più lontano possibile ...
- Mazza da golf e palline diverse, su un bersaglio, su una rete.
- SWIN-golf: giocare a golf con una sola mazza.
- Mazza e pallina da golf: usando il *ferro 7* giocare contro una rete, giocare nella sabbia (ad esempio usando la fossa del salto in lungo o un campo da beach-volley) o superare un ostacolo con il *ferro "S"* (*sandwedge*).

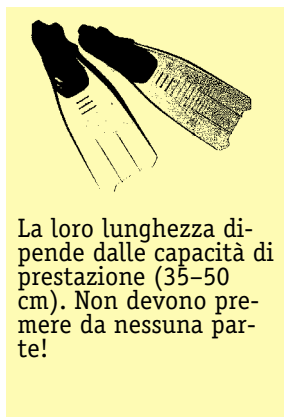
⚠ Al coperto i colpi vanno effettuati sempre su un tappetino, un rivestimento o simili, per non rovinare il pavimento.

Immersione

L'immersione non è uno sport di alta prestazione; è piuttosto un viaggio con sé stessi alla scoperta di mondi nascosti, in un ambiente quasi senza peso quali laghi e fiumi (esistono dei posti assolutamente fantastici per immergersi, famosi in tutto il mondo). Per le prime esperienze sott'acqua bastano pinne, maschera e boccaglio.

L'ABC dell'immersione

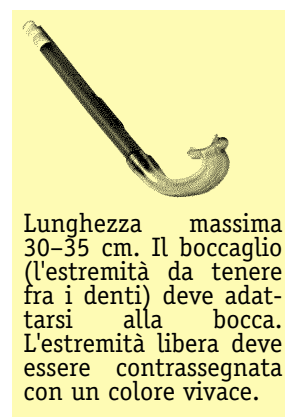
I presupposti per le prime immersioni sono una attrezzatura adeguata, conoscenze teoriche sull'immersione ed il rispetto delle regole di sicurezza.



La loro lunghezza dipende dalle capacità di prestazione (35-50 cm). Non devono premere da nessuna parte!



La maschera chiude anche il naso. Parte anteriore in vetro infrangibile. Deve aderire perfettamente.



Lunghezza massima 30-35 cm. Il boccaglio (l'estremità da tenere fra i denti) deve adattarsi alla bocca. L'estremità libera deve essere contrassegnata con un colore vivace.

Consigli tecnici

Tecnica di respirazione con il boccaglio:

Fissare il tubo fra l'elastico della maschera e la tempia. Ogni volta che si prende in bocca il boccaglio soffiare fuori con forza l'acqua. Con l'acqua all'altezza delle spalle (o al bordo della vasca) respirare tranquillamente e regolarmente sul pelo dell'acqua; scivolare lentamente in acqua con il viso e continuare a respirare allo stesso ritmo. Sguardo obliquo in avanti, non verticale in basso (Fig. 1).

Battuta di gambe:

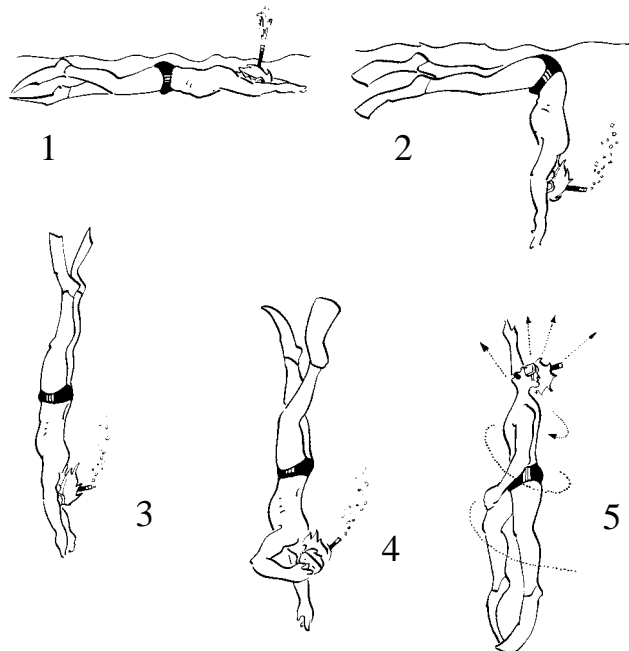
Come nel crawl, l'impulso viene dalle anche e passa dalle ginocchia fino alle caviglie. Le ginocchia e le pinne restano sott'acqua. Ritmo lento, senza uso delle braccia (primi tentativi sulla schiena).

Bracciate:

Distenderle davanti al corpo o lasciarle sciolte lungo il corpo, bracciate a crawl in superficie, a rana sott'acqua.

Immersione ed emersione:

Prima di immergersi respirare 3 x profondamente, piegare il tronco in verticale, sollevare le gambe in aria e fare una bracciata (figg. 2 e 3). Non appena si sente una pressione nelle orecchie, provvedere a compensarla: espirare dal naso tenendolo chiuso con due dita, senza aprire la bocca. Risalendo osservare la superficie dell'acqua (testa inclinata all'indietro), con il pugno verso l'alto e girando attorno al proprio asse (sguardo circolare) (fig. 5). Una volta in superficie soffiare vigorosamente nel tubo (sguardo verso l'alto).



- Non immergeti mai da solo e controlla sempre il compagno!
- Non immergerti se non ti senti in forma perfetta!
- Usa solo materiale adatto e sicuro!
- Rispetta il mondo subacqueo!

Salto – volo – atterraggio

In ogni salto si ricerca una fase di volo il più possibile lunga, alta e spettacolare. Diverse discipline sportive «vivono» dei salti: tuffi, trampolino e mini trampolino, pattinaggio In-Line, snowboard, sci ecc. A seconda del fondo (acqua, telone elastico, tappetone, asfalto, neve), l'atterraggio deve essere appreso ed esercitato con tecniche diverse.

Se gli atterraggi non vengono ammortizzati, si possono avere dei carichi troppo intensi che corrispondono ad un multiplo del peso del corpo.

- Da 50 cm di altezza fondo morbido: valore doppio
- Da 50 cm di altezza fondo duro: valore 6–8 volte
- Caduta da 4 m di altezza: valore 9–11 volte superiore
- Caduta sui glutei: valori di 10–20 volte superiori



Salto in estensione

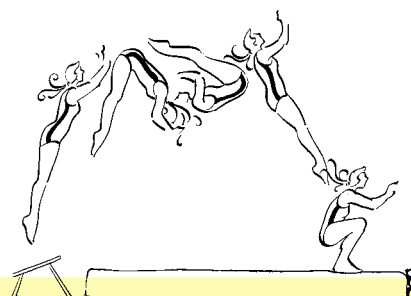


Presupposto per tutti i salti è una buona tensione del corpo.

Nei salti in estensione (senza rotazioni su uno degli assi del corpo) questa tensione può essere allenata in modo ottimale e si ha abbastanza tempo per concentrarsi sulla fase di atterraggio.

Una volta acquisita la necessaria sicurezza si può passare a tutta una serie di varianti:

- gambe divaricate in avanti o di lato;
- salto accosciato;
- gambe flesse all'indietro (ad arco);
- combinazione di queste forme.



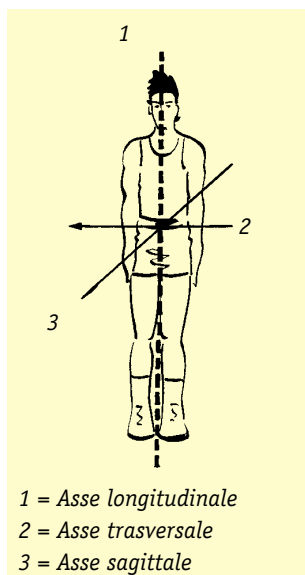
Salto con rotazioni

A seconda della direzione in cui si intende ruotare si deve dare un impulso corrispondente lungo uno dei seguenti assi del corpo:

- sull'asse longitudinale (ad es. salti da fermo, con 1/2 rotazione o rotazione completa);
- sull'asse sagittale (ad es. ruota);
- sull'asse trasversale (ad es. salto mortale in avanti o all'indietro).

Le rotazioni possono essere controllate tramite una buona tensione del corpo. L'impulso corrisponde alla risultanza di momento d'inerzia e velocità di rotazione. In altre parole: quanto maggiore è la distanza di parti del corpo dall'asse di rotazione, tanto maggiore è l'impulso necessario.

Nei salti con rotazioni fatti istruire da un esperto!



Salute – fair-play – tolleranza – rispetto – autonomia

Qual è il significato di salute, fair-play, tolleranza, rispetto ed autonomia nella pratica sportiva?

Nel libretto dello sport non ci si occupa esplicitamente della questione, ma questi cinque concetti di base sono preposti a tutti gli esempi riportati e allo sport in generale in quanto importanti aspetti di una pratica sportiva matura e responsabile.

Chiunque usa in modo corretto questo fascicolo esamina costantemente il suo agire con occhio critico e conosce il significato dei cinque concetti riportati – salute, fair-play, tolleranza, rispetto ed autonomia – per la sua azione personale e più in generale per lo sport, sia di massa che di alto livello.

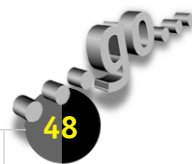


Il libretto dello sport ha raggiunto lo scopo se le esperienze personali, le osservazioni fatte e le questioni sorte vengono costantemente affrontate nel confronto dialettico con altri sportivi, in particolare con specialisti, e se da esse si attingono sempre nuovi impulsi per una pratica sportiva in sintonia con i cinque concetti sopraccitati.

Bibliografia

...Ready...

...Steady...



... per un approfondimento personale

- ASTRAND, P.-O. / RODAHL, K.: Précis de physiologie de l'exercice musculaire. Paris 1994.
- BERTHOZ, A.: Le sens du mouvement. Paris 1997.
- BUCHER, W. (Ed.): Serie di volumetti "1000 esercizi di...", dal riscaldamento al calcio, alla ginnastica agli attrezzi, alla pallavolo, alla pallamano, alla pallacanestro, agli sport all'aperto ecc. (edizioni in tedesco ed in francese). Schorndorf 1980-2002.
- BUCHER, W. (Ed.): 484 Spiel- und Übungsformen im Golf. Schorndorf 1999.
- UFSPÖ & ASEF «mobile». la rivista di ginnastica e sport. Macolin.
- FINNIGAN, D.: La jonglerie. Un plaisir simple et facile. Genève 1994.
- GARNIER, A. / ROUILLON, J.-D.: Biologie appliquée au sport: suivi physiologique, préparation biologique. Paris 1991.
- LACOSTE, C. / ALEZRA, G. / DUGAL, J.-P. / RICHARD, D.: La pratique du sport. Biologie, entraînement, santé. Paris 1996.
- SCHMIDT., R.A.: Apprentissage moteur et performance. Paris 1993.
- WEINECK, J.: Manuel d'entraînement. Paris 1997.
- WILMORE, J.H. / COSTIL, D.L.: Physiologie du sport et de l'exercice physique. Paris 1998.

Libri consigliati dal mio docente

Area riservata per i libri consigliati dal docente, attualmente vuota.