

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



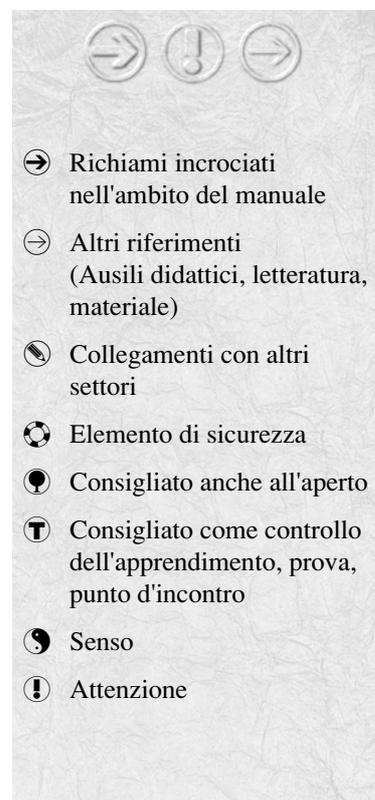
10. – 13. anno

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

Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 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:

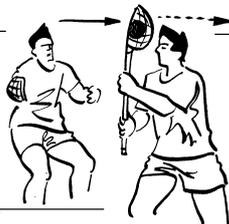
- Chi riesce a coprire la palla libera la può prendere nel cesto senza essere disturbato («spalare»); 2 m di distanza.
- Per migliorare il gioco di squadra, prima del tiro si devono giocare un certo numero di passaggi.



⇒ 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!

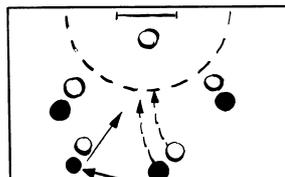
- Ricevere il passaggio, prendere la palla, tirare, «Cradling» (movimento di oscillazione per impedire che la palla cada dal cesto quando si dribbla).



Ⓜ 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).

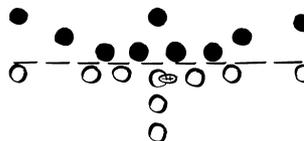
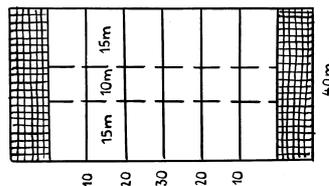
1.2 Flag-Football

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.

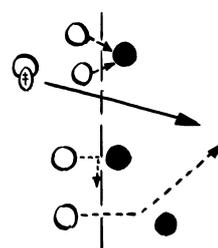
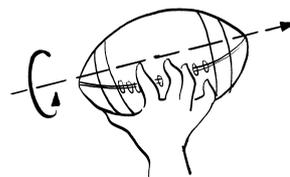
⊙ «Flags» possono essere costruite da soli con delle strisce di velcro. La soluzione più semplice sono nastri applicati lateralmente all'altezza della anche. Il giocatore in possesso di palla non può nascondere le flags!

⊙ 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.

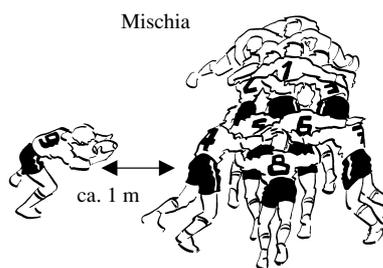
È consentito intercettare e raccogliere la palla, correre, passarla lateralmente (sullo stesso asse) e all'indietro e calciarla. Con i piedi si può calciare la palla in qualsiasi direzione (anche avanti). Se dopo un passaggio regolare la palla cade in avanti dopo aver toccato un giocatore o per terra, 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.

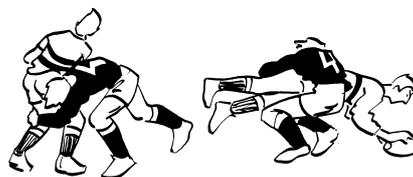
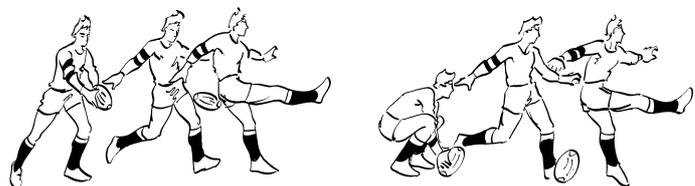
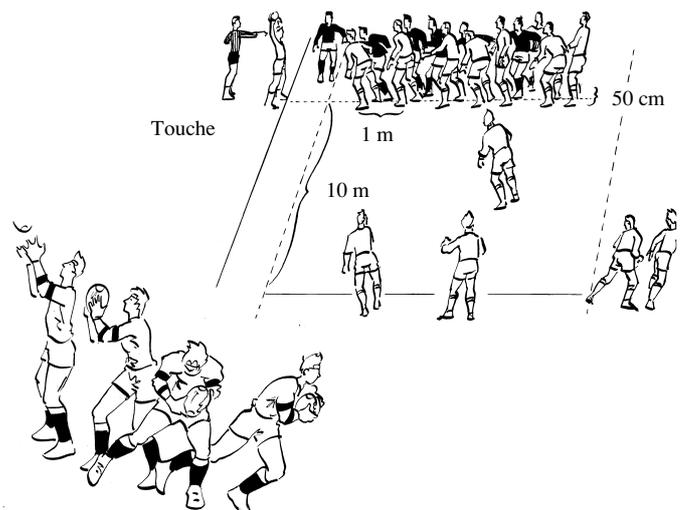
Se un giocatore si trova in fuorigioco (all'altezza della palla) non può partecipare all'azione, ma rientra in gioco se torna dietro a chi porta palla o se questi lo supera con la palla. (Nel rugby a 13 non è in fuorigioco se si trova oltre la linea dei 10 metri e l'avversario porta palla per 5 metri, 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.

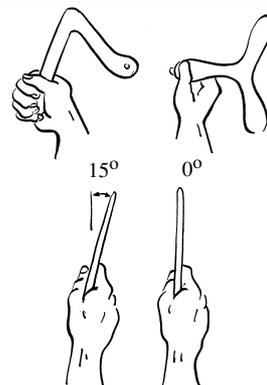
⇒ Agire autodeterminato: scoprire e descrivere nuovi lanci particolari (ad es. lancio di rovescio dietro la schiena, da dietro fra le gambe, lancio di dritto al di sotto della gamba sinistra sollevata, lancio con presa superiore al di sopra della spalla ...).

⇒ 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.

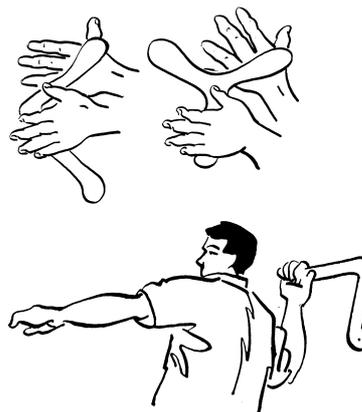
Boomerang: per il tempo libero e le gare sono quasi sempre in materiale plastico. I più diffusi sono quelli a due o tre ali. Il materiale sintetico consente una curvatura ottimale delle ali in diverse direzioni.

- 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!

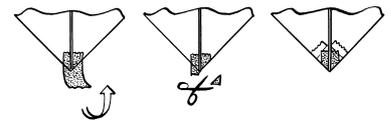
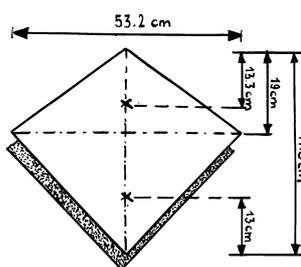
Tecnica di volo: Una coda lunga due metri circa fatta con i resti del materiale usato consente all'aquilone di ottenere una maggiore stabilità. Se man mano la accorciamo tagliandone un pezzo, il gioco si fa sempre più interessante.

- 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:

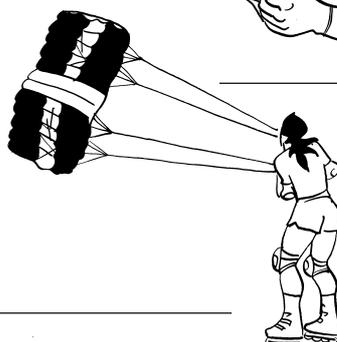
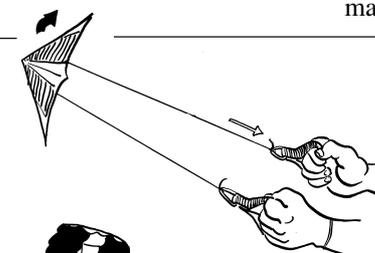
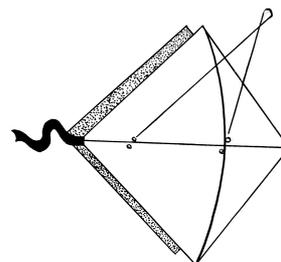
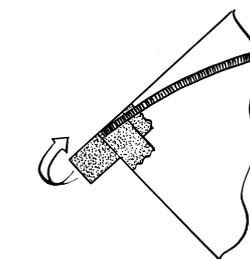
- Tyvek o foglio di plastica leggera 60 cm x 60 cm
- 1 listello di balsa 3 mm, 47,8 cm
- 1 listello in fibra di vetro 3 mm, 57,4 cm
- 1 spago sottile per l'armatura: 80 cm
- Nastro adesivo
- Matassa di spago

⊕ 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.

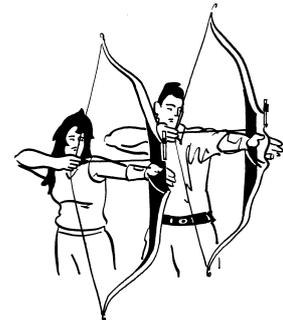
1.6 Tiro con l'arco

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.

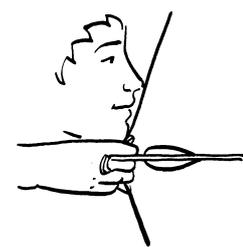
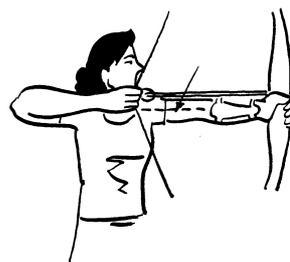
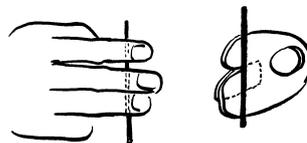
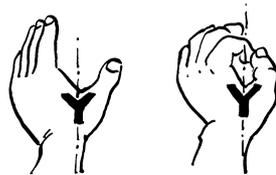
Arco per destrorsi e mancini: i destrorsi impugnano l'arco con la sinistra, tendono la corda con la destra e mirano con l'occhio destro. L'arco deve essere adattato di conseguenza; nel caso dei destrorsi il mirino è posto sulla sinistra dell'arco.

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.



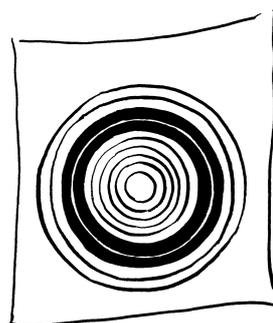
⊙ Il tiro con l'arco deve essere ben organizzato e tutti devono attenersi alle direttive. La zona con i bersagli deve essere bloccata e ben visibile.

⊙ 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.



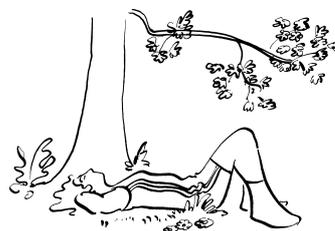
⇒ Flessibilità nella pianificazione ed improvvisazione! Sono adatti palloncini, palle da tennis, palle da giocoliere ...

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»).

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 ...

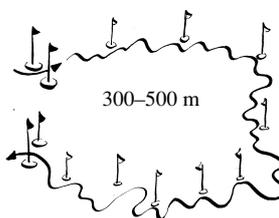
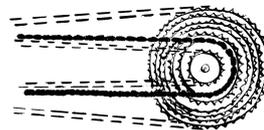
- Altezza della sella: tenendo il tallone sul pedale più basso si deve poter distendere completamente la gamba. Per i principianti posizione leggermente più bassa se fuori strada.

- 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 risolveva girare testa e tronco nella direzione voluta, sollevare il manubrio e atterrare.

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.



Offroad – lontani dal traffico e in piena libertà!

🚰 Anche in bicicletta bisogna proteggersi! Mai senza casco.

🔍 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»).

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.



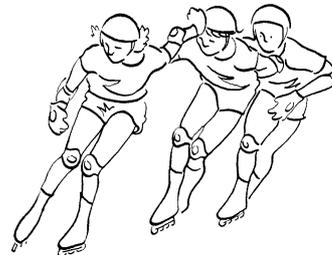
➔ Imparare a frenare: v. fasc. 6/5, p. 10 e fasc. 6/4, p. 16

🚫 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.

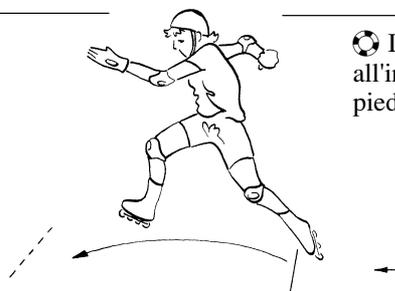
- B può guidare A da dietro, gridandogli ordini: «più veloce, più piano, destra, sinistra, frena...!»
- A dà il ritmo alla corsa e B cerca di copiarlo il più velocemente possibile.
- Al grido «3!» o «5!» si formano colonne con uguale numero di allievi. Quelli dietro cercano di riprendere il ritmo del 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:

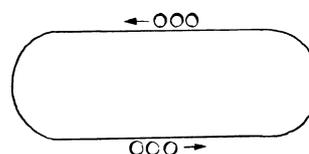
- Salto in lungo (da una linea) ammortizzando la ricezione a terra.
- Salto in alto (al di sopra di un elastico).
- Salto con semirotazione, continuare all'indietro.
- Ruotare anche dalla parte più debole.
- Inventare salti e ripetere quelli dei compagni.



🚫 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.



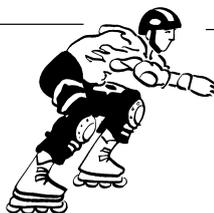
⊙ Lo Snakeboard va usato su spiazzi e strade senza traffico!

➔ 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.

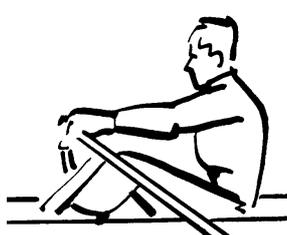
Il canottaggio è uno sport che non sforza le articolazioni, fatto in mezzo alla natura.

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*.



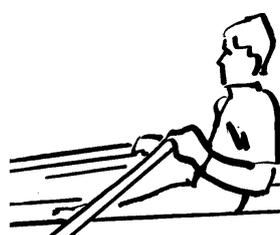
Entrata

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.



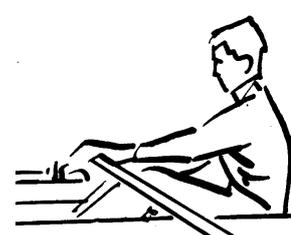
Passata

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.

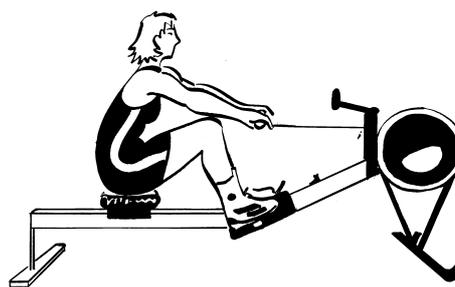


Ripresa

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.

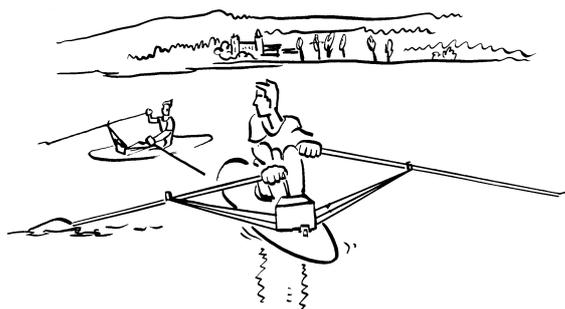
Vogatore: l'ergometro è un attrezzo ideale per iniziare e per sperimentare la sequenza di movimenti della vogata. Nell'allenamento al vogatore si possono riprendere molte forme ludiche da altre discipline sportive di resistenza.

- 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.

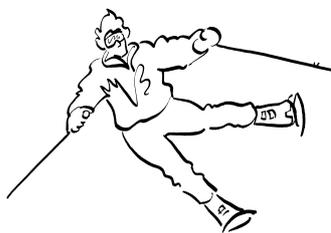
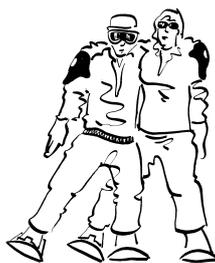
4 Su neve e ghiaccio

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).

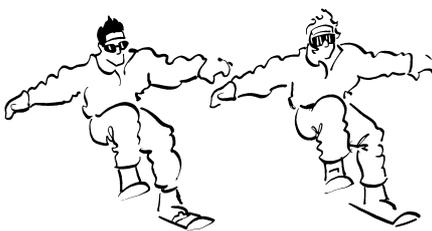
⊙ Sciare prima con i bastoni, usandoli poi sempre meno.

⚠ 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.

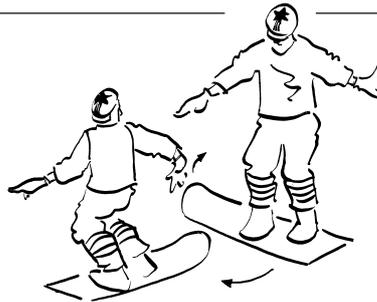
4.2 Snowboard

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.

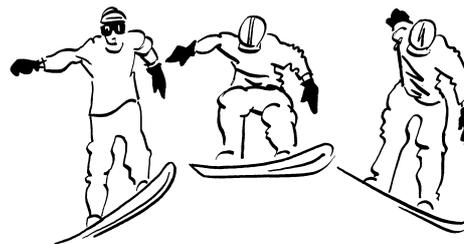
I punti principali dell'andatura all'indietro sono identici a quelli della sciata in avanti: sguardo nella direzione in cui si va, posizione centrale del corpo sulla tavola e avviamento della rotazione.



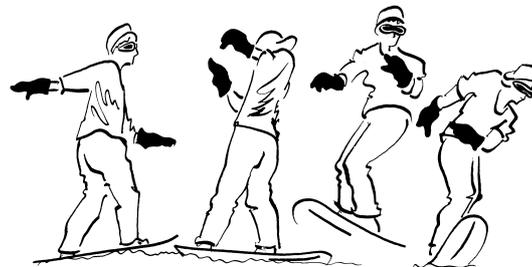
⊙ L'apprendimento del movimento risulta ottimizzato da:

- 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 1997³.
- BUCHER, W.: 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen (mit Anhang Schnorcheln). Schorndorf 2001⁹.
1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 2001⁴.
1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft (mit Intercrosse, Frisbee, Golf u.a.). Schorndorf 2001³.
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 2000⁴.

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: Erlebnisatlas 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.