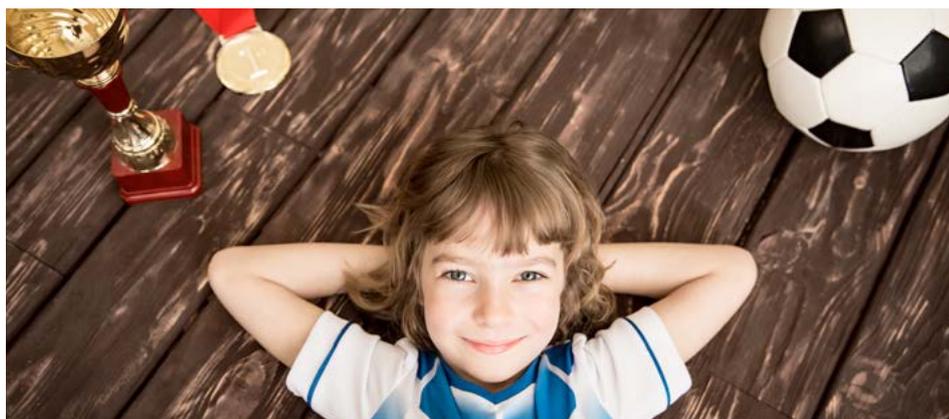


08 | 2016

## Promozione delle ragazze nello sport

### Tema del mese – Sommario

Coeducazione riflessiva	2
Integrare le ragazze con un passato migratorio	4
<b>Pratica</b>	
• Un calcio diverso	5
• Giocare con le mani	11
• Palla prigioniera rivisitata	17
• Lottare, cadere, difendersi	23
• Promuovere le ragazze nell'atletica leggera e valutarle	32
Liste di controllo	39
Informazioni	41



### Categorie

- Età: dai 10 anni in poi
- Livello di capacità: principianti, avanzate, esperte
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare

**Per la promozione delle ragazze nello sport svolgono un ruolo integrativo sia gli aspetti legati alla politica dello sport che alla politica di formazione. A livello di politica dello sport, si tratta di assicurare e di aumentare l'impegno sportivo delle ragazze. Sul piano della politica della formazione, occorre incentivarle a impegnarsi nello sport tramite pratiche adeguate. Il tema del mese è inteso come un aiuto destinato ai docenti.**

In passato, la partecipazione di ragazze e donne nello sport non era sempre desiderata. Il più recente rapporto sullo sport «[Rapporto sull'attività fisica di bambini e giovani](#)» sottolinea la necessità di assicurare e aumentare la partecipazione di ragazze e donne nello sport anche agendo a livello di politica dello sport e nelle istituzioni di formazione. Le ragazze e le giovani donne praticano decisamente meno sport rispetto ai ragazzi e ai giovani uomini. Nei tempi dell'eguaglianza tra i sessi, definita dalla legge, questa differenza è tuttavia problematica poiché è, tra le altre cose, dovuta a fattori culturali ed economici.

### Colmare una lacuna

In Svizzera manca ancora uno strumento didattico con esempi pratici per delle lezioni e allenamenti che promuovono la parità delle ragazze nello sport nonostante gli appuntamenti di politica dello sport (p. es. [Giornata di Macolin 2015 «Le donne nello sport»](#), il [Piano programmatico della Confederazione per lo sport popolare](#)), l'impegno e il successo delle «[Laureus Girls in Sport Camps](#)» e i concetti noti di parità delle ragazze elaborati a livello di pedagogia sportiva e didattica sportiva. Le autrici del presente tema del mese intendono fornire un contributo per colmare tale lacuna. Nella prima parte del fascicolo presentano aspetti relativi alla pedagogia di genere e allo sport specifici all'educazione fisica a scuola al fine di sostenere la parità delle ragazze nello sport e in particolare delle giovani con passato migratorio. Alcuni di questi suggerimenti possono essere utili anche alla promozione delle ragazze nello sport societario. La seconda parte contiene esempi pratici basati sulla teoria. L'accento è posto su calcio, giocare con le mani, sul gioco della «palla prigioniera», presentato in una prospettiva diversa, sport da combattimento e valutazione delle ragazze nell'atletica leggera. Il tema del mese è completato da una lista di controllo per la pianificazione didattica e la preparazione della promozione dello sport femminile e da altri documenti utili da scaricare su [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch).

# Coeducazione riflessiva

**La coeducazione nell'educazione fisica è controversa. Agli argomenti contrari come la promozione delle prestazioni e lo sviluppo ottimale si contrappongono quelli a favore come l'importanza dell'interazione tra i generi, l'abbattimento delle frontiere tra i generi e l'attuazione di obiettivi sociali (Alfermann 1992). Lo studio «Girls in Sport» dimostra che per le ragazze in Svizzera sono importanti entrambe le impostazioni.**

Le allieve e gli allievi sono contrari o a favore della coeducazione nell'educazione fisica anche in funzione della loro cultura sportiva personale. Se nello sport superano gli stereotipi relativi al genere, preferiscono seguire lezioni coeducative. Se invece si basano sugli stereotipi sui generi e sui ruoli di genere prediligono piuttosto l'educazione fisica omogenea (cfr. Faulstich-Wieland & Horstkemper 1995: 212 seg.).

## Tutti hanno gli stessi potenziali di sviluppo

Il concetto di coeducazione riflessiva (Faulstich-Wieland 1991) offre una risposta di didattica dello sport a entrambi gli approcci. Il concetto parte dal presupposto che tutte le allieve e tutti gli allievi abbiano lo stesso potenziale di sviluppo e che tali potenziali sono da sostenere al meglio durante l'insegnamento. Al fine di raggiungere tale potenziale, secondo il concetto di coeducazione riflessiva si tratta di aprire a tutti gli allievi e le allieve degli spazi esperienziali diversi in funzione del genere, tramite la varietà della configurazione dei generi nel corso di un anno scolastico.

La varietà delle classi relativa al genere è da combinare con determinati obiettivi e contenuti e contribuisce così a sfruttare possibilmente al massimo i vantaggi dell'apprendimento coeducativo e separato secondo il genere nell'educazione fisica. Ma quali sono gli obiettivi e i contenuti rilevanti che entrano in gioco applicando la coeducazione riflessiva?

## Porre degli obiettivi nell'ottica delle promozione delle ragazze

La decisione sulla suddivisione dei generi in una sequenza o una lezione di educazione fisica dipende fondamentalmente dagli obiettivi prefissati. Se si tratta di rafforzare le ragazze per quanto concerne la fiducia in se stesse, la capacità di resistenza, le loro competenze sportive e la concezione positiva dell'esperienza, ovvero se occorre promuovere un «empowerment» (che in italiano si potrebbe tradurre con il termine «responsabilizzazione») delle ragazze (Kugelman 2002), è possibile realizzare sequenze o lezioni «tra ragazze», cioè separare la classe secondo i generi. A livello contenutistico, i temi scelti sono in grado di contrastare esplicitamente o implicitamente le condizioni di socializzazione delle ragazze di uso corrente a livello sportivo. Si tratta in primo luogo della promozione dello sviluppo di interessi sportivi individuali per così promuovere l'attitudine delle ragazze a non volersi limitare a determinate idee stereotipate di genere nello sport. Per raggiungere tale obiettivo, le ragazze possono per esempio essere introdotte esplicitamente a discipline sportive fortemente connotate a livello maschile come il calcio senza però confrontarle all'esperienza che i ragazzi si sentono (o vorrebbero sentirsi) più competenti in queste discipline. Anche se questa esperienza non per forza si manifesta. In secondo luogo, anche un allargamento di principio nel comportamento sportivo può contribuire a rafforzare la fiducia in se stesse, sia a livello sportivo sia fisico.

*Un'educazione fisica che persegue obiettivi rilevati per la pedagogia di genere ed è organizzata in modo flessibile è coeducativa riflessiva se la separazione e l'affiancamento temporaneo dei generi avviene in concomitanza con l'integrazione dei rispettivi obiettivi di pedagogia di genere. Le ragazze, ma anche i ragazzi, possono così essere sostenuti in modo mirato e variegato nell'educazione fisica.*

Autrici:  
Elke Gramespacher  
Yvonne Weigelt-Schlesinger





## Superare gli stereotipi

A tal fine, è possibile in particolare usare discipline sportive i cui elementi di base svolgono in genere un ruolo piuttosto secondario nella socializzazione delle ragazze, per esempio gli sport da combattimento in cui l'allontanamento o l'avvicinamento (gioioso) a una lotta con contatto fisico con l'avversario costituiscono elementi costruttivi. Fondamentalmente vale il motto: «Senza conformarmi alle barriere e agli stereotipi di genere, provo ogni possibile movimento, qualsiasi gioco e ogni sport e mi impegno nella disciplina sportiva che piace a me personalmente».

Secondo il concetto di parità delle ragazze, è possibile raggiungere le prospettive che si pongono l'obiettivo dell'emancipazione delle ragazze a livello motorio e sportivo in gruppi femminili visto che non vi è il confronto diretto con i ragazzi. Anche lo studio *Girls in Sport* (Gramespacher et al. 2015) conferma l'importanza dello sport tra ragazze in Svizzera. Tuttavia, lo studio fornisce anche indicazioni sul fatto che le ragazze si interessano a praticare sport in comune con i ragazzi quando si tratta di raccogliere esperienze comuni nello sport e imparare a livello sociale. Per le ragazze, l'aspetto sociale dello stare insieme e imparare uno dall'altro è molto importante. Pertanto, anche gli interessi contenutistici e sociali delle ragazze stesse sono a favore dell'attuazione del concetto di pedagogia di genere della coeducazione riflessiva nell'educazione fisica.

## Rendere possibile la coeducazione riflessiva a livello organizzativo

Nell'attuazione della coeducazione riflessiva entrano in gioco diverse questioni di organizzazione scolastica. Nel caso ideale, è possibile organizzare le lezioni di educazione fisica o di nuoto in modo da permettere la suddivisione temporanea tra ragazze e ragazzi e poi di nuovo la riunione dei due gruppi dello stesso grado scolastico. Se vi sono due palestre, si potrebbe per esempio sempre pianificare l'educazione fisica per due classi in parallelo. È indicato pianificare la lezione di due classi dello stesso grado scolastico, ma è anche possibile affiancare due classi di gradi scolastici contigui. Le due classi sono guidate da un team di due docenti. Sarebbe di vantaggio disporre di team misto affinché le ragazze e i ragazzi abbiano un rispettivo esempio. Così è inoltre possibile permettere alla docente di insegnare la parte separata alle ragazze e al docente quella per i ragazzi dando così l'esempio. In questo modo, i docenti potrebbero variare la configurazione dei gruppi tra le due classi in funzione dei rispettivi obiettivi e contenuti di apprendimento e in relazione al genere degli allievi. La pianificazione complessiva delle lezioni avviene nel team e i docenti fissano obiettivi di pedagogia di genere sull'arco dell'anno scolastico a seconda della prospettiva: in lezioni o sequenze miste e/o omogenee per genere.

### Consigli metodico-didattici

L'uguaglianza dei sessi nell'educazione fisica a scuola è necessaria sia dal punto di vista politico che della pedagogia dei generi. Tre indicazioni didattiche tratte dall'ambito «Bewegung und Sport» del Lehrplan 21 (il Piano di studio introdotto nei 21 cantoni svizzeroteschi) consentono di raggiungere questa parità nell'insegnamento.

→ [Uguaglianza fra uomo e donna](#)

# Integrare le ragazze con un passato migratorio

**Lo sport può svolgere un ruolo significativo nell'integrazione sociale delle ragazze con un passato migratorio. Siccome però nello sport societario il loro numero è esiguo rispetto a quello delle ragazze indigene, tale ruolo è importante soprattutto nell'educazione fisica della scuola dell'obbligo.**

Sia lo sport scolastico che quello societario possono contribuire in modo incisivo affinché le ragazze di diversi paesi di provenienza trovino un accesso facilitato al movimento e allo sport. In questo modo, alle ragazze è offerto uno squarcio della cultura sportiva svizzera. Nel contempo hanno la possibilità di sperimentare e discutere delle regole del movimento in comune nel rispetto della correttezza, delle differenze e delle similitudini e così creare o intensificare i contatti sociali nella classe.

In questo caso, l'integrazione è intesa come realtà esecutiva che è (ri)costruita progressivamente nelle attività delle allieve e degli allievi e dei docenti e dunque sottoposta sempre a nuovi processi di negoziazione.

Quali sono le conseguenze per il corpo docente nella pratica quotidiana sportiva scolastica e/o per gli allenatori dei gruppi femminili? Kleindienst-Cachay e Teubert (2008) le riassumono in quattro raccomandazioni esecutive per l'educazione fisica a scuola che valgono però anche per lo sport societario.

1. Le ragazze con un passato migratorio, così come le ragazze indigene, formano un gruppo eterogeneo. Tale gruppo si differenzia per quanto concerne origine, lingua, cultura, ceto sociale ed esperienza sportiva. L'eterogeneità richiede al corpo docente una gestione competente sia nelle prestazioni che negli interessi, ma anche per quanto concerne le differenze culturali e specifiche al genere. I docenti conoscono le allieve, gli allenatori conoscono le loro atlete. Sono così in grado di presentare un'offerta polisportiva (a scuola secondo il Piano di studio) e se necessario adeguarla e adattarla in base agli scambi con le ragazze.
2. La promozione individuale merita un discorso speciale. Si tratta in particolare di bilanciare le eventuali debolezze motorie.
3. Prendere in considerazione le differenze socio-culturali sottolineando nel contempo gli elementi comuni non è paradossale né nello sport a scuola né nelle società sportive. Al contrario, può diventare una normalità vissuta.
4. La promozione della socializzazione nello sport è un impegno vasto. In particolare l'educazione fisica a scuola svolge una funzione di mediazione. Per le ragazze con un passato di migrazione l'educazione fisica a scuola può e deve creare degli allacciamenti verso lo sport fuori dalla scuola (societario e corsi G+S) e fornirne i rispettivi contatti.

**Autrici:**  
Elke Gamespacher,  
Yvonne Weigelt-Schlesinger



## Link

→ [Indicazioni generali su «Sport e integrazione»](#)

# Un calcio diverso

**Per motivare le ragazze a giocare a calcio, i docenti devono fare leva sui loro interessi e le loro necessità offrendo situazioni di apprendimento attrattive. In questo modo, le ragazze sviluppano piacere al gioco del calcio e si interessano a questa disciplina sportiva come fenomeno societario e tema importante della cultura sportiva moderna.**

Attualmente in Svizzera 26 000 ragazze e donne giocano a calcio in una società. Il numero di calciatrici iscritte in una società è dunque quasi raddoppiato negli ultimi dieci anni. Il calcio ha pertanto sostituito la pallavolo, il gioco di squadra più popolare tra le ragazze. Nel 2015 la squadra nazionale svizzera femminile ha partecipato per la prima volta al campionato mondiale della FIFA. Questo successo ha portato alle luci della ribalta alcune giocatrici della squadra nazionale e la loro allenatrice che sono state intervistate in quanto esperte sia prima che durante i mondiali in Canada. Fino a questa prima qualifica delle rossocrociate per un girone finale del mondiale, la televisione svizzera non aveva mai trasmesso una partita della squadra femminile nazionale dal vivo (Meier 2004; Meier & Hürlimann, 2012).

Gli eventi di portata mondiale di questo tipo possono essere sfruttati per rendere partecipi le ragazze all'interessante mondo del calcio femminile permettendo loro di trovare un accesso individuale a questo sport, per esempio tramite dei modelli da seguire. Grazie al mondiale e alla sua ampia copertura nei media, alcune eccellenti calciatrici svizzere come Ramona Bachmann e Lara Dickenmann sono ora note anche a un pubblico più vasto.

## Superare i pregiudizi

Gli studi di didattica specializzata (ades. Giessing, 2004; Trieschmann, 2004) concordano: le ragazze preferiscono giocare a calcio a scuola se lo possono fare tra di loro. Una partita in gruppi di sole ragazze non permette però a tutte le giocatrici di vivere le stesse esperienze. Occorre differenziare tra principianti, avanzate ed esperte (Kugelmann & Sinning, 2004).

Nell'ottica della pedagogia sportiva e dalla parità delle ragazze (Frohn, 2004; Wurzel, 2004), le allieve devono poter fare delle esperienze che permettano loro di ampliare l'immagine della loro identità femminile oltre le proiezioni comuni e così dare spazio allo sviluppo di potenziali nascosti o trascurati. Oltre alla competenza nel gioco e al piacere di giocare a calcio, le allieve devono poter scoprire e imparare a usare diverse risorse positive per lo sviluppo di un'identità consapevole. I processi di apprendimento di questo tipo possono essere avviati e implementati in diversi modi nell'educazione fisica a scuola ma anche in altre situazioni, come ad esempio durante le settimane sportive o nelle offerte di sport e movimento extrascolastiche. (Kugelmann & Weigelt, 2006).

## Entusiasmare le ragazze per il calcio

In base a questi obiettivi di pedagogia sportiva, il processo di trasmissione dovrebbe riallacciarsi il più possibile agli interessi e alle necessità delle ragazze offrendo situazioni di apprendimento attrattive. Le offerte e le forme di esercizi aiutano le ragazze a sviluppare il piacere di disputare delle partite di calcio, a interessarsi alla disciplina, a interessarsene come fenomeno societario e tema importante della cultura sportiva moderna, a creare e a mantenere un legame duraturo con la disciplina, a diventare forti e consapevoli di loro stesse sviluppando un'immagine positiva del proprio fisico (Kugelmann & Weigelt-Schlesinger, 2009).

In questo contesto, è possibile anche tematizzare le formule usate nella lingua comune come «calciatrice donna». Perché non si parla anche di tennista donna e sciatrice donna? Mentre nello sci e nel tennis la doppia forma femminile pare abbastanza assurda, si usa ancora con una certa frequenza nel calcio (Meier, 2005).

Autrici:  
Yvonne Weigelt-Schlesinger,  
Marianne Meier





## Mettere in scena il calcio

Un tema centrale per l'attuazione delle lezioni seguenti consiste nel rinunciare alla suddivisione classica delle unità di allenamento in riscaldamento, parte principale e parte (o partita) finale. Si raccomanda di sviluppare determinati temi, come per esempio «Segnare come Ramona Bachmann» (v. pagg. 9-11), come un processo di apprendimento simile a una pièce teatrale.

Il tema può essere suddiviso nelle seguenti tappe:

- mettere in scena,
- arrivare al dunque,
- riflettere sul tema,
- variare e approfondire,
- aprire gli orizzonti, una nuova prospettiva che va oltre la lezione.

## Esplorare il calcio con testa, cuore, mano e piede

Le lezioni presentate qui di seguito (v. pagg. 8-11) contengono idee e suggerimenti per lezioni o parti di lezioni. Sono adatte per avvicinare il tema calcio alle ragazze in modo variato, da una prospettiva ampia, adeguata in modo situativo con sfide multiple.

Il principio dei suggerimenti seguenti consiste nella possibilità per le allieve di esplorare il mondo del calcio con «testa, cuore, mano e piede». Si può così integrare le seguenti idee a piacimento nell'insegnamento o nell'allenamento, fintanto che corrispondono al rispettivo tema (o possono essere adeguate al tema).

La scelta delle idee nella pratica segue il principio dell'orientamento alle ragazze, in quanto da una parte ci si riallaccia all'esperienza delle giocatrici, dall'altra si cerca però anche di trasmettere nuove competenze (ad es. conoscenze sul calcio, predisposizione positiva verso lo sport e/o capacità calcistiche).

Ci si può aspettare dell'entusiasmo carico di aspettative per entrambe le lezioni, perché le ragazze sperano di vivere esperienze positive e momenti interessanti. Tirare in porta, se lo si apprende correttamente, richiede di essere sicure dei propri mezzi e contribuisce così a formare un'atmosfera positiva e carica di motivazione. Si tratta però soprattutto, in quanto parte del pensiero di gioco «segnare reti ed evitare agli avversari di segnare» (Balz & Dietrich, 1996), di un gioco in cui si fanno scelte decisive.



Ramona Bachmann (classe 1990) è una calciatrice della squadra nazionale svizzera. Attualmente, l'attaccante gioca in Germania per il VfL Wolfsburg. Nella sua carriera ha giocato con successo in Svizzera, USA e Svezia. Nel 2016, Bachmann è stata la prima svizzera a essere nominata per il premio della FIFA «Calciatrice dell'anno».

# «Noi e il calcio» – Brainstorming



Con questa lezione, è possibile avvicinare le ragazze al calcio e poi dare loro spazio per riflettere sul rapporto che intrattengono con questa disciplina sportiva.

La domanda centrale di una simile lezione potrebbe essere: «cosa significa il calcio per me/per noi?»

A questo punto, le ragazze hanno l'opportunità di rappresentare il «loro calcio» in modo figurato, grafico o simbolico e così confrontarsi con le loro esperienze e idee sulla cultura calcistica non solo sul piano riflessivo e verbale, ma anche su quello estetico.

## 1ª tappa: chiarire le aspettative

Lanciare e aprire la discussione sul tema «noi e il calcio». In un primo tempo, è possibile aprire la lezione chiedendo alle ragazze quali sono le loro aspettative nei confronti del calcio. Per incitare le ragazze a parlare di speranze e paure, esperienze e teorie soggettive, può anche essere utile mostrare dei brevi filmati o delle immagini di scene per conquistare la palla, tiri in porta spettacolari, azioni fallite e momenti carichi di emozioni.

È raccomandato usare sequenze e/o immagini sia del calcio maschile sia di quello femminile. Prestare attenzione all'età dei protagonisti dei filmati (sia maschili che femminili) e anche al fatto che siano mostrate scene sia del calcio agonistico sia di quello popolare.

## 2ª tappa: rappresentazione del calcio

Nella prossima tappa le ragazze hanno a disposizione diversi materiali per rappresentare il calcio:

- lavagna a fogli mobili,
- pennarelli e penne,
- carta,
- riviste specializzate di sport (ad es. riviste svizzere oppure materiale online: Frauenfussball-magazin online, Eurosoccer, figurine Panini, ecc.),
- materiale informativo sul calcio femminile (Associazione svizzera di football),
- nastro adesivo, colla, forbici.

Le ragazze devono comporre un'immagine o un collage lavorando in gruppi. Lo scopo è rappresentare visualmente il «loro calcio». Non vi sono limiti alle idee e alla creatività. È per esempio possibile esprimere:

- cosa trovano particolarmente intrigante e unico nel calcio,
- quali sono i ruoli, gli idoli e star che amano e perché,
- cosa vorrebbero raggiungere giocando a calcio,
- quali sono i loro timori,
- cosa pensano i genitori (madre e/o padre) e i docenti del calcio in generale in relazione alla loro figlia/allieva.

Questo approccio creativo permette di sviluppare consapevolezza nei confronti dei vari aspetti individuali e degli elementi sociali legati al calcio.

## 3ª tappa: presentazione dei risultati

I gruppi presentano alle compagne la loro opera d'arte, ne spiegano il significato, le idee e la realizzazione. I manifesti possono essere esibiti nelle lezioni seguenti appendendoli alle pareti della palestra e sempre usati come riferimento durante le discussioni in gruppo. In alternativa è possibile attaccare i manifesti in classe o nella buvette della società.

# Segnare come Ramona Bachmann



**Segnare reti è un'esperienza molto divertente. Anche se sono ancora principianti, molte ragazze provano immenso piacere nel «calciare il pallone verso la rete e cercare di segnare». L'entusiasmo è poi ancora maggiore se si riesce a espugnare il portiere e fare un gol.**

Questa lezione si incentra sull'unità pratica «Segnare come ...». L'obiettivo dell'unità di apprendimento è sviluppare un movimento deciso verso la porta, provare gioia nel tirare la palla in porta e approfondire in modo ludico le esperienze motorie necessarie per segnare. La lezione può essere svolta con ragazze di diverse età.

**Tema dell'unità:** segnare come Ramona Bachmann

**Obiettivi d'apprendimento:** acquisire le capacità da usare sotto porta, riconoscere, creare e sfruttare le opportunità per segnare.

**Durata:** 90 minuti/in alternativa è possibile anche svolgere due lezioni singole.

**Materiale:** porta, palle, paletti, palloni da ginnastica, palle di gomma.

**Il tema è trattato seguendo le tappe seguenti:**

**A** mettere in scena

**B** venire al dunque

**C** riflettere sul tema

**D** variare e approfondire

**E** aprire gli orizzonti, una nuova prospettiva che va oltre la lezione.

## A Mettere in scena – ottenere risultati nei tiri in porta

### Sperimentare

#### Tiri in porta

Correre con la palla e tirarla il più possibile verso una delle due porte collocate alle estremità della palestra (oppure all'esterno: verso diverse porte disponibili). È possibile usare anche paletti e/o altri ostacoli. Come strutturare il compito per riuscire al meglio?

### Osservare e concentrarsi

#### Riflettere – elaborare le prime esperienze

Le domande del docente stimolano le ragazze a osservare con più precisione e a diventare più consapevoli. Inoltre, le allieve sono così sostenute a interiorizzare un'immagine del movimento verso il tiro in porta. «Cos'è importante nel tiro in porta? Osservate Lara e Giulia! Cosa notate? Da dove si riconosce la forza che Lara trasmette al suo tiro? Perché nel caso di Giulia, il tiro è così morbido?»

## B Venire al dunque – collegare riflessione e azione

### Esercitare e variare

#### Imparare a tirare in porta

Scegliere una palla e tirare in porta. Qual è il metodo migliore?

Tirare la palla verso entrambe le porte. Si inizia sempre dalla linea di centro. Le ragazze provano diverse varianti della posizione dei piedi, del percorso correndo e delle posizioni di tiro. In seguito, raccogliere le idee e le esperienze fatte e presentarle. Discutere insieme e poi riprovare nella pratica i metodi di tiro più efficaci (tiro con l'interno del piede, con il collo del piede, ecc).

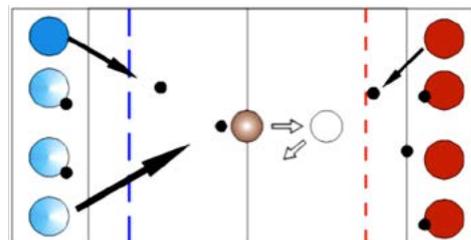


### Colpire il pallone

Due squadre sono una di fronte all'altra a una distanza di circa 10 metri. Ogni giocatrice ha una palla. Al centro si trova un pallone da ginnastica grande. Le squadre cercano di spingere il pallone da ginnastica nel campo avversario colpendolo con tiri mirati. Le giocatrici possono tirare solo da dietro la loro linea usando i piedi.

#### Varianti

- Usare una palla più piccola (o un cartone) da collocare nel centro.
- Limitare il tipo di tiro (solo con il piede sinistro, solo tiri diretti, ecc.).



### Esercitare la precisione

Disporre dei paletti a una distanza di due metri dalla parete. Le ragazze fissano la linea finale e preparano i palloni. Lo scopo è far cadere i paletti: tre tiri per tentativo. Anche le palle che rimbalzano per terra o alla parete contano se permettono di rovesciare un paletto.

#### Varianti (forme di gara):

- Chi riesce a far cadere più paletti?
- Quanti tiri occorrono per far cadere tutti i paletti?



### Approfondire

#### Concretizzare un passaggio

Il docente passa la palla alle ragazze da sinistra verso il centro davanti alla porta. La giocatrice scatta e tira la palla nella porta da palla mano/porta da palestra. Poi, la giocatrice ritorna la palla al docente che la posiziona per l'allieva per una stoccata.

#### Varianti

- Tirare la palla da destra per il piede sinistro.
- Integrare un portiere.
- Le calciatrici si passano la palla nel passaggio doppio e poi tirano la palla in porta. Con o senza portiere oppure in alternanza.
- Con un difensore davanti alla porta. Questa giocatrice è passiva all'inizio e poi diventa attiva.



## C Riflettere

### Scambio sui successi e i fallimenti

#### Elaborare le esperienze fatte

Il docente incita le ragazze a parlare di come hanno risolto il compito di tirare in modo forte, deciso e mirato in porta. Chiede loro anche dove hanno avuto difficoltà. Il docente fornisce consigli su come migliorare e continuare a lavorare in questa direzione.



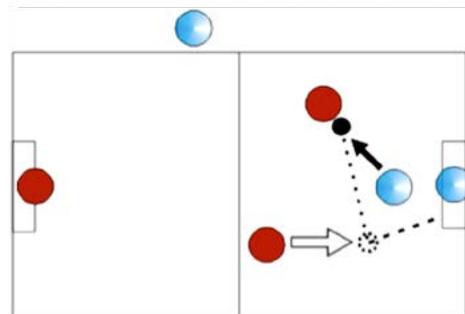
## D Variare e approfondire – differenziare i compiti

### Applicare nel gioco

#### **Gioco a zone 3 contro 3**

Suddividere il campo in due zone da 6 x 6 metri. L'area di gioco può essere adeguata in funzione della situazione e delle capacità del gruppo. A ogni attacco delle avversarie, nella zona davanti alla propria porta si trova sempre una giocatrice della propria squadra (difensore) e un portiere in porta così come due attaccanti avversarie.

La terza giocatrice è fuori dal campo da gioco e aspetta un attacco della propria squadra. Alla fine dell'attacco della squadra avversaria, concluso con una rete oppure la perdita della palla, la giocatrice in difesa si sposta nella zona avversaria per l'attacco e la compagna la raggiunge. Il difensore avversario torna nella sua zona prima dell'attacco. Dopo ogni attacco si cambia ruolo.



#### **Gioco con jolly (superiorità numerica flessibile)**

Si gioca a 3 contro 3 o a 4 contro 4 usando due porte (cassoni). Sul campo vi è una giocatrice supplementare, un jolly, che è neutrale e gioca sempre con la squadra che possiede la palla al momento.

Il jolly non può tirare la palla in porta ma solo creare un gioco di superiorità numerica. Cambiare il jolly regolarmente.



## E Aprire gli orizzonti, una nuova prospettiva che va oltre la lezione

### Esercitarsi giocando, giocare esercitandosi – giocare ogni qualvolta se ne presenta l'opportunità

#### **Riflessione e prospettiva**

Con il dialogo non solo è possibile valutare il proprio comportamento durante il gioco ma si possono anche riconoscere le situazioni che sostengono oppure ostacolano il calcio femminile (ad es. preoccupazioni motivate e non dei genitori, mancanza di competenze dei docenti, campi da calcio in pessimo stato, assenza di spogliatoi e/o docce, distanze troppo lunghe per andare ad allenarsi, orari sconvenienti). Stimolare le ragazze, i loro responsabili e i docenti delle lezioni di calcio a perseguire il concetto di «empowerment» delle ragazze in modo attivo.

# Giocare con le mani

**Dall'apprendimento orientato ai giochi sportivi a quello specifico a uno sport, usando come esempio la pallamano. I seguenti suggerimenti aiutano le ragazze a migliorare le loro abilità nei giochi con le mani.**

Spesso negli sport e nei giochi per le ragazze valgono altre condizioni rispetto ai ragazzi in funzione della socializzazione. I ragazzi sono più attivi a livello sportivo e le ragazze prediligono più raramente i giochi (cfr. [Lamprecht et al. 2015: Sport Svizzera 2014 – Rapporto sull'attività fisica di bambini e giovani](#)). Le esperienze sono diverse e sono anche legate al grado di apprezzamento dei vari tipi di gioco. Questo causa a sua volta diverse condizioni di partenza e punti a cui riallacciarsi nell'insegnamento dei giochi a ragazze e ragazzi.

L'insegnamento dei giochi suddiviso per generi sembra adatto soprattutto per questo tipo di discipline, in particolare per il livello dal 6° all'8° anno scolastico e il livello secondario I. Infatti per queste categorie di età, nel rapporto menzionato poc'anzi sono state fissate differenze relative al genere in relazione alle discipline sportive. Si può partire dal presupposto che le ragazze possono trarre profitto dall'educazione fisica basata sul gioco in cui in primo luogo sono sostenute le capacità fondamentali di gioco. Ma cosa sono esattamente queste capacità?

## Distinguere capacità di partecipare al gioco e capacità di gioco

König und Memmert (2012, pag.13 seg.) riportano un approccio dalle prospettive multiple della capacità di gioco: la **capacità di gioco** è suddivisa in **capacità di partecipare al gioco** e **capacità di gioco nel senso sportivo**. Capacità di partecipare al gioco significa essere in grado di avviare un gioco e di assicurarne lo svolgimento (prospettiva pedagogica), mentre la capacità di gioco nel senso sportivo sottintende l'abilità di giocare anche tenendo in considerazione il confronto con un avversario (prospettiva della scienza dell'allenamento).

In genere, le ragazze e le classi femminili si distinguono per una buona capacità di partecipare al gioco: spesso sono in grado di capirsi bene, di avviare e mantenere un gioco pacifico. Dunque, vi è la necessità di sostenere le ragazze in primo luogo per quanto concerne la capacità di gioco, osservando in particolare le competenze tecniche e tattiche. König e Memmert (2012) differenziano poi la **capacità di gioco** in capacità di gioco **generali** (tattica di base, competenze coordinative e tecniche) e capacità di gioco **specifiche**.

Da una prospettiva di teoria del gioco sportivo, si giunge alla conseguenza didattica seguente: soprattutto con ragazze con poca esperienza nel gioco è buona regola porre le basi per sviluppare le capacità motorie e tattiche. A partire da questo fondamento, saranno poi trasmesse ulteriori competenze specifiche (relative allo sport e al gioco). La capacità di gioco generale si costruisce con tattiche di base comuni a diversi giochi (cfr. König & Memmert, 2012, pag. 24), comparabili agli elementi chiave della tattica (cfr. Lüscher, 2013, pag. 59). La tabella 1 riporta un confronto dei vari elementi di questi due concetti:

	Tattiche di base comuni a diversi giochi	Elementi chiave della tattica
1.	Mirare a un obiettivo	Evitare scontri
2.	Avvicinare la palla all'obiettivo	Liberarsi
3.	Gioco di squadra	Giocare insieme
4.	Sfruttare le aperture	Vedere gli spazi liberi e sfruttarli
5.	Raggiungere gli ostacoli dell'avversario	Difendere uno spazio ridotto
6.	Creare superiorità numerica	Riconoscere e sfruttare la superiorità numerica

Le tecniche di base (König & Memmert, 2012) e gli elementi chiave tattici (Lüscher, 2013) coincidono al 50 % (v. numero 3, 4 e 6). Tutte le tattiche di base e gli elementi chiave contribuiscono a promuovere la capacità di gioco generale. Anche in ambito motorio, acquisire capacità tecniche comuni a diversi giochi sportivi favorisce la formazione di una capacità di gioco generale. Tali basi tecniche comprendono: passare la palla, riceverla, prenderla, farla rimbalzare e condurla.

Autrice:  
Esther Reimann



**Tabella 1:** panoramica delle tecniche di base comuni a diversi giochi sportivi (König & Memmert, 2012) ed elementi chiave della tattica (Lüscher, 2013).



## Imparare a giocare e a capire il gioco

Le ragazze che hanno poca esperienza nei giochi sportivi hanno bisogno di molte opportunità di gioco, anche in forma variata, per sostenere le loro capacità a praticare diversi giochi sportivi e specifiche per svolgere determinate discipline. Inoltre necessitano di tempo per vivere esperienze positive sul piano tattico e tecnico. Baumberger e Müller (2011, pag. 70) descrivono il concetto in modo preciso: «Occorrono dei processi di percezione impegnativi per coordinare le esigenze tecniche e tattiche in modo da gestire con successo le situazioni di gioco aperte. A tale fine, bisogna passare tanto tempo a giocare ed esercitarsi insieme. Per imparare a giocare occorre pratica!».

Questo contributo pone al centro il gioco stesso con un approccio completo e ludico (cfr. Baumberger & Müller, 2011, pagg. 7 seg.). Le situazioni di gioco permettono di sviluppare un pensiero tattico, stimolano a risolvere problemi e favoriscono la presa di decisioni. Con metodi di apprendimento incentrati sulla tattica, la comprensione del gioco acquisisce importanza. Si inizia con una forma di gioco adeguata al livello degli allievi. È anche utile giocare in gruppi di prestazione omogenei. Steinegger (2013, pag. 151) ricorda che per il livello principianti possono essere utili piccoli giochi e forme di gioco diverse «che servono a rappresentare e a riprodurre problemi tattici, risvegliando nel contempo l'interesse degli allievi».

## Riflettere sul gioco

Dopo le sequenze di gioco, il docente apre lo spazio alla riflessione ponendo domande come: qual è lo scopo del gioco? Durante il gioco eri libero per ricevere? Sei stato in grado di ricevere la palla? Hai visto i giocatori che erano nell'area libera? Sei riuscito ad eseguire un passaggio mirato? Secondo Baumberger e Müller (2011, pag. 9), mentre riflettono sulle loro azioni, le giocatrici trovano soluzioni su come liberarsi e creare opportunità oppure si rendono conto che ricevere e lanciare la palla sono ancora elementi problematici. «Sia giocare che esercitare abilità sono attività importanti interconnesse tra di loro sul piano funzionale. Le situazioni di gioco sono analizzate durante una discussione sulle soluzioni tattiche e sulle condizioni tecniche per attuarle» (Baumberger & Müller, 2011, pag. 9).

Queste conoscenze contribuiscono a incrementare la qualità di gioco poiché nella fase di gioco seguente è possibile riconoscere, esercitare e migliorare in modo mirato i punti deboli, per esempio la capacità di liberarsi. Riconoscere da sé questi punti stimola inoltre la motivazione a esercitarsi in modo mirato in determinate abilità. Nel contempo, anche le tecniche devono essere esercitate nel contesto delle situazioni di gioco e non in modo isolato. Se necessario, durante gli esercizi tecnici è possibile inserire delle situazioni tratte dai giochi contenuti nella parte pratica. Le capacità comuni a diversi giochi sportivi rappresentano inoltre la base dell'apprendimento orientato allo sport (cfr. König e Memmert, 2012, pag. 15) e possono essere sviluppate ulteriormente per giocare a pallamano.

[La parte pratica](#) presenta forme di gioco per la pallamano che vanno dall'apprendimento orientato ai giochi sportivi all'apprendimento mirato per uno sport specifico. Tutte le forme di gioco sono leggermente modificabili. Valgono le seguenti strategie di semplificazione (cfr. Baumberger & Müller, 2011, pag. 10).

- **Dimensione del campo e della squadra:** giocare su diversi campi in squadre più piccole aumenta la partecipazione attiva, per esempio bersagli più grandi rendono le possibilità di riuscita maggiori.
- **Semplificare le regole:** fondamentalmente è consigliato iniziare il gioco con un minimo di regole e poi aumentarne progressivamente il numero discutendone con gli allievi. Per esempio iniziare senza la regola dei passi.
- **Ridurre le condizioni tecniche:** le situazioni di gioco devono essere accessibili a tutte le ragazze, per esempio all'inizio usare palle piccole, leggere che volano bene.
- **Semplificare le condizioni tattiche:** giocare in piccole squadre che è possibile osservare bene. È anche utile usare situazioni di superiorità numerica, per esempio 2 contro 1 o 3 contro 2.

La situazione di gioco o il gioco deve essere avvincente. Nel dialogo di riflessione, è possibile determinare l'evoluzione successiva e il livello di difficoltà insieme alle allieve.

# Pratica: giocare con le mani



**Le forme di gioco seguenti permettono alle ragazze con poca esperienza di giocare divertendosi. L'obiettivo principale è favorire le tattiche di base e le basi tecniche comuni a diverse discipline.**

Le forme di gioco si prestano per tematizzare e promuovere diverse tattiche di base ed elementi chiave. Le domande per stimolare la riflessione concernono diverse tattiche di base. In funzione del grado di apprendimento dei singoli gruppi, si pone in primo piano un'altra tattica di base o un altro elemento chiave. In generale, si tratta in un primo tempo di rafforzare la capacità di attacco prima di dedicarsi alla difesa.

## Gioco di squadra – liberarsi

### Gioco dalle molte porte

Distribuire dei paletti (ev. coni) come porte per tutta la palestra. Disporre almeno una porta in più rispetto al numero di allievi di una squadra. Per due squadre, una palla da pallamano (è possibile passare la palla con una mano). Quattro squadre giocano in due metà palestra oppure 6 squadre in tre terzi.

Le attaccanti cercano di segnare (palla bassa) in una porta composta di paletti mettendo in atto un gioco di squadra intelligente. La palla è ricettata da una compagna dietro alla porta. Dopo aver ottenuto un punto, passare la palla all'altra squadra vicino alla porta, che in un primo tempo cerca eseguire un passaggio basso riuscito (1 punto) verso un'altra porta.

**Domande per stimolare la riflessione:** siete soddisfatte della dimensione delle porte/le altre regole/le possibilità di modifica? Cosa è stato utile per riuscire a segnare?

Alla fine dello scambio sulle regole, se necessario modificare la dimensione e la posizione delle porte. Continuare il gioco integrando eventualmente altre (regole) modifiche.

**Domande per stimolare la riflessione:** com'era il gioco di squadra? Sono stati eseguiti molti passaggi e sono giunti a destinazione? Sei riuscita a liberarti sufficientemente per ricevere la palla?

### Varianti

- Sostituire i paletti con dei cerchi.
- Per ogni passaggio a terra attraverso il cerchio si ottiene un punto (passaggio eseguito da una compagna).
- A inizio gioco, è importante precisare l'obiettivo da raggiungere (si potrebbe anche scriverlo).
- Mantenere l'obiettivo «gioco di squadra» per un periodo lungo.
- È possibile eseguire questo gioco anche con i piedi o un bastone.

**Materiale:** paletti, cerchi, palle da pallamano



### Passaggio con rimbalzo sul muro

Quattro squadre giocano su due metà palestre oppure 6 squadre in tre terzi. Le attaccanti cercano di sfruttare un gioco di squadra intelligente senza rimbalzi per passare la palla sul pavimento verso la parete. Si ottiene un punto se il passaggio tocca dapprima la parete e poi il suolo. Dopo un punto, tocca all'altra squadra che gioca sulla parete opposta.

**Domande per stimolare la riflessione:** come si ottengono i punti? Sono libera, sono disponibile per il passaggio? (Liberarsi), vediamo gli spazi liberi e li sfruttiamo? Eseguire una seconda manche adeguando eventualmente le regole. Mantenere l'obiettivo discusso e concordato durante lo scambio.

**Domande per stimolare la riflessione (difesa):** come fanno gli avversari a entrare in possesso palla? Come posso evitare i punti?

**Materiale:** palle da pallamano





## Gioco di squadra – giocare insieme

### Passaggio sul cassone

Prevedere almeno due cassoni per 4 contro 4. Quattro squadre giocano su due metà palestre oppure 6 squadre in tre terzi. Le attaccanti cercano di sfruttare un gioco di squadra intelligente per passare la palla (diritta, palla vicina a terra) verso la superficie grande del cassone. Si ottiene un punto se la palla è tirata con un passaggio con rimbalzo a terra e sul cassone e poi tocca di nuovo il suolo. Dopo aver ottenuto un punto, tocca all'altra squadra, situata nella zona in cui è stato ottenuto il punto. In un primo momento, non si può segnare un punto sulla superficie del cassone usato dagli avversari.

**Domande per stimolare la riflessione:** il nostro gioco di squadra è abbastanza buono da permettere alla compagna di segnare un punto? Come giocatrice, sono disponibile nelle zone aperte? Vedo le compagne di squadra libere? Faccio dei passaggi verso i difensori oppure riesco ad eseguirne di mirati e diretti?

Effettuare una seconda manche adeguando eventualmente le regole. Mantenere l'obiettivo discusso e concordato durante lo scambio.

**Domande per stimolare la riflessione (difesa):** come posso evitare i punti?

**Materiale:** palle da pallamano, cassoni, ev. cerchi o paletti



### Gioco combinato su cassone e tappetini

In ogni metà palestra giocano 2 squadre una contro l'altra (A contro B, max. 5 contro 5). Nel centro della metà palestra disporre 3-4 cassoni, all'estremità 3-4 tappeti contro la parete (si possono usare anche altri oggetti come obiettivo). Il gioco consiste nell'effettuare ad esempio un passaggio con rimbalzo alla parete, si riceve su una panchina. La squadra A cerca di ottenere un punto con un passaggio con rimbalzo (suolo – cassone – suolo) su un cassone della linea di centro. Se ci riesce o se la palla finisce nell'altro campo, tocca alla squadra B giocare dal cassone/dalla linea di centro verso gli oggetti alla parete. La squadra B ottiene un punto se riesce a fare un passaggio con rimbalzo su un tappeto (suolo – tappeto – suolo). Il gioco continua in prossimità dell'oggetto.

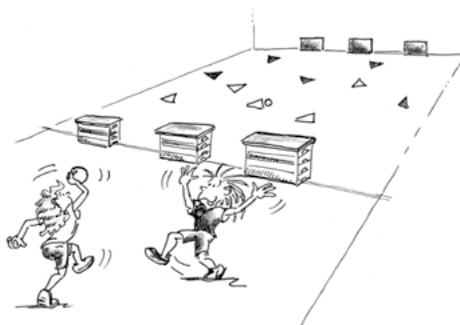
**Domande per stimolare la riflessione:** siamo riuscite a colpire i bersagli? Siamo riuscite a giocare in superiorità numerica per facilitare un tiro verso il bersaglio (ad es. 1:0; 2:1)?

Nella pausa di metà tempo mentre ci si scambiano i ruoli, le squadre discutono del modo in cui giocheranno in questo altro ruolo (tattica) e si prefiggono un obiettivo in vista delle domande per stimolare la riflessione. In seguito giocare la seconda metà tempo.

**Domande per stimolare la riflessione:** è stato possibile raggiungere l'obiettivo? Perché sì/no? La procedura/la tattica scelta è stata messa in atto/è efficace?

**Osservazione:** giocare due metà tempo. Nella prima eseguire passaggi con rimbalzo (suolo – cassone – suolo) verso il cassone e la linea di centro. Nell'altra metà tempo, fare dei passaggi con rimbalzo (suolo – tappeto – suolo) verso i tappetini.

**Materiale:** cassoni, tappetini o altri oggetti da usare come bersaglio





### Palla sulla panchina

Quattro squadre giocano su due metà palestra oppure sei squadre in tre terzi. Su ogni campo da gioco, nell'ultimo quarto dispone una panchina (deve essere possibile eseguire dei passaggi sia davanti che dietro).

#### Gioco di squadra

1. Da giocare insieme a una contro l'altra (forma di riscaldamento): A e B si passano la palla mentre corrono. A oppure B è in piedi sulla panchina. Una compagna passa la palla alla partner con un passaggio con rimbalzo. In seguito A e B si spostano di nuovo nell'altra metà campo passandosi la palla. Una volta arrivate nell'altro lato, passano la palla alla giocatrice sulla panchina.
2. Una contro l'altra: le attaccanti cercano di giocare insieme per consentire a una compagna sulla panchina di ricevere un passaggio con rimbalzo (vale un punto). Sulla panchina può esserci solo una giocatrice. Non appena la giocatrice scende dalla panchina, può salirne un'altra. I passaggi con rimbalzo possono essere tirati da qualsiasi lato del campo. Dopo aver ottenuto un punto, la squadra che difende riceve la palla e riavvia il gioco in prossimità della panchina.

**Domande per stimolare la riflessione:** siete soddisfatte delle regole?

Com'era il gioco di squadra? Erano tutte coinvolte? Come può essere migliorato il gioco di squadra? (formulare un obiettivo).

3. Riprendere il gioco, ev. con regole adeguate. Perseguire l'obiettivo e durante i time out oppure durante le discussioni per stimolare la riflessione chiedersi se l'obiettivo è stato raggiunto.

**Domande per stimolare la riflessione:** siamo riuscite a segnare punti?

Siamo riuscite a creare superiorità numerica (ad es. 1:0; 2:1) in modo da ottenere punti?

4. Riprendere il gioco concentrandosi sulla creazione di situazioni di superiorità numerica.

**Materiale:** panchine, palle da pallamano (come variante, usare anche altre palle, ad es. da basket o da tennis)



### Pallamano con porte da unihockey

Quattro squadre giocano in due metà campo. Al massimo 5 contro 5. Le giocatrici di riserva hanno il ruolo di osservatrici. Davanti alla porta da unihockey si trova una panchina. A destra e a sinistra sono disposti dei tappetini (bersagli).

Tramite un gioco di squadra intelligente, le attaccanti cercano di eseguire un passaggio con rimbalzo nella porta da unihockey sopra una panchina rovesciata (= 2 punti) oppure un passaggio con rimbalzo verso un tappetino (suolo – tappetino – suolo; = 1 punto). Dopo aver ottenuto un punto, tocca all'altra squadra che gioca nella zona in cui gli avversari hanno appena ottenuto il punto. Giocare una prima manche senza area di porta.

**Domande per stimolare la riflessione:** il gioco con le regole applicate è interessante? Cosa si potrebbe cambiare? Abbiamo individuato e sfruttato gli spazi liberi? Come dobbiamo giocare per poter sfruttare lo spazio? Annotare un obiettivo e perseguirlo con slancio.

Effettuare una seconda manche adeguando eventualmente le regole. Mantenere un obiettivo tattico discusso durante lo scambio.

**Materiale:** porte da unihockey, per ogni porta una panchina, tappetini, palle da pallamano





### Mini street handball

Giocare di traverso nella palestra con porte da unihockey (con 6 squadre, in tre terzi).

#### Creare superiorità numerica/riconoscere e sfruttare la superiorità numerica

Giocare 4 contro 4 di traverso nella palestra con porte da unihockey. Il portiere diventa giocatore in campo. Così si gioca 4 contro 3; all'inizio senza area di rigore. In seguito disporre un'area di porta di 2 metri per 2. Altre regole: 3 passi senza rimbalzo, è possibile tenere la palla al massimo 3 secondi.

**Domande per stimolare la riflessione:** trovate l'apertura per attaccare in modo efficace? Come fare per portare una giocatrice in una buona posizione di tiro? Continuare a giocare con un nuovo obiettivo ed eventualmente 1-2 regole modificate.

**Materiale:** porte da unihockey, palla da pallamano morbida (rosa), ev. cassone al posto delle porte da unihockey.



### Palla sul tappetino

Quattro squadre si affrontano su due metà palestra. Disporre dei tappetoni nell'ultimo quarto del campo per poter effettuare dei passaggi sia dal davanti che da dietro.

#### Vedere e sfruttare gli spazi liberi/cercare i buchi

1. Grazie al gioco di squadra intelligente, le attaccanti cercano di portare la palla sul tappetone (= 1 punto). La difesa non può toccare il tappetone.

2. Invece di appoggiare la palla, è possibile ottenere due punti con un passaggio in aria (la palla deve essere ricevuta in aria e poi appoggiata sul tappeto).

**Domande per stimolare la riflessione:** trovate le aperture per attaccare in modo efficace? Come è possibile creare dei buchi? Ogni squadra formula un obiettivo per il seguito, eventualmente con delle regole ampliate (v. punto 3).

#### Gioco di squadra/giocare insieme

3. Sviluppo: si ottengono 3 punti se dopo un passaggio in aria si riesce a farne un altro con rimbalzo alla parete (suolo – parete – suolo).

4. Se la difesa si concentra attorno al tappetone, si possono introdurre dei punti combinati, come dei punti supplementari. Dopo 5 passaggi consecutivi, la squadra ottiene un punto supplementare. Cosa rappresentano questi punti supplementari nel gioco di squadra e la capacità di riconoscere i buchi?

**Materiale:** tappetini, palle da pallamano.



### Passaggio con rimbalzo su tappetone

Quattro squadre si affrontano su due metà palestra. Disporre dei tappetoni alla parete (porte da pallamano). Definire un'area di rigore.

#### Lavorare per raggiungere un obiettivo/creare superiorità numerica/riconoscere e sfruttare la superiorità numerica

Grazie a un gioco di squadra intelligente, le attaccanti provano a eseguire un passaggio con rimbalzo dall'esterno dell'area di rigore verso il tappetone (= 1 punto). Il portiere cerca di evitare il punto.

**Domande per stimolare la riflessione:** come si ottengono i punti? Si tira da una posizione in cui si vede bene la situazione? Sono in grado di riconoscere e sfruttare un buco? Cerco di tirare direttamente? Uso i tre passi? Siamo in grado di creare una situazione di superiorità numerica (ades. 2 contro 1). Come faccio/facciamo ad essere ancora più efficaci come attaccanti? Difendere un'area ridotta e gestire gli ostacoli delle avversarie. Seconda manche, adeguando eventualmente le regole. Mantenere l'obiettivo discusso e concordato durante lo scambio. Se i punti ottenuti sono molti, eventualmente tematizzare il ruolo della difesa.

**Domande per stimolare la riflessione:** come facciamo per evitare reti? Poi, giocare integrando i nuovi obiettivi e le regole adeguate.

**Materiale:** tappetoni, palle da pallamano.



# Palla prigioniera rivisitata

**Questo gioco popolarissimo e apprezzato da bambini e giovani è abbastanza controverso dal punto di vista pedagogico. Tuttavia, con alcune modifiche è possibile creare molte possibilità di gioco, valide dal punto di vista pedagogico, anche per le ragazze.**

Il tradizionale gioco della palla prigioniera divide le opinioni. I pareri riguardanti il valore pedagogico sono decisamente divergenti tra docenti, allenatori e specialisti della formazione. I contrari ricordano che nella palla prigioniera si esercitano abilità tattiche e tecniche - cingiamente riassunte con: «correre via dalla palla per poi prenderla e lancia-la in un modo tutt'altro che specifico» - che servono a poco nelle altre discipline sportive e che non portano a obiettivi concreti per il comportamento e le capacità.

Inoltre, anche l'idea di fondo del gioco, ovvero usare la palla come un'arma per colpire i compagni, è controproducente dal profilo pedagogico poiché così non si imparano né il rispetto né la correttezza, né si raggiungono obiettivi di apprendimento fondamentali per lo sviluppo sociale e le competenze degli allievi (ades. Keller, 1991). Infine, alcuni adducono le esperienze traumatiche vissute in particolare dai «bambini più deboli» (Keller, 1991; Stocker, 2005).

Altri, invece, parlano della palla prigioniera in modo romantico, definendola il «piccolo gioco» di facile realizzazione adatto a tutti i bambini grazie alle poche predisposizioni motorie di base necessarie. Si afferma anche che questo gioco molto esigente si distingue per dei momenti di tensione particolarmente intensi (ad es. Lange & Sinning, 2011), soprattutto per via del risultato aperto e della sfida costante di riuscire a prendere le palle senza essere colpiti. Pertanto, palla prigioniera offre delle situazioni di gioco variate che provocano diversi effetti desiderati sul piano educativo come lo sviluppo delle competenze necessarie per prendere decisioni e risolvere problemi (Sinning, 2004; cfr. Lange & Sinning, 2011, p. 12).

## Molto amato da bambini e giovani

A prescindere dall'ambiguità nel valore pedagogico e sportivo del gioco, palla prigioniera è molto apprezzata a scuola e nelle società sportive (Lange & Sinning, 2011). Secondo le esperienze, ciò vale in particolare per le ragazze e i gruppi femminili.

Una spiegazione potrebbe essere che le ragazze, rispetto ai ragazzi, praticano meno discipline sportive con la palla come il calcio, l'unihockey o la pallacanestro (vgl. Lamprecht et al., 2015, pag. 12) e dunque apprezzano maggiormente i giochi diversi dalle strutture di competizione organizzate e con regole differenti (Cachay, 1978). Inoltre, giocando solo tra compagne, non devono preoccuparsi della forza (fisica) e del gioco dei ragazzi.

## Facilitare l'accesso

Tenendo in considerazione il piacere che il gioco suscita nelle ragazze e i valori controversi della palla prigioniera menzionati sopra, è possibile proporre e allestire delle forme di gioco destinate a gruppi femminili che **(a) preparano a grandi giochi sportivi** in vista di un miglioramento delle tecniche e delle tattiche di base come afferrare e lanciare la palla (e correre verso la palla). Inoltre, tali forme devono **(b) permettere di vivere esperienze volte a promuovere la personalità**, in particolare per le ragazze più deboli (nel gioco).

Il punto **(a)** può essere raggiunto usando una palla morbida (ad es. di gommapiuma). Così anche le ragazze più timorose non fuggono la palla ma osano prenderla e lancia-la. Senza contare che determinate forme di gioco come «palla prigioniera con intrusi», che implicano di toccare l'avversario invece di colpirlo, consentono di effettuare molti passaggi all'interno della squadra e, così, di esercitare il lancio e la ricezione in modo esplicito dando ampio spazio all'apprendimento di tattiche supplementari.

Autrice:  
Esther Oswald





Per quanto concerne il punto **(b)**, lo scopo è di promuovere il concetto di sé stessi in base alle prescrizioni del Piano di studio 21 (D-EDK, 2014). Per concetto di sé – una caratteristica della personalità imputabile alle cognizioni dell’ambiente e di sé – si intende la «totalità delle concezioni relative alla propria persona» (Mummendey, 2006, pag. 38). Si tratta ovvero delle conoscenze di una persona sulle proprie capacità, particolarità, rapporti e sentimenti. Nello sport, il concetto di sé può essere promosso aiutando le ragazze a sentirsi competenti (esperienza della competenza) quando praticano lo sport scelto, ma anche a riflettere sul loro comportamento nello sport (riflessione) e sulle loro prestazioni sportive, in prima linea confrontandole con le prestazioni personali ottenute in precedenza e non con quelle degli altri (individualizzazione) (Conzelmann, Schmidt & Valkanover, 2011; Oswald, Valkanover & Conzelmann, 2013).

### Applicazione pratica

Le possibilità di gioco illustrate nella parte pratica ([v. pagg. 19-22](#)) dimostrano come i docenti e gli allenatori possano usare il gioco della palla prigioniera con le ragazze per esercitarsi nei lanci e nelle ricezioni, ciò che favorisce la promozione del concetto di sé. In un primo tempo, viene spiegata la forma di base del gioco e ne sono proposte altre che possono essere applicate ragazze dal 7° al 12° anno di scolarizzazione.

#### I seguenti obiettivi di apprendimento sono in primo piano:

- Le allieve sono in grado di descrivere e discutere in modo critico dell’idea di gioco e dei concetti legati alla palla prigioniera.
- Le allieve sono capaci di ricevere e passare velocemente la palla ricevuta su passaggio oppure arrivata dall’alto.
- Le allieve sono in grado di descrivere e applicare diversi modi tattici della palla prigioniera.
- Le allieve sono capaci di descrivere e valutare la propria prestazione sportiva e quella della loro squadra.

#### Consigli

- Le forme di gioco descritte possono essere svolte per una durata a scelta sia singolarmente che in combinazione tra di loro.
- Tutte le forme di gioco possono essere anche eseguite con i ragazzi.
- Le possibilità di gioco descritte che promuovono il concetto di sé ([v. pagg. 20-23](#)) possono essere applicate anche ad altri giochi in forma adeguata.

# Pratica: palla prigioniera rivisitata



Le seguenti varianti e forme del tradizionale gioco «palla prigioniera» permettono di fornire degli input di valore pedagogico.

## Forma di base della palla prigioniera

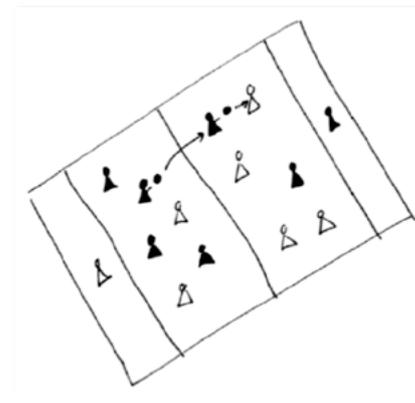
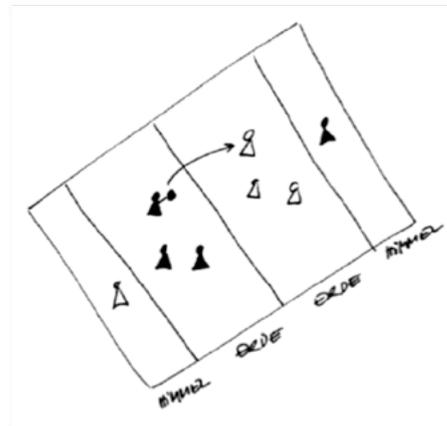
Due squadre si affrontano. L'obiettivo del gioco è di eliminare un'avversaria con un tiro mirato portandola «in prigione». Si vince quando tutte le avversarie sono in prigione. All'inizio, un'allieva si trova già in prigione, ma può rientrare nel gioco ancora una volta fino a quando non sarà anch'essa colpita. Chi riesce a catturare la palla, resta in libertà.

### Varianti

- **Palla prigioniera strisciando per rientrare in gioco:** simile alla forma di base, ma è possibile tornare dalla prigione sul campo strisciando attraverso il campo avversario. Se l'allieva che striscia viene toccata da un'avversaria, deve ritornare in prigione.
  - **Palla prigioniera con rientro in gioco in caso di tiro:** simile alla forma di base, ma è possibile tornare dalla prigione sul campo se si riesce a colpire un'avversaria dalla prigione.
  - **Palla prigioniera con intrusi:** simile alla forma di base, ma 2-3 giocatrici (al massimo la metà della squadra, v. immagine) si trovano nella metà campo avversaria. Non possono essere colpite, ma ricevono passaggi dalle compagne. Quando ricevono la palla, provano a toccare le avversarie con la palla senza però lanciairla mandandole così in prigione. Non è permesso correre con la palla.
  - **Palla prigioniera con ostacoli:** simile alla forma di base, ma ogni squadra può disporre 3-4 oggetti nel proprio campo (ad es. tappetini, cassoni, ecc.). Gli ostacoli servono da nascondiglio per le giocatrici.
- Materiale:** attrezzi, tappetini, cassoni, ecc.
- **Palla prigioniera con regine:** simile alla forma di base, ma prima della partita si definisce una regina per squadra. Il gioco finisce non appena si colpisce la regina avversaria. Le compagne possono tuttavia proteggere la loro sovrana «dando la vita» per lei.
  - **Palla prigioniera con clavette:** simile alla forma di base, ma in questa variante non si colpiscono le avversarie bensì la loro clavetta. Ogni giocatrice dispone una clavetta nel campo che cerca di proteggere. Se la palla colpisce la clavetta, la proprietaria deve andare in prigione portandosi appresso la clavetta.

**Materiale:** clavette, nastri, diverse softball.

**Osservazione:** si raccomanda di giocare con palle di gommapiuma (softball).



# Palla prigioniera rivisitata: promozione del concetto di sé



Di seguito, sono descritte delle possibilità di gioco che permettono di promuovere il concetto di sé con il gioco palla prigioniera. Tali varianti possono essere adeguate anche per altri giochi.



## Discussione sui valori

### Retroscena del gioco (→ riflessione)

Il docente o l'allenatore stimola le giocatrici alla riflessione sui fondamenti del gioco palla prigioniera ponendo delle domande per stimolare la riflessione adeguata da affrontare in gruppo o a coppie. «Perché il gioco si chiama palla prigioniera? Perché nel gioco c'è una prigione? Proviamo a trovare dei termini e dei nomi per noi più adeguati?».



## Descrizione e assegnazione delle posizioni di gioco

### Descrizione delle posizioni (→ riflessione)

Anche il gioco palla prigioniera consiste in azioni di gioco diverse a cui possono essere assegnate diverse posizioni (ad es. palleggiatrice nella pallavolo, attaccante nel calcio). Ciò vale in particolare per le forme di gioco di palla prigioniera che presuppongono un rientro nel gioco. In tal caso, la posizione può essere allenata sul lungo termine. Chiedere alle giocatrici di riflettere all'interno della squadra e di discutere delle posizioni che esistono nella palla prigioniera in relazione alle loro rispettive funzioni.

#### Varianti

- La «lanciatrice» è responsabile dei lanci lunghi, ad es. dalla prigione al campo.
- La giocatrice «che colpisce» è sicura nei lanci e si occupa in primo luogo di colpire le avversarie.
- La «stratega» mantiene la visione d'insieme di quanto accade, distribuisce la palla con passaggi alla giocatrice che colpisce e richiama l'attenzione sui lanci.
- La «versatile» cerca di non essere colpita dalle palle avversarie e si tiene in disparte in caso di contatto con la palla e durante i lanci.
- **Nel gioco «palla prigioniera con intrusi»,** la «palleggiatrice» si trova nel campo avversario come intrusa. La palla le viene passata spesso per colpire le avversarie. In seguito, ritorna la palla alle compagne.
- **Nel gioco «palla prigioniera strisciando per rientrare in gioco»,** la «guardiana» sorveglia le avversarie che si trovano in prigione, per evitare fughe. Cerca inoltre di evitare il più possibile i contatti con la palla.
- **Nella variante palla prigioniera con regine,** la «regina» conduce un gioco intelligente mantenendosi il più possibile lontana dalla palla e cercando di non essere colpita.
- **Nella versione palla prigioniera con clavette,** due giocatrici condividono lo stesso compito. Una «guardiana» sorveglia la propria clavetta e quella della compagna, mentre l'altra si occupa di far cadere le clavette delle altre con la palla.



### Confronto delle posizioni (→ riflessione)

Le diverse posizioni della palla prigioniera sono discusse a coppie/in seno alla squadra/da tutte e confrontate con le posizioni di altri sport (ad es. calcio). Per farlo sono necessarie conoscenze preliminari delle diverse discipline sportive.



### Assegnazione dei compiti e feedback reciproco (→ riflessione, individualizzazione, esperienza nelle competenze)

Chiedere alle squadre di assegnare le singole giocatrici alle posizioni/funzioni in base alle diverse capacità e competenze e poi provare le posizioni concretamente in gioco. Alla fine del gioco, ogni giocatrice individua almeno un aspetto efficace della propria posizione e di quelle assegnate alle compagne.



## Strategia di gioco e valutazione

**Stabilire una strategia** (→ riflessione, esperienza nelle competenze)

Prima del gioco, chiedere alle squadre di scegliere e definire una strategia di gioco o una tattica durante una discussione comune. Domande possibili: «come sono distribuiti i compiti? Chi si assume quale compito, se una compagna deve andare in prigione? Come ci si passa la palla all'interno della squadra?».



**Time out tattici** (→ riflessione)

Il docente o l'allenatore interrompe il gioco quando si creano delle situazioni tattiche utili dal profilo dell'apprendimento (in base alla strategia fissata). In tale contesto il docente o l'allenatore riflette sulla situazione insieme alle giocatrici ponendo le domande adeguate.

### Esempi

- Nella forma di base di palla prigioniera ma anche nelle versioni alternative la partita si interrompe in continuazione perché alcune giocatrici non sanno cosa fare quando ricevono la palla oppure non sanno a chi passarla. Time-out e domanda per stimolare la: «secondo voi, per quale motivo il gioco si interrompe? Ogni giocatrice sa cosa fare in base alla strategia di gioco? Cosa bisogna fare per rendere i passaggi più fluidi?»

**Idee:** assegnare meglio le posizioni; introdurre la regola che comporta un tempo limite per chi ha la palla in mano; discutere degli schemi di passaggio della palla durante la scelta della strategia; usare palle di gommapiuma per evitare che le partecipanti abbiano paura di ricevere la palla, ecc.

- Nel gioco «palla prigioniera con intrusi»: le intruse sono dimenticate dalle compagne di squadra e sono nel campo avversario dove non ricevono la palla per toccare le avversarie. Time-out e domanda per stimolare la riflessione e di time out: «perché avete dimenticate le compagne che si trovano nel campo avversario? Cosa proponete per coinvolgerle nel gioco?»

**Idee:** quando viene decisa la strategia, definire un modo per coinvolgere le compagne, elaborando schemi come «chi passa a chi», assegnando meglio le varie posizioni, ecc.

- Nel gioco «palla prigioniera strisciando per rientrare in gioco»: una squadra perde la partita perché il numero di giocatrici che ritorna per tempo in campo non è sufficiente. Time-out e domanda per stimolare la riflessione: «perché avete perso? Quali provvedimenti occorre adottare per evitare la sconfitta la prossima volta?»

**Idee:** quando viene decisa la strategia, optare per il ritorno veloce in campo; definire una «strategia» in grado di mantenere la visione d'insieme, di lanciare l'allarme, ecc.



**Valutazione della strategia** (→ riflessione, esperienza nelle competenze) Alla fine del gioco, discutere e adeguare alcuni degli aspetti della strategia che sono più o meno riusciti in vista del gioco successivo.



## Feedback individuale e sostegno

**Valutazione della competenza** (→ individualizzazione, esperienza nelle competenze)

Il docente o l'allenatore fornisce un feedback individuale (ev. scritto) sulla prestazione personale fornita nel gioco palla prigioniera. Nel caso ideale, tenendo in considera-

zione anche l'atteggiamento e l'impegno della giocatrice così come le prestazioni di gioco fornite in precedenza. L'importanza di quanto hanno fatto viene sottolineata elogiandone i compiti eseguiti: «Sei stata bravissima, ti sei impegnata negli esercizi e sei riuscita a mantenere una visione d'insieme sulle compagne di squadra, passando sempre la palla alle altre!».



## Autovalutazione

**Valutazione individuale** (→ individualizzazione, riflessione, esperienza nelle competenze)

Alla fine del gioco, chiedere alle giocatrici di riflettere e menzionare un aspetto particolarmente positivo oppure da migliorare

relativo alla loro prestazione/al comportamento/alla partecipazione (in particolare anche per quanto concerne le ricezioni e i lanci). È possibile eseguire un'autovalutazione anche per iscritto. Nel gioco seguente, portare l'attenzione su questi aspetti cercando di migliorare i punti deboli e rafforzare quelli forti. Aspetti possibili: ricevere e passare la palla, agilità nell'evitare la palla, mantenere la visione d'insieme durante il gioco, tenere d'occhio le avversarie nella versione con ritorno in campo.



**Autovalutazione in squadra** (→ riflessione, esperienza nelle competenze della squadra)

Dopo il gioco palla prigioniera, chiedere alle giocatrici di riflettere sulla prestazione e sul comportamento della squadra, nonché sull'integrazione delle giocatrici. Formulare due punti (ev. per iscritto) che sono facili da descrivere e in cui vi è un

potenziale di miglioramento. Esempi: «tutte le giocatrici della squadra partecipavano al gioco palla prigioniera? Le giocatrici sono soddisfatte del gioco/del comportamento/della prestazione della squadra? In caso di risposta negativa, spiegare le ragioni. Cosa bisogna cambiare a livello di comportamento della squadra per migliorare la situazione? Nel gioco seguente, portare l'attenzione sui punti discussi.

# Cadere in modo sicuro, lottare correttamente e difendersi con coraggio

**Alle ragazze si trasmette spesso l'idea che non devono né cadere, né lottare, né difendersi. Tuttavia, l'educazione fisica permette loro di esercitarsi in queste attività. Le forme di movimento specifiche forniscono un contributo valido per aumentare la sicurezza e permettono alle ragazze di sviluppare appieno le loro potenzialità (Pascelé, Moon & Tanner, 1970).**

Autrice:  
Monika Kurath



È possibile combinare lotta e correttezza? Secondo le filosofie delle arti marziali asiatiche, si lotta insieme e contro gli avversari seguendo regole e rituali chiari. La correttezza e il rispetto sono valori a cui si accorda la massima priorità. Nella lotta ludica, i bambini e i giovani vivono appieno le loro necessità di movimento e conoscono e imparano a gestire le emozioni. Nella lotta sono richieste condizione e capacità di coordinazione e le ragazze devono imparare ad affrontare un avversario rispettando le regole e restando corretti. Con l'apprendimento di semplici elementi tecnici e tattici è possibile accedere ad altre opzioni nella lotta corretta con una compagna.

La difesa non è solo importante nella lotta con contatto fisico diretto. Anche essere capaci di creare barriere contro approcci sociali indesiderati (ad es. domande troppo intime) è un elemento importante per preservare la propria sicurezza. Essere in grado di riconoscere e manifestare i propri limiti è un altro elemento chiave che grazie allo sport può essere raggiunto tramite semplici esercizi di affermazione personale e tecniche di difesa personale. Con gli esercizi è possibile ottenere dei risultati importanti e così rafforzare la fiducia in se stessi (consapevolezza, sicurezza, meno paura; Brecklin, 2008). E per potersi difendere con coraggio, è importante essere capaci di cadere. Cadere in modo sicuro è una premessa fondamentale per le tecniche di atterraggio e le posizioni in piedi. Si tratta di imparare e rendere automatiche diverse tecniche di caduta.

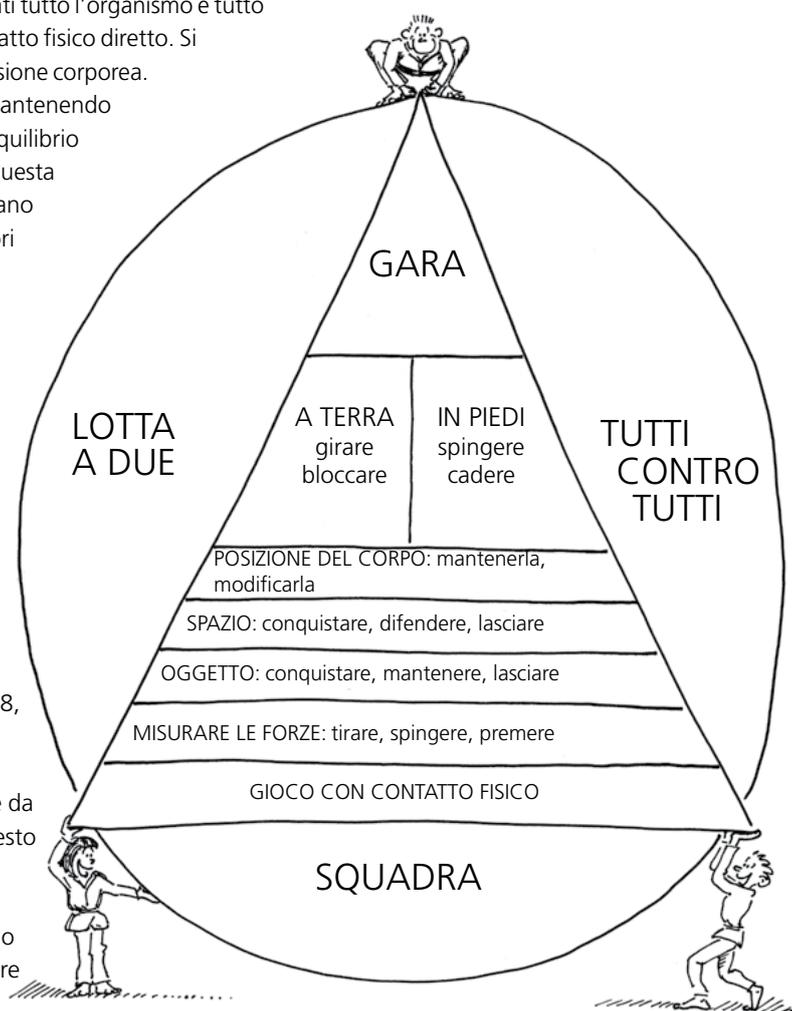
Nei giochi di lotta nonché nella lotta stessa, sono sollecitati tutto l'organismo e tutto l'apparato motorio. Una particolarità della lotta è il contatto fisico diretto. Si tratta principalmente di sperimentare l'equilibrio e la tensione corporea.

L'obiettivo è infrangere l'equilibrio della compagna mantenendo però il proprio equilibrio oppure, in caso di perdita di equilibrio temporanea, riacquistarlo il più velocemente possibile. Questa situazione rispecchia anche quanto viviamo nel quotidiano e può pertanto anche essere usata come esercizio fuori dalle lezioni.

## Impostazione metodica

È utile impostare i giochi di lotta in modo metodico. In una prima tappa, si tratta di vivere e accettare il contatto fisico diretto e sviluppare la volontà di cooperare e di fidarsi degli altri. In seguito, introdurre esercizi in cui le ragazze misurano le loro forze in modo ludico. Per esempio tramite esercizi in cui ci si tira e si spinge. Poi è possibile introdurre poco a poco altre situazioni come la lotta attorno a oggetti, nello spazio oppure esercizi in cui si modifica la posizione del corpo.

In base alla piramide metodica (cfr. Sigg, Teuber, 1998, vi immagine), la prossima tappa consiste nel cadere e atterrare l'avversaria dalla posizione in piedi oppure provocare il cambiamento di posizione delle compagne da terra. Quasi tutti i giochi e gli esercizi presentati in questo capitolo possono essere eseguiti in diverse forme e così aumentarne o meno l'intensità. In funzione della forma sociale, è possibile scegliersi l'avversaria, dosare l'impegno individuale oppure il pensiero autonomo, promuovere il lavoro in gruppo oppure lo sviluppo di tattiche.





## La sicurezza in primo piano

In tutti gli esercizi proposti, la sicurezza è un aspetto principale. La lotta contro un'avversaria presuppone prima di tutto la collaborazione. In questo contesto, è importante che le ragazze apprendano, capiscano e applichino i rituali scelti dal docente. Inoltre, devono conoscere e rispettare le regole vigenti. Con il tempo, è eventualmente possibile offrire alle ragazze l'opportunità di modificare le regole autonomamente (v. lista di controllo).

### Lista di controllo sicurezza

- **Pericolo di farsi male:** togliere le scarpe e i gioielli. A dipendenza dei giochi utilizzare dei tappeti.
- **Rispetto delle regole:** gli allievi devono sapere che non si tollerano violazioni delle regole. Il docente svolge un ruolo centrale. Regole di facile applicazione e un'atmosfera distesa durante l'insegnamento contribuiscono al rispetto delle regole.
- **Regola d'oro:** lottare con correttezza significa che non si fa agli altri ciò che non si vorrebbe fosse fatto a noi.
- **Rituali:** le azioni ripetute continuamente, come il saluto prima del combattimento, i cenni per l'inizio della lotta, aiutare lo sconfitto al termine dello scontro, con il passare del tempo formano una serie di rituali che contribuiscono all'andamento positivo dell'attività svolta durante la lezione e migliorano il rapporto con la classe.
- **Stop:** quando ci si fa male è necessario un segnale chiaro. In tal caso la lotta deve essere immediatamente sospesa.
- **Pari opportunità:** tutti devono avere la possibilità di fare esperienze positive, cosa particolarmente importante nella lotta a due intesa come forma sociale. Pertanto nella suddivisione degli allievi si dovrebbero considerare aspetti come forza, statura e peso.

### Da scaricare

→ [Lista di controllo sicurezza \(pdf\)](#)

# Dalla caduta incontrollata a quella sicura



Gli esercizi seguenti permettono di rafforzare corpo e mente e hanno come obiettivo di incrementare la disponibilità delle ragazze a cadere in modo sicuro, a lottare con correttezza e a difendersi con coraggio.

## Cadere e capriola in avanti

**Esercizio preparatorio con pallone:** capriola in avanti con un pallone terapeutico del diametro di 45-60 cm ca. (secondo la statura del bambino). Sono necessari 4-5 palloni. Esercitare entrambi i lati!

**In gruppo:** su un'«isola» (4-8 tappetini uniti in un grande rettangolo) o su un corridoio (4-8 tappetini) ci si esercita in gruppi. L'esercizio viene dapprima mostrato dall'insegnante o da un'allieva.

### Varianti

- Realizzare più capriole consecutive.
- Realizzare una capriola mentre si cammina, corre.
- Realizzare una capriola parallelamente a due/tre.

**Staffetta:** il tragitto viene percorso rotolando su un corridoio di tappetini.

### Varianti

- Rotolare con un grosso pallone.
- Rotolare sul pavimento della palestra (chi si sente sicuro).

**Materiale:** tappetini, palloni da ginnastica

Fletti leggermente le gambe, la mano sinistra tocca terra davanti al piede sinistro, la mano destra poggia sulla gamba destra, lo sguardo è rivolto verso l'alto.



Lasciati cadere in avanti e rotola sul braccio sinistro diagonalmente verso la parte destra del corpo.



Mantieni la testa «chiusa» contro il petto: non deve toccare il suolo.



Sfrutta la spinta per rimetterti sulle gambe. Esercitati su entrambi i lati!



## Caduta all'indietro

I tappetini vengono collocati in cerchio. Le allieve e l'insegnante si rannicchiano sul pavimento davanti ai tappetini (talloni a contatto con il proprio tappetino). Un tappetino per allieva (oppure ogni due allieve; in questo caso accovacciate sulla lunghezza). L'esercizio viene dapprima mostrato dall'insegnante o da un'allieva.

Al segnale tutte si lasciano cadere all'indietro contemporaneamente. Ripetere più volte l'esercizio e battere al suolo il più sonoramente possibile.

### Varianti

- **Formare gruppi:** a cadere sono solo le bambine di uno o dell'altro gruppo.
- **Domino:** al segnale le bambine cadono uno dopo l'altro come le tessere di un domino.
- **Nome:** la bambina chiamata cade e grida a sua volta il nome di una compagna.
- **Partenza:** cadere dalla posizione semi accovacciata.
- **Altalena:** con movimenti altalenanti rimettersi in piedi.
- Rotolare come su tronchi in movimento, con una compagna.

**Osservazione:** le braccia restano tese durante lo stacco e bisogna rientrare la testa durante tutto l'esercizio (incastrare un nastro fra il mento e il petto).

**Materiale:** tappetini, ev. nastro

Mettiti accovacciata le braccia avanti



Lasciati cadere all'indietro, rientra la testa.



Appoggia il sedere vicino ai talloni, incurva la schiena, accelera le braccia con forza verso il suolo, ma tienile rilassate.



Frena il movimento all'indietro battendo con le mani e gli avambracci, la testa non deve toccare il suolo.



In coppia: caduta all'indietro su una compagna, nella lunghezza del tappetino. L'altezza può variare.





## Caduta laterale

**Lavoro di gruppo:** su un'«isola» (4-8 tappetini uniti in un grande rettangolo) o su un corridoio (4-8 tappetini) le bambine si esercitano in gruppi. L'esercizio viene dapprima mostrato dall'insegnante o da un'allieva.

### Varianti

- Dalla posizione eretta.
- Camminando, correndo.
- Con un foglio A4.
- Lottare con una compagna
- In cerchio come un domino (al segnale del docente un'allieva dopo l'altra cade nella stessa direzione).
- Al segnale del docente scivolare su una buccia di banana (ovvero un foglio di carta da cucina).

**Materiale:** tappetini, foglio di carta A4

Mettiti accovacciata, lo sguardo rivolto verso il basso.



Lancia in avanti la gamba libera e prepara il braccio ad attutire il colpo.



Lasciati cadere sul lato della gamba libera e allungala completamente.



Attutisci la caduta battendo al suolo la mano e l'avambraccio, la testa non deve toccare il pavimento. Esercitati su entrambi i lati!



Con la carta: caduta laterale mentre si cammina, utilizzando la carta come fondo scivolo. Esercitare entrambi i lati!



Lotta: buttare a terra la compagna di lotta, in modo rilassato e giocoso. Esercitare entrambi i lati!



## Altri esercizi

### Staffetta con capriole

Mostrare e realizzare una staffetta con capriole o una lotta sui tappetini, oppure ideare altre varianti sul modo giusto di cadere (v. anche pagg. 3-4 del foglio didattico: [Safety Tool n° 9 – Cadute](#)).

### Variante

- Sparpagliare degli ostacoli per tutta la palestra. Le bambine camminano e corrono per la palestra e cadono sugli ostacoli nel modo adatto.

**Materiale:** tappetini, ev. oggetti da sparpagliare per la palestra

### Filmati per gli esercizi «cadere»

- [Caduta in avanti con palla](#)
- [Cadere in avanti](#)
- [Con compagno](#)
- [Con un foglio di carta](#)
- [Caduta laterale](#)
- [Caduta di schiena](#)
- [Lottare](#)

# Livello della piramide 1: giochi di lotta



Il livello inferiore della piramide si basa su dei giochi di lotta. Ogni insegnante è capace, senza aver acquisito nozioni preliminari, di integrare questi giochi nelle sue lezioni. I giochi sono suddivisi secondo cinque temi diversi.

## 1 Contatti fisici

### Toccata e fuga

Le due allieve cercano di toccare l'avversaria il maggior numero di volte in un punto preciso, ad es. spalle, schiena, cosce, senza farsi toccare a loro volta. Si gioca per un minuto. Dopo ogni colpo messo a segno le allieve tornano nella posizione di partenza.

#### Variante

- Le allieve si tengono per le mani, le spalle o alla nuca e cercano di mettere un piede sopra quello dell'avversaria. La lotta può iniziare in ginocchio, con le allieve che cercano di afferrare le caviglie dell'altra con una o ambedue le mani.



### Corsa con spinta laterale

Le ragazze formano delle coppie e si dispongono fianco a fianco sui due lati di una linea della palestra, con lo sguardo rivolto nella stessa direzione. Le due allieve esercitano una certa pressione spalla contro spalla. Ad un segnale del docente iniziano a correre lungo la linea, sempre premendo la spalla contro l'altra, senza fermarsi e senza cambiare posizione. Vince chi all'arrivo è riuscita a far spostare di più l'avversaria dalla linea che funge da «traccia».

#### Variante

- Questo esercizio può essere eseguito anche schiena contro schiena o pancia contro pancia (ad esempio con un cuscino in mezzo). In questo caso ci si sposta lateralmente.

**Materiale:** ev. cuscino



## 2 Misurare la propria forza

### Nel laghetto

Due allieve sono una di fronte all'altra e si tengono per mano. Le separa un laghetto di forma circolare (corda per saltare o cerchio). Ogni allieva cerca di tirare l'altra nel laghetto. Chi entra per prima nel laghetto con un piede ha perso.

#### Varianti

- Afferrare la mano diagonalmente.
- All'inizio non afferrare niente.

**Materiale:** corde per saltare o cerchio





### 3 Giocare con oggetti

#### Conquistare la palla

L'allieva A si abbarbica mani e piedi ad una palla (da pallacanestro o da pallavolo). L'allieva B cerca di strappargliela. Il campo da gioco può anche essere delimitato; si deve decidere in precedenza se è possibile fare il solletico. Non ci si può alzare. Il gioco può essere complicato con diversi compiti. Vince chi riesce a conquistare la palla o a girare sulla schiena l'avversaria, con o senza palla. Quando ci sono diverse giocatrici si dispone a terra la metà dei palloni. Dopo 30 secondi chi è riuscita a conquistarne uno?

##### Variante

- Due allieve tengono insieme un pallone medicinale con il palmo di entrambe le mani e cercano di sottrarre il pallone alla compagna. Non si può abbracciare la palla. Si possono usare anche palle di dimensioni diverse. Vince chi si ritrova la palla fra le mani al segnale di arresto dato dal docente.

**Materiale:** palle da pallacanestro o da pallavolo, pallone medicinale



#### Pirati e nobildonne

Formare due gruppi: pirati e nobildonne. Ogni gruppo si posiziona ad un'estremità della palestra. Le nobildonne difendono una camera del tesoro (collocata alle loro spalle) che contiene diversi oggetti preziosi (palle, cuscini, nastri, ecc.). I pirati devono cercare di penetrare nella camera del tesoro, sottrarre gli oggetti e portarli nella loro grotta. Quando un oggetto si trova nella grotta le nobildonne non possono più recuperarlo. Possono sottrarre i loro oggetti preziosi ai pirati solo sulla via che conduce alla grotta.

**Osservazioni:** cronometrare il tempo. Gli oggetti preziosi non possono essere lanciati e si può rubare un solo oggetto alla volta.

**Materiale:** diversi oggetti (palle, cuscini, nastri, ecc.)



### 4 Giocare nello spazio

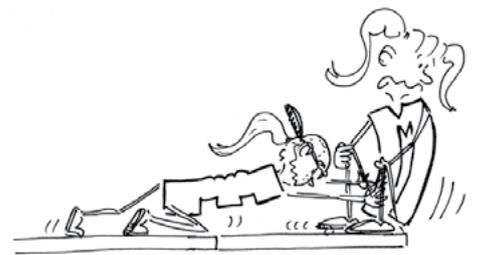
#### Conquista

Si costruisce una piattaforma con i tappetini. La squadra A si dispone su di essa. La squadra B cerca ad un segnale di conquistarla. Il gioco finisce quando la squadra A è stata completamente respinta dalla piattaforma. Chi viene scacciata una volta non può rientrare in gioco.

##### Variante

- Si può giocare con quante allieve si desidera, l'importante è di adattare le dimensioni della piattaforma al numero di partecipanti. Le bambine si respingono in ginocchio. È vietato alzarsi in piedi. Vince l'ultima persona che rimane sulla piattaforma.

**Materiale:** tappetini



### 5 Mantenere o modificare la posizione

#### Bufali o indiani

Formare delle coppie. Una bambina è il bufalo, l'altra fa l'indiana. Dopo aver mangiato, il bufalo si stende al sole (sulla schiena e con gli occhi chiusi) per un meritato riposo. L'indiana si avvicina a lui furtivamente, cerca di sorprenderlo e di afferrarlo mantenendolo saldamente al suolo (sempre sulla schiena). Il bufalo può difendersi non appena viene attaccato (non in modo figurato ma fisico) cercando di girarsi sul ventre o di alzarsi. Se ce la fa, vince, altrimenti a vincere sarà l'indiana.

**Materiale:** tappetini



# Livello della piramide 2: tecnica a terra e in piedi



Il livello intermedio della piramide ingloba delle sequenze motorie più tecniche, da effettuare al suolo o in posizione verticale. Sperimentando queste tecniche di lotta, i bambini e gli insegnanti riescono ad acquisire una miglior comprensione dei movimenti.

## Al suolo: girare, tenere

Entrambe sedute per terra una accanto all'altra con le gambe distese in avanti, le anche sono alla stessa altezza cercare di spingere la compagna sulla schiena presa «Kesa-gatame» (v. immagini).



oppure



Eventualmente prima come gioco di lotta con compito aperto. Obiettivo: spingere la compagna sulla schiena e mantenerla in questa posizione per 10 secondi.

Acchiappino della tartaruga («principio uomo nero» ma il cacciatore delle tartarughe è in piedi mentre le tartarughe si spostano a quattro zampe) → le cacciatrici cercano di evitare che le tartarughe cambino lato girandole sulla schiena (con o senza resistenza) → soluzione tecnica: cingere con entrambe le braccia di lato e tirare verso di sé. → Presa «Yoko-shiho-gatame» (v. immagine).



oppure



## Posizione in piedi: proiezione, caduta

Tecnica della posizione in piedi «O-soto-otoshi» (v. immagine) statica dalla posizione in piedi, proiezione della compagna che mentre cade fa l'esercizio di caduta e tocca fortemente di lato.

Tecnica della posizione in piedi «O-goshi» oppure «Uki-goshi» (v. immagine) statica dalla posizione in piedi, proiezione della compagna che mentre cade fa l'esercizio di caduta e tocca fortemente di lato.



oppure



Se la compagna spinge o si sposta in avanti, proiezione «O-goshi» oppure «Uki-goshi». Se la compagna tira o si sposta indietro, proiezione «O-soto-otoshi».

# Livello della piramide 3: gara



Queste due forme di gara sono realizzabili in corrispondenza al livello 3 della piramide. Le allieve hanno la possibilità di confrontarsi in un piccolo gioco.

## Lotta al suolo

Due compagne sono in piedi una di fronte all'altra, s'inclinano in segno di rispetto reciproco, si dirigono una verso l'altra e al segnale «hajime» cercano di farsi cadere a vicenda (sulla schiena) e di mantenere l'avversaria sulla schiena per circa 10 secondi, senza che quest'ultima possa girarsi bocconi o rimettersi in piedi.

Alla fine dell'esercizio s'inclinano di nuovo per accomiarsi e si danno la mano in segno di ringraziamento per la lotta appena svolta all'insegna del fairplay. Chi riesce a ottenere il maggior punteggio in 2 minuti?

### Varianti

- La lotta può pure svolgersi unicamente per terra. In questo caso, le due ragazze si inginocchiano una di fronte all'altra e si inchinano in questa posizione. L'obiettivo è di far cadere l'avversaria sulla schiena e mantenerla in questa posizione per 10 secondi.
- La gara può anche essere svolta a squadre: la leader di ogni squadra sceglie l'ordine di passaggio delle lottatrici. Alla fine tutte le componenti delle squadre devono aver combattuto una volta.

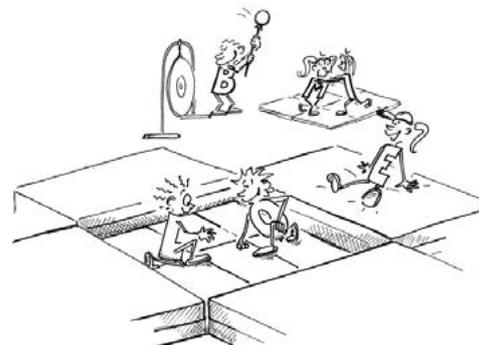


## Sumo

Il dojo permette di organizzare simultaneamente diverse piccole competizioni. Gli allievi allestiscono il dojo al centro della palestra con l'ausilio di tappetoni e tappetini. Formano dapprima un quadrato con quattro tappetoni disposti nel senso della lunghezza (tribune per gli spettatori) e poi, all'interno di questo quadrato, collocano dei tappetini su cui si svolgeranno i combattimenti. All'esterno del dojo, gli allievi allestiscono diverse zone di combattimento a cui attribuiscono i nomi di località giapponesi.

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

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



# Evitare la lotta, difendersi con coraggio



**Difesa personale può anche significare riuscire a evitare una lotta. Spesso, in questi casi, aiuta mantenere una certa lucidità nella mente e nello spirito.**

## Mano «stop»

Correre in ordine sparso nella palestra senza toccare nessuno. Al segnale del docente (battito di mani) bloccarsi velocemente in piedi in modo stabile. Tenere entrambe le mani davanti a sé e gridare a volume massimo «STOP».

### Varianti

- A coppie. Un'allieva assume un'espressione arrabbiata e si avvicina lentamente alla compagna. Non appena arriva troppo vicino, l'allieva aggredita solleva le mani davanti a sé e grida forte «STOP».
- Stesso esercizio, la compagna si avvicina sempre più velocemente.
- Come sopra, ma in gruppo (i docenti sono gli attaccanti). Tutto il gruppo, in coppia: saluto in piedi.



## «Lasciami in pace!»

A coppie. Un'allieva assume un'espressione arrabbiata e si avvicina lentamente all'altra. Poi la spinge con entrambe le mani. La seconda allieva cerca di ritrovare l'equilibrio e poi solleva le mani davanti a sé e grida forte «lasciami stare!».

L'attaccante cerca di nuovo di spingere con entrambe le mani. L'allieva aggredita solleva le mani davanti a sé e poi scansa in avanti a sinistra (se destrimana) allontana l'attaccante, grida forte «lasciami stare!» e corre via velocemente.



## «Non ci sto»

A coppie. L'attaccante cerca di nuovo di spingere la compagna con entrambe le mani. L'allieva aggredita solleva le mani davanti a sé e poi scansa (da destrimana) in avanti a sinistra, appoggia le mani sulle spalle della compagna da dietro, la tira dolcemente all'indietro e verso il basso e grida forte «non ci sto!». Poi esegue un [esercizio di caduta](#) all'indietro.

### Variante

- Stessa cosa, ma l'allieva attaccata chiede se può tirare un po' più velocemente e con più forza.



## Acchiappino Ju-Jitsu

Due cacciatrici inseguono le altre compagne. Chi è catturato deve restare in piedi e sollevare le mani davanti a sé. Tutte le altre compagne possono liberarle spostando di lato le mani, appoggiando le mani sulle spalle delle prigioniere e spingendole verso il basso.

Le prigioniere fanno un esercizio di caduta all'indietro e poi sono libere. Le compagne impegnate nelle operazioni di liberazione non possono essere catturate.



# Promuovere le ragazze nell'atletica leggera e valutarle

**Nell'educazione fisica coeducativa, molte ragazze si sentono meno capaci e brave nella corsa, nel salto e nei lanci. L'atletica leggera offre molte possibilità per porre in primo piano il confronto con se stessi.**

I movimenti di base della corsa, del salto e del lancio sono fondamentali per molte discipline sportive. Formano inoltre anche gli elementi chiave di tutte le discipline dell'atletica leggera e pertanto rivestono un ruolo importante nell'educazione fisica.

Rispetto ai ragazzi, le ragazze prediligono discipline sportive estetiche con elementi di ginnastica ritmica e danza. I ragazzi preferiscono invece le discipline incentrate su competizione, forza o lotta a due (cfr. Mutz & Burrmann, 2014, p. 171). In base a questa distinzione, l'atletica leggera richiede piuttosto un'educazione fisica separata per i generi. Così, piuttosto di valutare la prestazione e la triade «più veloce, più alto, più lontano», in una lezione riservata alle ragazze è posto principalmente l'accento sulla qualità e sull'estetica dei movimenti.

## Correre, saltare e lanciare con autodeterminazione

In base alla teoria dell'autodeterminazione (Deci & Ryan, 2000), in primo luogo un'azione è influenzata da tre bisogni fondamentali psicologici. Ciò concerne anche la partecipazione all'educazione fisica. I bisogni di base riguardano l'esperienza di competenza, la partecipazione sociale e l'autonomia (autodeterminazione). L'atletica leggera si presta bene per promuovere le ragazze nella corsa, nel salto e nel lancio tenendo nel contempo in considerazione i tre bisogni psicologici. In un primo tempo, occorre determinare come, tramite una valutazione rispettosa dei generi, sia possibile spostare l'attenzione dalle prestazioni verso l'esperienza delle competenze. In seguito, si tratta di portare sul primo piano la qualità dei movimenti in quanto caratteristica centrale. Ciò offre la possibilità di mostrare come vivere esperienze di successo mirate, per esempio, per ragazze più deboli a livello di condizione, e in questo modo permettere loro di sperimentare consapevolmente. Si tratta di un metodo che si focalizza sulla promozione dell'integrazione sociale tramite partenariati di apprendimento. In conclusione sono presentate opzioni metodiche su come le ragazze possono fissare obiettivi e forme di valutazione in modo autodeterminato, che potranno raggiungere in diverse discipline dell'atletica leggera nell'educazione fisica.

## Rendere possibili esperienze di successo

Nell'esperienza delle competenze, si manifesta l'intenzione di considerarsi persone di successo. Nell'educazione fisica coeducativa dal 6° all'8° anno scolastico, a determinate ragazze mancano esperienze positive nella corsa, nei salti e nei lanci (soprattutto nel confronto con altre allieve) e per questo si sentono poco capaci. Nell'atletica leggera però la norma individuale, ovvero il confronto con se stessi, si presta per essere posta in primo piano.

A tale scopo, prima di un'unità di educazione fisica incentrata sull'atletica leggera si confrontano i valori di partenza individuali con i risultati ottenuti dopo una sequenza di lezioni. Rheinberg (1980; 2008) ritiene che l'aumento delle aspettative per quanto concerne l'efficacia individuale è da ricondurre al confronto individuale. Un aspetto che assume una grande importanza dal punto di vista della psicologia della motivazione. Mutz e Burrmann (2014) sono stati in grado di dimostrare che il concetto di sé è meno presente nell'educazione fisica coeducativa rispetto alle lezioni separate per generi. Tale conoscenza rafforza la tendenza verso una norma individuale in grado di regalare esperienze positive alle ragazze.

La documentazione dello sviluppo delle prestazioni in un diario di apprendimento o un'agenda sportiva (Reimann, 2008) permette di evidenziare i progressi compiuti e così anche il miglioramento dal punto di vista delle competenze. I docenti possono sostenere l'analisi dello sviluppo delle prestazioni individuali, indicando i tempi e gli stimoli metodici (ad es. diario di apprendimento, tabelle di sviluppo personali, confronti personali con indicazione di altezza, peso, ecc.) per comprendere meglio i progressi nell'apprendimento e nelle prestazioni. Un metodo, questo, che corrisponde ai concetti dell'educazione fisica orientata alle competenze (cfr. Piano di studio 21, movimento e sport, p. 3 e seg.).

Autrici:  
Esther Reimann  
Sara Seiler





## Concentrarsi sulla qualità del movimento

I risultati positivi nei movimenti dell'atletica leggera dipendono dalla condizione e dalla qualità della coordinazione dei movimenti. Un insegnamento efficace di atletica leggera accorda molta importanza alla qualità dei movimenti. I movimenti di base sono ideali per differenziare le tecniche di atletica leggera. Se si sposta l'attenzione dal concetto di «più veloce, più alto, più lontano» alla qualità del movimento, ovvero la gestione dei movimenti, le ragazze hanno maggiori possibilità di vivere delle esperienze positive anche se, dal profilo energetico, i presupposti sono meno favorevoli.

Per attuare questo concetto, sono utili i test di atletica leggera (ad es. Weber & Kunz, 2012).

Quattro esercizi test su cinque valutano la qualità dei movimenti

concentrandosi sulla coordinazione e sui movimenti chiave dell'atletica leggera. Questi test comprendono anche la promozione di entrambi i lati (destra e sinistra).

Il quinto esercizio test «corri la tua età in minuti» permette di incrementare la resistenza di base e favorisce gli aspetti cognitivi (ad es. scelta della velocità di corsa per resistere durante i minuti previsti). Nella parte pratica sono riportati metodi di apprendimento per gli esercizi test di corsa, salto e lancio.

## Il cerchio della promozione

La «valutazione orientata alla promozione» (Reimann, 2013) permette di sostenere le esperienze nelle competenze focalizzandosi su un processo di apprendimento qualitativo. Nel «cerchio della promozione», si tratta di formulare obiettivi di apprendimento e criteri di valutazione per i requisiti di base. Mantenendo l'attenzione sugli obiettivi di apprendimento, si osservano i movimenti, si valuta il grado di apprendimento e viene fornito un feedback individuale.

Il processo (osservazione, valutazione, feedback) continua senza sosta a forma di spirale finché l'obiettivo di apprendimento formulato è raggiunto (esperienza nelle competenze). Per fornire stimoli utili al prosieguo del processo di apprendimento e per rispondere all'eterogeneità dello spettro di prestazioni tra ragazze, si formulano anche obiettivi di apprendimento per requisiti più estesi (superare o superare ampiamente gli obiettivi di apprendimento).

Il metodo del «cerchio della promozione» può essere utilizzato in partenariati di apprendimento come risposta ai bisogni di base secondo l'integrazione sociale. Le allieve si esercitano con una compagna di apprendimento nell'osservazione e nella valutazione di movimenti. All'inizio è consigliato concentrarsi su un'unica caratteristica e osservare un punto chiave del movimento (ad es. come si muove la gamba di slancio?). In questo modo, durante l'osservazione le allieve non si sentono sopraffatte e possono fornire feedback utili.

## Valutare l'apprendimento

L'autodeterminazione nelle discipline dell'atletica leggera si realizza definendo ad esempio degli obiettivi di apprendimento individuali oppure scegliendo alcune forme di valutazione disponibili. Per quanto riguarda queste ultime, è possibile misurare i valori di partenza delle discipline di lancio. In base a questi valori, le ragazze stesse determinano la percentuale di miglioramento e il periodo di tempo nel quale devono/dovrebbero raggiungerlo. La valutazione avviene in base all'incremento della percentuale (ad es. tra il +10 % e il +40 %). La distanza di lancio effettiva non ha importanza. È possibile anche usare il confronto «salto in alto rispetto all'altezza». Anche in questo caso, non si tratta di misurare l'altezza raggiunta bensì la differenza fra l'altezza saltata e l'altezza corporea (approccio trasversale alla tecnica). Questo numero, generalmente negativo, corrisponde alla nota su una scala. Si potrebbe anche proporre di scegliere tra nota tecnica (valutazione qualitativa) e nota di prestazione (valutazione quantitativa).

### Cerchio del salto in alto – Test di atletica leggera 5.2

Riesco a saltare in corsa superando degli ostacoli disposti in cerchio (panchine) con un ritmo di tre passi con un salto in alto finale. Svolgere consecutivamente l'esercizio una volta con la gamba di salto destra e una volta con la gamba di salto sinistra.

Nome: \_\_\_\_\_

#### Criteri per la valutazione

Obiettivo di apprendimento raggiunto:

- sequenza di passi corretta (ritmo di tre passi, jam-ta-dam)
- consecutivamente 1 volta gamba di salto sinistra, 1 volta gamba di salto destra

Obiettivo di apprendimento superato:

- criteri descritti sopra soddisfatti
  - la gamba di slancio blocca (movimento ben visibile); la parte alta del corpo è eretta
  - entrambe le braccia oscillano
- Obiettivo di apprendimento più che superato:
- criteri descritti sopra soddisfatti
  - i salti sono eseguiti in altezza tendendo in modo ben visibile la gamba di salto (sopra gli ostacoli, nel salto in alto)
  - Flop laterale con atterraggio sulla schiena, le gambe sono rivolte nella direzione della rincorsa

**Illustrazione 1:** Obiettivi di apprendimento nel salto in alto («cerchio della promozione») (Reimann, E., Esempi pratici per «promuovere e valutare allieve», in tedesco).

# Pratica – atletica leggera: corsa



Nella raccolta di esercizi seguente, il primo compito è adatto per il riscaldamento. I compiti seguenti fanno parte di un'unità tematica con aumento della difficoltà.

## Corsa con ostacoli

1. Correre liberamente con musica in sottofondo superando ostacoli sparsi nella palestra.  
**Domanda per stimolare la riflessione:** come riesci a correre silenziosamente? Descrivi la tua corsa.  
**Scambio:** descrivi come corri. Dopo lo scambio riprovare (ades. correndo sulla punta dei piedi).
2. Cercare di superare gli ostacoli facendo meno rumore possibile.  
**Domanda per stimolare la riflessione:** qual è secondo te la distanza ideale prima e dopo l'ostacolo?  
**Scambio:** è ideale staccare a circa  $\frac{2}{3}$  prima dell'ostacolo e atterrare a circa  $\frac{1}{3}$  dopo l'ostacolo.



**Osservazione:** il materiale è distribuito nella palestra.

**Materiale:** panchine, scatole di cartone, bastoni (ev. da unihockey), ev. cavalletti di ostacoli

## Correre sulla panchina

1. Le allieve corrono su una panchina sulla punta dei piedi a un ritmo piacevole che possono ripetere diverse volte. Una volta trovato il ritmo giusto, cercano di definirlo con parole proprie.  
**Scambio:** le allieve spiegano il loro ritmo. Due allieve che hanno lo stesso ritmo formano una coppia e cercano di correre sincronizzate. Prestare attenzione a correre silenziosamente sulle punte dei piedi. È possibile anche a coppie (partenariato di apprendimento): A osserva se B corre sulle punte dei piedi e poi invertire i ruoli.
2. Le allieve corrono su 4 panchine in diverse posizioni (v. disegno corsa sulle panchine, a sinistra la distanza tra le panchine è inferiore). Saltando da una panchina all'altra cercano un ritmo comodo sia sul lato stretto che su quello più ampio.  
**Scambio:** le allieve spiegano il loro ritmo. Il docente sottolinea come sia utile avere una volta la gamba sinistra davanti e una volta la destra davanti.
3. Superare le panchine restando bassi: le allieve corrono sul posto al loro ritmo e cercano di osservare quali sono le caratteristiche che permettono di correre restando bassi (evitare di andare troppo su e giù). A tale fine usare l'esperienza contraria.  
**Scambio:** cosa avete osservato facendo il contrario della corsa «bassa»? Perché è meglio superare le panchine restando compatte? Come fare per superare le panchine restando compatte? (indici chiave: distanza  $\frac{2}{3}$  prima e  $\frac{1}{3}$  dopo l'ostacolo, ritornare in fretta con i piedi al suolo (metafore: «calpestare con il piede attivo una pozzanghera per spruzzare l'acqua attorno a sé»; «cavallo che scalpita»). Per preparare i passi attivi, allungare la muscolatura posteriore della gamba. Provare a correre attivamente.

**Osservazione:** disporre 4 panchine una dopo l'altra a distanze diverse (prestare attenzione alla distanza per prendere la rincorsa, non troppo vicino alla parete).

**Materiale:** 4 panchine



### Test

- [Corsa sulle panchine: livello 3](#)
- [Superare ostacoli: livello 4](#)

# Pratica – atletica leggera: saltare



Per gli esercizi seguenti, è utile procedere a una misurazione di partenza, anche in considerazione della norma individuale che serve a fare il punto della situazione. L'obiettivo della misurazione non è quello di esporre le debolezze delle allieve («mostrare quello che non so fare»). Al contrario, il dato serve per esempio come norma individuale per il confronto sul lungo termine (ad es. risultato dell'anno precedente).

## Salto in alto

1. Le allieve si muovono in continuazione e saltano in ogni direzione in un parco con postazioni di salto. A dimostra il salto e B la copia. Scambio dei ruoli autonomo, ad es. quando A non ha più idee su come saltare.
2. Saltare in alto, fare esperienze: le allieve cercano di saltare il più in alto possibile in diverse postazioni del circuito. Per esempio: toccare con le mani gli anelli, con la testa il nastrino, volare in lungo prima di atterrare sul tappeto.  
**Domanda per stimolare la riflessione:** come devo spiccare il salto per raggiungere l'altezza massima/volare il più possibile?  
**Scambio:** dopo l'ultimo cambiamento di postazione raccogliere i risultati ..., ev. il docente aggiunge informazioni (staccare con forza, usare la gamba di slancio, usare le braccia = caratteristiche importanti/punti chiave).
3. Riprovare con le nuove conoscenze (esperienze contrarie): saltare con o senza slancio, con o senza uso delle braccia/infondendo slancio alle braccia.



### Osservazioni

- Predisporre un circuito con tappetoni, corde tese, anelli ad altezza raggiungibile, corde in diagonale con nastri colorati (da toccare con la testa).
- Il cambiamento di postazione è organizzato dal docente oppure le allieve possono decidere da sole.

**Materiale:** tappetoni, anelli, nastri colorati, corde, ecc.

## Saltare con slancio e volare

**Prendere la rincorsa, saltare con slancio e volare.** In tre postazioni (tappetoni con pedana, corda diagonale con nastri, anelli ad altezza raggiungibile) le allieve provano ad applicare le seguenti importanti caratteristiche: staccare con forza, uso della gamba di slancio, slancio con le braccia.

**Domanda per stimolare la riflessione:** come devo prendere la rincorsa affinché il mio salto sia ancora più alto e io possa volare di più? Mentre si trovano nella postazione, le allieve discutono delle possibili soluzioni e le provano.

**Scambio:** raccogliere le esperienze, discutere della rincorsa (linea diritta, scegliere l'angolo, ad arco, lunghezza) e della velocità di rincorsa.

### Osservazioni

- In considerazione di uno stacco possibilmente diritto (seguire l'interno della curva), il Fosbury (corsa ad arco), è necessario capire i vantaggi della rincorsa ad arco e l'importanza dell'accelerazione.
- Aggiungere delle pedane sotto i tappetoni (nel primo terzo della lunghezza del tappetone, per un tappetone a destra e per uno a sinistra; prestare attenzione affinché si stacchi con slancio da una corsa con accelerazione anche sulla pedana).
- 3 gruppi, cambiamento delle postazioni organizzato dal docente.

**Materiale:** tappetoni, pedane





### Saltare in alto con rincorsa ad arco

Formare 3 gruppi. Le allieve compiono una rincorsa di 5 passi a forma d'arco e poi staccano. Provano le varianti per quanto concerne il ritmo e la velocità. Cercano di aumentare l'altezza dei salti (alzare l'elastico, toccare anelli oppure nastri).

**Domanda per stimolare la riflessione:** come faccio a strutturare gli ultimi tre passi della rincorsa ad arco affinché possa staccare nel modo migliore e volare più a lungo? Mentre si trovano nella postazione, le allieve discutono delle possibili soluzioni e le provano.

**Scambio:** raccogliere le esperienze e le scoperte sottolineare il ritmo «ta-da-dam», l'aumento della velocità e il piegarsi verso l'interno della curva.

#### Osservazioni

- Il cambiamento delle postazioni è organizzato dal docente.
- Il docente dispone una demarcazione nel punto di partenza della rincorsa per aiutare le allieve (corsa da 5 passi).

**Materiale:** 2 postazioni con tappetoni ed elastici di diverse altezze. È possibile usare anche un aiuto per lo stacco (pedana).



### Cerchio del salto in alto

Sperimentare il cerchio del salto in alto: le allieve cercano di superare saltando le 3 panchine seguendo il ritmo «jam-ta-dam» dal lato forte, con un salto in alto finale sul tappetino. Le allieve formano delle coppie e si aiutano a vicenda a trovare il ritmo giusto.

**Domande per stimolare la riflessione:** come sei riuscita a trovare il ritmo giusto? Hai qualche consiglio da dare alla tua compagna?

**Scambio:** raccogliere le esperienze, analizzarle, ev. lasciare che siano le allieve (o ev. il docente) a presentarle.

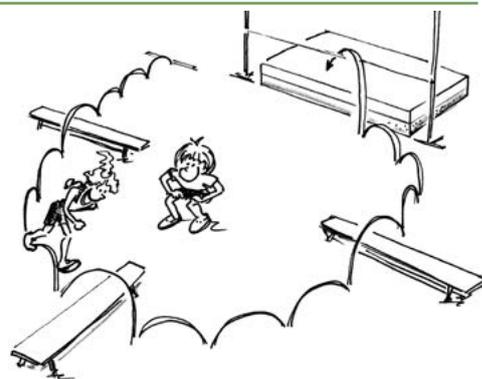
**Esercitare il cerchio del salto in alto:** A esegue il cerchio del salto in alto dal suo lato forte, B osserva se il ritmo è corretto. In seguito, l'attenzione viene rivolta ai salti in alto con blocco della gamba di slancio. Ulteriori criteri: cfr. obiettivo di apprendimento. A e B si osservano a vicenda («pausa meritata», attivazione cognitiva).

**Cerchio del salto in alto (sperimentarlo ed esercitarlo dal lato debole):** idem come sopra. Le allieve e il docente possono filmare l'esecuzione dei movimenti e completare il processo di apprendimento analizzando le riprese (visione esterna) confrontandole poi con la rappresentazione personale del movimento (visione interna).

#### Osservazioni

- Il test «[Cerchio del salto in alto](#)» è disponibile su [mobilesport.ch](#).

**Materiale:** installazione con tappeti e corde elastiche, panchine



# Pratica – atletica leggera: lanciare

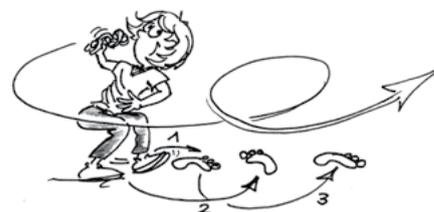


Le elevate esigenze dal punto di vista del ritmo e dell'orientamento portano spesso le allieve (anche nel grado scolastico II) a vivere esperienze positive. A partire avvantaggiate sono ad esempio le ragazze che praticano danza.

## Lancio con rotazione

### 1. Provare il lancio con rotazione con il lato forte (le più avanzate con il lato debole).

- Svolgimento: A e B sono una di fronte all'altra a una certa distanza. Lanciare corde per saltare annodate (senza manici) o camere d'aria. Lanciarle verso la parete (terzo superiore) e raccoglierle da terra davanti alla parete.
- Le allieve provano a scagliare facendo una rotazione completa (rotazione 1/1). Domande per stimolare la riflessione: con quale gamba devo partire per ottenere una rotazione (da tre passi)? Qual è il ritmo più adatto? Qual è la posizione ottimale per poter scagliare correttamente e in lontananza?
- Ascoltare le risposte, sottolineare i punti chiave della fase di preparazione: destra-sinistra-destra (per destrimani) nel ritmo «ta-da-dam». Dopo la rotazione piegare la gamba d'appoggio sotto il corpo ed estendere l'altra gamba (buona posizione di partenza per la tensione di tutto il corpo nel lancio).



### 2. Le allieve si esercitano nella fase di preparazione («rincorsa»).

Si tratta di fare esperienze contrarie (veloce-piano; basso-alto; passi corti-passi lunghi) cercando di sentire qual è il movimento migliore.

**Domande per stimolare la riflessione:** qual è per te il modo migliore di eseguire la rotazione? (dimostrare, spiegare); quali punti chiave occorre osservare affinché possiamo scagliare il più lontano possibile?

**Dialogo per stimolare la riflessione:** dopo aver raccolto le risposte a tutti i punti chiave, trascriverle su un poster affinché tutte possano leggerle.

**Posizione di lancio:** peso sulla gamba destra (lancio destra), il braccio di lancio si «trascina» indietro (caricare dietro l'anca), tensione in tutto il corpo con torsione delle anche, bloccare la parte sinistra del corpo (non inclinarsi a sinistra).

### 3. Lancio con torsione a coppie

A e B decidono su quale punto chiave porre l'attenzione durante l'osservazione reciproca. Prima di tutto concentrarsi sulla fase di preparazione. Come si assume una posizione di lancio favorevole? (cfr. punto 1). Solo a questo punto ci si può concentrare sul lancio stesso («scagliare») (cfr. punto 2).

## Palla bruciata con lancio con torsione

Questa variante in piedi di palla bruciata può anche essere eseguita senza ostacoli (ad es. panchine) su un percorso da completare correndo. È indifferente se lo si percorre effettuando degli sprint o superando degli ostacoli: quello che conta è correre silenziosamente.





## Palla bruciata a ostacoli con lancio con torsione

**Quale squadra riesce a fare il maggior numero di passaggi nel tempo concordato?**

- **Squadra che corre:** 2 allieve scagliano (rotazione 1/1) una camera d'aria nel campo (insieme!), in seguito iniziano a correre sul percorso stabilito (con piccoli ostacoli); corrono fino al fischio del docente (sensato soprattutto per classi numerose: possono correre tanti allievi contemporaneamente). Fermarsi dopo il fischio, non appena le camere d'aria sono lanciate si può iniziare a correre di nuovo.
- **Squadra sul campo:** deve raccogliere le camere d'aria e scagliarle (senza torsione, in funzione delle condizioni) lanciandole in avanti verso l'allieva in prossimità della base (cerchio) che le riceve e ripone nella base. Quando anche la seconda camera d'aria è riposta nella base, il gioco è interrotto (brevemente) con un fischio.
- **Squadra che corre:** dopo il fischio ricomincia subito a scagliare le camere d'aria.

---

## Lancio con torsione con il lato debole

**Osservazioni:** il test «[lancio del disco](#)» è disponibile su [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch).

Descrizione del compito e illustrazione con indicazioni relative alle distanze (v. link).

**Materiale:** corde o pneumatici annodati, anelli.

**Tema del mese**

→ [Atletica leggera – Test](#)

# Liste di controllo

**Per promuovere le ragazze nello sport occorre disporre delle rispettive competenze. Un'altra condizione importante è l'analisi della situazione sportiva delle ragazze da sostenere. In base a tale analisi va poi strutturata la pianificazione.**

Le competenze necessarie per la promozione delle ragazze nello sport sono parte integrante delle competenze di genere e comprendono la conoscenza relativa all'attitudine personale e professionale nei confronti della promozione femminile nello sport. Concretamente i docenti di educazione fisica e movimento a scuola e gli allenatori con le competenze necessarie sono in grado di analizzare la situazione sportiva delle allieve/sportive. L'analisi costituisce la base per la pianificazione che comprende la stesura di obiettivi, contenuti e metodi adeguati nonché il chiarimento delle questioni organizzative.

Tutti questi aspetti non solo sono coordinati tra di loro in particolare nella pianificazione dell'insegnamento o degli allenamenti che mirano alla promozione delle ragazze, ma sono anche parte integrante dell'insegnamento o dell'allenamento in sé.

## Due liste di controllo

Le presenti liste di controllo sono pensate unicamente per il tema «promozione delle ragazze nello sport». La lista di controllo 1 «[Valutare la propria competenza](#)» riguarda la domanda, in quale misura la competenza personale rappresenta un tema centrale della promozione delle ragazze nello sport? presenta una «valutazione delle competenze» fondata sui temi centrali del tema promozione delle ragazze nello sport. La lista di controllo 2 «[Pianificazione](#)» contiene invece indicazioni importanti per l'analisi della situazione sportiva delle ragazze nonché per la pianificazione di un insegnamento/allenamento mirato per la promozione delle ragazze nello sport.

Le due liste di controllo non sono esaustive ma offrono molti spunti per ulteriori riflessioni relative alle condizioni specifiche sul posto.

Autrice:  
Elke Gramespacher



## Lista di controllo «Pianificazione»

### Analisi della situazione sportiva delle ragazze e pianificazione di unità sportive volte a promuoverle

**Analisi.** L'analisi si prefigge di valutare punti forti e deboli, possibilità e timori relativi alla promozione delle ragazze nello sport e può essere realizzata da soli oppure in un lavoro a gruppi.

Quali sono i punti forti e le competenze delle ragazze nello sport?

Quali sono i punti deboli delle ragazze nello sport?

Quali possibilità intravedo/intravediamo per la promozione delle ragazze nello sport?

Quali timori nutro/nutriamo per quanto concerne la promozione delle ragazze nello sport?

**Obiettivi e tematiche.** La promozione delle ragazze nello sport si prefigge di rafforzare le competenze e di lavorare sui punti deboli. Tale promozione sfrutta le possibilità presenti e lavora in modo produttivo sui timori. Non sempre è possibile attuare tutte le idee nello stesso modo.

Quali sono dunque gli obiettivi o le tematiche su cui concentrarsi nell'insegnamento o nell'allenamento? Per le idee, fare riferimento alla valutazione precedente delle ragazze e verificare quali idee sono adatte per la classe o il gruppo di allenamento.

Le ragazze devono essere sostenute in funzione dei loro punti forti e delle loro competenze. Questo tema può essere riallacciato all'obiettivo di fondo seguente: le ragazze ottengono l'opportunità di vivere lo sport in modo consapevole e con competenza.

Le ragazze vanno sostenute nei loro punti deboli a livello sportivo. Per esempio dovrebbero ottenere l'accesso a movimenti o discipline sportive che, nell'ottica degli stereotipi di genere, non sono previsti per le ragazze. Questo tema può essere riallacciato all'obiettivo di fondo seguente: le ragazze riflettono sul fatto che nello sport le debolezze possono diventare punti forti.

**Contenuti.** Quali contenuti corrispondono alle tematiche scelte?

In un primo tempo, stendere una lista di tutti i campi di movimento o le discipline sportive da utilizzare nella classe o nel gruppo di allenamento per l'eventuale promozione delle ragazze. Si trovano per esempio suggerimenti su [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch), nel Lehrplan 21 (CDPE dei 21 cantoni svizzeroteschi, 2014), nella rivista «Sportpädagogik» (2012, quaderno 6) e nel lavoro di Gamespacher & Feltz (2009).

→

→

→

→

...

Scegliere la cronologia di quando lavorare ai singoli temi solamente in un secondo tempo.

**Metodi.** Quale metodo si addice al meglio ai contenuti scelti?

- Quali dei metodi comuni si prestano per motivare le ragazze?
- Quali ulteriori metodi possono tornare utili per promuovere le ragazze?

Si trovano per esempio consigli su [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch).

**Svolgimento.** Quali questioni organizzative sono da chiarire?

- È possibile separare le classi/i gruppi sportivi, ev. temporaneamente, in base al genere?
- È possibile separare le classi/i gruppi sportivi, ev. temporaneamente, in base alle prestazioni?
- Quali spazi o materiali sono necessari? (p. es. una seconda palestra, istruzioni per la riflessione)

**Valutare inoltre altri potenziali per la promozione delle ragazze nello sport nella scuola**

**o nella società sportiva:** p.es. coinvolgere i genitori, giornate sportive per le ragazze, eventi sportivi con le ragazze e i genitori, ecc. Informare le madri, cooperazione con alte società sportive o scuole, ecc.

© E. Gamespacher



### Lista di controllo

- [Valutazione della propria competenza \(pdf\)](#)
- [Pianificazione \(pdf\)](#)

# Informazioni

## Autrici (A – Z)

**Gramespacher, Elke**, Prof. Dott.ssa, Dipl.-Ped.: Responsabile cattedra Promozione dello sport e didattica sportiva nell'età infantile, Alta scuola pedagogica della Svizzera Nord-occidentale (FHNW), Istituto livello prescolare e grado scolastico I, temi principali di lavoro: tra gli altri ricerca gender e promozione delle ragazze nello sport.

**Kurath, Monika**: docente, Scuola universitaria federale dello sport SUFMS, Macolin, temi principali di lavoro: Responsabile G+S sport di combattimento, Responsabile G+S Judo/Ju-Jitsu.

**Meier, Marianne**, Dott.ssa: collaboratrice scientifica, Università Berna, Centro interdisciplinare per la ricerca di gender IZFG, temi principali di lavoro: tra gli altri gender, sport & development, calcio, empowerment, monitoraggio e valutazione.

**Oswald, Esther**, Dott.ssa: collaboratrice scientifica, Alta scuola pedagogica Berna, Centro didattico specializzato nello sport, università di Berna, Istituto scienze dello sport, temi principali di lavoro: tra gli altri sviluppo della personalità nello sport, pedagogia dello sport.

**Reimann, Esther**, Prof.ssa: docente, cattedra sport e didattica sportiva nell'età infantile, Alta scuola pedagogica della Svizzera Nord-occidentale (FHNW), Istituto livello secondario I/II, temi principali di lavoro: tra gli altri promuovere e valutare nell'educazione fisica, altre attività: docente di educazione fisica livello secondario I, classi femminili.

**Seiler, Sara**, Dipl. scienze dello sport: collaboratrice scientifica cattedra Promozione dello sport e didattica sportiva nell'età infantile, Alta scuola pedagogica della Svizzera Nord-occidentale (FHNW), Istituto livello prescolare e grado scolastico I, Temi principali di lavoro: tra gli altri ricerca sugli impatti nello sport a scuola, attività come allenatrice di atletica leggera e di sport infantile.

**Spichtig, Corinne**, lic. phil.: docente, Alta scuola pedagogica Berna, Istituto livello prescolare e grado I, temi principali di lavoro: tra gli altri didattica specializzata sport e movimento, acrobatica di gruppo, ginnastica attrezzistica.

**Weigelt-Schlesinger, Yvonne**, Dr. rer. soc.: attualmente docente presso la Staatlichen Studienakademie Breitenbrunn (GER), per molti anni assistente scientifica e docente alle università di Erlangen-Nürnberg (GER), Berna, TU-Chemnitz (GER), alla Scuola universitaria Kufstein (AUT) e all'Alta scuola pedagogica della Svizzera Nord-occidentale (FHNW). Temi di lavoro principali: persone con passato migratorio nello sport, ricerca gender nella scienza dello sport, didattica sportiva dnel calcio.

## Libri

→ [Bibliografia consultata](#) (pdf)

## Partner



ASEF



Per questo tema del mese:



Fachhochschule Nordwestschweiz  
Pädagogische Hochschule

## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSP  
2532 Macolin

### Redazione

Elke Gramespacher

### Foto di copertina

Fotolia

### Foto

Messe a disposizione, Qin Lang/Xinhua/  
Zuma/EQ Images (pag. 6)

### Disegni

Leo Kühne, Jocelyne Rickli

### Layout

Comunicazione UFSP  
Media didattici SUFMS