

# Lezione

## Staffetta – triathlon

**Questa lezione permette agli allievi di allenare la velocità e la resistenza insieme o uno contro l'altro eseguendo diversi tipi di staffette.**

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello di capacità: 4°-5° anno di scolarizzazione

### Obiettivi d'apprendimento

- Cooperare nel gruppo e riconoscere i propri punti forti.
- Promuovere la velocità e la resistenza.

**Osservazioni:** i bambini ipovedenti devono essere accompagnati. Per adattare gli esercizi per gli allievi in sedia a rotelle, vedi le forme speciali indicate per ogni singolo contenuto della lezione.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione necessità speciali	Materiale
Introduzione	<p>10' Presentazione del tema della lezione e degli obiettivi. Si tratta di esercitarsi insieme per preparare le diverse figure del gioco «evoluzione».</p> <p><b>Evoluzione</b> All'inizio, tutti gli allievi si muovono per terra come uova rotolando nella palestra. Se due uova si incontrano, si affrontano. L'incontro consiste in una partita di sasso, carta e forbice. Il vincitore avanza di un livello nell'evoluzione e diventa una gallina. Si continua così finché si raggiunge lo stadio essere umano. Si possono affrontare solamente due allievi che si trovano allo stesso stadio evolutivo. Applicare le figure seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uovo: rotolare per terra.</li> <li>• Gallina: si muove seduta/accovacciata per terra, sbatte le ali e starnazza.</li> <li>• Dinosaurio: cammina con la schiena ricurva e i gomiti piegati. Di tanto in tanto emette un boato.</li> <li>• Scimmia: si muove in posizione (quasi) eretta, si batte i pugni sul petto e fa dei rumori scimmieschi.</li> <li>• Essere umano: cammina in modo completamente eretto.</li> </ul> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chi perde, retrocede di un grado evolutivo. L'uovo resta un uovo.</li> </ul> <p><b>Mi salvi chi può</b> Suddividere la classe in tre gruppi (almeno 6 allievi per gruppo). Ogni squadra sceglie un nome. La classe si sposta nella palestra con musica in sottofondo. Quando la musica si ferma, il docente indica il nome di un gruppo. Tutti i membri del gruppo «svengono» lentamente cadendo per terra. Gli allievi degli altri gruppi devono cercare di afferrare e sostenere più velocemente possibile i giocatori che perdono i sensi.</p>	<p>Cerchio</p> <p>Figure in sedia a rotelle: Uovo: girare con la sedia a rotelle sul proprio asse, avanzare un po' e girare di nuovo, ecc. Gallina: ad alternanza, spingersi sulle ruote e battere le ali. Dinosaurio: spostarsi con la schiena ricurva. Scimmia: in alternanza spingersi sulle ruote e battersi i pugni sul petto. Essere umano: spostarsi fieramente con il torso eretto, di tanto in tanto inclinare la sedia a rotelle.</p> <p>Con la sedia a rotelle: rilasciare progressivamente le mani e la testa. Se possibile, inclinare anche il torso in avanti lentamente.</p>	<p>Musica</p>

Fonte: [www.spielewiki.org](http://www.spielewiki.org); [www.sportin.ch](http://www.sportin.ch); «Mit Unterschieden spielen», IngoldVerlag

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione necessità speciali	Materiale
25'	<p><b>Staffetta degli incontri</b></p> <p>Formare due gruppi e disporli uno di fronte all'altro alla parete della palestra. Due allievi alla volta, uno per gruppo, si incontrano (non per forza nel centro!) eseguono un compito insieme e poi tornano indietro. Danno il cambio alla prossima persona del gruppo battendosi la mano e si dispongono alla fine del gruppo.</p> <p>Sulla via del ritorno, prendere una molletta per il bucato da un sacco e attaccarsela ai vestiti (maglietta o pantalone). Quale dei due gruppi colleziona più mollette?</p> <p>Forme di saluto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salutare con le mani: i due allievi si corrono incontro, si stringono la mano e tornano indietro a corsa.</li> <li>• Salutarsi con il fondo schiena: i due allievi si corrono incontro, si girano e si salutano con il fondo schiena e poi ritornano a corsa.</li> <li>• Salutarsi facendo il burattino: i due allievi si corrono incontro, si danno la mano e insieme fanno cinque volte il burattino. In seguito tornano a corsa.</li> </ul>	<p>Riprendere i tre gruppi di «Mi salvi chi può» per le tre staffette.</p> <p>Per staffetta si possono ottenere i seguenti punteggi:          primo posto = 3 punti          secondo posto = 2 punti          terzo posto = 1 punto</p> <p>Con la sedia a rotelle:          con il fondo schiena: fare un mezzo giro con la sedia a rotelle, toccare la parte posteriore della sedia e il fondo schiena.          Burattino: battere le mani sopra la testa, tenere le braccia possibilmente in alto oppure alzare e abbassare le ascelle.</p>	<p>Mollette per il bucato          6 paletti          6 piccole casse/sacchi</p>
	<p><b>Staffetta domino</b></p> <p>Per ogni gruppo, sul lato opposto della palestra disporre delle tessere di domino (rivolte verso il basso) su un tappetino. Dopo il segnale di partenza, tutti gli allievi corrono verso il tappetino. Chi arriva per primo gira una tessera. Il secondo allievo gira un'altra tessera e guarda se combacia con la prima.</p> <p>Se sì, disporre le due tessere e tornare a corsa al punto di partenza. In seguito correre di nuovo verso il tappetino, girare la prima scheda, ecc. Se la scheda non combacia, tornare a corsa al punto di partenza e poi di nuovo verso il tappetino, ecc.</p> <p>Ripetere finché tutte le schede del domino sono correttamente in fila. Ogni allievo rispetta la sua velocità personale di corsa.</p>	<p>Con la sedia a rotelle:          disporre le tessere del domino su un cassone alto circa come un tavolo.</p> <p>Andicap mentali, allievi ipovedenti:          disporre le tessere in fila con un compagno.</p>	<p>3 paletti          3 tappetini          3 set di giochi del domino</p>
	<p><b>Anello magico</b></p> <p>Ogni gruppo ha un anello di gommapiuma: fissarvi delle corde da ginnastica in funzione del numero di allievi per gruppo. Ogni bambino tiene una corsa. Cercare di tenere in equilibrio una palla disposta nel cerchio tendendo tutte le corde. Il gruppo cerca di correre dalla partenza all'arrivo tenendo in equilibrio la palla. Quale dei gruppi arriva per primo?</p> <p>Se la palla cade per terra, il gruppo si ferma e la raccoglie. Può ripartire con la corsa solo quando le corde sono di nuovo tese e la palla è in equilibrio.</p>	<p>Con la sedia a rotelle:          fissare la corda alla sedia a rotelle oppure al corpo.</p>	<p>6 paletti          6-8 corde da ginnastica          3 cerchi di gommapiuma          3 palle da pallamano / palle da ginnastica</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione necessità speciali	Materiale
Ritorno alla calma	<p>10' <b>Materassino gonfiabile</b></p> <p>4 o 5 allievi sono uno vicino all'altro in posizione a quattro zampe (ginocchia e mani per terra). Le schiene dei bambini sono una superficie instabile. Aiutato dai compagni, un bambino si sdraia a pancia in giù sulla «superficie acquatica». I bambini a quattro zampe si muovono lentamente da una parte all'altra. La superficie dell'acqua inizia a muoversi e il bambino sul materassino gonfiabile è cullato o scosso con forza dalle onde.</p> <p>Alla fine, gli allievi che sono in ginocchio cingono il bambino che è sulle loro schiene con il braccio destro e si siedono lentamente sulle caviglie. Il bambino steso rotola lentamente sul tappetino. Inversione dei ruoli.</p>	 <p>Foto: Philipp Reinmann</p> <p>Tenere la schiena dritta! Dopo ogni passaggio cambiare posizione.</p> <p>Con la sedia a rotelle: disporre un telo o un tappetino sottile sulla schiena dei bambini e prestare attenzione al trasferimento (decupito!).</p>	3 tappetini per gruppo