Obiettivo giochi : un metodo adeguato

Autor(en): **Owassapian, Dominik / Aeberhard, Christin**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 16

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999126

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Obiettivo giochi

mobile
inserto pratico

16

2|06 UFSPO & ASEF

Un metodo adeguato // Anche ai bambini di scuola elementare piace giocare con la palla, effettuare passaggi, dribblare e tirare nei modi più svariati! Affinché anche i più piccoli possano acquisire, applicare e plasmare queste abilità è necessario scegliere un percorso didattico adeguato.

Dominik Owassapian, Christin Aeberhard
Traduzione: Roberta Ottolini Kühni; illustrazioni: Leo Kühne; foto: Daniel Käsermann; layout: Monique Marzo

▶ Chi non sa fare i movimenti di base con la palla, ad es. condurla, lanciarla o fare un passaggio, non sarà mai in grado di gestire come si deve un gioco complesso. Spesso i bambini piccoli vengono prematuramente iniziati a giochi come il calcio, la pallacanestro o l'unihockey, perdipiù in campi troppo grandi e con regole inadatte alla loro età. La maggioranza degli allievi non riesce a gestire questi giochi. E facendo fare ai bambini dei «giochini» nei quali devono persino evitare la palla si rischia di impedire lo sviluppo delle abilità che, più tardi, saranno necessarie per i giochi di palla più complessi. A pensarci bene, nel calcio o nella pallacanestro ciò che importa non è sicuramente di «evitare» la palla, o no? Ecco perché spesso e volentieri gli elementi tecnici fondamentali vengono imparati in modo insufficiente.

Partiamo dalla base

Lasciando da parte i giochi di palla più comuni, l'inserto pratico presenta i fondamenti motori in relazione con l'abilità di portare, condurre, rotolare, lanciare, afferrare, battere oppure tirare piccole o grandi palle. Ma anche passare una palla o farla rimbalzare, due elementi chiave per alcune discipline. È importante che gli allievi delle scuole elementari imparino ad adottare la tecnica attraverso esercizi intensi che richiedono proprio una «ricerca» della palla.

Un ventaglio di idee

La maggior parte delle idee e delle forme di gioco o d'esercizio proviene dal nuovo manuale didattico «Spielfächer Basic – Spielen lernen», realizzato come un ventaglio (disponibile solo in tedesco). Permette ai docenti di familiarizzarsi in modo specifico e vasto con i grandi giochi di palla. Per i dettagli riguardanti l'impostazione e la struttura di questo nuovo manuale vedi la pagina 3. //

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltante l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Prendi la palla e vai

Il potpourri

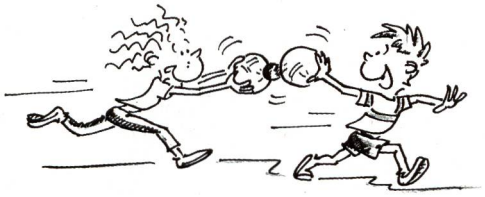
Come? Per iniziare a familiarizzarsi con la palla i bambini possono fare da soli o in coppia i seguenti esercizi:

- Portare una, due o più palle da tennis senza usare le mani.
- Trasportare una palla da pallavolo o una palla da tennis con due clavette.
- Trasportare una palla da ginnastica con un cono capovolto.
- In coppia trasportare una palla da tennis con l'aiuto di due palle da pallavolo (e solo queste possono toccare la palla da tennis).
- In coppia trasportare una palla da tennis o da pallacanestro con l'aiuto di due bastoni.
- Questi esercizi si possono fare anche sotto forma di percorso o staffetta.

Perché? Cimentarsi nel portare e trasportare palle di varie dimensioni con l'aiuto di vari utensili.

Varianti:

- Staffetta con limite di tempo.
- Percorso a ostacoli (panche, paletti, ecc.).
- Andature varie (saltellare, lateralmente, all'indietro, ecc.).



Il serpente

Come? Formare squadre di sei allievi che si mettono in fila uno dietro l'altro. Il primo della fila tiene la palla che poi viene fatta passare sopra le teste. L'ultimo allievo che riceve la palla corre al primo posto della fila ripassandola indietro. Vince la squadra che riesce a fare tre giri.

Perché? Consegnare la palla in modo sicuro.

Varianti:

- Passare la palla fra le gambe o girandosi lateralmente indietro.
- Passare la palla una volta sopra la testa e una volta fra le gambe.
- L'ultimo allievo della fila che riceve la palla passa fra le gambe dei compagni per rimettersi in testa.

La giungla

Come? Formare due squadre di dimensioni uguali, quella dei «raccoglitori» e quella delle «scimmie». La squadra dei raccoglitori vuole portare il più velocemente possibile nei suoi quattro padiglioni (cassoni) le noci di cocco (palle) disseminate nella giungla (palestra). Per impedirlo le scimmie svuotano i padiglioni sparpagliando le noci di cocco nella giungla (non tirare, ma posare). Se una scimmia viene toccata da un raccoglitore deve riportare la palla nel padiglione e andare a svuotarne un altro.

Perché? Portare una palla svolgendo parallelamente un altro compito.

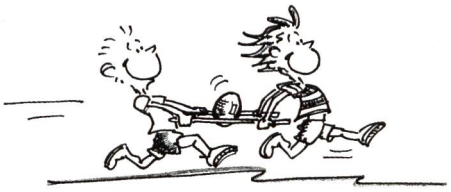
Varianti:

- Piazzare degli attrezzi nella giungla in modo che raccoglitori e scimmie debbano superare ognuno tre ostacoli.
- Le scimmie toccate da un raccoglitore devono assolvere un compito supplementare prima di continuare a svuotare i padiglioni (ad es. una capriola, saltare sopra una panca).
- Se toccata, la scimmia si trasforma in raccoglitore (con un contrassegno).
- I raccoglitori mettono in cassaforte il bottino strappato alle scimmie che hanno toccato.

Il ladro di uova

Come? Due squadre si affrontano. Come attrezzo di trasporto ogni giocatore ha a disposizione un bastone da unihockey, due clavette, due paletti o due coni. Nel campo di ogni squadra (ai due lati della palestra) è piazzato un numero uguale di palle di varie dimensioni. Le squadre devono sottrarre le palle dal campo avversario e portarle nel proprio senza usare le mani o disturbare gli altri giocatori. Fra compagni ci si può aiutare per caricare le palle. Se una palla cade nello spazio tra i due campi deve essere riportata e ricaricata. Vince la squadra che entro un determinato tempo raccoglie più palle nel suo campo.
Perché? Portare la palla con l'aiuto di attrezzi, esercitare la disponibilità a cooperare.

Varianti:
- Trasportare le palle in coppia.
- Andature varie (saltellare, su una gamba, lateralmente, all'indietro).
- Durante il trasporto gli allievi devono fare un esercizio supplementare (sedersi, sdraiarsi sulla pancia, girarsi due volte da sdraiati).



La linea magica

Come? Formare due squadre di quattro allievi. Entrambe provano a mettere la palla dietro la linea del campo avversario. Il portatore di palla può correre finché un avversario lo tocca sulla schiena: in quel momento deve consegnare (non tirare!) la palla ad un compagno della sua squadra. Lo scambio deve avvenire entro tre secondi.
Perché? Esercitare, oltre a correre e a portare, anche il senso d'orientamento e la capacità di reazione.

Variante: in tasca gli allievi portano un nastro lasciandolo sporgere. Se il portatore di palla se lo fa rubare, deve consegnare la palla alla squadra avversaria.

La didattica in un ventaglio

▶ Palleggiare, afferrare e passare: ecco gli elementi di base di ogni gioco di palla. Chi non possiede la tecnica di queste capacità fondamentali non diventerà mai un buon giocatore di pallacanestro o di pallavolo. Il mezzo didattico «Spielfächer Basic–Spielen lernen» (disponibile solo in tedesco) propone numerosi esercizi pratici e forme di gioco per acquisire l'abilità tecnica e tattica in modo adeguato. Gli autori hanno utilizzato il modello didattico «Acquisire–Applicare–Creare» (vedi p. 7).
Il mezzo didattico si presenta come un ventaglio suddiviso in quattro tipi di schede per ogni abilità: imparare l'esecuzione dei movimenti, usare ed esercitare le abilità acquisite, applicare i movimenti tramite forme di gioco semplici e modalità per controllare i progressi fatti nell'apprendimento e i processi relazionati. Le schede contengono anche indicazioni tecniche, suggerimenti di carattere metodico o organizzativo e sono illustrate con immagini e schizzi. Ogni scheda può essere usata separatamente ad esempio per fissarla su un muro o come promemoria da tenere in tasca. Si tratta di una guida pratica ed efficace per preparare la lezione, disponibile anche per il livello scolastico medio inferiore e superiore. Gli esercizi ed i giochi per ogni abilità sono classificati per ordine di difficoltà proprio per imparare a gestire i giochi di palla più importanti e più diffusi.

Owassapian, D.: «Spielfächer Basic–Spielen lernen». INGOLDVerlag, Herzogenbuchsee. 2006.
Ordinazioni:
Ernst Ingold+Co AG
3360 Herzogenbuchsee
062 956 44 44
www.ingoldag.ch (v. anche p. 15).

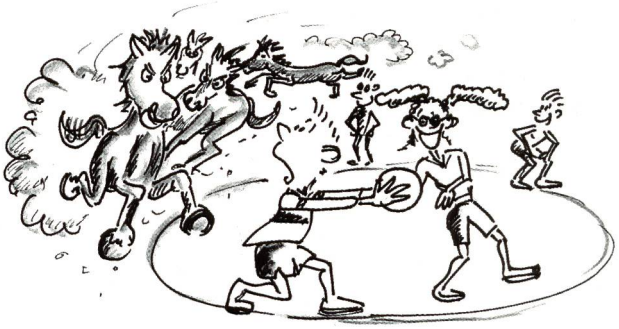
Non lasciartela mai sfuggire

La rete del pescatore

Come? Un giocatore tenta di portare la palla aggirando tre «pescatori» piazzati in tre zone diverse senza che questi tocchino la palla. La palla può essere portata con le mani, i piedi o con un bastone da unihockey.
Perché? Condurre la palla in modo sicuro anche evitando l'avversario o dovendosi fermare.
Variante: nelle zone di pesca possono dribblare due allievi.

La corsa dei cavalli

Come? Formare due squadre di cinque allievi. La squadra A si piazza all'interno di un cerchio, quella B all'esterno. Al via gli allievi della squadra A si passano la palla a vicenda (non la tirano!) contando i passaggi mentre la squadra B fa quattro giri correndo intorno al cerchio. Poi si invertono i ruoli.
Perché? Condurre la palla in modo corretto con limite di tempo.
Varianti:
- Trasportare la palla con le mani, i piedi o una racchetta.
- Il gioco si può fare in un secondo tempo anche tirando la palla.



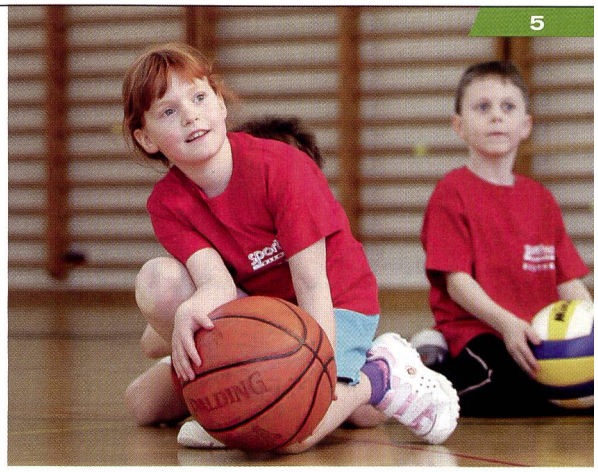
La corsa in rete

Come? Due coppie di due allievi si affrontano. Nel campo ci sono tre a quattro porte (paletti o coni). Ogni giocatore della coppia A ha una palla e tenta di portarla in una porta libera. Non lo può fare se nella porta c'è un giocatore della squadra B. È vietato spingersi. Inversione dei ruoli dopo un tempo determinato.
Perché? Saper condurre, stoppare una palla e cambiare rapidamente direzione senza perderla.
Variante: la squadra difensiva tenta di conquistare la palla e di tirarla a sua volta in porta.

La verifica

Corsa ad otto

▶ Gli allievi devono condurre la palla lungo un percorso a forma di otto contrassegnato con paletti (con i piedi o una racchetta).
- La palla va condotta vicino al corpo.
- La palla va tenuta costantemente sotto controllo.
- L'allievo riesce ad alzare lo sguardo dalla palla senza perderla.

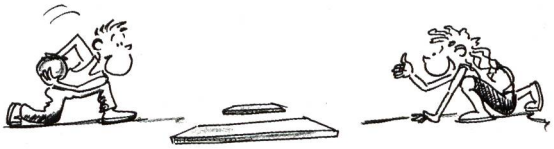


Procedere rasoterra

L'obiettivo da raggiungere

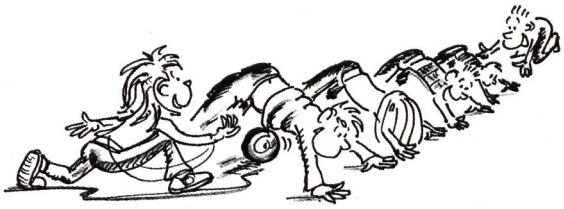
Come? Due giocatori fanno rotolare la palla passando tra due tappetini o panche senza che la palla li tocchi.
Variante più difficile: restringere il passaggio.
Perché? Saper rotolare la palla con le mani in modo preciso e procedendo in linea retta.

Varianti:
- Rotolare la palla con i piedi.
- Il giocatore B fa rotolare la palla da dietro attraverso le gambe divaricate del giocatore A che quando la vede la segue tentando di stopparla.



Il tunnel

Come? Formare una squadra di sei a otto giocatori. Ad eccezione di due, tutti si sdraiano uno accanto all'altro a distanza di uno a due metri formando una linea. Ad ogni estremità c'è un allievo in piedi. Il giocatore che tiene la palla grida «tunnel», gli allievi sdraiati fanno un appoggio frontale formando un tunnel e lui fa rotolare la palla sotto i compagni mettendosi poi in fila come gli altri. Dall'altra parte del tunnel il secondo allievo (in piedi) prende la palla, salta sopra ai compagni per ricollocarsi all'inizio del tunnel e la fa rotolare a sua volta. L'ultimo allievo della fila si alza, prende la palla e così via.
Scopo? Saper rotolare la palla su una lunga distanza e una linea retta.



La caccia alla palla

Come? Formare due squadre di due o tre allievi. I giocatori di una squadra si passano la palla a vicenda facendola rotolare più volte possibile. Gli avversari tentano di afferrare la palla e di fare a loro volta i passaggi. Chi riesce prima a fare dieci passaggi di seguito?
Perché? Giocare con tattica, ossia cercare spazi liberi e smarcarsi.
Variante: chi è in possesso della palla non può muoversi.

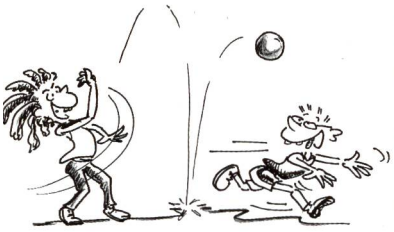
La verifica

Intercettare

▶ A e B si tengono a una distanza di tre metri. A rotola la palla in modo che B debba spostarsi a destra o sinistra per prenderla. B tenta di stoppare la palla e di rispedirla in modo preciso a A. Inversione dei ruoli dopo dieci scambi di palla.
Scopo: stoppare la palla tenendosi in equilibrio e rispedirla con precisione.

Giocare alto o diritto

Cattura la palla



Come? Due allievi si dispongono in piedi uno vicino all'altro. A butta in aria la palla e B prova a prenderla subito o dopo che la palla ha fatto un rimbalzo.
Perché? Esercitarsi ad afferrare la palla.
Varianti:
- Tirare e afferrare anche con il braccio meno allenato.
- Toccare il pavimento con le mani prima di afferrare la palla (o fare un giro su sé stesso, ecc.).
- Tirare la palla in aria in avanti. A che distanza è possibile tirarla in modo che l'altro riesca a rincorrerla e a prenderla dopo il primo rimbalzo?
- Tirare in aria altri attrezzi.

Il gioco dei numeri

Come? Sei a dieci giocatori. Ognuno si attribuisce un numero e lo memorizza. Poi si raggruppano attorno a un giocatore che getta in aria una palla di gommapiuma e chiama uno dei numeri. Tutti i giocatori si allontanano ad eccezione di quello che è stato chiamato. Se riesce a prendere la palla grida «stop»: tutti si fermano e lui tenta di colpire un giocatore con la palla. Se ci riesce, nel prossimo giro tocca a lui tirare in alto la palla e chiamare un numero, se invece fallisce toccherà al giocatore preso di mira. Se vengono attribuiti dei punti, perde un punto chi si fa prendere o il giocatore che manca l'obiettivo. Vincono i giocatori che accumulano meno penalità.
Perché? Afferrare la palla e tirarla a distanza con precisione.

Tre vite

Come? Cinque o sei allievi si dispongono in piedi all'interno di un cerchio. Ognuno dispone di tre «vite». Gli allievi si passano la palla cercando di mettere in difficoltà il destinatario (palle alte, basse, finte, ecc.). Attenzione: la palla deve essere lanciata in direzione del compagno. Il gioco finisce quando rimangono soltanto due giocatori.
Perché? Esercitare diverse forme per tirare e prendere la palla.
Variante: se un giocatore fa uno sbaglio continua a giocare, ma in ginocchio. Al secondo sbaglio deve sedersi e al terzo sdraiarsi sulla pancia. Se nel corso del gioco riesce a conquistare la palla può rimettersi in piedi.

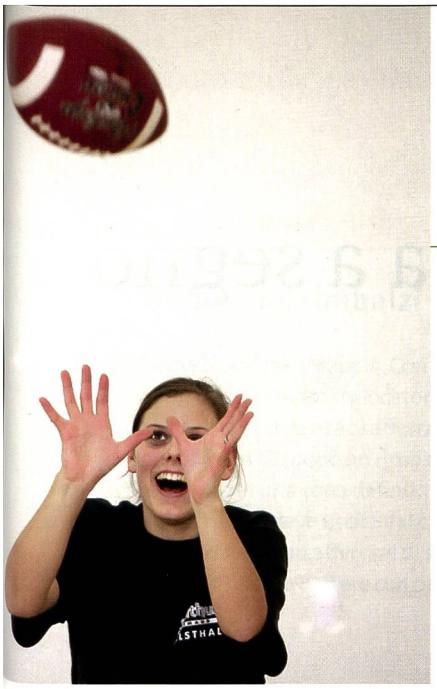
La verifica

Lanciare

▶ L'allievo sta dietro una parallela asimmetrica e tiene una mano sulla sbarra più bassa. Con la mano dominante lancia la palla indietro verso il muro al di sopra della sbarra superiore in modo che la palla cada a terra dietro di lui.

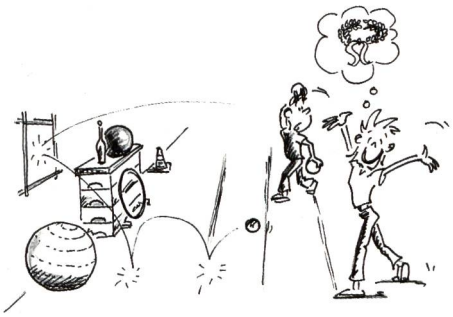
Colpire

▶ L'allievo tira sei volte da quattro distanze diverse su clavette allineate su un cassone.



I riempibuchi

Come? Un gruppo di allievi si dispone in fila. Un allievo passa ad una certa distanza davanti a loro facendo rotolare un anello. I giocatori tentano di lanciare delle palle da tennis all'interno dell'anello.
Perché? Colpire un obiettivo mobile, valutare il movimento dell'anello che gira ed aspettare l'occasione propizia per tirare.



La guardia delle clavette

Come? Cinque giocatori, ognuno con una palla, formano un grande cerchio in mezzo al quale stanno tre guardie che sorvegliano ciascuna una clavetta. Se un giocatore del cerchio riesce a rovesciare una clavetta lanciando la palla, allora prende il posto del guardiano. Le clavette non devono essere troppo vicine.
Perché? Lanciare con precisione cercando lo spazio vuoto, saper valutare i tiri e respingerli.

Il campione di tiro

Come? Esercizio di tiro a piccoli gruppi. Alcuni obiettivi (coni, palle da ginnastica o da fisioterapia, cerchi, clavette, cassoni) vengono allineati in fila ma ad altezza diversa. Gli allievi provano a colpirli lanciando con una mano palle da tennis, da pallamano, di gommapiuma (anche con il braccio meno allenato). Provare poi anche con entrambe le mani.
Perché? Allenarsi a tirare con precisione stando in piedi.
Variante: vengono marcate tre linee da non superare per fare il tiro. Se su cinque tiri l'allievo ne esegue tre validi, riprova a distanza maggiore. Chi centra il maggior numero di oggetti?

Un percorso didattico in tre fasi

▸ Le abilità presentate in questo inserto pratico si basano sul modello A-A-C (acquisire, applicare e creare). Il passaggio tra queste tre fasi è permeabile, la distinzione serve solo a strutturare le abilità necessarie al gioco.

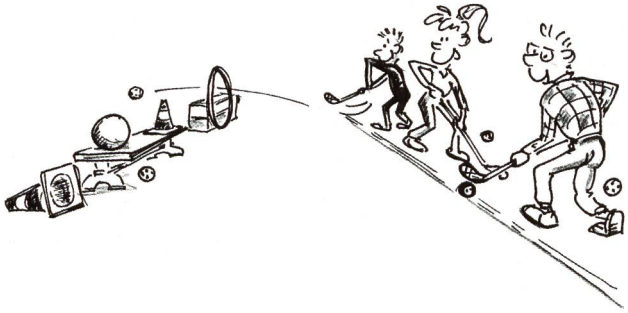
Acquisire
Questa prima fase deve permettere al bambino di imparare gli elementi e i movimenti fondamentali. Provare, ricercare, scoprire: ecco le esperienze grazie alle quali il bambino sviluppa un senso per il movimento ed il suo corpo.

Applicare
I fondamenti appresi vanno esercitati, associati, modificati e variati. Il bambino fa i movimenti idonei in modo armonioso e approfondisce il coordinamento delle abilità. L'allievo è in grado di fare i movimenti correttamente anche in forma modificata.

Creare
Nell'ultima fase il bambino impara a fare i movimenti in modo sensato ed idoneo anche in situazioni inconsuete e difficili. Deve essere in grado di ricorrere al movimento imparato anche di fronte a situazioni di gioco complesse e lo deve fare con precisione.

Bibliografia
Hotz, A.: Anatomisch-physiologische und bewegungspsychologische Grundlagenaspekte des Techniktrainings.
In: Weineck, J.: Optimales Training: leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. Balingen, Spitta Verlag, 2004.

Ogni palla a segno

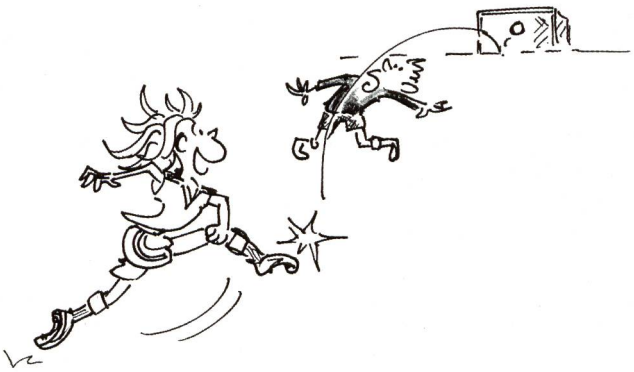


Il baraccone

Come? Piazzare vari oggetti (cerchi, clavette, palle) ad altezze diverse. Per colpirli, gli allievi lanciano le palle con l'aiuto di bastoni da unihockey o con i piedi.
Perché? Esercitare la precisione di tiro e di battuta.
Varianti:
- Tirare facendo un dribbling.
- Squadre da tre elementi si affrontano lanciando le palle verso gli oggetti esposti su una panchina. Quale squadra fa prima a colpirli tutti?

Boccia

Come? Due squadre di uno a tre giocatori tentano di raggiungere con la palla il più rapidamente possibile il traguardo fissato. La palla viene giocata con il piede o con il bastone da unihockey. I giocatori si alternano per tirare. Le palle della squadra avversaria vengono allontanate. Quale squadra riesce a piazzare una sua palla più vicino all'obiettivo?
Scopo? Dosare la forza.



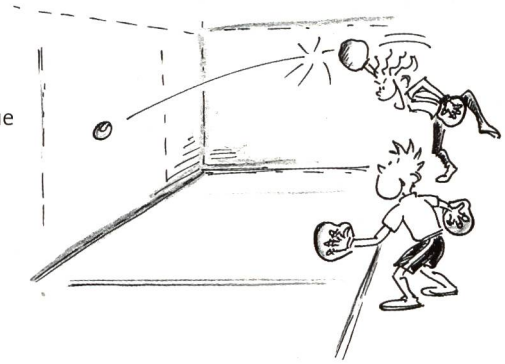
Tiro in lungo

Come? Due allievi si affrontano in due piccole metà campo. La palla viene giocata con il piede o con un bastone da unihockey. Entrambi provano a tirare nella porta avversaria senza superare la linea di mezzocampo. Si possono fare dei dribbling all'interno del proprio campo. Chi non ha lanciato può toccare la palla per primo.
Perché? Tirare a distanza con precisione.
Variante: definire una zona intermedia nella quale è vietato entrare.

Il muro dei rimbalzi

Come? Giocare in coppia. Con la mano o con una racchetta il giocatore A tira la palla al muro. B tenta di afferrare la palla in modo indiretto dopo un rimbalzo. Il muro va colpito in una zona definita. La palla che rimbalza non deve uscire dal campo. Quanti rimbalzi riesce ad afferrare di seguito?
Perché? Tirare o battere con precisione.

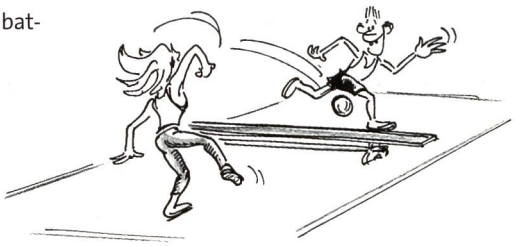
Varianti:
- La palla non va tenuta ma immediatamente rigiocata.
- Uno contro uno: ogni giocatore ha cinque vite e ne perde una ogni volta che fa uno sbaglio.



La panca da tennis

Come? Due allievi battono una palla da pallavolo con la mano aperta oppure una palla di gommapiuma con una racchetta ad es. da badminton rinviandola al di sopra di una panca. In ogni campo di gioco la palla può fare un solo rimbalzo. Quanti passaggi riescono a fare insieme?
Perché? Imparare a battere con la mano o con la racchetta.

Varianti:
- Afferrare la palla battuta prima di ribatterla.
- Giocare uno contro l'altro.



Il cricket

Come? Ognuno gioca contro tutti. Creare, con dei bastoni, delle porte allineate su un percorso. Con il piede o un bastone da unihockey ogni giocatore tenta di infilare la palla nelle porte lanciando il meno possibile. Bisogna tirare in porta secondo un ordine prestabilito.

Perché? Tirare dosando la forza.

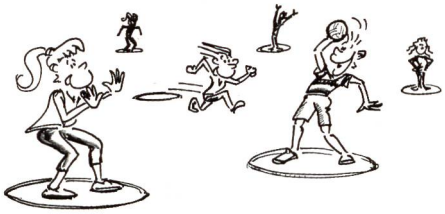
La verifica

Batti il muro

▶ Gli allievi lanciano la palla verso il muro con i piedi o con un bastone da unihockey. Oppure battono una palla di gommapiuma con le mani o una racchetta. Restrizione: la palla va sempre tenuta in movimento.
Perché? otto palle vengono tirate di seguito verso il muro con il piede o un bastone da unihockey. Con la mano o una racchetta si tirano quattro palle di seguito.
Attenzione! Più distante è il muro e più stretto è il campo di gioco, più difficile sarà l'esercizio.

Prima a me e poi a te

Scambiare i posti



Come? Tutti i dieci giocatori di una squadra si dispongono in piedi ognuno all'interno di un anello posato per terra. Un giocatore passa la palla all'altro che a sua volta la passa al compagno e via di seguito. Chi ha fatto il passaggio si sposta piazzandosi nell'anello del compagno che ha preso in consegna la palla e così via. Quanti passaggi fa la squadra in un tempo determinato?
Perché? Imparare a fare passaggi di varie lunghezze, tenersi in contatto visivo con il partner.
Variante: usare due o più palle.

Robin Hood

Come? Si affrontano due a quattro squadre di sei giocatori. Ogni squadra nomina un «Robin Hood» che deve liberare i «sudditi» del re facendoli uscire dalle «prigioni» (anelli) lanciando loro delle palle da una distanza di cinque a sette metri. Se i sudditi riescono a prendere le palle sono liberi e possono aiutare Robin Hood. Le palle che cadono per terra vengono fatte rirotolare. Quale Robin Hood riuscirà a liberare prima tutti i sudditi?
Perché? Fare dei passaggi precisi con mani, piedi e racchette stando in piedi.

La mezza luna

Come? Tre allievi si mettono in semicerchio attorno ad un compagno tirandogli alternativamente una palla che a sua volta deve stoppare o rinviare direttamente. Mantenere un ritmo rapido.
Perché? Fare passaggi precisi con angolazioni e lunghezze varie.
Varianti:
- I tre allievi passano la palla al compagno in modo che questi debba correre per prenderla.
- Il giocatore rinvia la palla ad un altro compagno.

La verifica

Passaggio in corsa

▶ Due allievi corrono parallelamente a una distanza di tre metri rinviandosi il più possibile la palla.
Obiettivi
- Eseguire i passaggi con precisione continuando a correre senza rallentare per prendere la palla.
- Non perdere la palla.
- Ogni tanto gli allievi possono distogliere lo sguardo dalla palla.

L'accalappialepre

Come? Uno a tre cacciatori devono riuscire a toccare la lepre. Le lepri hanno una a tre palle che continuano a passarsi tra di loro. Chi è in possesso di palla non può essere catturato.

Perché? Imparare ad osservare palla e giocatore.

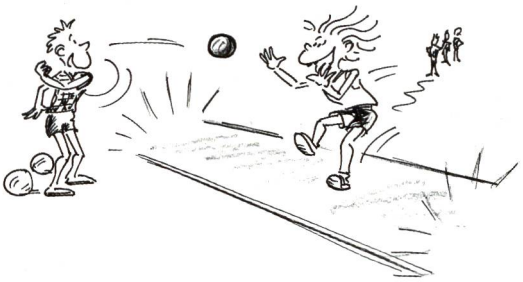
Il passaggio vincente

Come? Coinvolgere quattro o cinque allievi. L'allievo che fa i passaggi si tiene al di fuori del campo stando fermo in un punto preciso. I compagni gli corrono incontro uno dopo l'altro: devono stoppare o prendere le palle nel campo di gioco tenendosi in movimento. Poi fanno un palleggio per restituire la palla. Dopo due giri un altro allievo fa i passaggi.

Perché? Valutare i passaggi e la traiettoria e riceverli correttamente.

Varianti:

- Rinviare direttamente la palla dopodiché l'allievo fa un giro attorno al campo di gioco e al compagno che fa i passaggi.
- Tirare in porta dopo aver ricevuto il passaggio.

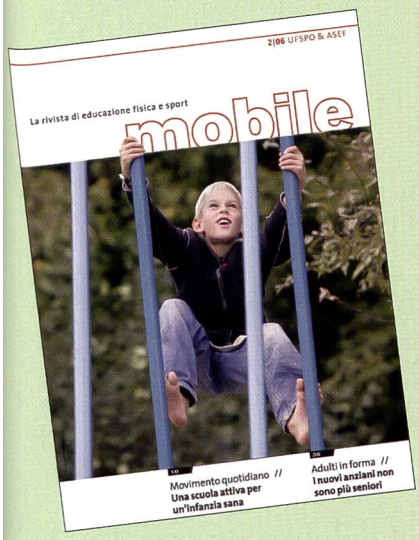


Il caos

Come? A coppie gli allievi si muovono liberamente rinviandosi la palla camminando o correndo, avvicinandosi o allontanandosi, facendo attenzione alle altre coppie e alle palle in volo o che rotolano per terra.

Perché? Fare un passaggio tenendo d'occhio il compagno e gli altri giocatori.

Variante: eseguire i passaggi con l'aiuto del muro.

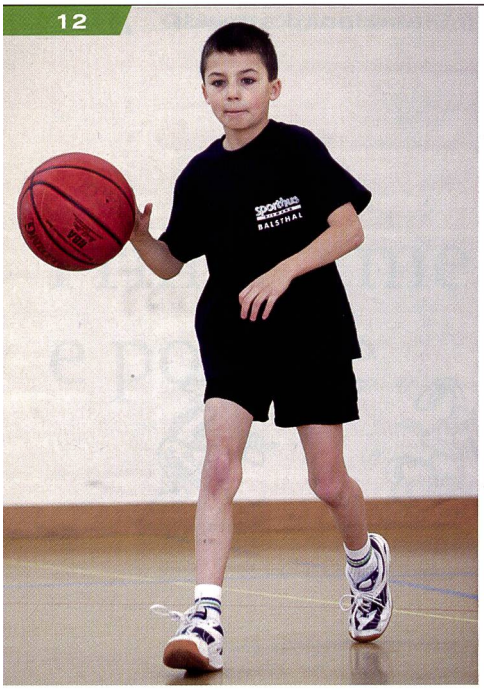


«mobile» in offerta speciale

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

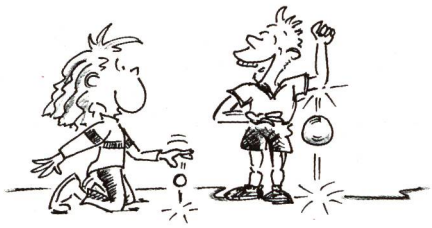
- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-baspo.ch



Un su e giù controllato

A tutto rimbalzo



Come? Da soli o a gruppi gli allievi fanno rimbalzare varie palle:
- stando in piedi, in ginocchio, seduti, con una o due mani
- correndo avanti, indietro, lateralmente con una o due mani
- aggirando ostacoli su diverse superfici (tappeti, legno, trampolino)
- usando diversi arti (gomito, polso, piedi).

Perché? Sperimentare varie forme di rimbalzo.

L'anello dei rimbalzi

Come? Cinque allievi si dispongono in piedi ognuno in un anello facendo rimbalzare una palla. Al segnale cambiano posizione verso sinistra riprendendo la palla del vicino.
Perché? Esercitarsi a fare rimbalzi sul posto.

Varianti:
- Spostarsi a destra o a sinistra su segnale specifico del maestro.
- Al segnale ogni allievo fa rimbalzare la palla verso sinistra rimanendo fermo.
- Usare palle di diverso tipo.
- Far rimbalzare la palla al ritmo di musica.

Lo specchio

Come? La classe sta di fronte al maestro e fa rimbalzare la palla copiando i suoi movimenti (avanti, indietro, lateralmente, ecc.).
Perché? Esercitarsi a far rimbalzare la palla muovendosi, imparare a distogliere lo sguardo dalla palla.

Variante: senza copiare il maestro, gli allievi fanno rimbalzare la palla distogliendo lo sguardo e dicendo il più rapidamente possibile quante dita mostra il maestro.

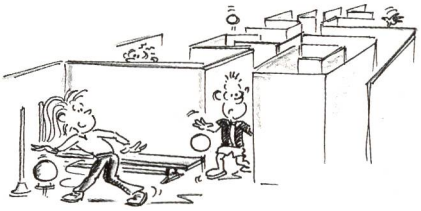
Battaglia a rimbalzo

Come? Formare due squadre di due a quattro giocatori. Il campo di gioco viene diviso a metà con delle panche. Nella propria metà campo la palla viene buttata a terra in modo che vada a finire nel campo avversario dove può fare un solo rimbalzo prima che l'avversario la prenda e la rinvii di ritorno nello stesso modo. Quale squadra esegue il maggior numero di rimbalzi corretti?
Perché? Esercitarsi a fare dei rimbalzi adeguati alla situazione.

Il labirinto

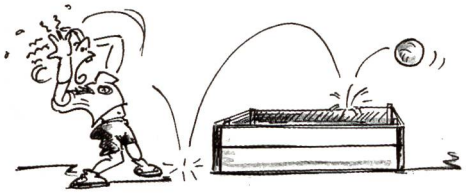
Come? Ogni allievo ha una palla e tenta di farla rimbalzare attraverso un labirinto senza toccare gli ostacoli (panche, cassoni, paletti, ecc.) o i compagni. Al segnale tutti posano per terra la palla e ne cercano un'altra con la quale continuare la corsa. Usare palle di vario tipo, materiale e dimensioni.
Perché? Imparare ad eseguire dei rimbalzi corretti in condizioni difficili, adeguandosi alla situazione.

Variante: al segnale i bambini devono far rimbalzare la palla, fare un giro su di loro e riprenderla.



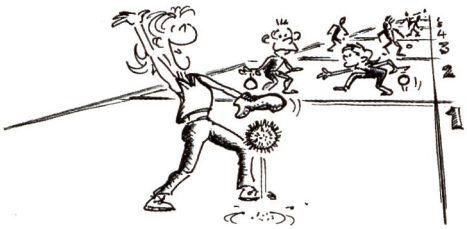
Il gioco dei folletti

Come? Gioco di gruppo. Alcuni allievi fanno dribblare una palla, altri stanno fuori dal campo di gioco. All'inizio un giocatore (su otto) sta fuori. Al primo fischio inizia la notte e i folletti (a caccia della palla) entrano in campo tentando di colpirne una. Al secondo fischio la notte finisce e chi si ritrova senza palla fa il folletto nel prossimo giro.
Perché? Saper proteggere la palla senza smettere di farla rimbalzare.
Varianti:
- Anche i folletti fanno rimbalzare una palla.
- Caccia senza sosta: chi si ritrova senza palla deve fare un dribbling al di fuori del campo. Quante notti ci metteranno i folletti per catturare tutti?



Il ballo dei numeri

Come? Formare due a quattro gruppi. Ad ogni giocatore si assegna un numero. Ognuno gira per il campo o la palestra dribblando. Se viene chiamato il suo numero, il giocatore deve correre subito nel campo avversario dove deve lanciare la palla in un contenitore (cassone rovesciato) con un rimbalzo. La squadra del giocatore che centra l'obiettivo per prima guadagna due punti.
Perché? Imparare a valutare il rimbalzo potenziale della palla e adeguare la forza.
Variante: chiamare più numeri contemporaneamente.



Una lega dopo l'altra

Come? Gioco di gruppo. Suddividere la palestra in cinque-sei campi di grandi dimensioni. Tutti iniziano nel campo numero tre, la terza lega, e palleggiando cercano di disturbare i compagni in modo tale da far perdere loro la palla. Chi riesce nel proprio intento passa in una lega superiore (cambio di campo). Chi invece perde la palla viene retrocesso (lega inferiore). Chi riesce a raggiugnere per primo la prima lega?
Perché? Riuscire a palleggiare in condizioni difficili. Proteggere la propria palla dall'avversario e, contemporaneamente, cercare di disturbare il suo gioco.

La verifica

Correre in porta

▶ Gli allievi fanno rimbalzare la palla lungo un percorso ad ostacoli (slalom attraverso bastoni, camminare sopra una panca facendo rimbalzi per terra, infilarsi attraverso un cassone) alla fine del quale stoppano la palla esattamente all'interno di un cerchio. Si può usare una mano (destra o sinistra) o due.
Fare il percorso con un ritmo adeguato agli ostacoli senza perdere la palla. L'allievo è in grado di staccare lo sguardo dalla palla senza toccare gli ostacoli.

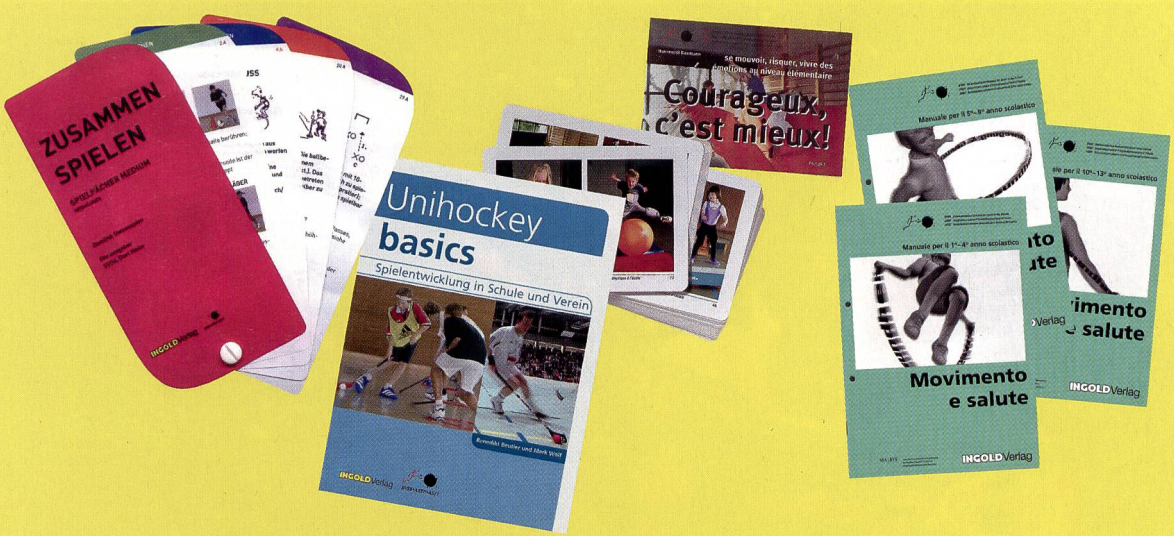
Bibliografia

Owassapian, D.: «Spielfächer Basic – Spielen lernen». INGOLDVerlag, Herzogenbuchsee. 2006.
ISBN 3-03700-102-X
Ordinazioni:
Ernst Ingold+ Co AG
3360 Herzogenbuchsee
062 956 44 44
www.ingoldag.ch

Döbler, E. und H.: Kleine Spiele. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis.
Sportverlag Berlin, Berlino. 1996.

Bucher, W. (Hrsg.): 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen.
Verlag Hofmann, Schorndorf. 1989.

Insegnare e imparare



...col nostro aiuto.

In collaborazione con l'ASEF (Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola), INGOLDEdizioni ha pubblicato degli interessantissimi libri specializzati sul tema sport e movimento. Sia docenti, che monitori vi troveranno degli spunti preziosi per completare in modo ottimale le loro lezioni di educazione fisica, mentre gli sportivi potranno acquisire le conoscenze necessarie per migliorare la loro prestazione.

Ernst Ingold+Co. AG, INGOLDVerlag, CH-3360 Herzogenbuchsee
Tel. 062 956 44 44, Fax 062 956 44 54
E-Mail info@ingoldag.ch, Internet www.ingoldag.ch

INGOLDVerlag SVSS•ASEP•ASEF

Ordinazione

Indirizzo

Fattura

No. cliente

Data

No.articolo	Quantità	Articolo	Prezzo
20.031.7		Courageux, c'est mieux!	CHF 51.65
20.016.3		Movimento e salute 1°–4° anno scolastico	CHF 29.70
20.017.1		Movimento e salute 5°–9° anno scolastico	CHF 29.70
20.018.10		Movimento e salute 10°–13° anno scolastico	CHF 29.70
20.019.8		Jeux d'action avec musique	CHF 31.20

INGOLD
leichter lehren und lernen
bien équipé pour apprendre et enseigner

Grazie per l'ordinazione

Ernst Ingold+Co. AG
Hintergasse 16
Postfach
CH-3360 Herzogenbuchsee

Tel. 062 956 44 44
Fax 062 956 44 54
Internet www.ingoldag.ch
E-Mail info@ingoldag.ch

Fournitures scolaires
Travaux manuels
Editions
Matériel didactique

Orientamento assicurato

mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a«mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 57.– / Estero: € 46.–)

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.– / Estero: € 31.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile»,UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch