Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 8 (2006)
Heft: 24

Artikel: Riscaldamento : chi ben inizia è a metà dell'opera
Autor: Harder, Claudia / Hunziker, Ralph / Markmann, Mariella
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999134

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

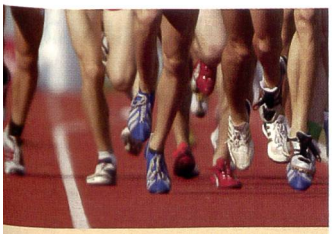
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Riscaldamento

mobile
inserto pratico

24

6|06 UFSPO & ASEF



I temi della collana dedicata all'allenamento

24 Riscaldamento
Forza
Velocità
Resistenza
Mobilità
Coordinazione
Rigenerazione

l'avvenire in movimento

Gioventù+Sport

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 (soltanto 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

Chi ben inizia è a metà dell'opera // Il riscaldamento è molto più di una semplice preparazione alla pratica di un'attività fisica. Il riscaldamento è una fase fondamentale dell'allenamento o della lezione e, per motivare la classe e stimolare lo spirito di squadra, può essere eseguito anche in modo ludico.

Claudia Harder, Ralph Hunziker, Mariella Markmann, Andreas Weber
Foto: Philipp Reinmann; Layout: Andrea Harmann, Monique Marzo; Traduzione: Davide Bogiani

▶ Il riscaldamento è una parte molto importante della lezione di educazione fisica o di un allenamento. Ai docenti e agli allenatori spetta il compito di trovare l'approccio ideale e attrattivo per consentire ai bambini e ai giovani di affrontare al meglio il passaggio da una fase poco attiva ad un'altra molto più dinamica.

Tutti i cilindri in azione

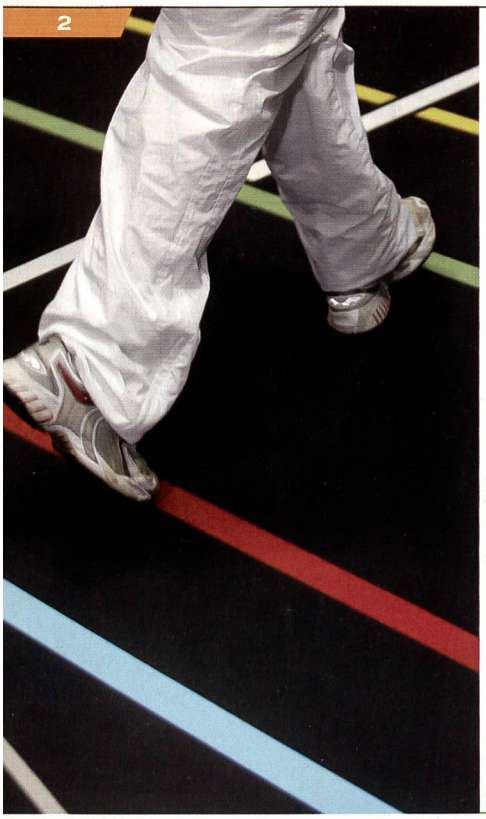
Il corpo umano può essere paragonato al motore di un'automobile che, per funzionare senza intoppi, necessita di cilindri in perfetta forma. Durante il riscaldamento bisogna dunque adottare tutte le misure necessarie per la pratica di un'attività sportiva, ciò che comporta una preparazione plurima dal punto di vista fisico, psichico, coordinativo-chinestetico, cognitivo e sociale. Ovvero, metaforicamente parlando, «per sentire il rombo del motore non basta accendere solo il cilindro fisico...».

Raccolta multiforme

Oltre all'attivazione del sistema cardiocircolatorio, il riscaldamento ha il compito di aumentare la respirazione e l'irrorazione sanguigna della muscolatura, nonché di migliorare la capacità di allungamento dei muscoli, aiutando così a prevenire le cadute e gli infortuni. Una fase di riscaldamento completa rende inoltre il sistema nervoso più ricettivo, affina la coordinazione, la destrezza e motiva gli allievi, migliorando la loro capacità di apprendimento e di concentrazione. Senza dimenticare i benefici che si traggono da un punto di vista prettamente sociale: il riscaldamento aiuta infatti a forgiare un buono spirito di squadra. Tutti questi aspetti verranno trattati in modo approfondito nelle pagine di questo inserto pratico, che si vuole raccolta di esercizi di riscaldamento ludici da eseguire in modo interdisciplinare oppure indipendentemente dalla tecnica dello sport praticato o dal materiale a disposizione.

Un frammento del mosaico

L'inserto pratico «Riscaldamento» è il primo di una lunga serie di inserti basati su argomenti inerenti la teoria dell'allenamento, tratti dal nuovo fascicolo G+S di teoria dell'allenamento (v. informazioni bibliografiche a pagina 15). I prossimi numeri tratteranno il tema della forza, della velocità, della resistenza, della mobilità, della coordinazione e della rigenerazione. //



Un approccio misurato

▶ Preparare adeguatamente il corpo all'imminente attività sportiva è uno degli obiettivi principali del riscaldamento. Esso serve ad aumentare la temperatura nei muscoli, il battito del polso e la respirazione, oltre che a stimolare il sistema cardiovascolare. È importante inoltre accrescere gradualmente l'intensità.

Percorso sulle linee

–10 10–14

Attraversare la palestra camminando soltanto sulle linee. Ad ogni colore (di linea) corrisponde uno stile (ad es. rosso = all'indietro; blu = gattoni, ecc.). I ragazzi camminano creando delle forme geometriche o delle lettere.

Varianti:

- In coppia: un allievo percorre un tracciato composto di otto linee, seguito da un compagno.
- Compito supplementare: palleggiare un pallone da basket, tenere in equilibrio una pallina su una racchetta, giocolare con due o tre palline, condurre un pallone da calcio, ecc. senza mai abbandonare la linea.
- Cattura-linee: sono autorizzati solo gli spostamenti sulle linee. I cacciatori hanno una palla fra le mani e cercano di colpire, toccandoli, gli altri giocatori.

Corsa di robot

10–14 15–20

Gioco a gruppi di tre. Due «robot» sono disposti schiena contro schiena. «Un programmatore» preme il pulsante «on/off» situato sulla testa dei due robot per metterli in movimento (corsa), dopodiché deve rincorrerli per cercare di rimetterli schiena contro schiena. Un tocco sulla spalla destra o sinistra del robot provoca una rotazione di 90 gradi nella direzione voluta. Quando un robot si ritrova davanti ad una parete continua a correre sul posto. Quale programmatore riesce a riavvicinare prima degli altri i suoi due robot?

Variante: un sabotatore rompe le uova nel paniere al programmatore, dirigendo i robot nella direzione sbagliata.

Recto verso

15–20 20+

Due squadre si affrontano in una palestra disseminata di tappetini (almeno un tappetino per ogni giocatore). La metà dei tappetini viene rovesciata (parte inferiore all'insù). Ogni squadra è responsabile del recto o del verso dei tappetini. Al segnale ogni gruppo cerca di girare i tappetini dalla parte di cui è responsabile. Quale squadra riesce a voltare il maggior numero di tappetini in un minuto di tempo?

A caccia di cerchi

10–14 15–20

Disseminare per tutta la palestra un numero di cerchi inferiore (da due a tre) a quello dei partecipanti al gioco. Tutti i ragazzi si muovono attorno ai cerchi seguendo uno stile ben preciso (in avanti, all'indietro, saltellando, ecc.). Ad un segnale visivo o acustico tutti devono dapprima toccare una parete e poi entrare in un cerchio. Per chi resta senza cerchio è prevista una penitenza.

Approfondimento

A freddo? No grazie!

▶ Per funzionare al meglio, ogni motore necessita di un periodo di riscaldamento e dunque anche il corpo umano ne ha bisogno. Rispetto a «muscoli freddi», dei muscoli riscaldati sono più elastici e resistenti e quindi meno esposti al rischio di infortuni. Attività che richiedono un'elevata capacità di coordinazione (ad es. i giochi) oppure dei modelli motori estremi (lanci) o dei carichi intensi (salti) devono assolutamente essere precedute da una buona fase di riscaldamento. All'inizio di un allenamento o di una lezione di educazione fisica c'è sempre una messa in moto ludica. Ma attenzione: nessuno è in grado di spingere il proprio motore da 0 a 100 in tre secondi. Perciò, anche per quanto riguarda il corpo umano è consigliabile aumentare progressivamente il numero di giri (intensità).

Dado fortunato

10–14 15–20

Tutti i partecipanti ricevono una penna e un foglio di gara (con la descrizione degli esercizi). Al centro della palestra vengono collocati dei grandi dadi. Dopo ogni lancio, i ragazzi appongono una crocetta sul foglio accanto al numero uscito ed eseguono l'esercizio a cui esso corrisponde.

1 Fare una flessione su un tappetino;
2 Lasciare due impronte di piedi sul piolo più alto della spalliera;
3 Correre per tre volte su un tappetone;
4 Toccare le quattro pareti;
5 Su un tappetino, passare per cinque volte dalla posizione sdraiata alla posizione sulla schiena a gambe distese;
6 Joker: esercizio a scelta.

Chi, dopo un determinato tempo, è riuscito ad assolvere tutti gli esercizi?

Stop alla musica

–10 10–14 15–20

I ragazzi corrono per la palestra al ritmo della musica. Non appena la musica s'interrompe, devono assolvere un determinato compito fino al momento in cui la musica riprende, ad esempio:

- Toccare il piolo più alto della spalliera;
- Saltare divaricando lateralmente le braccia e le gambe;
- Saltare a gambe unite lungo una linea;
- Salutare in posizione di appoggio frontale;
- Eseguire degli esercizi di allungamento e di coordinazione.

Variante: palleggiare e quando la musica s'interrompe fermarsi e assumere una posizione corretta (ad es. movimento di arresto corretto della pallacanestro) oppure una determinata situazione di gioco (lancio, tiro, posizione di difesa, ecc.).

Con la corda

15–20 20+

Saltare con la corda da soli o in gruppo con una gamba sola, con entrambe le gambe, salto doppio, twist, a gambe divaricate, all'indietro, a due sincronizzati, a due con una sola corda, ecc.

Varianti:

- Correre saltando con la corda.
- Salti con la corda in gruppo (individuale o double dutch).
- Superare saltando la propria corda. Far oscillare la corda in modo alternato sopra la testa e sotto i piedi.

Salto del materasso

10–14 15–20

Disporre dei tappetini di colore diverso a distanze irregolari in modo tale da permettere di saltare con scioltezza da uno all'altro senza toccare il pavimento (dunque a breve distanza). Ogni colore e ogni forma corrispondono ad un tipo di atterraggio (ad es. rosso = gamba sinistra; doppio materassino = gambe unite). Chi riesce a saltare sul maggior numero di tappetini senza commettere errori? Eventualmente prevedere un saltello intermedio.

Ladro di mollette

–10 10–14

Tutti i giocatori hanno tre mollette appese alla maglietta o ai pantaloni e corrono lungo una linea della palestra. Non appena il docente fischia, ogni giocatore cerca di afferrare il maggior numero possibile di mollette dagli abiti dei compagni. Al secondo fischio, tutti tornano sulla linea e continuano a correre come prima.

Variante: ognuno cerca di appendere le proprie mollette sui vestiti dei compagni.

Occhio all'età!

▶ Fondamentalmente, (quasi) ogni tipo di riscaldamento può essere svolto ad ogni età. Tuttavia le premesse individuali e situative, quali la dimensione e la dinamica dei gruppi, i desideri e le aspettative dei partecipanti, sono determinanti per la scelta degli esercizi da proporre. Si raccomanda dunque di osservare la seguente classificazione degli esercizi:

Meno di 10 anni	–10	15-20 anni	15–20
10-14 anni	10–14	Oltre 20 anni	20+

Seguire il ritmo

▶ La musica scandisce il ritmo della nostra vita e anche nella lezione di educazione fisica e durante gli allenamenti essa riesce a motivare, a trascinare e ad incoraggiare i partecipanti. Accompagnare il riscaldamento ad una melodia adatta sostiene i movimenti e consente di prepararsi progressivamente agli sforzi imminenti. Ci sono tuttavia alcuni aspetti a cui bisogna prestare una particolare attenzione. Alcuni movimenti quali la corsa, i saltelli, gli allungamenti e certi esercizi di muscolazione necessitano di ritmi diversi. Inoltre, i bambini normalmente eseguono gli esercizi molto più rapidamente rispetto agli adulti. È importante perciò scegliere la musica di riscaldamento adeguata.

È possibile trarre beneficio dall'armonia musicale solo se i movimenti combaciano con la melodia. Una buona musica di riscaldamento deve quindi possedere un ritmo ideale, chiaro, orecchiabile e animato. Si consigliano i ritmi seguenti:

- Corsa: da 150 a 180 colpi al minuto (bpm)
- Saltellare: da 120 a 140 bpm
- Esercizi di rafforzamento/allungamento: da 0 a 120 bpm

Sensi all'erta

▶ I giochi con la palla, oltre ad entusiasmare grandi e piccini, sono pure un approccio ideale alla lezione e all'allenamento. Ma attenzione: non tutte le forme si prestano per il riscaldamento. Affinché tutti i partecipanti riescano a riscaldare bene i loro muscoli, si consiglia di formare dei gruppi di piccole dimensioni e di giocare con delle regole adatte.

Tunnel mobile

–10 10–14 15–20

Si consiglia di optare per un pallone soffice. Si ottiene un punto quando la palla raggiunge il compagno dopo essere stata fatta rotolare tra le proprie gambe divaricate. Regola: entrambi i piedi devono rimanere al suolo.
Variante: si ottiene un punto quando la palla raggiunge il compagno dopo essere rotolata fra le gambe divaricate di un terzo compagno prima che lui l'afferri.

Tabellone da pallacanestro

15–20 20+

Due squadre in campo. Se si utilizza un pallone da pallamano si possono compiere tre passi, mentre è proibito palleggiare.
Si guadagna un punto quando si riesce a passare la palla ad un compagno facendola rimbalzare sul tabellone del canestro. Regola (eventuale): se la palla cade per terra essa passa alla squadra avversaria.
Variante: pavimento-parete-palla. Si ottiene un punto quando la palla viene lanciata rasoterra contro la parete avversaria senza che i giocatori di questa squadra riescano ad acciuffarla e senza che il pallone tocchi per terra (pavimento-parete-pavimento = punto).

Uno contro due

–10 10–14

Due allievi eseguono un determinato esercizio (ad es. passaggi liberi correndo), mentre un terzo allievo assolve una penitenza (salto con la corda, fare dei giri della palestra correndo, ecc.). Alla fine scambio di ruoli.

Colpito ma non affondato

10–14 15–20

In una zona ben delimitata tre giocatori vanno a caccia di un quarto giocatore cercando di colpirlo sfiorandolo con la loro arma (palla) senza però lanciarla. Il giocatore che fugge deve cercare di evitare abilmente che questo accada. Chi è in possesso della palla può compiere tre passi. Giocare definendo una durata oppure scambiando di ruoli dopo ogni tocco di palla.
Variante: Caccia al coniglio. Sfida fra due squadre che si compongono, ognuna, di conigli e di cacciatori. Su una metà campo i cacciatori della squadra A vanno a caccia dei conigli della squadra B, mentre sull'altra metà campo avviene il contrario. Quando un coniglio viene colpito passa nell'altra metà campo e diventa cacciatore. Quale delle due squadre riesce a sterminare per prima i conigli avversari?

Non solo muscoli caldi

▶ Il riscaldamento non è solo una misura preventiva contro possibili infortuni (in particolare del sistema locomotore), i quali si potrebbero verificare durante la pratica sportiva. Un buon riscaldamento, infatti, è anche e soprattutto la premessa indispensabile affinché un allievo o un atleta possa svolgere nel migliore dei modi una determinata disciplina sportiva.
Il riscaldamento dovrebbe

- stimolare il sistema cardiovascolare (pulsazioni, respirazione, aumentare la pressione sanguinea);
- aumentare la temperatura del corpo e dei muscoli;
- migliorare l'elasticità dei muscoli e dei tessuti connettivi;
- favorire l'irrorazione della muscolatura;
- incrementare l'ossigenazione nei muscoli;
- promuovere la coordinazione intra e intermuscolare;
- aumentare la sensibilità dei propriorecettori nei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni;
- lubrificare le articolazioni;
- favorire l'apprendimento motorio;
- preparare alla parte principale della lezione o dell'allenamento.

Testa-parete

15–20 20+

Due squadre si sfidano seguendo le regole della pallamano (senza contatti fisici e palleggi). Si ottiene un punto quando, dopo un passaggio al compagno, questi riesce a lanciare con la testa il pallone (da calcio) e a spedirlo contro la parete avversaria.
Variante: si guadagna un punto quando si riesce a passare il pallone ad un terzo compagno con un tiro di testa.

Caccia all'uovo

15–20 20+

Due squadre, ognuna composta di quattro giocatori, si affrontano in uno spazio delimitato, all'interno del quale ci sono cinque cerchi. Gli attaccanti devono depositare la palla in uno dei cinque cerchi. Se un difensore posa un piede in un cerchio, gli attaccanti non possono realizzare il punto in quel cerchio. Se un difensore intercetta la palla, i ruoli vengono invertiti. Stabilire un numero massimo di passi che possono essere compiuti con la palla in mano.

Gioco a zone

15–20 20+

Due squadre. Viene realizzato un punto quando un attaccante passa la palla ad un proprio compagno che si trova all'interno della zona difensiva della squadra avversaria. Non è permesso palleggiare. Stabilire un numero massimo di passi che possono essere compiuti con la palla in mano.
Variante: giocare con un volano. In questo modo i lanci sono più corti e l'intensità del gioco aumenta.

La fisarmonica

–10 10–14

Due allievi sono disposti uno di fronte all'altro e si passano la palla aumentando e diminuendo gradualmente la distanza fra di loro.

La forza dell'atomo

10–14 15–20

Tutti gli allievi palleggiano attraverso la palestra. Quando il docente grida un numero, i ragazzi devono formare il più velocemente possibile dei gruppi, ognuno composto di un numero di giocatori equivalente a quello esclamato dal docente. Chi rimane fuori deve assolvere una penitenza.

Il giardino delle finte

10–14 15–20

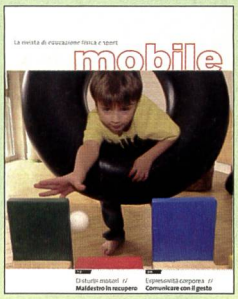
Alcuni attrezzi e diversi oggetti (paletti, coni, cassoni, ecc.) sono disseminati per la palestra. Tutti gli allievi palleggiano con una palla ed improvvisano delle finte davanti ai rispettivi oggetti. In una postazione c'è il docente che cerca di intercettare la palla degli attaccanti.

Macedonia

–10 10–14

Quattro squadre. Ognuna è posizionata in un angolo della palestra. Tutti gli allievi hanno la palla e ogni squadra è etichettata con il nome di un frutto. Quando il docente esclama il nome di due frutti, i rispettivi gruppi scattano e palleggiano verso l'altra squadra.
Il giocatore di ogni gruppo che giunge per ultimo all'angolo, deve assolvere una penitenza. Quando il docente esclama «macedonia», tutti i gruppi scattano verso i rispettivi angoli opposti.

«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.

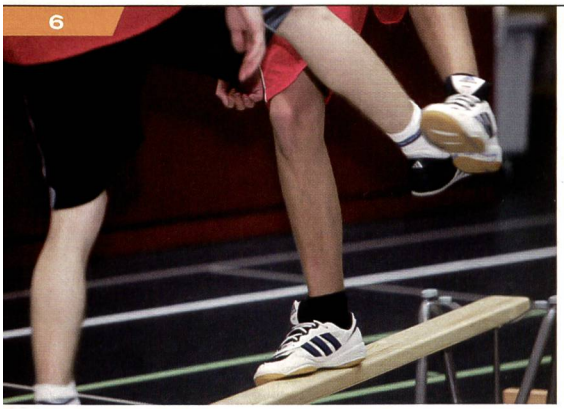
Informazioni e ordinazioni: www.mobile-sport.ch

Che fantasia!

▶ Gli esempi presentati in questo inserto pratico sono applicabili (con piccole modifiche) a molte situazioni e luoghi di gioco (campo da tennis, pista di ghiaccio, campo di calcio, ecc.). Ecco due esempi che mostrano come alcuni giochi possano essere modificati a dipendenza della disciplina sportiva che verrà proposta agli allievi.

Il dribbling (unihockey, calcio, pallamano, pallacanestro)
Il campo di pallavolo è suddiviso in due settori (serie A e serie B). Tutti i giocatori palleggiano nella stessa metà campo, cercando di intercettare la palla dei compagni. Chi perde il possesso della palla deve ricominciare l'esercizio nell'altra metà campo (serie B). È possibile ritornare in «serie A» se si intercetta la palla dei compagni.

Il brigante (tennis, badminton)
Tutti i giocatori corrono attraverso la palestra, tenendo una o più palline da tennis in equilibrio sulla racchetta da tennis e cercando di far cadere per terra quella degli altri compagni. Se A fa cadere la palla a B, B dovrà consegnare la palla ad A. Chi riesce ad impossessarsi del maggior numero di palline?



Giochi di equilibrio

▶ Il numero degli incidenti che si verificano durante la pratica sportiva potrebbe diminuire nettamente qualora venisse dedicata più attenzione all'allenamento della propriocezione (ad es. camminare su superfici instabili, svolgere esercizi di equilibrio). Esercizi, questi, che possono essere svolti anche a piedi nudi.

Su una gamba

–10 10–14

Rimanere in equilibrio su un piede appoggiato su una superficie instabile. Contemporaneamente tracciare un disegno sul pavimento con l'altro piede oppure effettuare dei palleggi con la palla.
Variante: rimanere in equilibrio su un piede e palleggiare con il pallone da pallacanestro, oppure esercitare il palleggio alto di pallavolo contro il muro, ecc.

La lotta

15–20 20+

A e B sono uno di fronte all'altro. Entrambi i giocatori stringono le mani del compagno e ognuno cerca di far perdere l'equilibrio all'avversario. Perde il duello chi per primo sposta un piede per riprendere l'equilibrio.
Varianti:
- In appoggio su un solo piede. Con l'altro piede si cerca di far perdere l'equilibrio all'avversario (è proibito tirare dei calci!).
- In appoggio su un piede sulla panchina rovesciata: ogni allievo ha un pallone di gommapiuma, che usa per far perdere l'equilibrio all'avversario.

Sul pallone

10–14 15–20

Rimanere in appoggio con entrambi i piedi su un pallone medicinale. Flettere e stendere le gambe.
Varianti:
- Giocolare con due, tre palline.
- Passare una palla ad un compagno.

Lo sciatore

10–14 15–20

Un allievo assume una posizione raggruppata e infila i piedi in due pattine. Poi si fa trainare da due compagni attraverso la palestra.

Approfondimento

I sensori del corpo

▶ I sensori dei muscoli, dei tendini e delle articolazioni – i cosiddetti propriocettori – rilevano la tensione muscolare e la posizione delle articolazioni. Proprio grazie al compito assolto dai propriocettori, spesso è possibile prevenire molti infortuni, tra cui le distorsioni alle caviglie. Nella fattispecie, questi sensori rilevano il pericolo imminente di una distorsione e, di conseguenza, la muscolatura viene attivata e i legamenti non subiscono alcuno stiramento.
La muscolatura viene contratta in modo involontario. In altre parole, il segnale che parte dai propriocettori viene trasmesso fino al midollo spinale, dal quale riparte immediatamente un altro impulso nervoso, che a sua volta innesca la contrazione muscolare. Allenare la propriocezione è possibile, svolgendo ad esempio dei compiti motori di una certa difficoltà (giocolare con tre palline, appoggiando un piede su una superficie instabile).

La palla del re

15–20 20+

Tre contro due. All'interno di un campo delimitato, tutti e cinque i giocatori saltellano su una gamba. Tre giocatori si passano la palla, cercando di non farla finire nelle mani dai dei due avversari. Chi sbaglia il passaggio prende il posto di uno dei due intercettatori.

Salto con gli sci

15–20 20+

Scivolare con i piedi (utilizzando degli straccetti o delle pattine) su due panchine inclinate, entrambe appoggiate (ad un'estremità) alle spalliere. Una volta giunti alla fine della discesa, spiccare un salto e atterrare nella posizione di telemark sull'ultimo elemento del cassone.

Lo snowboarder

10–14 15–20

Posizionare l'ultimo elemento del cassone (il coperchio) sopra tre palloni medicinali. Salire sul coperchio e rimanervi in equilibrio.
Variante: svolgere compiti aggiuntivi (giocolare, saltellare, ecc.).

Il lancio in porta

–10 10–14

Un allievo è in appoggio su un piede davanti alla porta. Dopo aver ricevuto il passaggio dal compagno, lancia la palla in rete, cercando di non perdere l'equilibrio.
Variante: ripetere lo stesso esercizio, rimanendo in appoggio su un piede su una superficie instabile.

Le galline

10–14 15–20 20+

Suddividere la classe in gruppi composti ognuno di otto allievi. Ogni gruppo corre attorno ad una panchina rovesciata. Quando il docente fischia, tutti gli allievi devono salire sulle rispettive panchine e rimanervi in equilibrio su una gamba.
Varianti:
- Una volta saliti sulla panchina, svolgere dei compiti aggiuntivi (mezzo giro, giro completo, ecc.).
- Una volta saliti sulla panchina, cambiare la propria posizione con quella dei compagni.

I saltelli

–10 10–14

Sulla sabbia, sui tappetini o sul prato. Saltellare da una gamba all'altra. Ad ogni atterraggio, rimanere in equilibrio per alcuni secondi sul piede prima di spiccare il salto successivo.
Variante: svolgere l'esercizio con gli occhi bendati.

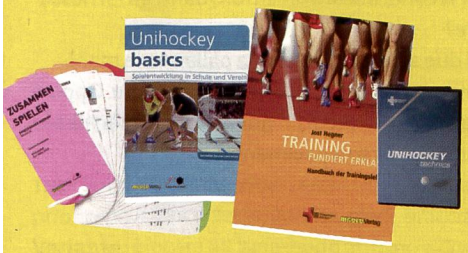
Il duello delle oche

10–14 15–20

Due allievi sono posizionati uno di fronte all'altro e hanno entrambi le braccia conserte. Entrambi saltellano su un piede e cercano di far perdere l'equilibrio al compagno. Chi per primo appoggia a terra entrambi i piedi, perde il duello.
Variante: svolgere l'esercizio su un tappetino. Chi per primo appoggia un piede fuori dal tappetino, perde il duello.

Globale e specifico

▶ Il riscaldamento può essere svolto in modo globale oppure specifico. Prima di ogni attività sportiva si dovrebbe riscaldare tutto il corpo (grazie ad es. agli esercizi descritti finora). Solo successivamente ha senso completare il riscaldamento globale con uno specifico (alcuni gruppi muscolari vengono infatti particolarmente sollecitati durante lo svolgimento di specifiche discipline sportive). Per ragioni di tempo, spesso nell'insegnamento dell'educazione fisica scolastica l'accento viene posto principalmente sul riscaldamento globale, tralasciando invece quello specifico.



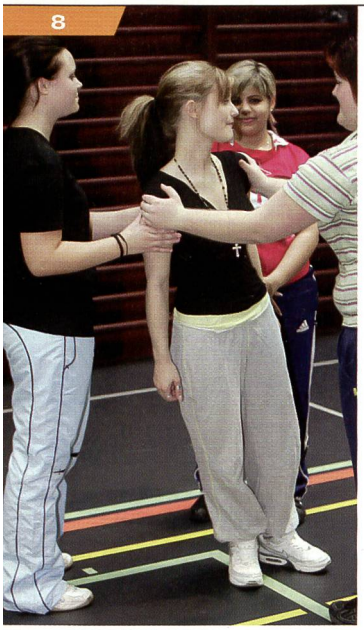
Produzione e distribuzione di libri sullo sport.

Il centro di competenza per i media in educazione fisica e sport.
Partner dell'ASEF.
Collaborazione con l'UFSPO.
Supporti didattici per lezioni di educazione fisica nelle scuole e nelle società.

Ernst Ingold+Co. AG
CH-3360 Herzogenbuchsee
Telefono 062 956 44 44
Fax 062 956 44 54
e-mail info@ingoldag.ch
Internet www.ingoldag.ch

INGOLDVerlag SVSS•ASEP•ASEF

Richiedete il nostro catalogo delle pubblicazioni



Il tronco… che asso!

▶ Una forte muscolatura e un'ampia mobilità articolare sono due premesse molto importanti per ogni sportivo, e ancora di più per gli atleti che praticano la ginnastica artistica e l'attrezzistica. Non solo: una forte muscolatura del tronco contribuisce a prevenire fastidiosi mal di schiena.

Il pendolo

10–14 20+

Gruppi composti ognuno di quattro allievi. L'allievo che è al centro contrae la muscolatura del proprio corpo e, con i piedi a terra, si lascia bilanciare dai compagni posizionati a mo' di triangolo attorno a lui.

Varianti:

- L'allievo che sta al centro chiude gli occhi.
- In appoggio su un piede. Stessa cosa come nell'esercizio precedente ma a gruppi di dieci allievi: a turno un compagno è al centro del cerchio e viene bilanciato in tutte le direzioni.

Il tronco

10–14 15–20

Posizione di appoggio frontale. Un allievo sorregge le gambe del compagno (la schiena è diritta!) e a scadenze irregolari lascia la presa di una, rispettivamente dell'altra caviglia. Il compagno reagisce cercando di mantenere la posizione durante tutto l'esercizio.

Varianti:

- Più facile: appoggiare i gomiti per terra.
- Più difficile: stessa posizione di partenza, ma capovolta (schiena verso il pavimento).

Statue alla riscossa

–10 10–14

Gruppi composti ognuno di cinque allievi. In ogni gruppo quattro allievi modellano un compagno come se fosse una statua. Successivamente trasportano la «statua» attraverso la palestra.

Variante: modellare contemporaneamente due o più statue.

Tiro alla fune

15–20 20+

Annodare una fune a mo' di cerchio e disporre quattro paletti a forma di quadrato a circa due metri di distanza dalla fune. Attribuire ogni paletto ad una squadra. Una persona per ogni squadra afferra la fune e, dopo il segnale, cerca di tirarla verso il proprio paletto. Chi riesce a toccarlo ottiene un punto, chi invece non ce la fa ne perde uno.

Il gatto e il topo

10–14 15–20

Un gatto rincorre un topolino. Gli altri allievi sono disseminati nella palestra in coppia, entrambi in posizione di appoggio frontale. Quando il topolino si posiziona al fianco di una coppia, l'allievo all'estremità opposta diventa gatto, mentre l'attuale gatto si trasforma in topolino.

In appoggio, sempre!

10–14 15–20 20+

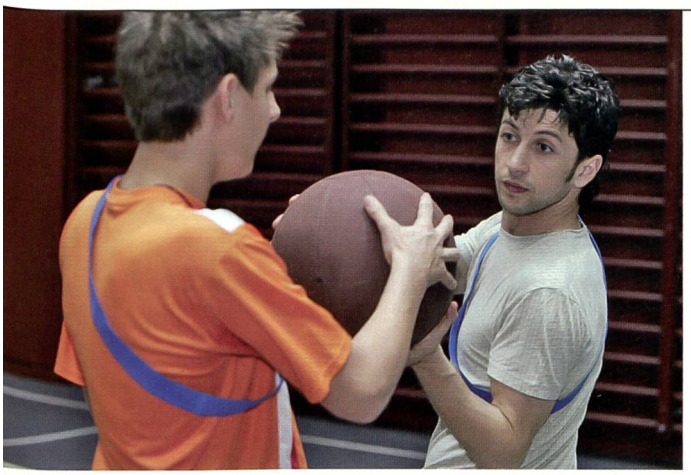
Assumere alcune posizioni in appoggio sui piedi e sulle braccia. Dalla posizione di appoggio frontale compiere un quarto di giro e assumere per dieci secondi la posizione di appoggio laterale (il corpo è sempre teso). Successivamente compiere un altro quarto di giro e dopo dieci secondi ancora un altro. Quanti giri si riesce a compiere?

Variante: due allievi si passano la palla con le mani, mantenendo la posizione di appoggio frontale. Oppure passarsi la palla con i piedi (in questo caso è la schiena ad essere rivolta verso il pavimento).

Approfondimento

Tonico e pronto allo sforzo

▶ Gli esercizi finora proposti non mirano al rafforzamento muscolare, ma sono utili soprattutto per riscaldare l'apparato locomotore. Un muscolo tonico e pronto allo sforzo è infatti la premessa indispensabile per una buona riuscita dell'apprendimento motorio. Non dimentichiamo, però, che gli esercizi di tenuta muscolare contribuiscono a rafforzare la muscolatura del rachide, alleviando o prevenendo quindi fastidiosi mal di schiena.



Movimenti ampi

▶ Le fibre muscolari possono essere allungate in diversi modi: statico o dinamico, attivo o passivo. Chi svolge un tipo di allungamento dinamico durante la fase del riscaldamento, manterrà o acquisirà una maggiore mobilità articolare..

L'ottovolante

10–14 15–20 20+

Due allievi sono posizionati ad un metro di distanza l'uno dall'altro, schiena contro schiena. Le gambe sono leggermente divaricate. Entrambi roteano il tronco verso sinistra e si passano una palla. Successivamente svolgono lo stesso esercizio dall'altra parte, e così via.
Variante: i due allievi si passano la palla tra le gambe e sopra la testa. Eventualmente proporre delle forme di competizione.

Numero otto

–10 10–14

Ogni giocatore ha una palla e si posiziona a gambe leggermente divaricate. Far rotolare la palla dapprima attorno al piede destro, successivamente attorno a quello sinistro. In questo modo viene tracciato un «otto» sul pavimento.
Variante: stesso esercizio, ma le gambe non sono divaricate di lato ma in senso longitudinale.

Il passo della cicogna

15–20 20+

Chi riesce a percorrere la distanza maggiore effettuando al massimo dieci passi? Non è permesso compiere dei salti e neppure appoggiare le mani sul pavimento.
Variante: dopo aver percorso dieci passi in avanti, se ne percorrono altri dieci all'indietro, cercando di arrivare al punto di partenza.

L'elica

15–20 20+

Durante la corsa oppure da fermi, bilanciare le braccia in modo simmetrico, asimmetrico oppure casuale.
Variante: il pendolo. Lasciar pendolare dapprima una gamba e poi l'altra, in avanti, all'indietro oppure lateralmente. Aumentare sempre di più l'ampiezza dei movimenti.

Sciogliere il nodo

10–14 15–20

A e B sono posizionati uno di fronte all'altro e si tengono le mani. Entrambi sollevano un piede e lo fanno passare sopra il braccio (dalla stessa parte). Senza mollare la presa, entrambi compiono un giro completo su se stessi. Successivamente ripetere lo stesso esercizio, ma dall'altra parte.

Grandi cerchi

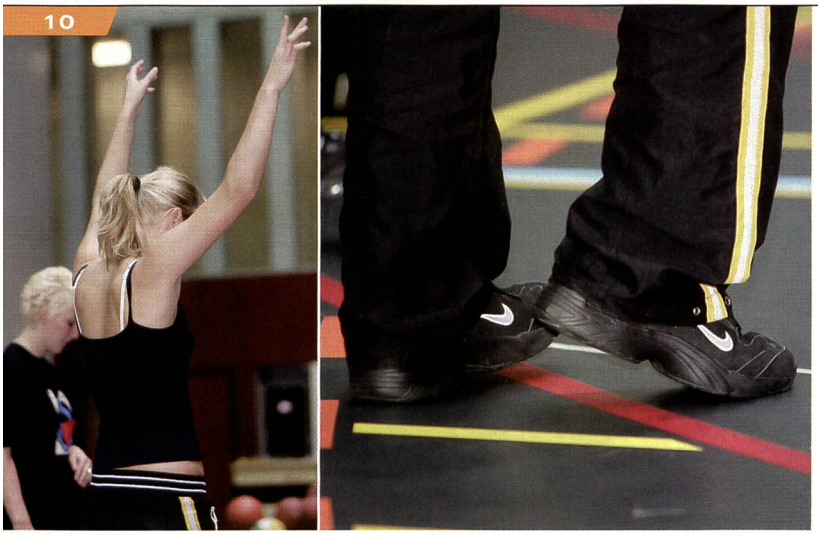
–10 10–14

Tracciare virtualmente dei cerchi utilizzando diverse parti del proprio corpo (tronco, testa, gambe, piedi, braccia, ginocchia, caviglie).
Variante: giocare all'hula-hopp attorno a diverse parti del corpo (collo, tronco, caviglie).

Approfondimento

Allungare i muscoli

▶ La mobilità articolare è la capacità di svolgere degli ampi movimenti a livello articolare. Il riscaldamento permette da un lato di migliorare l'elasticità delle fibre muscolari e dei tessuti connettivi, dall'altro contribuisce in maniera significativa al processo di lubrificazione delle articolazioni. Per il conseguimento di questi obiettivi, si consiglia tuttavia di prestare attenzione al modo in cui vengono svolti gli esercizi. Movimenti repentini e a scatti potrebbero danneggiare le capsule articolari oppure creare degli strappi sempre a livello muscolare.



Psiche in moto

▶ Un buon atleta si prepara anche mentalmente ad un'attività sportiva. Esercizi di concentrazione, attenzione e coordinazione sono una parte integrante del riscaldamento.

Piedi e braccia

–10 10–14 15–20

Esercitazione di uno schema motorio. Con i piedi viene seguito un ritmo (punta - punta - tallone - tallone) più veloce rispetto a quello a cui vengono mosse le braccia (mani sulle anche, sul petto e in aria).
Variante: esercitare lo stesso ritmo con le gambe, mentre il movimento delle braccia segue il ritmo «taaammmta-taaa-taaa».

Tiro al piattello

10–14 15–20 20+

Con una pallina colpire alcuni oggetti che sono disseminati per la palestra. Ad esempio lanciare una pallina da tennis e colpire dei coni che sono posti sopra il cassone. Oppure calciare un pallone e centrare un bersaglio. E ancora: lanciare una pallina e colpire il tabellone del canestro, ecc.

I funamboli della cordicella

10–14 15–20

Gli allievi saltellano la corda sopra la panchina, posizionando i piedi uno davanti all'altro. Dopo aver effettuato cinque saltelli, invertire la posizione dei piedi, senza tuttavia interrompere l'esercizio.
Variante: svolgere lo stesso esercizio, ma su una panchina rovesciata.

La traiettoria

–10 10–14

Imparare a valutare la traiettoria dei palloni. Due allievi sono posti uno di fronte all'altro. A lancia la palla, B cerca di agguantarla (dopo un rimbalzo) all'interno di un cono di demarcazione o di un sacchetto di plastica.
Variante: A lancia la palla contro la parete oppure contro il tabellone di pallacanestro. Dopo il rimbalzo, B cerca di afferrarla.

I saltelli

15–20 20+

Variare alcune forme di salto (ad es. sx-sx-dx-sx-dx-dx) abbinandole a diversi movimenti delle braccia (ad es. saltello sulla gamba sinistra, abduzione del braccio destro, ecc.).

Trasporto speciale

10–14 15–20

Tenere una pallina da tennis tavolo in equilibrio sulla racchetta. Senza far cadere la pallina per terra, salire sul cassone, fare uno slalom, correre su un tappetone, ecc.

Approfondimento

La forza della mente

▶ Il risultato sportivo è spesso il frutto del lavoro fisico e mentale. Lo sportivo che è in grado di anticipare un passaggio, di rimanere concentrato a lungo, di intuire le azioni dell'avversario, ecc. dispone sicuramente di un grande vantaggio.

Esiste una stretta relazione tra la coordinazione e la capacità di concentrarsi: entrambe possono essere esercitate durante il riscaldamento.

Conto alla rovescia

10–14 15–20

Ogni coppia si passa la palla e per ogni passaggio riuscito si scala un punto dal totale iniziale di 100. Se la palla cade a terra, si ricomincia partendo di nuovo da 100. Quale coppia raggiunge per prima lo zero? Il grado di difficoltà (distanza, numero dei passaggi) deve essere adattato al livello scolastico.

Il giocoliere

–10 10–14

Giocolare con due, tre o più palloncini. Eventualmente giocolare colpendo i palloncini con le racchette da tennis.
Variante: giocolare in coppia.

La palla cieca

–10 10–14

A è a circa tre metri di distanza dalla parete. B è posizionato dietro ad A e lancia la palla verso la parete. A cerca di riprenderla prima che essa tocchi terra.
Variante: svolgere lo stesso esercizio lanciando la palla con un servizio di pallavolo. B la riprende a manchette. Oppure calciare la palla con i piedi e fermarla di petto.

Passaggi numerati

10–14 15–20 20+

Camminare o correre e passarsi la palla. Vengono composti dei gruppi di cinque allievi ognuno. Ogni giocatore è numerato. Il giocatore numero uno deve passare la palla al due, il due al tre, ecc.
Variante: quando il docente fischia, la palla viene passata dal giocatore numero cinque al quattro, ecc. L'esercizio può essere svolto utilizzando due o tre palloni.

Beppe e Paolo

10–14 15–20

Gli allievi formano un cerchio e iniziano a contare partendo da zero. Il numero cinque viene sostituito dal nome «Beppe» e il numero sette da «Paolo». Dopo ogni «Beppe» viene invertita la direzione in cui gli allievi stanno contando. Il numero 15 si chiama «Beppone» e il 27 «Paolino». Chi commette un errore di numerazione deve assolvere una penitenza, come ad esempio correre attorno al cerchio. Successivamente si ricomincia a contare partendo da zero.

Il quadrato

10–14 15–20 20+

Otto persone formano un quadrato (la lunghezza di ogni lato è di quattro, cinque metri). Ad ogni angolo vi sono due allievi. La palla viene sempre lanciata verso destra. Dopo il lancio, il giocatore corre verso l'angolo alla propria sinistra.
Varianti:
- Giocare contemporaneamente con due palloni.
- Dopo il passaggio correre nell'angolo diametralmente opposto.

Passaggi a zone

15–20 20+

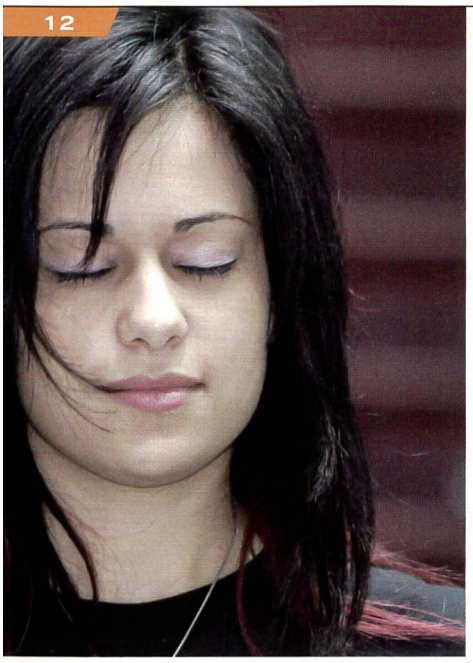
Il campo è suddiviso in quattro zone. I giocatori della squadra A sono distribuiti nelle zone uno e tre, mentre quelli della squadra B sono ripartiti nella zona due e quattro. In ogni settore viene distribuito un pallone. Per ogni passaggio effettuato tra le zone uno e tre per la squadra A, rispettivamente due e quattro per la squadra B, viene assegnato un punto. Gli avversari cercano di intercettare i palloni. Quale squadra raccoglie il maggior numero di punti?

Molte variabili

▶ Non esiste un «modello di riscaldamento universale». In effetti sono molti i fattori che determinano la scelta degli esercizi di riscaldamento.
Età: la muscolatura dei bambini e dei giovani è più elastica rispetto a quella degli adulti. Per questi ultimi sono indicati degli esercizi di riscaldamento meno intensi rispetto a quelli svolti dai bambini e dai giovani.

Temperatura dell'ambiente: in estate si tende a ridurre il tempo dedicato al riscaldamento. Attenzione però: anche se si percepisce la sensazione di caldo sulla pelle, non significa necessariamente che i muscoli siano pronti per iniziare l'attività sportiva.
Orario: chi svolge un'attività sportiva la mattina presto dovrà dedicare maggior tempo al riscaldamento rispetto a chi intende praticare sport nel pomeriggio.

Situazione: bisogna prestare attenzione alle diverse esigenze degli sportivi (ad es. stress, sessione di esami,...).
Disciplina sportiva: il programma di riscaldamento va adattato alla specificità della disciplina sportiva.



La forza del pensiero

▶ Un vecchio proverbio dice che con la forza del pensiero si possono scalare anche le montagne. In altre parole, a compiti a prima vista difficili si trova sempre una soluzione, e questo vale anche nello sport.

La mimica

10–14 15–20

A gruppi vengono mimati dei giochi o delle attività sportive (ad es. pallavolo, atletica leggera, discesa con gli sci). Un attore interpreta una situazione e i partecipanti al gioco la imitano.

La respirazione

20+

Nei momenti di stanchezza si consiglia di concentrarsi sulla respirazione. Inspirare in modo profondo dal naso, trattenere per un breve istante il respiro e poi espirare lentamente. Ripetendo più volte questo esercizio si riattiva l'organismo.

La scatola dei problemi

10–14 20+

Questo esercizio può essere svolto da tutta la classe in palestra oppure individualmente nello spogliatoio. Chiudete gli occhi e pensate ad una scatola di cartone davanti a voi. Successivamente immaginate di annotarvi su un foglio i problemi che potreste riscontrare nella pratica della vostra disciplina sportiva e poi deponetelo virtualmente nella scatola. Iniziate l'allenamento e ogni qualvolta riscontrate dei problemi, ripetete mentalmente l'esercizio. Una volta concluso l'allenamento confrontate gli esercizi che sono stati svolti senza difficoltà e quelli che invece vi hanno creato dei problemi.

La linea dei ciechi

–10 10–14

Gli allievi corrono ad occhi chiusi lungo una linea della palestra. Se incontrano delle difficoltà nel mantenere la giusta direzione di corsa, si consiglia loro di immaginare che sia a destra sia a sinistra c'è un fossato. Chi riesce a correre su una linea retta?

Approfondimento

Immagini forti

▶ Spesso abbiamo la sensazione che nella pratica sportiva raggiungiamo un limite, oltre il quale non riusciamo ad andare. Tuttavia, spesso è possibile compiere ulteriori progressi. Un modo efficace per migliorare la prestazione sportiva consiste nell'immaginarsi mentalmente il movimento del proprio corpo.
Durante la lettura di un libro accade la stessa cosa: se alle parole vengono associate delle immagini, risulterà facile memorizzare la storia. In questo senso si può dire che il testo viene letto in modo attivo, e quindi in modo più efficace.

▶ Un sentito ringraziamento a Daniel Birrer, psicologo FSP, e a David Egli, responsabile G+S della disciplina di pallamano, per il loro prezioso contributo nella realizzazione di questo inserto pratico.

Le immagini degli obiettivi

15–20 20+

Ogni allievo si pone degli obiettivi che intende conseguire al termine della lezione di educazione fisica o dell'allenamento. Tali obiettivi riguardano soprattutto la sfera delle abilità motorie e non quella delle capacità condizionali. Ad esempio: «devo inarcare maggiormente la schiena nel Fosbury Flop» oppure «durante la partita di calcio devo sempre controllare gli spostamenti dei giocatori avversari». Successivamente ogni allievo chiude gli occhi e visualizza mentalmente i propri obiettivi.

Visualizzazione

15–20 20+

La rappresentazione mentale di un movimento è parte integrante dell'allenamento o della lezione di educazione fisica. È più facile imparare nuove abilità motorie o migliorare quelle già acquisite, se esse vengono visualizzate mentalmente. All'inizio sarà compito del docente o dell'allenatore condurre questo tipo di allenamento con i propri allievi o atleti, poi questi ultimi disporranno degli strumenti necessari per svolgere in modo autonomo questo tipo di lavoro. Durante le visualizzazioni, gli occhi rimangono sempre chiusi e la respirazione è profonda.

Il burattino

10–14 15–20 20+

Sedersi o rimanere in piedi, la schiena è diritta. Immaginatevi di essere un burattino: le braccia, le mani, il collo, le gambe e i piedi sono sospesi dai fili. Improvvisamente i fili vengono tagliati e il burattino cade ricurvo su se stesso.

L'attrezzo parlante

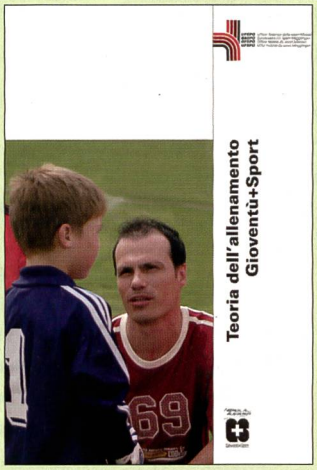
20+

Assumere una posizione comoda e respirare profondamente. Pensare ad un attrezzo sportivo (palla, racchetta, sci, ecc.). Dirigere l'attenzione esclusivamente sull'attrezzo scelto e istaurare un dialogo con esso. Ora immaginatevi le risposte che l'attrezzo potrebbe darvi quando gli chiedete quali sono i suoi compiti principali durante lo svolgimento dell'attività sportiva.

La calamita

–10 10–14

Alcuni tipi di passaggio nella disciplina del calcio. A calcia la palla, la quale viene attirata come una calamita dal giocatore B. Il tiro è preciso e quando la palla giunge a B, quest'ultimo la blocca subito al piede. Invertire i ruoli.



Teoria dell'allenamento

▶ Questo fascicolo dedicato al riscaldamento è il primo di una serie di inserti pratici in cui verranno trattati alcuni temi collegati alla teoria dell'allenamento. Molti spunti sono stati presi dal nuovo manuale in lingua tedesca «Training fundiert erklärt» e dal fascicolo G+S anch'esso dedicato alla teoria dell'allenamento (vedi bibliografia a pagina 15).
Nei prossimi inserti pratici verranno proposte delle schede didattiche riguardanti i temi della forza, della velocità, della resistenza, della mobilità articolare e della rigenerazione dopo uno sforzo.

Spirito di gruppo

▶ Negli sport di squadra lo spirito di gruppo assume un ruolo molto importante e anche negli sport individuali un buon clima crea le condizioni ideali per il conseguimento di buoni risultati. Grazie ad esempio a delle particolari forme di riscaldamento tutto diventa più facile.

Approfondimento

Tutti per uno

▶ Il gioco è una pietra miliare per lo sviluppo sociale ed emozionale del bambino. Il lavoro di gruppo è una caratteristica importante non solo per i giochi di squadra, ma anche per gli sport individuali. La scelta degli esercizi deve dunque essere fatta in base alle caratteristiche e alle peculiarità del gruppo o della squadra.

Che nodo!

10–14 15–20

I giocatori si dispongono in cerchio. Allungano le mani in avanti ed afferrano a caso le mani di due compagni. Successivamente il gruppo cerca di «sciogliere i nodi», tenendosi sempre per mano.

La spirale

10–14 15–20

Un cerchio è formato da sei a otto persone che si tengono per mano. Il gruppo cerca di creare il più velocemente possibile, e senza che le mani vengano staccate, una spirale attorno ad un compagno.
Variante: comporre varie spirali attorno a due, tre compagni.

I tappeti magici

15–20 20+

Ogni gruppo deve svolgere il più velocemente possibile alcuni esercizi utilizzando dei tappetoni (ad es. capovolgerli, trasportarli da un punto all'altro, ecc.).
Variante: il tappeto volante. Ogni gruppo deve trasportare il proprio compagno su un tappetino da un punto all'altro della palestra. Qual è il gruppo più veloce?

Tronchi d'albero

–10 10–14

Otto bambini si sdraiano uno di fianco all'altro sul pavimento della palestra. Un compagno (A) si sdraia su di essi. I bambini sdraiati iniziano a rotolare su se stessi, tutti nella stessa direzione. In questo modo A verrà trasportato, fino a raggiungere l'ultimo bambino sdraiato. Successivamente A si sdraierà accanto a quest'ultimo e un altro bambino (quello sdraiato all'estremità opposta) si farà trasportare, e così via...

Fra ciechi e sordi

15–20 20+

Nella palestra vengono disseminati attrezzi e oggetti che possono essere aggirati oppure scavalcati. Vengono formati dei gruppi, composti ognuno di quattro allievi (due fingono di essere ciechi, uno sordo, mentre il quarto allievo è colui che guiderà i propri compagni lungo il percorso). È proibito parlare al sordo, mentre i due ciechi potranno essere accompagnati (presi per mano) lungo il percorso. Quale gruppo raggiunge il più velocemente possibile il traguardo?

Bibliografia

■ **Scherer, H.:** Aufwärmen mit dem Ball. Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Band 18. Hofmann-Verlag, Schorndorf. 2005. 160 pagine.
■ **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/ UFSPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 pagine.
■ **Swiss Tennis (Editeur):** Schlagkräftige Ideen. 2005.
■ **UFSPO (Ed.): :** Teoria dell'allenamento Gioventù+Sport. Macolin, 2006. N. ordinazione 30.80.060 i
■ **UFSPO (Ed.):** Ginnastica – Idee per la pratica. 2002. N. ordinazione 30.811.500
■ Inserto pratico mobile n. 2/00 «Mettersi in moto con il riscaldamento». 2000.
■ Inserto pratico «mobile» n. 2 «Unihockey». 2005.
■ Inserto pratico «mobile» n. 10 «Il fascino della palla». 2005.
■ Inserto pratico «mobile» n. 18 «Pallacanestro». 2006.
■ «mobile» 2/04 «Spirito di squadra». 2004.

Rispettare i rituali

▶ I comportamenti dei giovani sportivi sono spesso influenzati dai rituali degli sportivi professionisti. Prendiamo ad esempio il caso delle partite di calcio in cui spesso e volentieri si emulano le gesta che i giocatori compiono durante il riscaldamento. Un buon allenatore dovrebbe proporre degli esercizi di riscaldamento in cui vengano esercitati i movimenti chiavi della specifica disciplina sportiva. Il riscaldamento, tuttavia, deve essere svolto a bassa intensità per favorire le dinamiche dello spirito di gruppo.

Per concludere, dunque, ecco tre esempi in cui vengono esercitati alcuni movimenti chiave nella fase di riscaldamento:

- In generale: correre al trotto e ad ogni passo sollevare una gamba. Il ritmo viene impartito dal docente.
- Pallavolo: correre al trotto, spiccare un salto ed esercitare il movimento della schiacciata (sia a destra sia a sinistra).
- Atletica leggera: correre al trotto e poi esercitare il movimento del lancio del disco (sia a destra sia a sinistra).

L'ammortizzatore

–10 10–14 20+

Due allievi sono posti uno di fronte all'altro. Ognuno tiene tra le mani un pallone, che serve da «ammortizzatore». Un terzo compagno guida i due allievi attraverso la palestra (in avanti, all'indietro, lateralmente).
Variante: due allievi sono seduti schiena contro schiena. Senza potersi aiutare con le mani, cercano di alzarsi in piedi. Ripetere lo stesso esercizio con un altro compagno.

Fiducia cieca

15–20 20+

Sei allievi sono disposti uno dietro l'altro lungo una corda e hanno gli occhi bendati. Il compito del gruppo è di formare una figura geometrica con la corda. Possono parlare fra di loro ma non possono staccarsi dalla corda.

La nube radioattiva

15–20 20+

Vengono disseminati otto cerchi all'interno del campo di pallavolo. Un gruppo di astronauti (composto di otto bambini) è unito ai piedi da un lungo elastico. Una bufera radioattiva si è abbattuta nello spazio e gli astronauti si devono mettere al sicuro. Ciò è possibile se essi entrano nei cerchi oppure se riescono ad attraversare il campo di pallavolo.
Ma per gli astronauti le difficoltà non finiscono qui: la riserva di ossigeno si sta esaurendo, quindi devono mettersi al sicuro in meno di tre minuti.
Qual è il gruppo che riesce a mettersi al sicuro dalla nube radioattiva nel minor tempo possibile?

Il cerchio magico

10–14 15–20 20+

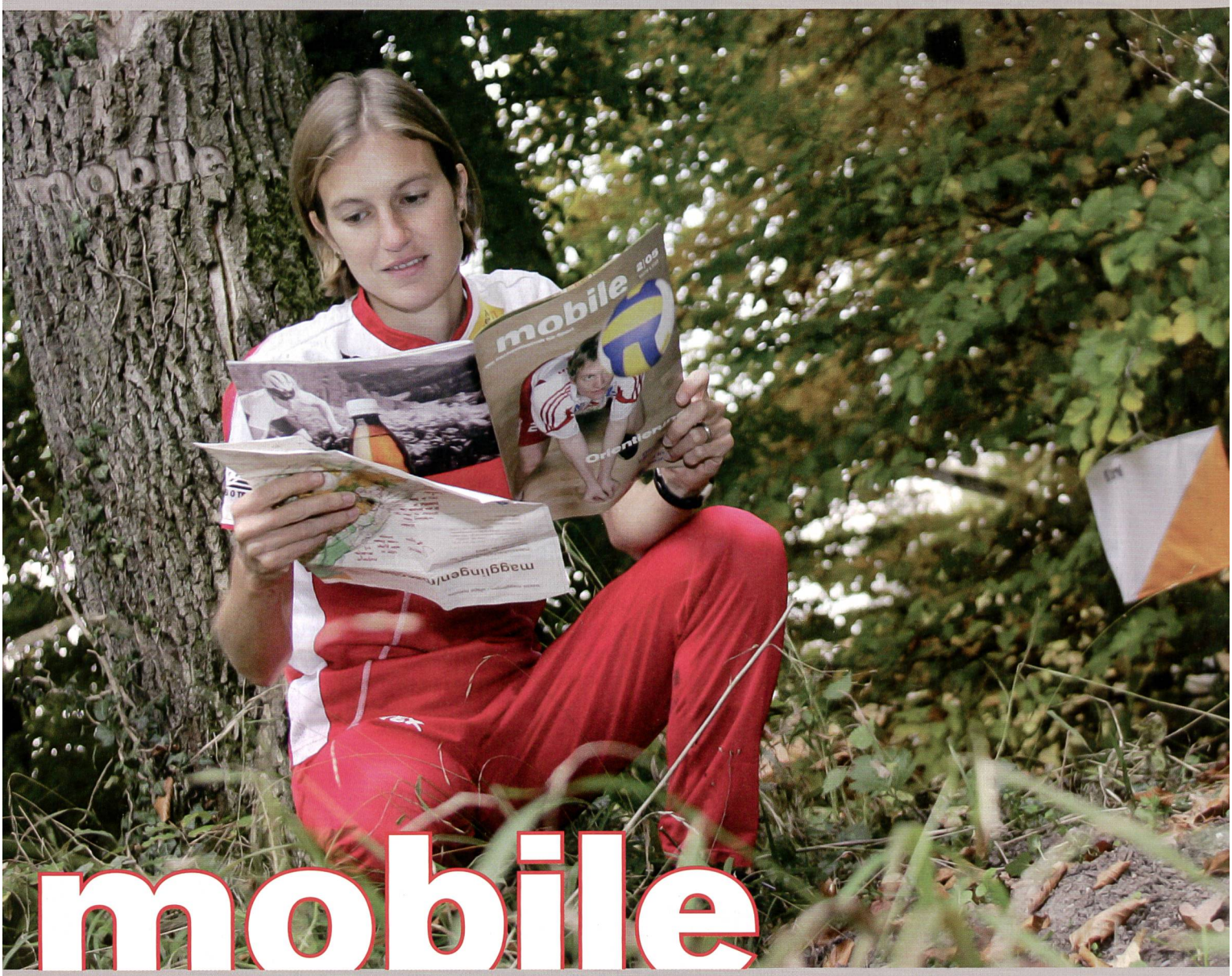
Tutti gli allievi sono posizionati in cerchio. Ogni allievo si dispone con il proprio petto rivolto verso la schiena del compagno. Ad un segnale tutti si siedono sulle cosce del compagno, senza potersi aiutare con le mani.
Variante: una volta raggiunta la posizione seduta, camminare in avanti o all'indietro.

Che caos!

10–14 15–20

Gli allievi compongono un cerchio. Ognuno pensa ad un compagno, attorno al quale deve fare quattro giri il più velocemente possibile. Il gioco inizia al segnale del docente. Chi ritorna per primo al posto iniziale nel cerchio?

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: € 36.–)

❒ 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