

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 11 (2009)

Heft: 6

Artikel: Quanto siamo coordinati?

Autor: Di Pace, Antonio / Innocente, Lucia / Sbragi, Antonella

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001279>

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](#)

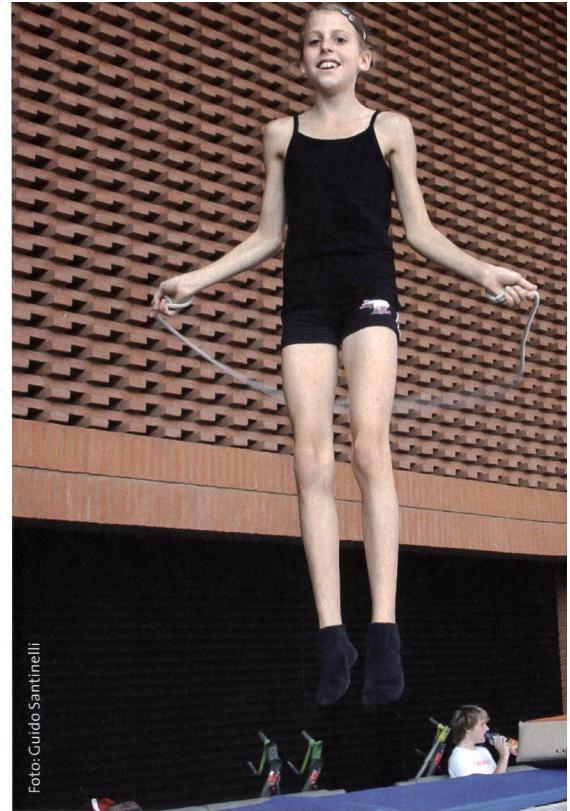
Download PDF: 11.02.2026

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

Quanto siamo coordinati?

La coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica indica la capacità di mettere in relazione e organizzare il movimento con le informazioni provenienti dall'organo visivo. Sono il risultato dell'elaborazione di informazioni spazio-temporali e permettono di compiere azioni quotidiane come afferrare un oggetto ed evitare un ostacolo.

Antonio Di Pace, Lucia Innocente, Antonella Sbragi



Scuola secondaria di 1° grado

Gimcana

Come? L'allunno è in posizione di partenza dietro alla linea col pallone (v. disegno a destra). Al segnale, conducendo la palla, corsa rettilinea fino ai paletti, slalom intorno ad essi, quindi calciare la palla in modo che, rimbalzando contro il muro, descriva un angolo. Riprendere la palla e condurla fino agli ostacoli di fronte; quando si giunge al primo ostacolo far passare la palla sotto e superarlo con un salto, riprendere la palla e guidarla verso il secondo ostacolo, dove si effettua un giro completo attorno ad esso (360 gradi); arrestare la palla, calciarla sotto l'ostacolo e passare sotto di esso. Controllare la palla e poi, girando di 90 gradi, guidarla per cinque metri in andata e ritorno; quindi invertire di nuovo la direzione e correre velocemente, sempre guidando la palla, per 10 metri fino all'arrivo.

Perché? Per valutare la coordinazione oculo-podalica; per verificare il controllo delle azioni motorie in situazioni complesse e inusuali.

Come valutare?

Livello 1: suggerendo anticipatamente le consegne esegue con qualche errore il circuito: sa guidare la palla (corsa rettilinea, slalom, in circonferenza); sa calciare verso un bersaglio e riprendere la palla; sa effettuare cambi di senso.

Livello 2: esegue senza errori il circuito. Sa condurre e calciare la palla, modificando la superficie del piede che viene a contatto con essa.

Livello 3: sa svolgere correttamente le consegne, padroneggia le azioni ed esegue velocemente il circuito.

Cacciatori a confronto

Come? In un quadrato di nove metri (una metà campo di pallavolo) otto allievi sono in possesso di una palla ciascuno. Al via dell'insegnante tutti guidano la palla con i piedi, cercando di evitare gli avversari. Lo scopo del gioco è di eliminare gli avversari colpendo la loro palla, con il proprio attrezzo o con il piede, per farla uscire dall'area di gioco.

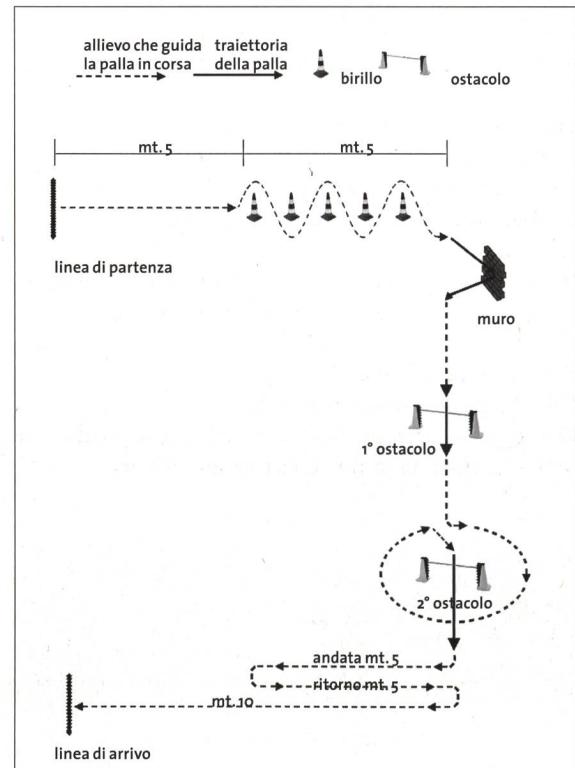
Perché? Per verificare le competenze apprese utili in situazione di gioco.

Come valutare?

Livello 1: sa utilizzare alcune parti del piede che entrano in contatto con la palla nella corsa (interno, esterno, pianta, collo, punta).

Livello 2: è in grado di mettere il proprio corpo a difesa della palla.

Livello 3: ha precisione nel tiro e sa utilizzare la visione periferica.



Tiro al bersaglio

Come? Al centro di uno spazio della lunghezza di circa 20 metri collocare dei birilli di colore differente (es. rossi e gialli), alternati. Da un lato si dispone la squadra dei rossi, di fronte a quella dei gialli. Ogni allievo è in possesso di un pallone, ed ogni squadra è posta dietro ad una linea distante 10 metri dai birilli. Al via dell'insegnante, gli allievi calzano la palla verso i birilli cercando di abbattere quelli del colore della propria squadra. Vince la squadra che per prima riesce

ad abbattere tutti i propri birilli. Sono validi tutti i tiri effettuati dietro la rispettiva linea. Se il pallone, dopo aver abbattuto un birillo, rimane dentro il campo, un giocatore della squadra più vicino a ha diritto a recuperarlo. Se un allievo abbatta un birillo dell'altra squadra corre a rialzarlo.

Perché? Imparare a controllare i movimenti riferiti a se stessi, ad un attrezzo e all'ambiente per risolvere un compito motorio. Sviluppare una buona visione periferica e sperimentare le traiettorie che si possono imprimere alla palla con le varie superfici del piede. Controllare il proprio corpo mentre si eseguono azioni motorie combinate in situazioni complesse.

Come valutare?

Livello 1: sa posizionare il corpo in modo da mantenere la palla radente alla superficie di gioco.

Livello 2: sa variare le superfici del piede e imprimere la giusta forza alla palla.

Livello 3: dimostra di avere una buona valutazione delle distanze, un buon colpo e una buona precisione.

Staffetta ad inseguimento

Come? Gli allievi, suddivisi in quattro squadre di eguale numero, si dispongono a quadrato (sugli angoli). È opportuno che il quadrato, di circa nove metri di lato, sia segnato sul terreno per mezzo di birelli o cinesini.

Il primo allievo di ogni squadra è in possesso di un pallone. Al via, questi allievi partono, con la palla fra i piedi, e dopo aver effettuato il giro completo del quadrato, lasciano la palla al compagno successivo, che proseguirà a sua volta la guida della palla, e così fino a che l'ultimo giocatore non sarà ritornato nella posizione di partenza. Per non ostacolare i concorrenti, è opportuno che tutti gli allievi, in attesa del rispettivo turno, sostino all'interno dei lati del quadrato. Vince la squadra che per prima avrà terminato la serie delle corse.

Perché? Per sviluppare la capacità di eseguire il gesto tecnico pur aumentando la velocità dell'esecuzione motoria. Imparare a controllare l'emotività nella competizione. Combinare vari stimoli percettivi e modificare con rapidità le risposte motorie.

Come valutare?

Livello 1: esegue in modo sufficientemente corretto ma non veloce.

Livello 2: sa guidare la palla in linea e ad angolo retto.

Livello 3: sa eseguire in modo veloce la staffetta.

Scuola secondaria di 2° grado

Lancio e presa bilaterale

Come? Disposti in cerchio, lanciare e mantenere in aria degli attrezzi leggeri.

Perché? Verifica della coordinazione oculo-maniale quindi segmentaria degli arti superiori.

Come valutare?

Livello 1: saper lanciare in aria un foulard oppure un palloncino e riprenderlo con la stessa mano che ha lanciato.

Livello 2: saper lanciare in aria un foulard con la destra, riprenderlo con la sinistra e viceversa.

Livello 3: saper utilizzare due foulards; lanciare il destro e quando raggiunge il suo culmine, lanciare successivamente il sinistro.

Come valutare?

Livello 1: saper svolgere una sequenza motoria di circa due minuti, con utilizzo della funicella, su base musicale.

Livello 2: saper eseguire elementi specifici e di riporto dell'attrezzo, in particolare salti, saltelli, circonduzione, mulinelli.

Livello 3: padroneggiare differenti possibilità di organizzazione spaziale, in relazione all'attrezzo, utilizzando i vari piani e in relazione ai compagni (intrecci scambi) con cambiamenti ritmici e dinamici e attribuzione di sfumature espresive al movimento, interpretando correttamente il brano musicale.

Salto con la funicella

Come? Ogni alunno con una funicella.

Perché? Per valutare proposte personali in cui dimostrare la capacità di reinventare la funzione dell'attrezzo, ed i possibili utilizzi.



Primo biennio

Conoscenze: conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate.

Abilità: utilizzare efficacemente gli schemi motori in azioni complesse di accoppiamento, combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione.

Secondo biennio

Conoscenze: riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni.

Abilità: utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni.

Standard: controllare movimenti riferiti a se stessi e all'ambiente per risolvere un compito motorio.

Come valutare:

Livello 3 (elevato): padroneggia movimenti complessi con risposte personali.

Livello 2 (intermedio): controlla azioni motorie combinate in situazioni complesse.

Livello 1 (minimo): controlla azioni motorie combinate in situazioni semplici.

Fig. 1: Competenze che ruotano attorno alla coordinazione, come gli schemi motori, l'equilibrio, l'orientamento spazio-temporale, da acquisire durante la scuola secondaria di primo grado.

Lancio e presa con tre attrezzi



Come? Disposti in cerchio, lanciare e mantenere in aria degli attrezzi leggeri.

Perché? Verifica della coordinazione oculo-maniale quindi segmentaria degli arti superiori.

Come valutare?

Livello 1: saper utilizzare tre foulards. Due foulards nella mano dominante e uno nell'altra. Lanciare il primo foulard con la mano che ne trattiene due; quando questo raggiunge il suo culmine lanciare il secondo trattenuto dall'altra mano; infine, quando il secondo a sua volta raggiunge il proprio culmine riprendere il primo foulard lanciato e lanciare il terzo con la mano dominante.

Livello 2: saper giocolare tre foulards, senza perderli per 10, 20 o 50 cicli.

Livello 3: saper modificare il tipo di attrezzo; ad esempio si possono utilizzare le palline da tennis, ancora meglio, se ne abbiamo a disposizione, quelle riempite di sabbia che velocizzano l'azione.



Un elemento di certificazione

Le problematiche collegate con le valutazioni dei processi e degli esiti formativi in ambito scolastico sono molto delicate e complesse. La valutazione è una delle situazioni pedagogicamente più importanti e essenziali nel processo di apprendimento degli alunni. Infatti i nostri ragazzi sentono le necessità di avere dei feedback dagli insegnanti circa la loro evoluzione; a nostra volta noi insegnanti abbiamo il compito di valutare l'acquisizione degli apprendimenti non solo perché è un atto della professione, ma soprattutto perché non rimanga un atto d'ufficio, ma acquisisca anche un senso per ciascun allievo.

La valutazione, il suo esito quindi, corrisponde ad una certificazione e diventa l'elemento regolatore del processo di insegnamento-apprendimento. Attraverso la valutazione si possono confermare, correggere, modificare comporta-

menti. L'alunno può ricevere segnali circa la validità del suo apprendimento e della sua organizzazione personale (metodi, tempo, strategie, ecc.) e noi insegnanti dobbiamo saper leggere i risultati della valutazione in merito alla progettazione didattica, alla comunicazione che abbiamo messo in atto, alle scelte didattiche che abbiamo effettuato, all'interazione che abbiamo costruito con l'alunno e la classe.

Quindi anche per il docente la valutazione riveste particolare importanza per il controllo della sua azione educativa e didattica, con la consapevolezza della necessità di mettersi in discussione nel caso di valutazioni che evidenzino un mancato raggiungimento della competenza.

Biennio

Conoscenze: conoscere i principi scientifici fondamentali che sostengono la prestazione motoria e sportiva.

Abilità: disporre di una consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.

Standard: realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.

Come valutare:

Livello 3 (elevato): sa adattare e trasformare vari gesti tecnici.

Livello 2 (intermedio): sa mantenere corretta l'azione.

Livello 1 (minimo): sa controllare il gesto.

Triennio

Conoscenze: conoscere i principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento.

Abilità:

- gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto;
- trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione metodi e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone;
- saper analizzare il movimento discriminando le azioni e/o parte di esse non rispondenti al gesto richiesto.

Standard: mantenere la capacità di risposte adeguate in contesti complessi.

Come valutare:

Livello 3 (elevato): progetta e realizza autonomamente azioni motorie complesse in contesti anche non programmati.

Livello 2 (intermedio): organizza, in prestazioni individuali e collettive, la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata e natura.

Livello 1 (minimo): mette in atto azioni motorie adeguate al contesto.

Fig. 2: Competenze che ruotano attorno alla coordinazione da acquisire durante la scuola secondaria di secondo grado.

Per saperne di più

Ulteriori documenti e dispense didattiche sul tema della valutazione in educazione fisica si trovano al seguente sito: www.capdi.it



CD – Musica e movimento: giochi di movimento per bambini

Spesso il bambino si mette a ballare non appena sente un brano musicale. La musica lo incita a dare libero sfogo alla voglia di muoversi stimolando la sua motricità, rassodando muscolatura e postura. Il nostro doppio CD (da 5 a 8 anni e da 7 a 10 anni) si propone di sfruttare questa sua propensione. Le melodie composte specificamente allo scopo incitano il bambino a dar vita alla sua immaginazione, alla sua creatività e ad esprimere le sue sensazioni. I giochi pongono l'accento sulla gioia di muoversi ed essere attivi e sulla fantasia e l'espressività.

Ordinazioni: tramite il tagliando a lato.



CD – Musica e movimento: imitazione di movimenti per bambini

Il nostro CD si propone di sfruttare la naturale propensione del bambino a muoversi. I testi, semplici e chiari, sono particolarmente adeguati per un laboratorio di musica e movimento e offrono una vasta gamma d'applicazioni. Le strofe che accompagnano la gestualità stimolano la voglia di muoversi e la concentrazione. Indubbiamente esiste una stretta interazione tra percezione sonora, corpo e movimento. Il connubio di musica e movimento offre numerosi sbocchi: divertimento, attività fisica e sviluppo mentale. È un mezzo ideale per affinare le capacità condizionali e coordinative come pure per promuovere lo spirito di gruppo.

Ordinazioni: tramite il tagliando a lato.



Vistawell – Jumping Bag

«La corsa col sacco»: un gioco di squadra appassionante proposto in versione aggiornata. Il nostro sacco in PVC è molto resistente, di forma cilindrica e di colore rosso, blu, giallo o verde (a seconda dello stock a disposizione). Disponibile in due grandezze: junior (4 a 10 anni), 60 x 30 cm; medio (10 a 14 anni), 80 x 40 cm. Venduto a set di due.

Approfittate subito dell'offerta riservata ai lettori di «mobile».

Ordinazioni: per mezzo del tagliando a lato.

Della fornitura e fatturazione si occupa

la ditta Vistawell SA, 2014 Bôle

Tel.: +41 (0)32 841 42 52, fax: +41 (0)32 841 42 87

E-mail: office@vistawell.ch, internet: www.vistawell.ch

CD – Musica e movimento: giochi di movimento per bambini (doppio CD)

Fr. 35.– (IVA inclusa) + Fr. 8.– di spese di spedizione

CD – Musica e movimento: imitazione di movimenti per bambini

Fr. 25.– (IVA inclusa) + Fr. 8.– di spese di spedizione

Vistawell – Jumping Bag

Sacco junior (il paio), art. 9150

Fr. 58.50 (IVA incluse) + Fr. 9.– di spese di spedizione

Sacco medio (il paio), art. 9155

Fr. 64.80 (IVA inclusa) + Fr. 9.– di spese di spedizione

Variazioni del prezzo possibili

Abbonamento «mobile»

Desidero un abbonamento annuale a «mobile»
(Svizzera: Fr. 42.– / Italia: € 36.–)

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

Cognome, Nome

Indirizzo

CAP/Località

Telefono

E-mail

Data e firma

Da inviare per posta o per fax a:

Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin

Fax: +41(0)323276478

www.mobile-sport.ch

INDOLENZIMENTI?

DUL-X Crème classic
allevia i dolori muscolari
e articolari acuti.

DUL-X
Crème classic
Courbatures
Douleurs articulaires
125 ml

Legga il foglietto illustrativo.
I prodotti DUL-X sono disponibili
in farmacia e drogheria. www.dul-x.ch

DUL-X
MELISANA AG, 8026 Zurigo

Weekend in Vallese

Dal venerdì alla domenica a partire da Fr. 98.- a persona incl. pensione completa

- Alloggio in camera comune oppure in camera doppia (supplemento)
- Utilizzo gratuito dell'infrastruttura sportiva con piscina coperta e triplex palestra, etc.
- Solo pochi minuti a piedi dalla funicolare Fiesch-Eggishorn

SPORT FERIEN CENTER FIESCH

www.sport-feriencenter.ch
3984 Fiesch/Vallese, Telefono 027 970 15 15, info@sport-feriencenter.ch

Vestiti caldi a partire da bottiglie vuote

PET
RECYCLED POLYESTER



Più di 300 punti vendita in Svizzera www.switcher.com

switcher
made with respect