

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 12 (2010)
Heft: 1

Artikel: Padroneggiare il proprio corpo
Autor: Innocente, Lucia / Sbragi, Antonella
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001130>

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: 10.02.2026

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

Padroneggiare il proprio corpo

Un buon riscaldamento riduce il rischio di infortuni e migliora l'efficacia della seduta di allenamento. Ma come valutare se l'allievo è in grado di padroneggiare il proprio corpo in movimento durante il riscaldamento?

Lucia Innocente, Antonella Sbragi

Scuola secondaria di 1° grado

Corsa creativa

Come? Ad ognuno un piccolo attrezzo, con la consegna che non si deve interrompere la corsa per almeno 10 minuti. Utilizzare l'attrezzo in modo tradizionale e destrutturato.

Perché? Per valutare la continuità nella corsa; per valutare se sa controllare la fatica legata alla continuità nella corsa in situazioni semplici, conosciute, strutturate e destrutturate.

Come valutare?

Livello 1: effettua il riscaldamento con corsa non sempre costante, a volte fa delle pause.

Livello 2: partecipa al riscaldamento con diversi momenti di corsa, poche pause e utilizza l'attrezzo.

Livello 3: è consapevole dell'attività di riscaldamento che porta avanti attivamente con corsa continua e nessuna pausa utilizzando gli attrezzi nella corsa.

I quattro passi

Come? Uno contro tutti, correndo. Chi è in possesso della palla deve cercare di colpire un compagno, ma ha solo quattro passi a disposizione. Chi è colpito dovrà fermarsi e cercare di intercettare il pallone per liberarsi.

Perché? Per valutare la continuità nella corsa; per valutare se sa controllare la fatica legata alla continuità nella corsa in situazioni semplici, conosciute e strutturate.

Come valutare?

Livello 1: partecipa al gioco con corsa, pause e sufficienti tentativi di «liberarsi».

Livello 2: partecipa al gioco con diversi momenti di corsa, poche pause e numerosi tentativi di «liberarsi».

Livello 3: partecipa al gioco attivamente con corsa continua, sia in attacco che in difesa, colpisce numerosi compagni ed è colpito e si libera più volte.

Dieci passaggi

Come? Due squadre, in uno spazio, con casacche di colore diverso. Passarsi la palla senza che cada a terra per almeno dieci passaggi. Se la palla cade passa all'altra squadra.

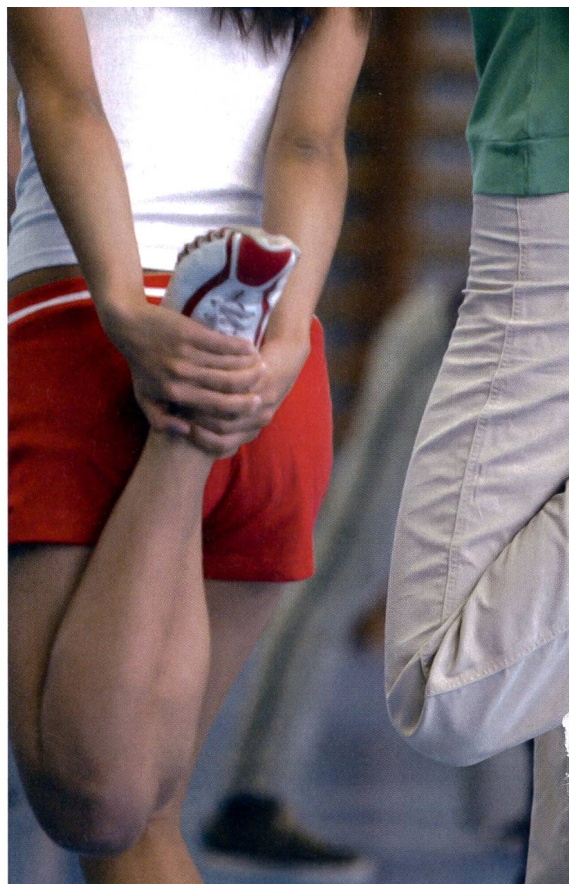
Perché? Per valutare la continuità nella corsa; per valutare se sa controllare la fatica legata alla continuità nella corsa in situazioni semplici, conosciute e strutturate.

Come valutare?

Livello 1: partecipa al gioco con momenti di corsa per spostarsi, effettua pause e sufficienti tentativi di «ricevere la palla» e alcune volte effettua passaggi.

Livello 2: partecipa al gioco, con diversi momenti di corsa per spostarsi, effettua diversi tentativi di «ricevere la palla» ed effettua passaggi.

Livello 3: partecipa al gioco attivamente con continui momenti di corsa per spostarsi, si smarca e frequentemente riceve la palla, effettua passaggi efficaci.



Staffetta di riscaldamento

Come? Capovolta, saltelli, corsa a navetta, salto in basso, arrampicarsi, saltare la funicella, passare sotto, palleggiare in corsa. Iniziare la lezione con un ritmo dinamico in cui i movimenti sono riferiti a se stessi, ad un attrezzo, all'ambiente e alla soluzione di un compito motorio.

Perché? Controllare il proprio corpo mentre si eseguono azioni motorie combinate in situazioni complesse e gestire la fatica.

Come valutare?

Livello 1: riconosce gli apparati deputati al movimento e sa affrontare il percorso.

Livello 2: utilizza varie conoscenze per mettere in atto una continuità discreta di esecuzione che migliori l'efficienza fisica.

Livello 3: possiede buone conoscenze e affronta il compito con continuità d'esecuzione nella consapevolezza che allenare la resistenza nel riscaldamento è un'occasione per migliorarsi.

Conoscenza: conoscere i cambiamenti cardio-respiratori legati al movimento.

Abilità: saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per attuare il riscaldamento.

Standard: controllare il proprio corpo in differenti situazioni motorie e avere consapevolezza dei cambiamenti fisiologici in relazione al movimento.

Come valutare?

Livello 1 (minimo): conosce gli apparati deputati al movimento e sa utilizzare modalità legate all'abitudine.

Livello 2 (intermedio): utilizza varie conoscenze per mettere in atto comportamenti che migliorino l'efficienza fisica.

Livello 3 (elevato): possiede buone conoscenze e attua semplici piani di lavoro per migliorarsi.



Scuola secondaria di 2° grado

Variazioni sul tema

Come? Eseguire in sequenza diverse andature, variando ogni 16 tempi. Corsa sul posto, poi a ginocchia alte e calciata dietro, corsa laterale a passi incrociati prima a destra e quindi a sinistra, scivolamenti laterali a sinistra e a destra, passi saltellati avanti e indietro e infine balzi alternati con rimbalzo.

Perché? Controllare il proprio corpo, padroneggiando l'esecuzione delle azioni motorie che variano, gestire la fatica, dimostrando capacità di ritmo e differenziazione.

Come valutare?

Livello 1: mette in atto le variazioni indicate in sequenza; in presenza di cambiamento prova a risolverle.

Livello 2: esegue mnemonicamente la sequenza, ma globalmente si adatta alle variazioni e le risolve.

Livello 3: realizza le differenti azioni motorie con sicurezza, padroneggiandole; si adegua e organizza con fluidità le differenti variazioni.

La corsa in progressione

Come? Corsa progressiva su 30-40 metri (la distanza può essere maggiore per allievi esperti). La corsa progressiva o «allungo» si realizza in scioltezza e decontrazione. Evitando di forzare l'andatura, con azione crescente si prende velocità nel primo tratto, quindi si mantiene la velocità fino alla fine della distanza stabilita e si decelera progressivamente. Dopo ogni allungo eseguire il recupero, ritornando al punto di partenza, camminando.

Perché? Gestire il ritmo esecutivo: accelerare, mantenere e decelerare sono le azioni motorie che caratterizzano la corsa. È importante acquisire la consapevolezza della distribuzione dello sforzo.

Come valutare?

Livello 1: mette in atto la corsa progressiva, essenzialmente senza strappi o arresti improvvisi.

Livello 2: esegue la corsa progressiva, organizzando le fasi di accelerazione, mantenimento e decelerazione con equilibrio.

Livello 3: è in grado di realizzare sistematicamente le differenti fasi della corsa progressiva e le padroneggia. Ha un buon coordinamento fra arti superiori e inferiori. Nel complesso l'azione risulta veloce e fluida perché è corretto il dosaggio di tempi ed intensità in ogni fase.

Stretching

Come? Svolgere una serie di esercizi di stretching.

Perché? Durante lo stretching si lavora su se stessi, prestando attenzione alle sensazioni del proprio corpo, e mantenendo la concentrazione. Ogni esercizio tende ad essere personalizzato e lo si abbina sempre alla respirazione.

Come valutare?

Livello 1: mostra una parziale conoscenza della sequenza e qualche difficoltà nell'esecuzione.

Livello 2: la memorizzazione della sequenza è soddisfacente, la realizzazione è buona.

Livello 3: dimostra una conoscenza approfondita della sequenza, appare disinvolto e fluido durante la realizzazione della sequenza.

Ideare un riscaldamento

Come? Preparare e proporre alla classe un'ipotesi di riscaldamento di almeno 15 minuti.

Perché? Il riscaldamento è una fase indispensabile per la pratica sportiva, gli allievi devono essere in grado di eseguirla autonomamente. Individuare i contenuti per una sequenza di riscaldamento stimola la concentrazione sugli aspetti significativi e aiuta la capacità selettiva e di organizzazione dell'alunno.

Come valutare?

Livello 1: mostra buone conoscenze ed è in grado di organizzare un proprio piano per il riscaldamento. Sa guidare una sequenza di esercizi per il riscaldamento.

Livello 2: realizza attività motorie differenti in relazione agli altri e all'ambiente mostrando adeguate conoscenze.

Livello 3: ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge le attività in coerenza con le competenze possedute. Sa condurre autonomamente il riscaldamento di base attraverso appropriate esercitazioni.

Biennio

Conoscenza: conosce le potenzialità del movimento e le funzioni fisiologiche in funzione ad esso.

Abilità: riconosce e controlla le modificazioni cardio-respiratorie durante il riscaldamento.

Standard: svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche.

Come valutare?

Livello 1 (minimo): mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale.

Livello 2 (intermedio): esegue differenti azioni motorie mettendo alla prova le proprie capacità.

Livello 3 (elevato): mostra adeguate conoscenze e realizza attività motorie differenti adeguandosi alle diverse situazioni.

Triennio

Conoscenza: conosce le potenzialità del movimento e le funzioni fisiologiche relative ad esso.

Abilità: organizza e applica percorsi personali di attività motoria e sportiva e auto valuta il suo lavoro.

Standard: conoscere tempi e ritmi nell'attività motoria e/o sportiva riconoscendo i propri limiti e le proprie potenzialità.

Come valutare?

Livello 1 (minimo): ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge le attività in coerenza con le competenze possedute.

Livello 2 (intermedio): realizza attività motorie differenti in relazione agli altri e all'ambiente mostrando adeguate conoscenze.

Livello 3 (elevato): mostra buone conoscenze ed è in grado di organizzare un proprio piano per il riscaldamento.