

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: 4

Artikel: Con rispetto e in sicurezza
Autor: Salvetti, Maria Cristina / Sbragi, Antonella
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001175>

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

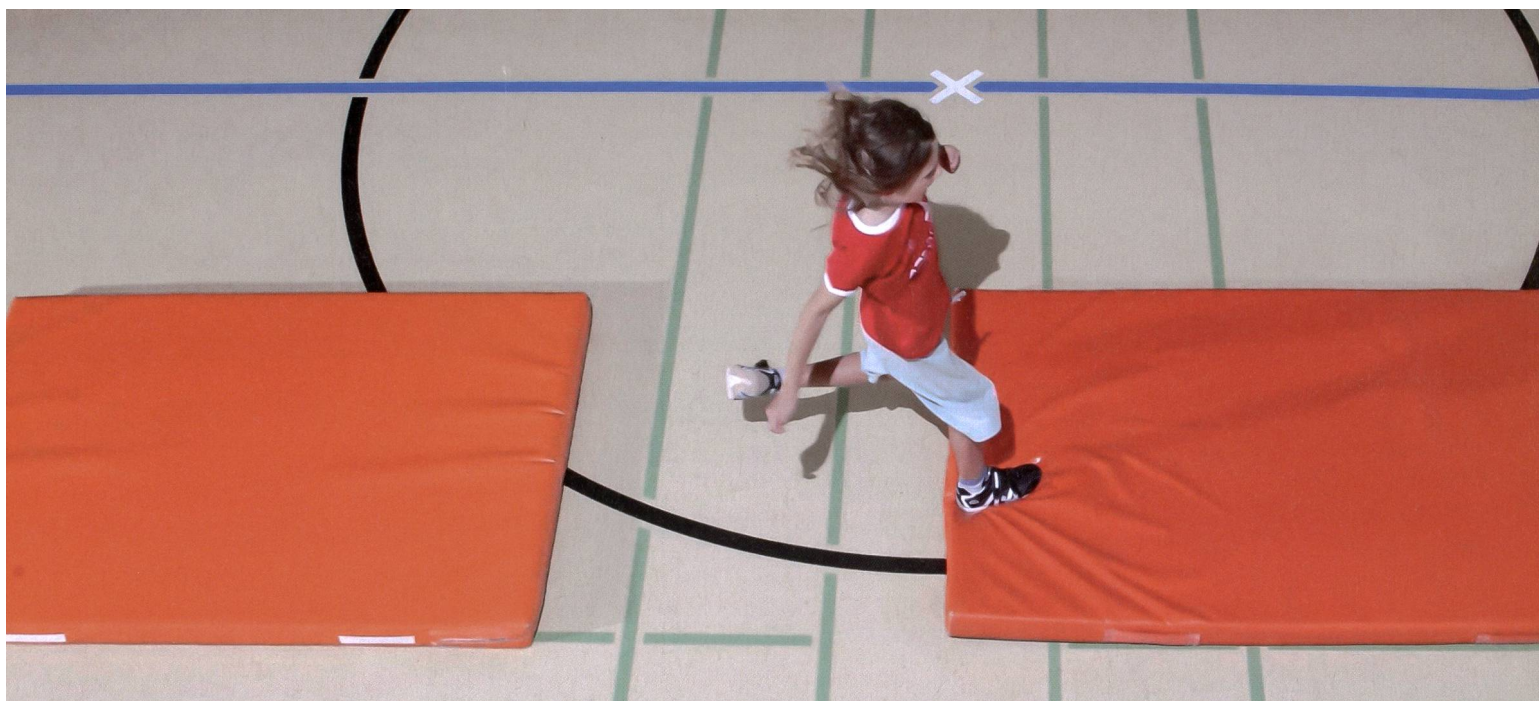
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



Con rispetto e in sicurezza

La lezione di educazione fisica si compone di attività brevi, con regole precise e condivise che stimolano il ragazzo/a a esprimere la propria energia e a soddisfare il bisogno di azione, il desiderio di opporsi all'altro, ma sempre nel rispetto della libertà dell'altro e della propria e altrui sicurezza.

Maria Cristina Salvetti, Antonella Sbragi, foto; Ueli Känzig, Daniel Käsermann

Scuola secondaria di 1° grado

Attacca il bollino

Come? Gli alunni sono divisi in due gruppi: squadra rossa e squadra bianca (oppure gialla e verde, ecc). Assegnare ad ogni gruppo un cartoncino con i bollini adesivi del colore assegnato (si trovano in cartoleria!). Al via ogni giocatore, che avrà ricevuto dal capitano una striscia di bollini, dovrà appiccicarli nel minor tempo possibile sul corpo degli avversari (si possono stabilire insieme le parti del corpo). Vince la squadra che riuscirà per prima ad incollare tutti i bollini. Delimitare lo spazio di azione in base al numero dei componenti della squadra e alla loro abilità.

Varianti:

- ogni bambino deve incollare un bollino su un avversario diverso (6 bollini, 6 avversari);
- i bollini vanno attaccati solo su una singola parte del corpo (p. es. schiena);
- quattro squadre, A contro B e C contro D, bollini di quattro colori, quattro campi di azione.

Perché? Verificare la capacità di attaccare l'avversario con rapidità controllando gli spostamenti, di orientarsi nel campo di gioco rispettando lo spazio degli altri, di accettare il contatto.

Come valutare?

Livello 1: sa orientare il proprio corpo in spazi liberi o delimitati, rispettando le regole date.

Livello 2: sa eseguire spostamenti veloci, muovendosi in sicurezza in spazi delimitati, rispettando lo spazio dell'altro.

Livello 3: sa calibrare la rapidità di azione valutando anche le distanze e mettendo in atto strategie di attacco-difesa corrette e sicure per se e per i compagni.

A caccia dei bollini

Come? A gruppi di tre con un tappetino; A di fronte a B in stazione quadrupedica su un tappetino. Il terzo compagno (C) si dispone di fianco alla coppia e ha il ruolo di arbitro. Uno solo della coppia sistema su tre parti diverse del proprio corpo tre bollini adesivi (visibili), in accordo con l'arbitro, ma senza rivelarne la posizione all'avversario.

Al via inizia la caccia ai bollini. Il compagno muovendosi in quadrupedia dovrà scoprire dove sono incollati i bollini e impadronirsene. Chi ha i bollini cercherà di difenderli, schivando l'avversario e con spostamenti, sempre in quadrupedia.

L'arbitro controlla la gara e fa rispettare le misure di sicurezza: vietato staccare tutte e due mani dal tappeto, non spingere con insistenza, non colpire alla testa, non trascinare con insistenza, non uscire dal tappeto.

Stabilire il tempo massimo di un minuto, invertire i tre ruoli. Vince chi recupera più bollini nel tempo concordato.

Perché? Verificare la capacità di difendersi anticipando le mosse dell'avversario, di attaccare rispettando le regole stabilite, di spostarsi con rapidità, di saper riconoscere i gesti pericolosi.

Come valutare?

Livello 1: sa attaccare e difendersi nel rispetto delle regole concordate.

Livello 2: sa eseguire brevi spostamenti in velocità sia in difesa che in attacco rispettando l'avversario e le regole concordate.

Livello 3: sa anticipare le mosse dell'avversario e dosare la propria forza sia come attaccante che come difensore e arbitrare facendo rispettare le regole per la sicurezza dei compagni.

Gara di ballo

Come? Dopo aver ascoltato insieme agli alunni musiche adatte al ballo, sceglierne alcune ben ritmate e gradite alla classe. Far correre gli alunni liberi entro una zona stabilita (campo di pallavolo, area di basket, ecc) cambiando continuamente le direzioni, al suono della musica cercare un compagno/a e ballare in coppia. Nominare tra gli alunni (se esonerato, dispari, ecc.) un conduttore-regista che controlli l'andamento delle coppie secondo le regole concordate.

Regole del ballo: spostarsi insieme mantenendo il ritmo della musica, restare legati entro lo spazio stabilito, rispettare lo spazio di azione delle altre coppie.

Quando la musica si interrompe fermarsi, slegarsi dal compagno e riprendere a correre liberi. Riprovare ricercando nuovi modi più complessi: mettersi in coppia schiena contro schiena, di fianco, di fronte a due mani, ad occhi chiusi...

Perché? Verificare la capacità di muoversi a ritmo adeguandosi al compagno, di rispettare gli spazi; di calibrare gli spostamenti senza perdere la coordinazione e di controllare il movimento in funzione delle altre coppie.

Come valutare?

Livello 1: sa orientarsi nello spazio e adeguarsi al compagno di coppia.

Livello 2: sa controllare il corpo nello spazio e nel tempo creando movimenti nuovi nel rispetto degli spazi e delle altre coppie.

Livello 3: sa inventare nuove soluzioni motorie in collaborazione con il compagno di coppia, rispettando spazi e tempi delle altre coppie.

Spingi tu che spingo anch'io

Come? Dividere la classe a coppie, anche miste, ma possibilmente con struttura fisica simile; un cerchio per ogni coppia. Mettersi dentro il cerchio in piedi, schiena contro schiena. Al via spingere con forza il compagno per farlo uscire dal cerchio. Ripetere alcune volte. Se necessario, inserire gradualmente le regole di rispetto dell'altro e dello spazio: non agganciare con le braccia l'avversario, non lasciare il contatto di schiena per girarsi, non appoggiare le mani a terra, non uscire dal cerchio... Lasciare agli alunni la possibilità di proporre altri modi per spingere il compagno fuori dal cerchio.

Varianti: lasciare i cerchi a terra e muoversi tra i cerchi liberi, al segnale correre dentro un cerchio ed eseguire l'esercizio in coppia con il compagno che trovo nello stesso cerchio.

Perché? Verificare la capacità di orientarsi in spazi chiusi e aperti, di conoscere e calibrare le proprie forze, di autovalutare le regole di rispetto e sicurezza.

Come valutare?

Livello 1: sa utilizzare le varie parti del corpo e si adegua al compagno.

Livello 2: sa dosare la forza per spingere e accetta il contatto fisico.

Livello 3: sa valutare la forza del compagno e calibrare la propria nel rispetto delle regole di contatto.

Palla x

Come? Dividere la classe in squadre di tre giocatori. In un campo ben delimitato si presentano due squadre, ogni giocatore ha un pallone e un gessetto: al via palleggiare cercando di segnare con il gesso il pallone dell'avversario con una x, senza perdere il controllo della propria palla.

Gli altri componenti della classe, seduti a terzetti intorno alla zona di gioco, osservano e rilevano le infrazioni commesse dai giocatori su una tabella preparata insieme all'insegnante: perde la palla, esce dalle linee del campo, spinge o trattiene l'avversario, dice parolacce, finge di subire infrazioni.

Vince la squadra che riesce a fare più segni sui palloni dell'avversario, senza commettere infrazioni. In caso di numerose infrazioni si dà la vittoria all'altra squadra. Cambio di squadre e di ruoli.

Varianti: si può organizzare il gioco 1x1 o a due squadre.

Si può alla fine:

- sommare tutte le infrazioni in una scheda di classe di autovalutazione dove si evidenzino le principali infrazioni commesse. Commentare insieme.
- raccogliere tutte le osservazioni, le lamentele, le critiche, su «come ci siamo comportati nel gioco svolto» e predisporre un tabellone «Fairplay in campo».

Perché? Verificare la capacità di controllare la palla in palleggio muovendosi nello spazio, di difendere la propria palla attaccando senza contatto fisico, di rispettare le regole del fair-play.

Come valutare?

Livello 1: sa muoversi rispettando lo spazio degli altri compagni e degli avversari.

Livello 2: sa controllare la palla evitando gli attacchi e sa contro attaccare nel rispetto degli spazi e di tutti i compagni.

Livello 3: sa attaccare e difendere con lealtà, senza invadere lo spazio degli altri e rispettando compagni e avversari.

Tira o molla

Come? A coppie di fronte legati a mano (tutte e due la destra o la sinistra). Dietro di sé, ad un metro circa di distanza, sistemare una clavetta, un birillo o una bottiglietta di plastica in piedi. Al via, senza slegarsi, tirare il braccio dell'avversario fino ad afferrare la propria clavetta. Vince un punto chi per primo afferra la propria clavetta senza rotolare a terra e senza lasciare la presa del compagno. Cambio di mano. Cambiare le coppie.

Più difficile: allontanare la clavetta, tenersi con la mano non dominante, ad occhi chiusi.

Attenti a formare se possibile coppie con struttura fisica simile, a non utilizzare scarpe sdruciolevoli o ai piedi nudi; l'insegnante dà il segnale «pronti-via».

Perché? Verificare la capacità di reagire velocemente allo stimolo acustico, di anticipare l'azione del compagno, di mantenere la concentrazione, di rispettare le regole concordate.

Come valutare?

Livello 1: sa reagire agli stimoli improvvisi e rispetta le regole di sicurezza.

Livello 2: sa organizzarsi velocemente rispettando le consegne e accettando di vincere ma anche di perdere l'incontro.

Livello 3: sa reagire velocemente nel rispetto dell'altro e trova nuove strategie di azione accessibili anche ai compagni.

A cura di M. Cristina Salvetti
Università Cattolica del Sacro Cuore
di Milano
mariacristina.salvetti@unicatt.it

Une toute nouvelle perception du sport.



Adjust your comfort zone.*

ODLO « evolution » light – les sous-vêtements de sport destinés aux sportives qui n'acceptent pas le compromis. Les matières high-tech et la coupe « free move » veillent au confort absolu et au transfert optimal de l'humidité lors d'activités physiques intenses. Les éléments design et les zones moulantes mettent les formes athlétiques en valeur – pour une sensation de bien-être absolu. ODLO « evolution » light : la fonctionnalité – la féminité, sans compromis. www.odlo.com/evolution

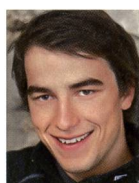
Vêtements de sport fonctionnels pour un excellent climat corporel.



Mit hartem Training.

Mit hartem Training und SpiroTiger®.

swiss made



Der SpiroTiger® stGO gehört zu einem kompletten Trainingsplan einfach dazu. Seit ich damit trainiere, kann ich unter Belastung leichter atmen und erhole mich auch rascher dank beschleunigtem Laktatabbau. **Nino Schurter, Mountainbike-Weltmeister 2009 und Olympiamedaillen-Gewinner 2008.** Weitere Infos unter www.spirotiger.com – für längeren Atem beim Sport.



SPIROTIGER®
ATMUNGSTRaining FÜR SIEGERTYPEN



Scuola secondaria di 2° grado

Cadere senza farsi male

Come? Attraversare la palestra, in gruppo in ordine sparso, scendere a terra, rialzarsi e riprendere la camminata. Dapprima eseguire l'esercizio lentamente quindi accelerare le azioni.

Perché? Cadere e rialzarsi, prestando attenzione ai punti successivi di appoggio, determina fluidità di azione e riduce al minimo le possibilità di trauma.

Varianti: andare incontro ad un compagno, stabilire un contatto e scendere insieme a terra. Stabilire i punti di appoggio successivi utili a scendere o rialzarsi da terra.

Come valutare?

Livello 1: controllo minimo della discesa e della risalita dal suolo; l'azione è affrettata.

Livello 2: buon controllo della discesa o della risalita dal suolo.

Livello 3: ottima padronanza della discesa e della risalita dal suolo, sperimenta diverse modalità che risultano fluide.

Come fermare un gigante

Come? Simulazione di placcaggio. L'insegnante fa rotolare un copertone d'auto. L'alunno, che attende di fronte in ginocchio, deve fermare il copertone abbracciandolo, ma soprattutto deve prestare attenzione a ruotare la testa dalla parte opposta alla spalla che si appoggia sull'attrezzo.

Perché? Il placcaggio, nel gioco del rugby, è un'azione utile a fermare l'avanzamento dell'avversario in possesso della palla.

Varianti: l'allievo simula il placcaggio, correndo incontro ad un tappeto arrotolato posto ritto di fronte.

Come valutare?

Livello 1: chiude gli occhi, ha poco controllo delle braccia che devono agire sul piano trasverso, a volte pone la testa in linea.

Livello 2: svolge discretamente l'esercizio a dx o a sx, dimostra poco controllo della bilateralità.

Livello 3: esegue l'esercizio in modo bilaterale con buon tempismo.

Tappeti arrotolati

Come? Due squadre in fila, due tappeti arrotolati, tratto A-B da percorrere. In successione correre verso il tappeto, «placcarlo» e rialzarlo dal punto di caduta. Vince la squadra che raggiunge per prima l'arrivo.

Perché? Fra performance e sicurezza esiste una relazione stretta. Un allenamento fisico graduale e tecniche mirate possono minimizzare i rischi durante le azioni di contatto e non solo.

Come valutare?

Livello 1: non evidenzia sempre una buona capacità nel porre la testa a dx o a sx dell'attrezzo.

Livello 2: abbraccia il tappeto, usa la spalla dx o sx per effettuare il placcaggio.

Livello 3: ha una spinta attiva di gambe, è capace a svolgere l'esercizio in modo bilaterale. È veloce a placcare.

A cura di
Antonella Sbragi
info@sbragiantonella.it