

## 04 | 2011

### Tema del mese – Sommario

Indicazioni per la sicurezza	2
Lista di controllo	3
Raccolta di esercizi	4
Lezioni	11
Test	17

### Categorie

- 11-15 anni
- Scuola media
- Principianti e avanzati
- Livello di insegnamento: acquisire, applicare, creare
- Categoria di movimenti: correre, saltare, lanciare, giocare



## Piccoli giochi con la palla

**Cosa diventerebbe la lezione di educazione fisica senza palle, palloni e palline? Niente calcio, niente pallacanestro, niente pallamano, niente unihockey e niente pallavolo... Per elencare solo alcune delle discipline più gettonate a scuola. Perché la palla offre possibilità a non finire.**

La palla sta alla base di molte discipline sportive e sarebbe impensabile escluderla dalle lezioni di educazione fisica. Gli allievi si divertono a passarsela, palleggiarla, lanciarla e tirarla. E non è tutto. Di attività che possono essere svolte con la palla ce ne sono tante altre: sulla palla si può rimanere in equilibrio, si può giocare o semplicemente esprimersi.

### Stimolare e promuovere

Nel tema del mese «Piccoli giochi con la palla» si trovano, per l'appunto, dei giochi, degli esercizi e delle lezioni che implicano l'uso della palla. I contenuti si rivolgono soprattutto agli allievi di scuola media, ma con un po' di immaginazione gli insegnanti possono adattarli a tutte le classi. E anche nelle società si possono introdurre questi giochi, ad esempio come riscaldamento.

Gli esercizi e le lezioni prendono in considerazione componenti tecniche come lanciare, prendere e palleggiare, così come le riserve condizionali e le competenze coordinative. Inoltre si può lavorare su aspetti emozionali quali la fiducia nei propri mezzi, la motivazione, la tattica e la percezione.

### Apprendimento bilaterale

«Non esiste un lato del corpo più debole»: un'affermazione che purtroppo non può essere considerata valida a tutti gli effetti. Ci sono almeno due validi motivi per allenare sempre ambedue i lati. Da una parte, questo metodo favorisce il processo di apprendimento da entrambi i lati del corpo, dall'altra nel gioco si presentano sempre situazioni in cui è necessario usare anche la «parte più debole».

### Adattare ai vari livelli

Gli esercizi presentati diletano e stimolano tutti i partecipanti, dai principianti ai più esperti. Un esercizio semplice può diventare una sfida variando le dimensioni o il peso della palla, oppure ancora eseguendolo con più palle diverse. I più bravi inoltre possono aiutare i meno abili svolgendo insieme a loro degli esercizi. Insomma tutte le condizioni sono riunite per dar vita a un'interessante lezione con la palla. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

# Indicazioni per la sicurezza

**I giochi con la palla sono le proposte che suscitano maggiore entusiasmo durante l'ora di educazione fisica. Mentre giocano, però, gli alunni prestano poca attenzione al modo in cui eseguono i movimenti di base. Spetta dunque al docente creare delle premesse sicure.**

In educazione fisica i giochi con la palla rappresentano i contenuti più frequentemente proposti e anche maggiormente apprezzati. Anche durante il tempo libero i giochi classici in versione da strada tornano di moda, grazie anche alle strategie pubblicitarie dei produttori di articoli sportivi. I giovani praticano sport come lo «street soccer», lo «street basketball» o altri giochi di palla, oppure si esibiscono in tornei sponsorizzati. Inoltre, grazie alla loro popolarità, i giochi di palla si trovano in cima alle classifiche delle statistiche sugli incidenti, indipendentemente dal fatto che siano praticati nel tempo libero o a scuola.

Il rischio di farsi male praticando un gioco di palla è di due terzi superiore a quello registrato nella maggior parte delle attività sportive individuali. Gli infortuni più ricorrenti sono: slogature, stiramenti, contusioni e fratture, che nei tre quarti dei casi riguardano le estremità (40 % ca. mani e braccia, 35 % gambe e piedi).

## Il docente sorveglia l'andamento della lezione

Quando sono impegnati nel gioco, spesso gli allievi sottovalutano le situazioni pericolose e non sono in grado di anticipare. Lo spirito agonistico prende il sopravvento sul fairplay. È quindi compito dell'insegnante adottare le misure necessarie per creare un «ambiente di gioco» sicuro.

## Attenzione all'ambiente circostante!

Alla base di qualsiasi forma di prevenzione degli infortuni ci sono dei rapporti corretti. La fiducia nei confronti dell'insegnante e il fairplay dimostrato dagli allievi contribuiscono in modo considerevole a rendere sicura la lezione. Per garantire la sicurezza, un impianto sportivo deve essere conforme a determinate norme. Le pareti della palestra dovrebbero ad esempio essere prive di fessure, oggetti contundenti e spigoli fino ad un'altezza di 2,70 metri. Trattare il rivestimento del pavimento con un prodotto appropriato impedisce agli allievi di scivolare o rimanere «incollati».

## Materiale e organizzazione

È importante accordare molta importanza anche al materiale e all'equipaggiamento personale. I palloni non dovrebbero essere troppo gonfi e gli allievi non devono correre con le calze. Particolare attenzione va rivolta all'organizzazione del gioco. L'insegnante introduce nella lezione delle misure didattiche appropriate. Sia durante il gioco, sia durante l'allenamento, un'organizzazione ben ponderata ed esercizi alternativi supplementari dovrebbero precludere tempi di attesa ed evitare così un calo della concentrazione.

Sulla pagina seguente trovate una lista di controllo con i punti più importanti da tenere in considerazione. ■



**Fonte:** upi – Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni. **Safety Tool** – Fogli didattici «Giochi di palla».

# Lista di controllo

Ambiente umano	Indicazioni, rischi
<input type="checkbox"/> Gli allievi capiscono il significato della parola «fairplay» e sono in grado di rispettare le regole convenute?	Rapporto con vittoria e sconfitta
<input type="checkbox"/> Formando le squadre tengo conto delle dinamiche di gruppo?	Bilanciare le capacità
<input type="checkbox"/> Com'è l'ambiente di classe?	Non incrementare l'aggressività
Impianti sportivi, premesse	
<input type="checkbox"/> Dal punto di vista della sicurezza tecnica, la palestra è adatta ai giochi di palla? Lo spazio di caduta attorno al campo da gioco è sufficientemente ampio?	Documentazione upi Palestre, R 9208
<input type="checkbox"/> Durante le fasi di allenamento e di gioco tutte le porte sono chiuse?	Ostacoli
<input type="checkbox"/> Le demarcazioni sul terreno da gioco sono ben visibili e contrassegnate distintamente?	Migliorare le demarcazioni sul terreno
<input type="checkbox"/> I canestri fissati direttamente alla parete vengono utilizzati solo per tiri liberi e tiri saltati?	Rischio d'urto
<input type="checkbox"/> I campi da gioco erbosi sono in condizioni idonee al gioco (superficie da gioco piatta, nessun oggetto sparso, umidità)?	Promemoria upi Impianti polisportivi all'aperto, Mb 0305
<input type="checkbox"/> I terreni di gioco ogni tempo vengono regolarmente puliti dai depositi organici?	Pericolo di sdruciolamento
<input type="checkbox"/> Rinuncio a giocare su piazzali in cemento?	Urti, rischio di escoriazioni
Materiale, attrezzatura, equipaggiamento individuale	
<input type="checkbox"/> I miei allievi portano un abbigliamento sportivo appropriato e scarpe da ginnastica adatte?	Scarpette: usura, ammortizzamento
<input type="checkbox"/> Gli allievi con problemi alla vista portano lenti a contatto o occhiali appropriati?	
<input type="checkbox"/> Orologi, gioielli e simili vengono depositati prima dell'inizio della lezione e i capelli lunghi legati? Durante la lezione vige il divieto di masticare la cicca e di mangiare?	Rischio di ferimento e di soffocamento
<input type="checkbox"/> Le squadre sono marcate in modo chiaro per mezzo di nastri da gioco (meglio se con magliette colorate)?	Migliorare la visione d'insieme
<input type="checkbox"/> Quando formo dei principianti utilizzo palloni leggeri, maneggevoli e non troppo duri?	Ferite alle dita causate da palloni inadatti
<input type="checkbox"/> Il portiere porta un equipaggiamento idoneo e una conchiglia, oppure limo adeguatamente il raggio di tiro?	P. es. contare solo i goal su rimbalzo
<input type="checkbox"/> Le porte sono in condizioni ineccepibili e assicurate contro il ribaltamento? Una rete o materassi spessi impediscono ai colpi di rimbalzare dietro la porta?	Nessun gancio della rete sporgente, nessun telaio scheggioso
<input type="checkbox"/> Faccio attenzione a che i cavi utilizzati per tendere la rete da pallavolo non siano difettosi? I cavi tenditori sono ben visibili?	Pericolo di tagliarsi, di inciampare
<input type="checkbox"/> I palloni inutilizzati vengono messi da parte in appositi contenitori?	Ferite alle caviglie
Organizzazione	
<input type="checkbox"/> La mia lezione è organizzata in modo finalizzato e sensato?	Riscaldamento, esercizi, gioco
<input type="checkbox"/> In ogni momento ho la classe sotto controllo?	
<input type="checkbox"/> L'impostazione del problema e la scelta degli esercizi sono chiari e adeguati alle esigenze personali?	Evitare di chiedere troppo o troppo poco
<input type="checkbox"/> Organizzo la lezione in modo da evitare lunghi tempi d'attesa?	Raffreddamento, calo della concentrazione
<input type="checkbox"/> Le zone di esercizio e di gioco sono separate in modo chiaro dalle zone di attesa? Le distanze di sicurezza sono sufficienti?	Marcare le zone in modo ben visibile
<input type="checkbox"/> Faccio giocare un numero di allievi ottimale rispetto alla superficie da gioco?	Evitare la confusione
<input type="checkbox"/> Adatto le regole del gioco alle esigenze personali e ai miei obiettivi? Assecondo attivamente il gioco?	Suggerimenti tattici, correzioni
<input type="checkbox"/> Gli allievi hanno compreso le regole del gioco? Bado a che queste regole vengano rispettate coerentemente?	Servirsi di un arbitro ausiliario

**Fonte:** upi – Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni.  
**Safety Tool – Scheda di lavoro**, p. 8.

# Raccolta di esercizi

## Lavoro di gruppo

**Un esercizio da svolgere in gruppo. Insieme, gli allievi allenano la forza e imparano a controllare il loro corpo**

Tutti gli allievi sono seduti in cerchio con i piedi rivolti verso il centro. Con i piedi sollevano tutti insieme da terra il pallone disposto al centro del cerchio (pallone medicinale, palla da ginnastica).

**Variante:** eseguire l'esercizio scalzi. Può essere d'aiuto soprattutto con le palle di piccole dimensioni.

**Materiale:** un pallone medicinale, una softball, una palla da ginnastica, una pallina da tennis.



## In equilibrio

**Un esercizio che insegna a stare in equilibrio e aiuta a migliorare l'equilibrio. La palle diventano la superficie su cui issarsi e sono utilizzate anche per eseguire dei passaggi.**

A e B stanno in piedi, seduti o in ginocchio su un pallone medicinale e si lanciano a vicenda una palla.

**Più difficile:** eseguire l'esercizio su un pallone medicinale. (Da provare solo se si è in grado di eseguire l'esercizio precedente).

**Materiale:** due palloni medicinali, una palla (pallacanestro, pallamano o ginnastica).



## Lungo la schiena

**Un esercizio che permette di imparare a riconoscere le caratteristiche e il comportamento della palla. Questa è guidata e sostenuta con il corpo.**

Da seduti, in ginocchio e in piedi far scivolare la palla lungo la schiena a partire dalla nuca, afferrandola all'altezza dei glutei.

**Variante:** chi sta dietro cerca di prendere la palla dietro la schiena.

**Materiale:** un pallone medicinale, una softball, una palla da ginnastica, una pallina da tennis.



## Massaggio con la palla

**In questo esercizio gli alunni cercano di sentire la palla con tutto il loro corpo. Si presta bene come esercizio di rilassamento per la fase di ritorno alla calma alla fine della lezione.**

Rotolare sopra un pallone di grandi dimensioni. Con tutto il corpo o con singole parti di esso. Chi riesce a «scorrere» sulla palla dalla testa ai piedi senza cadere?

**Varianti:**

- far rotolare delle palline da tennis sotto i piedi
- far rotolare una palla contro la parete con la schiena

**Materiale:** una pallina da tennis, una palla da ginnastica.



## Lancio e applausi

**Un esercizio che consente di allenare il modo di lanciare e di prendere la palla. Inoltre si lavora anche sulla capacità di valutare la traiettoria e la durata di volo della palla.**

Lanciare la palla in aria. Chi riesce a battere le mani più volte prima che cada a terra e prima di recuperarla?

**Variante:** invece di applaudire, battere le mani a terra.

**Più difficile:**

- dopo l'applauso prendere la palla dietro la schiena
- lanciare la palla in piedi, da seduti o da sdraiati dopodiché battere una volta le mani e riprenderla nuovamente in piedi

**Materiale:** una palla da ginnastica.



## La giostra

**Questo esercizio aiuta a migliorare i lanci e le prese con una mano sola. Lanciare da soli la palla in alto e riprenderla, da sinistra a destra, da dietro a in avanti.**

Lanciare la palla al di sopra della testa da una mano all'altra. Chi ci riesce eseguendo anche una rotazione su se stesso?

**Più difficile:** lanciare la palla all'indietro al di sopra della testa e recuperarla con l'altra mano dopo aver eseguito una rotazione completa.

**Materiale:** una palla da ginnastica.



## Sempre in piedi

**Grazie a questo esercizio gli alunni imparano ad adattare i palleggi in modo da riuscire a cambiare posizione con il corpo.**

Partendo dalla posizione in piedi palleggiare con una mano sola, mettendosi in ginocchio, seduti, distesi a terra, per poi tornare gradualmente alla posizione in piedi, senza interrompere il palleggio.

**Più difficile:**

- qualcuno riesce a palleggiare con due palloni contemporaneamente?
- come sopra ma con due palloni diversi

**Materiale:** una palla di pallamano e ev. un pallone da basket a testa.



## A caccia di stelle cadenti

**Durante questo esercizio i partecipanti allenano la precisione dei lanci, imparano a valutare la traiettoria e il tempismo. Sono richieste reazioni rapide e precisione.**

La squadra A lancia diversi palloni nel senso della lunghezza della palestra (la cosa migliore è farlo al di sopra di una corda tesa ad una certa altezza, per garantire che restino in volo il più a lungo possibile). La squadra B si dispone sulla lunghezza del campo e cerca di colpire al volo più palloni possibile. Quale squadra riesce a colpire più oggetti in volo?

**Osservazioni:** tendere una corda fra due aste del salto in alto oppure abbassare il più possibile i due anelli che si trovano alle estremità in modo tale da giocarci in mezzo.

**Materiale:** palle da pallavolo come stelle, almeno una palla da ginnastica a testa per la squadra di attaccanti, due aste del salto in alto, corda.



## Passaggio di piede

**Un esercizio che consente di allenare la tensione del corpo e la forza. Il tutto eseguendo dei passaggi ludici con i piedi.**

A e B si passano la palla con i piedi stando seduti.

**Variante:** eseguire l'esercizio con palle diverse.

**Materiale:** una palla da ginnastica, una palla da pallavolo, un pallone da basket, una palla da futsal, un pallone medicinale, una pallina da unihockey, due tappetini.



## Prendimi

**Un esercizio che si presta benissimo per allenare la capacità di reazione e l'orientamento attraverso dei lanci.**

A e B si passano un pallone al di sopra di un «muro divisorio» (ad esempio un tappetone).

**Più difficile:**

- entrambi sono con la schiena contro la parete
- chi riceve è sdraiato per terra sulla schiena
- chi riceve è sdraiato per terra sulla pancia (al segnale «battito di mani»)

**Materiale:** un carrello di tappetoni, una palla da pallavolo, una softball, una pallina da tennis.



## La caccia alla palla

**L'obiettivo di questo esercizio è di giocare con tattica, ovvero cercare degli spazi liberi e la possibilità di smarcarsi. Si addice bene alla fase di riscaldamento.**

Formare due squadre di due o tre allievi. I giocatori di una squadra si passano la palla a vicenda facendola rotolare più volte possibile. Gli avversari tentano di afferrare la palla e di fare a loro volta i passaggi. Chi riesce prima a fare dieci passaggi di seguito?

**Variante:** quattro squadre. Dopo 5 minuti vincitori contro vincitori e sconfitti contro sconfitti.

**Più difficile:** chi è in possesso della palla non può avanzare.

**Materiale:** palla.



## Orchestra sinfonica

**Gli allievi formano diversi cerchi e palleggiano sul posto. Questo esercizio esige una stretta collaborazione dai partecipanti.**

Formare dei cerchi di cinque allievi. Ognuno palleggia sul posto. Al segnale, si spostano a sinistra per prendere la palla del vicino.

### Varianti

- spostarsi a destra o a sinistra secondo le indicazioni dell'insegnante
- gli allievi restano sul posto; è il pallone che si sposta
- come l'esercizio di base, ma gli allievi hanno delle palle di diverso tipo (capacità di differenziazione)
- palleggiare al ritmo della musica
- invece delle indicazioni sinistra o destra, l'insegnante fischia una o due volte.

**Materiale:** palle.



## Un otto

**Un esercizio in cui gli allievi fanno rotolare, controllano e si passano la palla. L'accento è posto sulla cooperazione e la capacità di orientamento.**

Quattro allievi si trovano uno dietro l'altro con le gambe divaricate. L'ultimo della fila fa rotolare la palla attorno alle proprie gambe disegnando un otto prima di farla rotolare verso il compagno che gli sta davanti. E così via. Dopo che il primo della fila ha eseguito l'esercizio passa la palla all'ultimo facendola rotolare fra le gambe di tutti quanti.

### Varianti:

- far circolare la palla in senso inverso
- quale gruppo riesce per primo ad eseguire correttamente l'esercizio per tre volte?

**Più difficile:** giocare contemporaneamente con due palle.

**Materiale:** 1-2 palle da ginnastica.



## Vite senza fine

**Questo esercizio permette di allenare la velocità e la precisione dei passaggi. Il compito è reso più difficile dal fatto che numerose squadre giocano in uno spazio limitato.**

A squadre di quattro persone, ad ogni membro viene assegnato un numero da 1 a 4. L'obiettivo è di spostarsi il più velocemente possibile da una parete all'altra della palestra. La palla può essere presa e passata solo nel punto in cui due linee si incrociano. 1 passa a 2, 2 passa a 3, ecc. Il numero 4 passa nuovamente al numero 1. Chi ha la palla non può correre.

**Osservazione:** dato che numerose squadre di 4 persone utilizzano contemporaneamente la palestra sono richieste una buona capacità di orientamento e di reazione.

**Materiale:** una palla da pallavolo.



## I gemelli

Grazie a questo esercizio si possono migliorare la capacità di reazione e la cooperazione. Qual è la coppia che lavora con più armonia?

A coppie (o più allievi) trattenere un pallone con il corpo e compiere un percorso (a ostacoli). Quale squadra è più veloce? Quale squadra ci riesce perdendo meno palloni?

**Variante:** collocare degli ostacoli (slalom) o delle panchine rovesciate.

**Materiale:** due softball o palloni, paletti, panchine.



## Palle immobili

In questo esercizio un allievo visualizza l'esercizio da fare e poi lo traduce in movimenti. Si addice molto bene alla fase di ritorno alla calma alla fine della lezione.

I bambini formano un cerchio e ognuno tiene in mano una palla da footbag, una hack sack o una pallina da tennis. Un allievo mostra l'esercizio da fare: rimbalzi, lanci in alto con le mani o con i piedi, movimenti di giocoleria, ecc. Quando un compagno dice «palla immobile» tocca a lui mostrare i movimenti da eseguire sino a quando un altro dirà a sua volta «palla immobile».

**Materiale:** palle di tutti i tipi.



## Allungati

Questo esercizio permette di migliorare la mobilità articolare. In coppia i partecipanti tendono e allungano il corpo per consegnare la palla al compagno.

A e B, in piedi schiena contro schiena, si passano un pallone con le braccia tese alternando i movimenti al di sopra della testa e fra le gambe.

**Variante:** un pallone medicinale per i più forti, un pallone da basket per i mediamente forti e un pallone da pallavolo per i meno forti.

**Materiale:** un pallone da basket, un pallone medicinale, una palla da pallavolo.



## Passaggi distesi

Grazie a questo esercizio, da svolgere in coppia, i partecipanti rafforzano la muscolatura del busto eseguendo dei passaggi. Gli allievi sono distesi sulla pancia e sollevano la parte superiore del corpo per passare e prendere la palla.

A e B distesi sul ventre a un metro di distanza si lanciano a vicenda un pallone.

**Osservazione:** premere i piedi al suolo. Se i piedi sono sollevati da terra ci si ritrova in una posizione di «lordosi».

**Materiale:** un pallone da futsal.



## Costruire un ponte

**Questo esercizio aiuta a migliorare la mobilità. Due partecipanti sollevano il bacino e poi rotolano la palla da seduti con le gambe distese.**

A e B sono distesi fianco a fianco sulla schiena, con le anche sollevate a formare un ponte. A fa rotolare la palla al di sotto del ponte, B la ferma. Rullata di entrambi fino alla posizione seduta a gambe distese. B fa rotolare la palla a terra oltre i propri piedi fino a passarla ad A, che la porta a sua volta oltre i propri piedi. Al termine si assume la posizione di partenza e si comincia da capo.

**Materiale:** una palla da pallavolo, una palla da ginnastica, una pallina da tennis.



## Il giocoliere

**Questo esercizio aiuta a migliorare la capacità di orientamento. La palla è lanciata in alto in modo controllato ed è ripresa dopo una capriola.**

Chi riesce a lanciare la palla in alto e a recuperarla dopo aver eseguito una capriola a terra (in avanti o all'indietro)?

**Variante:** con un tuffo con capriola invece di una capriola a terra normale.

**Più difficile:**

- lanciare in alto la palla, capriola in avanti, osservare bene la palla e prenderla ad occhi chiusi
- in piedi con le gambe divaricate e lanciare la palla dal davanti attraverso le gambe e sopra la schiena e riprenderla dal davanti senza avanzare di un passo

**Materiale:** una palla da ginnastica, superficie morbida.



## Il tuttofare

**Prendere la palla in condizioni difficili. In questo esercizio la palla viene presa in modo non convenzionale: dietro la schiena o con altre parti del corpo.**

Lanciare la palla in alto e recuperarla dietro la schiena senza ruotare su se stessi.

**Varianti:**

- lanciare la palla in alto e recuperarla con diverse parti del corpo (nuca, dorso delle mani, fra i piedi, ecc.)
- A lancia la palla in alto dall'altezza della testa e B la riprende utilizzando una determinata parte del corpo, dopodiché scambio di ruoli. Quale coppia ottiene per prima dieci recuperi validi?

**Materiale:** una palla da ginnastica.



## Festa di palleggi

Grazie a questo esercizio, durante il quale gli allievi si spostano nella palestra palleggiando, si acquisiscono le diverse caratteristiche delle palle.

Gli allievi palleggiano stando in piedi, in ginocchio, da seduti, con una sola mano e con due. Nel frattempo si spostano a piacimento per la palestra.

### Varianti:

- quando due allievi s'incontrano si scambiano la palla
- quando due allievi s'incontrano imitano sistematicamente il modo di palleggiare della persona che sta loro di fronte (procedere lentamente, con una mano, con due, ecc.)
- si può iniziare la festa dei palleggi battendo forte su una palla ferma al suolo e poi continuare a palleggiarla ritmicamente.

**Più difficile:** come sopra solo con due palle uguali o addirittura con due palloni diversi.

**Materiale:** max. due palle di diverse dimensioni a testa.



## Fisarmonica

Un esercizio che consente di allenare gli aspetti coordinativi e legati al ritmo. Si addice alla fase di ritorno alla calma prevista alla fine della lezione.

Seduti a gambe distese divaricare e chiudere le gambe, continuando a palleggiare, ad esempio una volta a sinistra, poi in mezzo, poi a destra.

### Variante:

- stesso esercizio ma tenendo le gambe in aria
- invece del comando «sinistra» o «destra» si fischia una o due volte.



Trovate altri esercizi al sito  
[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

- Grande ampiezza
- Rapidità di reazione
- In alto e di lato
- Le bocce giganti
- La corsa dei cavalli
- Palla bruciata

# Lezioni

## Lanciare e prendere

**Imparare a prendere e a lanciare palle di diverso tipo.**

**Grazie all'allenamento gli allievi rafforzano la fiducia in loro stessi.**

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 min.

Livello: dalla seconda alla terza media

### Obiettivi d'apprendimento

- Allenare i lanci e le prese
- Aumentare la fiducia in sé stessi nei giochi con la palla

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' <b>La corsa dei cavalli:</b> Formare due squadre di cinque fino a otto allievi. La squadra A si piazza all'interno di un cerchio, quella B all'esterno. Al via gli allievi della squadra A si passano la palla a vicenda (non la tirano!) contando i passaggi mentre la squadra B fa quattro giri correndo intorno al cerchio. Poi si invertono i ruoli.		Una palla da ginnastica, una palla da pallavolo, una softball per ogni cerchio
Parte principale	5' Distribuire i tappetini per la palestra (un tappetino ogni due persone). Gli allievi si collocano in tutta la palestra in modo tale da poter vedere e sentire il docente. In seguito eseguono gli esercizi seguenti:		
	25' <b>Lancio e applausi:</b> Lanciare la palla in aria. Chi riesce a battere le mani più volte prima che cada per terra e prima di recuperarla? <b>Variante:</b> invece di applaudire, battere le mani a terra. <b>Più difficile:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dopo l'applauso prendere la palla dietro la schiena</li> <li>• lanciare la palla in piedi, da seduti o da sdraiati dopodiché battere una volta le mani e riprenderla nuovamente in piedi</li> </ul>		Una palla da ginnastica a testa
	<b>La giostra:</b> Lanciare la palla al di sopra della testa da una mano all'altra. Chi ci riesce eseguendo anche una rotazione su se stesso? <b>Più difficile:</b> lanciare la palla all'indietro al di sopra della testa e recuperarla con l'altra mano dopo aver eseguito una mezza rotazione o una rotazione completa.		Una palla da ginnastica a testa
<b>Il giocoliere:</b> Chi riesce a lanciare la palla in alto e a recuperarla dopo aver eseguito una capriola a terra (in avanti o all'indietro)? <b>Variante:</b> con un tuffo con capriola invece di una capriola a terra normale. <b>Più difficile:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lanciare in alto la palla, capriola in avanti, osservare bene la palla e prenderla ad occhi chiusi</li> <li>• in piedi con le gambe divaricate e lanciare la palla dal davanti attraverso le gambe e sopra la schiena e riprenderla dal davanti senza avanzare di un passo.</li> </ul> <b>Osservazione:</b> eseguire l'esercizio sui tappetini.		Una palla da ginnastica, un tappetino a testa	

	Tema/esercizio/juoco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p><b>Il tuttuffare:</b> Lanciare la palla in alto e recuperarla dietro la schiena senza ruotare su se stessi.</p> <p><b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lanciare la palla in alto e recuperarla con diverse parti del corpo (nuca, dorso delle mani, fra i piedi, ecc.)</li> <li>• A lancia la palla in alto dall'altezza della testa e B la riprende utilizzando una determinata parte del corpo. Poi scambio di ruoli. Quale coppia colleziona per prima dieci recuperi validi?</li> </ul>		Una palla da ginnastica a testa
	Formare due squadre per l'esercizio «A caccia di stelle cadenti».		
	10'	<p><b>A caccia di stelle cadenti:</b> La squadra A lancia diversi palloni nel senso della lunghezza della palestra (la cosa migliore è farlo al di sopra di una corda tesa ad una certa altezza, per garantire che restino in volo il più a lungo possibile). La squadra B si dispone sulla lunghezza del campo e cerca di colpire al volo più palloni possibile. Quale squadra riesce a colpire più oggetti in volo?</p> <p><b>Osservazioni:</b> tendere una corda fra due aste del salto in alto oppure abbassare il più possibile i due anelli che si trovano alle estremità in modo tale che ci si possa giocare in mezzo.</p>	
25'	<p><b>Allestire le postazioni</b></p> <p><b>Numero dopo numero:</b> diversi esercizi sul tema lanciare e prendere. Ogni esercizio ha una variante per principianti, avanzati ed esperti. Gli allievi scelgono da soli la variante adatta a loro.</p> <p>Ad ogni postazione gli allievi rimangono 45 secondi, altri 45 secondi servono per passare da una postazione all'altra.</p> <p>V. aiuti «Numero dopo numero»</p>		Una palla a testa
Ritorno alla calma	10'	<b>Smontare le postazioni e valutare:</b> radunare i partecipanti sul cerchio centrale e paragonare i risultati ottenuti. Chi ha vinto?	
	5'	<p><b>Grande ampiezza:</b> Seduti a terra con le gambe distese o divaricate far rotolare il pallone sulle gambe e sulla schiena.</p>	

## Palleggiare

**Nella maggior parte degli sport con la palla, palleggiare è l'unica possibilità di muoversi con la palla in mano. In questa lezione si allena proprio questo aspetto.**

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 min.

Livello: dalla seconda alla terza media

### Obiettivi d'apprendimento

- Muoversi palleggiando
- Familiarizzarsi con la palla e rafforzare la fiducia in sé stessi

**Osservazioni:** durante ogni lezione è importante utilizzare dei palloni gonfi e duri. Il docente deve controllare lo stato delle palle prima dell'inizio della lezione e, all'occorrenza, prepararle a dovere. In seguito le dispone in un cassone.

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Festa di palleggi:</b> Gli allievi palleggiano stando in piedi, in ginocchio, seduti, con una sola mano e con due. Nel frattempo si spostano a piacimento per la palestra. <b>Varianti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• quando due allievi s'incontrano si scambiano la palla</li> <li>• quando due allievi s'incontrano imitano sistematicamente il modo di palleggiare della persona che sta loro di fronte (procedere lentamente, con una mano, con due, ecc.)</li> <li>• si può iniziare la festa dei palleggi battendo forte su una palla ferma al suolo e poi continuare a palleggiarla ritmicamente.</li> </ul> <b>Più difficile:</b> come sopra solo con due palle o addirittura con due palloni diversi.		max. due palle di diverse dimensioni a testa.
	15' <b>Palleggiare con forza:</b> palleggiare con vigore una palla da basket o da pallamano in modo tale da sollevarla da terra in verticale. Dopo ogni rimbalzo occorre passare sotto la palla con la testa. Chi riesce a stabilire un record?		Una palla da pallamano a testa
Parte principale	<b>Sempre in piedi:</b> Partendo dalla posizione in piedi palleggiare con una mano sola, mettendosi in ginocchio, seduti, distesi a terra, per poi tornare gradualmente alla posizione in piedi, senza interrompere il palleggio. <b>Più difficile:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• qualcuno riesce a palleggiare con due palloni contemporaneamente?</li> <li>• come sopra ma con due palloni di diverso tipo</li> </ul>		Una palla da pallamano e ev. un pallone da basket a testa
	<b>L'anello dei rimbalzi:</b> Cinque allievi si dispongono in piedi ognuno in un anello facendo rimbalzare una palla. Al segnale cambiano posizione verso sinistra riprendendo la palla del vicino. <b>Varianti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spostarsi a destra o a sinistra su segnale specifico del docente</li> <li>• come sopra ma gli allievi rimangono sul posto e la palla «passeggia qua e là»</li> <li>• usare palle di diverso tipo</li> <li>• far rimbalzare la palla al ritmo di musica</li> <li>• invece del comando «sinistra» o «destra» fischiare una volta o due.</li> </ul>		

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>20' <b>Pallacanestro:</b> Formare delle squadre di tre o di quattro persone. Si gioca in tutta la palestra o come la variante «Streetball» con un solo canestro. Giocare con regole più semplici. Nessuna regola riguardante i passi e il doppio palleggio, ma introdurre quella dei 3 secondi (passare la palla a qualcun altro dopo 3 secondi).</p> <p><b>Variante:</b> i canestri valgono doppio se durante l'attacco hanno partecipato tre allievi (palleggiando).</p>		<p>Un pallone da basket per ogni partita</p>
Ritorno alla calma	<p>10' <b>Fisarmonica:</b> Seduti a gambe distese divaricare e chiudere le gambe, continuando a palleggiare, ad esempio una volta a sinistra, poi in mezzo, poi a destra.</p> <p><b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stesso esercizio ma tenendo le gambe in aria</li> <li>• palleggiare la palla attorno al corpo</li> </ul>		<p>Una pallina da tennis o una palla da pallamano a testa</p>

## Percorso per la coordinazione e la forza

**Un percorso basato sulla coordinazione e la forza. Tutti gli esercizi vanno eseguiti con i palloni.**

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 min.

Grado: dalla seconda alla terza media

### Obiettivi d'apprendimento

- Dosare la forza
- Eseguire degli esercizi di coordinazione in condizioni difficili

		Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10'	<p><b>Le bocce giganti:</b> Due squadre sono disposte alle due estremità di un campo di gioco e fanno rotolare dei palloni a terra per cercare di spingere oltre la linea di fondo avversaria alcune palle disposte al centro del campo.</p> <p><b>Variante:</b> quattro squadre ai lati di un quadrato o due squadre disposte attorno a un cerchio.</p>		Al centro un pallone medicinale e delle palle da ginnastica (rosse e blu, se possibile).
	Parte principale	30'	<p>Allestire il circuito e spiegare cosa fare</p> <p><b>Circuito:</b> gli allievi assolvono il circuito a coppie. In ogni postazione si lavora per un minuto. Seguono poi 30 secondi di pausa che servono per spostarsi da una postazione all'altra. L'intero percorso va assolto due volte. Nel caso in cui il numero di allievi fosse molto elevato si può optare per una postazione supplementare (ad es. con esercizi di giocoleria).</p> <p><b>Postazione- Reazioni rapide:</b> A si trova dietro a B e tiene una palla fra le mani. A lascia cadere la palla. Quando si sente il rimbalzo B si gira e prende la palla prima che tocchi nuovamente terra. Utilizzare palle che rimbalzano in modo diverso.</p> <p><b>Postazione - Passaggi con i piedi:</b> A e B si lanciano la palla con i piedi da seduti.</p> <p><b>Variante:</b> eseguire l'esercizio con palle di diverso tipo.</p> <p><b>Postazione - Allungati:</b> A e B, in piedi schiena contro schiena, si passano un pallone con le braccia tese alternando al di sopra della testa e fra le gambe.</p> <p><b>Postazione - Passaggi distesi:</b> A e B distesi sul ventre a un metro di distanza si lanciano a vicenda un pallone.</p> <p><b>Osservazione:</b> premere i piedi al suolo. Se i piedi sono sollevati da terra ci si ritrova in una posizione di «lordosi».</p>	   

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p><b>Postazione – Prendimi:</b> A e B si passano un pallone al di sopra di un «muro divisorio» (ad esempio un tappetone).</p>		1 carrello di tappetini, una palla da pallavolo, una softball, una pallina da tennis
	<p><b>Postazione – In equilibrio:</b> A e B stanno in piedi, s'inginocchiano o si siedono su un pallone medicinale e si passano una palla.</p>		Due palloni medicinali, una palla (basket, pallamano o ginnastica)
	<p><b>Postazione – In alto e di lato:</b> Lanciare la palla in alto, mentre il compagno ne lancia una seconda. Prima di riprendere la propria si deve riuscire a rinviare la palla al compagno.  <b>Più difficile:</b> gli allievi si passano i rispettivi palloni tenendoli alti, un terzo pallone viene passato da uno all'altro come descritto sopra.</p>		Tre palle da pallavolo
	<p><b>Postazione – Costruire un ponte:</b> A e B sono distesi fianco a fianco sulla schiena, con le anche sollevate a formare un ponte. A fa rotolare la palla al di sotto del ponte, B la ferma. Rullata di entrambi fino alla posizione seduta a gambe distese. B fa rotolare la palla a terra oltre i propri piedi fino a passarla ad A, che la porta a sua volta oltre i propri piedi. Al termine si assume la posizione di partenza e si comincia da capo.</p>		Una palla da pallavolo, una palla da ginnastica, una pallina da tennis
Ritorno alla calma	<p>5' <b>Massaggio con la palla:</b> Con tutto il corpo o con singole parti di esso rotolare sopra un pallone di grandi dimensioni. Chi riesce a «scorrere» sulla palla dalla testa ai piedi senza cadere?  <b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• far rotolare delle palline da tennis sotto i piedi</li> <li>• far rotolare una palla contro la parete con la schiena</li> </ul>		Una pallina da tennis, una palla da ginnastica a testa

Trovate altri lezioni al sito  
[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

→ Cooperazione

# Test

## Far rimbalzare due palle rimanendo in equilibrio

**Questo test serve a sperimentare i palleggi in condizioni difficili. I partecipanti devono attraversare una panchina palleggiando due palle contemporaneamente. Il test serve a valutare la capacità di palleggiare continuamente e di gestire la palla con sicurezza.**

### Descrizione del compito

Far rimbalzare due palle durante tutta la durata dell'esercizio. In piedi di fronte alla panchina, fare due o tre passi, salire sulla panchina, attraversarla palleggiando due palle contemporaneamente, scendere, palleggiare attorno ad un paletto e effettuare il ritorno palleggiando in modo alternato. Dopo il paletto di partenza, entrambe le palle devono essere prese in mano stando in piedi. Gli allievi hanno a disposizione due tentativi.

### Valutazione ed esigenze

Il test è riuscito se l'allievo è stato in grado di far rimbalzare due palle identiche dall'inizio alla fine dell'esercizio, senza perderne alcuna. Attraversare la panchina palleggiando in un modo (ad es. simultaneamente), passare attorno al paletto e effettuare il ritorno con una tecnica di palleggio diversa (ad es. alternando le mani). Una volta tornati al punto di partenza, le palle devono essere prese in mano stando in piedi. Inoltre occorre soddisfare i criteri seguenti.

### Indici d'osservazione

- Far rimbalzare continuamente due palle identiche
- Non perdere la palla
- Attraversare la panchina ogni volta con una tecnica di palleggio diversa (1x palleggio simultaneo, 1x in modo alternato)
- Partire dal paletto, attraversare la panchina palleggiando, passare attorno al paletto e tornare al punto di partenza palleggiando
- Riprendere in mano le palle stando in piedi

### Istruzioni per gli allievi

«Hai a disposizione due tentativi per eseguire correttamente l'esercizio. Inizia a palleggiare all'altezza del paletto (contemporaneamente o in modo alternato), sali sulla panchina continuando a palleggiare, attraversala e ridiscendi continuando a palleggiare fino al prossimo paletto. Passa attorno al paletto e attraversa la panchina palleggiando in un altro modo fino al paletto di partenza. Riprendi le palle in mano stando in piedi.»

### Composizione

Collocare un paletto per indicare il punto di partenza e il secondo per segnalare l'arrivo all'altra estremità della panchina.

### Materiale

Una panchina, due paletti, due palloni da basket, pallamano e pallavolo (a scelta).

### Svolgimento pratico ed esperienze

<b>Durata</b>	ca. 2 minuti per allievo
<b>Svolgimento</b>	nell'ambito del lavoro a postazioni (questo test costituisce una postazione). Gli esercizi devono presentare delle difficoltà dal profilo della coordinazione ma non della condizione.
<b>Partecipanti</b>	un allievo

<b>Grado scolastico</b>	dalla seconda alla quarta media
<b>Ambito principale</b>	competenze disciplinari
<b>Ambito parziale</b>	coordinazione
<b>Competenza</b>	riuscire a coordinare dei movimenti in condizioni difficili

**Fonte:** traduzione schede di realizzazione motoria qief.ch

## Numero dopo numero

Eeguire dei piccoli test a diversi livelli di difficoltà permette di ottenere punteggi diversi. Si conta in particolare il numero di ripetizioni eseguite in 45 secondi (v. pag. 19).

### Descrizione del compito

Bisogna eseguire un esercizio in 45 secondi (principianti, avanzati o esperti). L'esercizio va ripetuto il maggior numero possibile di volte. Seguono 45 secondi di pausa che servono a cambiare postazione.

### Valutazione ed esigenze

Il test termina dopo 45 secondi. Si contano unicamente i tentativi portati a termine correttamente e completamente. A seconda del livello di difficoltà dell'esercizio è attribuito un punteggio diverso per ogni ripetizione.

### Indici di osservazione

- Esecuzione corretta
- La palla non deve cadere a terra

### Istruzioni per gli allievi

«Decidi tu a quale livello di difficoltà vuoi svolgere l'esercizio. Al segnale ripeti il test più volte che puoi. In seguito moltiplica le ripetizioni eseguite con il punteggio corrispondente al livello di difficoltà che hai scelto.»

### Composizione

Disporre per terra una o due palle per ogni test. Determinare una linea di lancio, a partire dalla quale si lancia e si prende la palla.

### Materiale

Una o due palle, un oggetto per delimitare la linea di lancio.

### Svolgimento pratico ed esperienze

---

**Durata** ca. un minuto per allievo

---

**Svolgimento** nell'ambito del lavoro a postazioni. Gli allievi si controllano a vicenda in modo alternato. Il numero di tentativi è annotato su un foglio.

---

**Partecipanti** un allievo

---

<b>Grado scolastico</b>	dalla seconda alla quarta media
<b>Ambito principale</b>	competenze disciplinari
<b>Ambito parziale</b>	coordinazione
<b>Competenza</b>	lanciare e prendere con diversi livelli di difficoltà

## Numero dopo numero



Principianti

Lanciare la palla a due mani contro una parete e riprenderla.



Avanzati

Palleggiare la palla contro la parete senza interruzione.



Esperti

Far rimbalzare due palloni contemporaneamente contro la parete usando le due mani.

Lanciare la palla contro la parete una volta con la sinistra, una volta con la destra. Riprenderla con entrambe le mani.

Stesso esercizio, alternando la mano destra e la sinistra.

Lanciare contemporaneamente due palloni contro la parete e recuperarli.

In alternanza lanciare la palla contro il muro con la destra o la sinistra al di sotto della gamba sollevata e riprenderla con ambedue le mani.

Alternando le mani lanciare la palla contro la parete dall'interno all'esterno al di sotto della gamba sollevata e riprenderla con l'altra mano.

Lanciare la palla contro la parete dall'interno all'esterno sotto la gamba sollevata e recuperarla con la mano che lancia. Contemporaneamente lanciare e riprendere con l'altra un secondo pallone.

Con una mano dietro la schiena lanciare la palla con forza contro la parete e riprenderla con entrambe le mani.

Con una mano lanciare la palla dietro la schiena contro la parete e riprenderla con l'altra mano.

Tenere bloccato un pallone fra le ginocchia. Con una mano lanciare una palla dietro la schiena contro la parete e riprenderla con l'altra mano.

Lanciare la palla contro la parete, toccare terra con entrambe le mani e poi riprendere la palla a due mani.

Lanciare la palla contro la parete, toccare terra con tutte e due le mani, battere le mani e riprendere la palla a due mani.

Lanciare due palloni contro la parete, toccare terra con le mani, batterle e riprendere un pallone con ogni mano.

Da dietro la schiena lanciare la palla sopra la testa a due mani contro la parete e riprenderla sempre a due mani.

Lanciare la palla all'indietro contro la parete a due mani tenendo gli occhi chiusi e riprenderla dopo averli aperti.

Tenere un pallone bloccato fra le ginocchia. Giocare un secondo pallone dietro la schiena a due mani al di sopra della testa contro la parete e riprenderlo a due mani.

Palleggiare la palla contro la parete colpendola a due mani con i pugni.

Palleggiare la palla con un pugno contro la parete, due volte a destra e due volte a sinistra.

Spingere due palloni contemporaneamente, uno per mano, contro la parete utilizzando i pugni.

Giocare la palla contro la parete con il ginocchio e riprenderla a due mani.

Lanciare la palla in aria, tirarla contro la parete di testa e riprenderla a due mani.

Far rimbalzare un pallone contro la parete, senza interruzioni, colpendolo di testa e tenendo un secondo pallone davanti al corpo con entrambe le mani.

Dispersi con le spalle alla parete, lanciare la palla all'indietro al di sopra della testa, voltarsi e riprenderla a due mani.

Dando di schiena alla parete, giocare la palla a due mani contro la parete al di sopra della testa, eseguire una semirotazione e riprenderla con una sola mano.

In piedi con la schiena alla parete giocare due palloni contro il muro, eseguire una semirotazione e riprendere un pallone con ogni mano.

Lanciare la palla alla parete e riprenderla dopo una rotazione completa sull'asse longitudinale.

Lanciare la palla contro la parete e riprenderla dopo aver eseguito due rotazioni complete sull'asse longitudinale una a destra e l'altra a sinistra.

Lanciare due palloni contro la parete, quindi eseguire una rotazione ed infine riprendere i palloni.

### Partner



### Impressum

#### Editore

Ufficio federale dello sport UFSP  
2532 Macolin

#### Redazione

mobilesport.ch  
mobilesport@baspo.admin.ch

#### Fotografie

Daniel Käsermann, media didattici SUFSM  
Ueli Känzig, media didattici SUFSM

#### Layout

Media didattici SUFSM