

OBIETTIVI DELLA LEZIONE

A. FISICI Sviluppare abilità manuali, coordinazione oculo-manuale e precisione attraverso una serie di esercizi di rotolamento della palla.

B. PSICOLOGICI Acquisire sicurezza e motivazione attraverso esperienze motorie legate alla manipolazione degli oggetti, percependo lo spazio fisico come piacevole e divertente.

C. SOCIALI Promuovere il lavoro di squadra, la comunicazione e relazioni basate sulla fiducia, con ricadute positive sulla qualità della performance.

D. COGNITIVI favorire la comprensione e la conoscenza degli schemi motori di base, potenziare la memoria motoria, favorire il pensiero strategico, il problem solving efficace e la capacità di concentrazione.

ETÀ DEL GRUPPO: 7-10

MATERIALE/STRUMENTI: Palline di varie dimensioni e pressioni (palline da tennis, palle di spugna, palle gonfiabili), cerchi, birilli, coni, cinesini, nastro per delimitazioni.

DIFFICOLTÀ: ● ○ ○

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ

Il Lancio più Preciso

I cerchi vengono posizionati in un'area di gioco delimitata, a una distanza di tre metri dalla linea di lancio. Gli alunni, suddivisi in squadre, cercano di far rotolare quante più palline da tennis possibile all'interno dei cerchi. Se il tiro ha successo, un componente del gruppo recupera il cerchio colpito e lo porta accanto alla propria squadra, riducendo così il numero di cerchi disponibili nell'area di gioco. In caso di errore, le palline devono essere recuperate immediatamente. Vince la squadra che, allo scadere del tempo, ha raccolto il maggior numero di cerchi. Agli alunni verrà chiesto se il gioco è piaciuto e se sono soddisfatti della loro precisione. Hanno individuato un modo efficace per far rotolare la palla nel cerchio (alternanza braccio/gamba, rotolamento dal basso, postura)?

Varianti del gioco:

1. Per rendere l'attività più facile o più complessa e adattarla alle abilità degli alunni, diminuire o aumentare la distanza dal bersaglio e usare palline di dimensioni differenti.
2. Inoltre, introdurre variazioni sui punti assegnati o sul tempo a disposizione, in base al livello.

Durata: 10 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1. Assicurarsi che l'area di gioco sia libera da pericoli.
2. Mantenere sempre una distanza adeguata mentre si attende il proprio turno.
3. Garantire che la palla venga fatta rotolare per terra piuttosto anziché lanciarla.

Il Serpente più Lungo

Gli alunni sono suddivisi in quattro squadre, ciascuna con una palla grande (testa del serpente) e quattro palline più piccole (corpo del serpente). Al segnale, tutti i primi tiratori, ognuno nella propria corsia, fanno rotolare la palla grande seguita dalle quattro palline più piccole (corpo del serpente), con l'obiettivo di posizionare ciascuna palla immediatamente dietro quella precedente. Vince la squadra che riesce a formare il serpente più lungo (misurato in linea retta dalla testa alla coda).

Agli alunni verrà chiesto se hanno scoperto nuovi modi di far rotolare la palla per ottenere un rotolamento più controllato e preciso e se hanno collaborato per ideare una strategia per formare il serpente più lungo. La strategia ha funzionato?

Varianti del gioco:

- 1- Per semplificare o rendere più complessa l'attività, modificare dimensioni e lunghezza delle corsie, distanze minime tra linea di partenza e punto di arrivo, dimensioni delle palline e tipo di superficie.

Durata: 15 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1. Predisporre un'area di gioco ampia, con corsie ben distanziate.
2. Mantenere sempre una distanza adeguata mentre si attende il proprio turno.
3. Gli alunni devono essere consapevoli dei compagni e degli oggetti circostanti.
4. Per ragioni di sicurezza, tutte le palline sono recuperabili solo al segnale dell'insegnante. È vietato entrare in area di gioco prima dell'autorizzazione.

Abbatti i Birilli

Gli alunni sono divisi in squadre e posizionati ai due lati opposti dell'area di gioco. Si tracciano corsie parallele e in ciascuna vengono collocati dei birilli, posti a 2 metri davanti a ogni giocatore. Al segnale, gli alunni fanno rotolare la pallina da tennis dalla linea di lancio nel tentativo di abbattere il birillo dell'avversario posizionato sul lato opposto. Una volta tirata, la pallina non può essere recuperata. Vince la squadra che per prima abbatte tutti i birilli avversari.

Agli alunni verrà chiesto se l'attività è piaciuta e se sono soddisfatti della loro precisione, quali strategie hanno utilizzato per abbattere il birillo avversario e collaborare per ottenere il miglior risultato possibile. Le emozioni hanno influito sull'esecuzione? In che modo? Il gioco potrebbe essere modificato in qualche modo? Permettere agli alunni di proporre varianti.

Varianti del gioco:

Per rendere l'attività più facile o più complessa, adattare distanza di tiro, dimensioni delle palline, dimensioni e numero dei birilli, distanza di separazione tra i birilli, ampiezza dell'area di gioco. Modificare punti e tempi in base al livello.

Durata: 10 minuti

Indicazioni di sicurezza:

Assicurarsi che l'area di gioco ampia sia dotata di più corsie parallele. Predisporre diverse postazioni distanziate tra loro. Durante l'attività, mantenere la distanza di sicurezza dagli altri alunni e prestare attenzione agli oggetti e ai movimenti dei compagni. Verificare che la palla venga fatta rotolare piuttosto che essere lanciata.

OBIETTIVI DELLA LEZIONE

A. FISICI sviluppare abilità di movimento manipolativo, coordinazione occhio-manuale e precisione; migliorare le capacità di mira, posizionamento e controllo della palla attraverso una serie di azioni dinamiche

B. PSICOLOGICI sviluppare fiducia e motivazione attraverso esperienze di movimento in contesti di manipolazione degli oggetti; percepire gli ambienti motori come soddisfacenti, piacevoli e divertenti; aumentare la partecipazione al gioco e la volontà di partecipare e perseverare nell'attività fisica

C. SOCIALI incoraggiare il lavoro di squadra e la comunicazione, costruire relazioni e interazioni sociali positive con i pari; lavorare in cooperazione riconoscendo i contributi degli altri, le opinioni, le prospettive e le esperienze diverse

D. COGNITIVI sviluppare comprensione e conoscenza dei modelli di movimento fondamentali; migliorare la memoria motoria; potenziare il pensiero strategico, il processo decisionale sotto pressione e un efficace problem solving; sviluppare adattabilità

ETÀ DEL GRUPPO: 10-14

MATERIALE/STRUMENTI: Palle di varie dimensioni e pressioni, secchi, cerchi, scatole, coni, moduli a cassa ginnica, strisce segnaletiche piatte, delimitazioni.

DIFFICOLTÀ: ● ● ○

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ

Mira ai Secchi (Aiming for the Buckets)

Posizionare secchi e cerchi nell'area di gioco delimitata. Dividere gli alunni in gruppi a tre e determinare le distanze in base alle loro abilità. L'obiettivo del gioco è mirare al secchio (3 punti) o al cerchio (1 punto) lanciando la palla, cercando così di ottenere più punti delle squadre avversarie. Dopo 5 tentativi, i giocatori cambiano ruolo.

Chiedere agli alunni cosa hanno fatto bene/meno bene durante il gioco e cosa pensano avrebbe potuto migliorare la loro prestazione. Sono stati soddisfatti della precisione e del posizionamento del tiro? Quale strategia hanno usato per ottenere più punti? Hanno provato emozioni durante il gioco? Quali?

Varianti del gioco:

1- per rendere il gioco più semplice, consentire agli alunni di inviare la palla dall'altro lato con un rotolamento sotto braccio (palmo rivolto verso il basso); 2- per rendere il gioco più complesso, aumentare il numero di tentativi; 3- per facilitare o complicare l'attività, diminuire o aumentare la distanza di mira, il numero di secchi e cerchi per campo, il numero di tentativi, le dimensioni e la pressione delle palle; 4- in aggiunta, variare punteggi e prove a tempo in base alle abilità.

Durata: 15 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1- assicurare un'area di gioco spaziosa; 2- predisporre più stazioni di lavoro con distanza sufficiente tra loro; 3- controllare sempre la superficie di gioco per eventuali pericoli; 4- mantenere una distanza di sicurezza dai compagni; 5- selezionare palle adatti alle abilità degli alunni; 5- le palle possono essere recuperate solo al segnale di via libera dell'insegnante.

Mira alle Scatole (Target the Boxes)

Dopo aver predisposto l'area di gioco con 3 scatole posizionate a diverse distanze e angolazioni dalla linea di partenza, assegnare due giocatori per stazione di lavoro e fornire tre palline morbide a ciascuno. Per ottenere punti, i giocatori devono inserire le palle nelle scatole (facendole rotolare, lanciandole o calciandole) mirando prima a quella più lontana (centrale), poi a quella a destra (più vicina) e infine a quella più vicina a sinistra.

Si assegnano 1 punto per il tiro centrale, 3 per quello a destra e 5 per quello a sinistra. Il gioco continua fino al raggiungimento di 20 punti oppure fino al punteggio stabilito dall'insegnante prima dell'inizio del gioco.

Chiedere agli alunni se sono stati soddisfatti della loro prestazione o se avrebbero potuto modificare qualcosa. Durante il gioco, hanno adattato la tecnica di lancio? Hanno regolato direzione e forza a ogni tentativo? Si sono posizionati diversamente per il tiro diagonale? Per aumentare il divertimento, lasciare che gli alunni proponano nuove idee e varianti di progressione.

Varianti del gioco:

1- per facilitare o complicare l'attività, modificare la distanza di lancio, le angolazioni verso i bersagli, la dimensione delle scatole e delle palline morbide; 2- in aggiunta, variare punteggi e prove a tempo in base ad abilità ed età.

Durata: 15 minuti

Indicazioni di sicurezza:

Indicazioni di sicurezza: 1- assicurare stazioni di lavoro spaziose e distanza sufficiente tra esse; 2- in presenza di più gruppi, far lanciare gli alunni in direzioni opposte; 3- garantire adeguato spazio per posizionarsi prima di lanciare; 4- prendersi il tempo necessario per posizionarsi; 5- lancio della palla solo al segnale dell'insegnante; 6- essere sempre consapevoli della posizione degli oggetti e dei compagni; 7- le palle sono recuperabili solo al segnale di via libera dell'insegnante.

Quattro Palle (Four Balls)

Dopo aver delimitato più aree di gioco rettangolari, posizionare un modulo a cassa ginnica per settore. Dividere gli alunni in gruppi da quattro e determinare le distanze delle linee di lancio in base alle loro abilità. Assegnare 4 palle per gruppo (palla leggera - mini, pallina da tennis - piccola, palla di spugna - media, palla da basket - grande). L'obiettivo del gioco è mirare alla cassa e lanciare il maggior numero di palle possibile nel bersaglio, cioè tutte le palle nella cassa. I tentativi di lancio vengono effettuati da un singolo giocatore con tutte le palle disponibili, lanciandole una dopo l'altra al segnale dell'insegnante. Dopo aver eseguito i 4 tentativi di lancio, i giocatori cambiano ruolo e posizione.

Chiedere agli alunni se il gioco è piaciuto, cosa hanno fatto bene/meno bene e cosa avrebbe potuto migliorare la loro prestazione. Le emozioni hanno influito sull'esecuzione? In che modo? Qual è stato il loro lancio preferito? E il più semplice? Come hanno lanciato le palle più grandi? E quelle più piccole: hanno usato prese diverse? Lasciare che gli alunni proponano nuove idee e varianti di progressione.

Varianti del gioco:

1- per facilitare o rendere più complessa l'attività, modificare la distanza di lancio, la dimensione del bersaglio e la dimensione delle palle; 2- in aggiunta, variare punteggi e prove a tempo in base ad abilità ed età.

Durata: 15 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1- assicurare stazioni di lavoro spaziose e distanza sufficiente tra esse; 2- garantire distanza di sicurezza tra gruppi e tra alunni all'interno del gruppo; 3- prendersi il tempo necessario per posizionarsi; 4- lancio della palla solo al segnale dell'insegnante; 5- essere sempre consapevoli della posizione degli oggetti e dei compagni; 6- tutte le palle sono recuperabili solo al segnale di via libera dell'insegnante.

OBIETTIVI DELLA LEZIONE

A. FISICI sviluppare abilità di movimento manipolativo, coordinazione occhio-manuale e precisione; migliorare le capacità di mira, posizionamento e controllo della palla attraverso una serie di azioni dinamiche

B. PSICOLOGICI sviluppare fiducia e motivazione attraverso esperienze motorie in contesti di manipolazione degli oggetti; percepire gli ambienti motori come soddisfacenti, piacevoli e divertenti; aumentare la partecipazione al gioco e la volontà di partecipare e perseverare nell'attività fisica

C. SOCIALI incoraggiare il lavoro di squadra e la comunicazione, costruire relazioni e interazioni sociali positive con i pari; lavorare in cooperazione riconoscendo i contributi degli altri, le opinioni, le prospettive e le esperienze diverse

D. COGNITIVI sviluppare comprensione e conoscenza dei modelli di movimento fondamentali; migliorare la memoria motoria; potenziare il pensiero strategico, il processo decisionale sotto pressione e un efficace problem solving; sviluppare adattabilità

ETÀ DEL GRUPPO: 9-12

MATERIALE/STRUMENTI: Palle di varie dimensioni e pressioni (mini palloni leggeri, palline da tennis, palline in spugna, palloni di grandi dimensioni), strutture portapalloncini, palloncini, coni, delimitatori e cinesini di segnalazione

DIFFICOLTÀ: ● ● ●

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ

Colpisci il Pallone Gigante

Posizionare un pallone di grandi dimensioni al centro di un quadrato di 3-4 metri. Delineare più quadrati paralleli (un pallone per area). Due gruppi di alunni di pari numero si dispongono sulla linea di partenza con due palline da tennis in mano, pronti a colpire contemporaneamente il grande pallone bersaglio, ciascuno nella propria area, lavorando in parallelo e nella stessa direzione. Al segnale, per 3 minuti consecutivi, tutti gli alunni iniziano a lanciare le palline da tennis verso il pallone bersaglio cercando di spingerlo oltre la linea di arrivo. Dopo aver lanciato le proprie palline, gli alunni possono raccoglierne un'altra all'interno della propria area e rilanciare verso il pallone gigante dalla linea di partenza (sono consentite frequenti pause per il recupero delle palline e per discutere le tattiche). Il primo gruppo che riesce a far oltrepassare la linea di arrivo al pallone gigante vince il gioco.

Chiedere agli alunni quale sia stata, secondo loro, la modalità più efficace per mantenere il pallone in movimento (in termini di tipo di spinta/lancio / rotolamento, lancio, calcio /, frequenza dei lanci / più o meno frequente / e traiettoria / orizzontale o parabolica). Quale tipo di lancio funziona meglio? Come si può regolare la quantità di

forza prodotta nel lancio? In che modo questo può aiutare la squadra? È stato elaborato un piano per far superare la linea di arrivo al pallone prima degli avversari? In quale fase il gioco è risultato più coinvolgente? Lasciare agli alunni la possibilità di proporre nuove varianti di gioco per aumentare il divertimento.

Varianti del gioco:

1- per rendere il gioco più semplice, consentire il rotolamento e/o il calcio; 2- invece di vincere al primo tentativo, introdurre un sistema a punti; 3- modificare la distanza del pallone bersaglio, la distanza dei giocatori e quella della linea di arrivo; 4- lavorare in opposizione (una squadra contro l'altra) anziché in parallelo.

Durata: 15 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1- garantire aree di attività ampie con sufficiente spazio laterale; 2- assicurare adeguata distanza tra i gruppi e tra gli alunni; 3- garantire spazi adeguati per il posizionamento durante il lancio degli oggetti; 4- lanciare gli oggetti solo al segnale dell'insegnante; 5- è severamente vietato lanciare oggetti contro o in direzione di altri giocatori; 6- mantenere sempre la consapevolezza della posizione e dei movimenti degli oggetti e dei compagni; 7- le palle possono essere recuperate solo al segnale di via libera dell'insegnante. È vietato entrare nell'area di gioco prima di tale segnale.

Bombardamento dei Palloncini

Dopo aver predisposto l'area di gioco (segnando tre stazioni di lavoro e posizionando una struttura con sette palloncini a due metri dalla linea di partenza), dividere gli alunni in squadre da cinque e assegnare una palla a ciascun giocatore. L'obiettivo del gioco è colpire con successo tutti i palloncini prima delle squadre avversarie. Man mano che i lanciatori colpiscono i palloncini, l'insegnante li rimuove dalla struttura. Ogni lanciatore ha un solo tentativo per turno. Dopo che tutte le palle sono state lanciate verso i palloncini, l'insegnante interrompe il gioco permettendo ai giocatori di recuperare le proprie palle per il turno successivo. La squadra che riesce a bombardare per prima tutti i palloncini vince il gioco.

Chiedere agli alunni se la sfida è stata impegnativa e perché. In quale fase il gioco è stato più emozionante? Cosa è risultato più divertente? Consentire agli alunni di proporre nuove varianti di gioco per aumentare il coinvolgimento.

Varianti del gioco:

1- per rendere l'attività più semplice o più complessa, modificare la distanza dal bersaglio, la distanza dei giocatori e la dimensione della palla; 2- variare ulteriormente le sfide a punti e a tempo in base alle capacità e all'età.

Durata: 15 minuti

Safety advice:

1- predisporre più aree di gioco; 2- garantire spazio sufficiente tra i gruppi e tra gli alunni; 3- assicurare l'apprendimento e l'esecuzione sicura dell'abilità tramite osservazione e corrette modalità di gestione; 4- garantire un adeguato distanziamento per il posizionamento durante il lancio; 5- lanciare gli oggetti solo al segnale dell'insegnante; 6- è severamente vietato lanciare oggetti contro o in direzione di altri giocatori; 7- mantenere sempre la consapevolezza della posizione e dei movimenti degli oggetti e dei compagni; 8- le palle possono essere recuperate solo al segnale di via libera dell'insegnante.

Battaglia Navale

Gli alunni vengono suddivisi in squadre e posizionati sui lati opposti del campo a 3 metri dalla linea centrale. Su ciascun lato dell'area di gioco vengono posizionati 10 coni. Al segnale, gli alunni cercano di colpire i coni avversari con un lancio dal basso. Se il colpo va a segno, il cono viene portato dalla propria parte del campo. Il gruppo che, al termine del gioco, possiede il maggior numero di coni vince.

Chiedere agli alunni quale sia il modo migliore per colpire con successo i coni (impugnatura, posizione - braccio/gamba -, fermarsi-osservare-lanciare, mantenere sempre lo sguardo sul bersaglio). Domandare inoltre se sono state utilizzate strategie nel colpire i coni avversari. Quale strategia ha permesso di ottenere più punti? In che modo le emozioni hanno influenzato l'esecuzione? Quali emozioni sono state provate durante il gioco?

Varianti del gioco:

1- per rendere il gioco più semplice, consentire il rotolamento; in questo caso provare con il palmo rivolto verso il basso; 2- per rendere l'attività più semplice o più complessa, diminuire o aumentare la distanza di tiro, il numero di coni per campo, la dimensione delle palle e la loro pressione; 3- variare ulteriormente le sfide a punti e a tempo in base alle abilità.

Durata: 15 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1- predisporre più campi ampi; 2- selezionare palle adeguate alle capacità degli alunni per ridurre il rischio di infortuni, migliorare la maneggevolezza, diminuire l'affaticamento del braccio e favorire una velocità di palla ottimale e controllata con rimbalzo minimo; 3- in presenza di palloni vaganti nell'area di gioco interrompere immediatamente l'attività; 4- tutte le palle e i coni possono essere recuperati esclusivamente al segnale di via libera dell'insegnante. Per motivi di sicurezza è vietato entrare nell'area di gioco durante lo svolgimento dell'attività.

OBIETTIVI DELLA LEZIONE

A. FISICI Sviluppare abilità manuali, coordinazione visuo-motoria e precisione attraverso una varietà di azioni dinamiche per muovere o lanciare oggetti.

B. PSICOLOGICI Acquisire fiducia e motivazione tramite esperienze motorie in contesti di manipolazione di oggetti, percepire gli spazi fisici come piacevoli e divertenti, stimolare emozioni positive attraverso il movimento.

C. SOCIALI Favorire il lavoro di squadra e la comunicazione, costruire relazioni e interazioni sociali positive con i pari, cooperare.

D. COGNITIVI Sviluppare la comprensione e la conoscenza degli schemi motori di base, potenziare la memoria motoria, sviluppare il pensiero strategico, la capacità di risoluzione dei problemi e la concentrazione.

ETÀ DEL GRUPPO: 7-11

MATERIALE/STRUMENTI: Sacchetti morbidi, dischetti da lancio, dischi di varie dimensioni e colori, materiale per delimitazioni

DIFFICOLTÀ: ● ○ ○

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ

Mira al Quadrato

Dopo aver predisposto l'area di gioco (segnando cinque stazioni e delimitando quadrati di 1x1 metro a due metri dalla linea di lancio), dividere gli alunni in squadre da cinque, collocarne uno per stazione e fornire quattro sacchetti ciascuno. Al segnale, gli alunni lanciano i sacchetti verso il quadrato cercando di farli atterrare all'interno delle delimitazioni. Ogni lancio riuscito vale un punto. Vince la squadra che raggiunge per prima 21 punti. Modalità di lancio e posizioni sono completamente libere (sotto braccio, sopra braccio, con entrambe le mani, frontale o laterale), in base alle abilità individuali.

Chiedere agli alunni quali strategie hanno applicato per centrare il quadrato e come hanno collaborato. Come possono modificare il lancio per aumentare la distanza (es. oscillazione all'indietro, esecuzione completa del movimento)? Il gioco potrebbe essere variato in qualche modo?

Varianti del gioco:

per rendere il gioco più facile o più complesso, includere più quadranti con valori più alti, variare la distanza e le dimensioni dei quadranti, così come le sfide legate ai punti e al tempo.

Durata: 15 minuti

Indicazioni di sicurezza:

non è consentito entrare nell'area di gioco durante lo svolgimento dell'attività.

Comandanti dei Quadranti

Dopo aver posizionato cinque quadranti numerati in linea retta uno dietro l'altro, suddividere gli alunni in coppie e collocarli sulla linea di lancio. Fornire a ciascun giocatore due dischetti da lancio. Al segnale dato, gli alunni dovranno, a turno, lanciare il loro dischetto nei quadranti (i punti aumentano in modo lineare rispetto la distanza). Ogni alunno completerà sette turni, dopo i quali verranno assegnati i punteggi (1° quadrante - 2 punti, 2° quadrante - 4 punti, 3° quadrante - 6 punti, 4° quadrante - 8 punti, 5° quadrante - 10 punti). La squadra vincitrice della sfida sarà quella con il punteggio cumulativo più alto dopo i sette turni.

Il gioco è stato impegnativo? Perché? In quale fase il gioco è stato più emozionante? Che cosa hai fatto per gestire le tue emozioni (ad es. ti sei concentrato/ti sei focalizzato sul bersaglio/non hai guardato gli altri giocatori ecc.)? Quali varianti potresti introdurre se fossi l'insegnante?

Varianti del gioco:

Per rendere il gioco più semplice o più complesso, includere più quadranti con valori più alti, variare la distanza e la dimensione dei quadranti, nonché introdurre sfide di punteggio e di tempo.

Durata: 15 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1) predisporre più stazioni con spazi adeguati; 2) assicurare posizionamento sicuro degli alunni; 3) lancio solo al segnale dell'insegnante; 4) prestare sempre attenzione alle posizioni e ai movimenti degli oggetti e dei pari; 5) recupero dei materiali solo al segnale. Per motivi di sicurezza è vietato entrare nell'area di gioco durante l'attività.

Tris

Creare una griglia tre per tre con nove spazi liberi per ogni zona di gioco. Assegnare due giocatori per zona e fornire loro un numero sufficiente di dischi da lanciare di colori differenti. I giocatori si alternano nel posizionare i propri dischi sulla griglia con l'obiettivo di allinearne tre di fila (in verticale, orizzontale o diagonale), bloccando al contempo l'avversario. Il primo giocatore che riesce ad allineare tre oggetti vince; se nessuno ci riesce, la partita termina in pareggio e il gioco riparte con la griglia vuota.

Quali emozioni hanno provato gli alunni durante il gioco? Hanno influito sull'esecuzione? In che modo? Sono stati soddisfatti del modo in cui gli oggetti sono stati presi, della precisione del lancio e del controllo della distanza?

Varianti del gioco:

1. Per rendere il gioco più semplice o più complesso, variare la distanza e il numero degli spazi di lancio, così come la dimensione della griglia.

Durata: 15 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1. Assicurare aree di attività spaziose con sufficiente distanza tra le zone.
2. Con più gruppi, far lanciare gli alunni in direzioni opposte per evitare incroci.
3. Garantire uno spazio adeguato affinché gli alunni possano posizionarsi correttamente durante il lancio.
4. Lanciare gli oggetti solo al segnale dell'insegnante.
5. Gli oggetti, recuperabili solo al segnale di via libera dell'insegnante, devono essere raccolti e non rilanciati.

OBIETTIVI DELLA LEZIONE

- A. FISICI** Sviluppare abilità manuali, coordinazione occhio-mano e precisione mediante una vasta gamma di azioni di movimento e lancio.
- B. PSICOLOGICI** Acquisire fiducia e motivazione tramite esperienze motorie nel contesto della destrezza manuale; percepire gli spazi come piacevoli e divertenti; favorire l'espressione delle emozioni attraverso il movimento.
- C. SOCIALI** Promuovere il lavoro di squadra e la comunicazione; costruire relazioni e interazioni sociali positive tra pari; cooperare.
- D. COGNITIVI** Sviluppare la comprensione e la conoscenza degli schemi motori di base; potenziare la memoria motoria, il pensiero strategico, la capacità di risoluzione dei problemi e la concentrazione.

ETÀ DEL GRUPPO: 11-14

MATERIALE/STRUMENTI: Dischi e anelli da lancio di varie dimensioni e colori; strisce di marcatura

DIFFICOLTÀ: ●●○

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ

Il gioco del Disc Golf

Dopo aver scelto aree di gioco ampie, dividere gli alunni in squadre da quattro e assegnare a ciascun gruppo un anello-bersaglio e quattro dischi da lancio. Gli alunni lanciano per prima l'anello-bersaglio per definire la sfida e poi i dischi, con l'obiettivo di farli atterrare dentro l'anello o in diverse zone, con il minor numero di lanci possibile.

Chiedere agli alunni di creare delle regole per ciò che accade quando il disco da lancio finisce in una particolare zona dell'anello. Il gruppo dovrebbe inizialmente esplorare diverse idee e poi scegliere in modo cooperativo quella su cui tutti i membri della squadra sono d'accordo.

Gli alunni hanno scoperto nuove strategie per prendere, afferrare, lanciare i dischi che comportino maggiore precisione e controllo? Come hanno collaborato per ottenere il miglior risultato?

Bocce Piatte

Dopo aver predisposto l'area di gioco (tracciando cinque stazioni operative e delimitando sezioni di 2x6 metri con una linea di partenza chiaramente definita), dividere gli alunni in squadre da due e assegnare a ciascuna squadra un set di quattro bocce piatte, distinguibili per colore o design.

Avviare il gioco lanciando il boccino ad almeno 3 metri dalla linea di partenza e all'interno dei confini del campo stabiliti (se, durante il gioco, il boccino viene spostato dall'impatto di altre bocce, la distanza va misurata rispetto alla nuova posizione del bersaglio).

Dopo che ogni squadra ha lanciato una volta le proprie bocce piatte, il giocatore la cui boccia è più lontana dal boccino effettua il turno successivo, fino a quando tutte le bocce non sono state posizionate (un solo lanciatore per turno). L'obiettivo finale è coprire completamente il boccino per ottenere una vittoria immediata, oppure avvicinarsi il più possibile per ottenere punti.

Viene assegnato un punto per ogni boccia più vicina al boccino rispetto a quelle degli avversari. In ogni caso, è possibile ottenere punti aggiuntivi: 2 punti per la sovrapposizione di 1/3 della boccia dell'avversario, 4 punti per la sovrapposizione di 2/3 della boccia, 6 punti per coprire completamente la boccia dell'avversario, ottenendo così una vittoria immediata senza possibilità di replica. Ogni partita è composta da sei turni. Vince la squadra con il punteggio totale più alto al termine dei sei turni. In caso di parità, si gioca un turno supplementare di spareggio.

Quali emozioni hanno provato gli alunni durante il gioco? Hanno influito sull'esecuzione? In che modo?

Gli alunni sono stati soddisfatti della manipolazione delle bocce, della precisione del lancio e del controllo della distanza? La modifica della posizione del boccino ha portato a cambiare la strategia di gioco? Come?

Incoraggiare gli alunni a posizionare il boccino in modo creativo e a giocare con gli ostacoli presenti sul campo come parte della sfida.

Varianti del gioco:

– Per adattare il livello di difficoltà, modificare la distanza dal bersaglio, le dimensioni e il peso degli attrezzi.

Durata: 30 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1. Assicurare aree di attività ampie e ben distanziate.
2. Con più gruppi, far lanciare sempre in direzioni sicure e opposte.
3. Garantire spazio adeguato per posizionarsi durante i lanci.
4. Lanciare solo al segnale dell'insegnante.
5. Recuperare gli attrezzi solo al segnale dell'insegnante e senza rilanciarli.

OBIETTIVI DELLA LEZIONE

A. FISICI sviluppare abilità motorie manipolative, coordinazione occhio-mano e precisione attraverso una varietà di azioni dinamiche di lancio e spinta di oggetti

B. PSICOLOGICI acquisire fiducia e motivazione dalle esperienze di movimento in contesti di manipolazione di oggetti, percepire l'ambiente motorio come piacevole e divertente, stimolare le emozioni attraverso il movimento

C. SOCIALI incoraggiare il lavoro di squadra e la comunicazione, costruire relazioni e interazioni sociali positive con i pari; lavorare in cooperazione

D. COGNITIVI sviluppare comprensione e conoscenza dei modelli di movimento fondamentali; migliorare la memoria motoria; potenziare il pensiero strategico, il processo decisionale sotto pressione e un efficace problem solving; sviluppare adattabilità

ETÀ DEL GRUPPO: 10-12

MATERIALE/STRUMENTI: Palle di varie dimensioni e pressioni (palline leggeri, palle da tennis, palline in spugna, palle grandi), bocce, bersagli, coni, secchi, bottiglie, contenitori, delimitazioni e marcatori piatti

DIFFICOLTÀ': ●●○

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ

Bocce ad Angolo (Corner Boules)

Delimitare un quadrato di 4x4 metri, dividere gli alunni in squadre da due e distribuire a ciascuna squadra due set da quattro palle da tennis, differenti per colore o disegno (il gioco si svolge in gruppi di quattro). Posizionare casualmente il pallino all'interno dell'area di gioco.

Due giocatori collaborano per superare gli avversari posizionando con precisione le bocce vicino al bersaglio e spostando quelle avversarie per impedirne l'accesso. A turno, ogni giocatore rotola o lancia una palla alla volta verso il bersaglio fino a quando tutti i giocatori hanno effettuato due turni. I punti vengono assegnati al termine di ogni manche in base alle quattro bocce che risultano più vicine al bersaglio (4-3-2-1 punti in base alla posizione). Vince la squadra con il punteggio cumulativo più alto dopo quattro manche.

Chiedere agli alunni come possono collaborare per limitare le opportunità di punteggio degli avversari? Cosa fare se la boccia dell'avversario è più vicina al bersaglio? Come possono i compagni di squadra avvicinare il maggior numero di bocce al bersaglio? È meglio fermare la boccia prima del bersaglio o superarlo? Se la precisione è migliorata da una manche all'altra, quali cambiamenti tecnici sono stati effet-

tuati (rilascio dal basso più fluido, miglior controllo direzionale e della forza in base ai tentativi precedenti, focalizzazione visiva sul bersaglio)? Con chi potreste giocare a questo gioco a casa? Se il gioco viene svolto all'aperto, discutere l'ambiente esterno e le sensazioni che suscita. Invitare gli alunni a proporre nuove progressioni di gioco.

Varianti del gioco:

1- Per rendere l'attività più semplice, consentire ai giocatori di far rotolare la palla da qualsiasi punto del quadrato; 2- Per aumentare la complessità dell'attività, variare il tipo di bocce utilizzate (boccia, volo, pétanque), la posizione iniziale del pallino, la distanza della linea di lancio dal bersaglio (quando i giocatori lanciano dalla stessa posizione) e la dimensione dell'area di gioco; 3- In aggiunta, modificare il sistema di punteggio: segna solo la boccia più vicina al bersaglio; oppure tutte e 8 le bocce (8-7-6-5-4-3-2-1), oppure creare cerchi concentrici attorno al bersaglio con valori differenti in base alla zona di atterraggio.

Durata: 15 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1- garantire spazi di gioco ampi e ben distanziati; 2- con più gruppi, far lanciare gli alunni in direzioni opposte; 3- assicurare spazio sufficiente per il posizionamento durante il lancio; 4- le palle devono essere fatte rotolare a terra e non lanciate; 5- le bocce non devono essere recuperate finché tutti non hanno lanciato; 6- il recupero avviene solo al segnale dell'insegnante e senza rilanciare gli oggetti.

Rolli

Posizionare una palla grande al centro di un rettangolo lungo 8-10 metri. Due gruppi di alunni di pari numero si dispongono sulla linea di fondo con quattro bocce ciascuno, pronti a colpire contemporaneamente la palla bersaglio, ciascun gruppo nella propria area, lavorando in parallelo e nella stessa direzione.

Al segnale, per 3 minuti consecutivi, tutti gli alunni iniziano a far rotolare le bocce verso la palla grande cercando di spingerla oltre la linea di arrivo. Dopo aver lanciato le proprie bocce, gli alunni possono raccoglierne un'altra all'interno della propria area di gioco e mirare nuovamente alla palla grande (sono previste frequenti pause per il recupero delle bocce e la discussione delle strategie). Il gruppo che per primo spinge la palla grande oltre la linea di arrivo vince la sfida.

Chiedere agli alunni qual è stato il modo più efficace per mantenere la palla in movimento (modalità di lancio, frequenza, traiettoria). Una raffica continua di bocce è più efficace di lanci sporadici? È stata ideata una strategia per far superare la linea di arrivo prima agli avversari? In quale fase il gioco è stato più coinvolgente? Perché? Come si potrebbe modificare il gioco per aumentare il divertimento?

Varianti del gioco:

1- Invece di vincere al primo tentativo, introdurre un sistema a punteggio: 1 punto può essere attribuito alla squadra che spinge il bersaglio più lontano (4 tentativi per giocatore, 5 round). Vince la squadra con il punteggio totale più alto; 2- Gioco a tempo con una sola boccia per squadra: dopo il lancio, la boccia viene subito recuperata e passata al compagno successivo; 3- Giocare in opposizione (una squadra contro l'altra) invece che in parallelo; 4- In modalità opposizione, assegnare un punto alla squadra che spinge il bersaglio più lontano nello spazio avversario; 5- Modificare la distanza del bersaglio, la distanza dei giocatori e quella della linea di arrivo.

Durata: 20 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1- garantire un'area di gioco ampia; 2- assicurare spazio sufficiente tra i gruppi e tra gli alunni; 3- garantire adeguato spazio di posizionamento per il lancio; 4- il lancio è consentito solo al segnale dell'insegnante; 5- è severamente vietato lanciare oggetti verso o in direzione di altri giocatori; 6- prestare sempre attenzione alla posizione e al movimento degli oggetti e dei compagni; 7- le bocce possono essere recuperate solo al segnale di "via libera" dell'insegnante. Non è consentito entrare nell'area di gioco prima di tale segnale.

Colpisci il Bersaglio (Hit the Target)

Dopo aver predisposto più bersagli (7 per settore) a diverse distanze dalla linea di lancio, dividere gli alunni in squadre da quattro e fornire otto bocce di colore e design differenti a ciascuna squadra. Dopo aver fatto rotolare o lanciato la boccia, si possono ottenere punti in base all'area del bersaglio colpita. I bersagli nella zona più esterna e distante valgono 5 punti, quelli nella zona intermedia 3 punti, mentre quelli più vicini 1 punto. Un punto bonus viene assegnato se la boccia si ferma all'interno del bersaglio. Le manche si giocano fino al raggiungimento di 13 punti. La squadra vincente è determinata dalla somma dei punteggi ottenuti in due manche.

Chiedere agli alunni quale tipo di lancio è risultato più efficace per colpire i bersagli? Come possono controllare direzione e distanza della boccia? Hanno scelto bersagli ad alto o basso punteggio? Cambieranno la loro strategia nel prossimo turno? Sono riusciti a far fermare la boccia dentro il bersaglio? Come? Come possono collaborare per massimizzare il punteggio? Se inizialmente non hanno avuto successo, in che modo hanno perseverato?

Varianti del gioco:

1- Per adattare l'attività a diversi livelli di abilità, variare modalità di lancio, tipo (boccia, volo, pétanque),

dimensione e peso delle bocce, disposizione dei bersagli, tipo, dimensione e distanza dei bersagli, grandezza dell'area di gioco; 2- Modifica dell'organizzazione: rimuovere i bersagli colpiti dall'area di gioco invece di interrompere l'attività per riposizionarli; 3- Modifica del punteggio: più piccolo è il bersaglio, più alto è il punteggio (pallino - 5 punti, lattina - 2 punti, bottiglia - 1 punto); 4- Dopo aver stabilito un punteggio obiettivo, vince la squadra con il minor numero di lanci o con più punti in un tempo prestabilito (es. 45 secondi).

Durata: 15 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1- garantire aree di gioco ampie e ben distanziate; 2- con più gruppi, far lanciare gli alunni in direzioni opposte; 3- nelle varianti in cui i giocatori si fronteggiano, stabilire un ordine di gioco e un segnale chiaro per il recupero delle bocce; 4- in alternativa, disporre gli alunni in fila e farli lanciare tutti nella stessa direzione; 5- garantire spazio adeguato per il posizionamento durante il lancio; 6- le bocce devono essere fatte rotolare a terra o lanciate sotto l'altezza della vita; 7- non sono consentiti lanci eccessivamente vigorosi; 8- gli attrezzi vengono raccolti ma non rilanciati; 9- le bocce vengono recuperate solo a gioco fermo e al segnale di "recupero" dell'insegnante.

OBIETTIVI DELLA LEZIONE

A. FISICI sviluppare abilità motorie manipolative, coordinazione occhio-mano e precisione; migliorare la capacità di mirare, il posizionamento e il controllo della palla attraverso una gamma di azioni dinamiche

B. PSICOLOGICI acquisire fiducia e motivazione dalle esperienze di movimento in contesti di manipolazione di oggetti, percepire l'ambiente motorio come piacevole e divertente, stimolare le emozioni attraverso il movimento

C. SOCIALI incoraggiare il lavoro di squadra e la comunicazione, costruire relazioni e interazioni sociali positive con i pari; lavorare in cooperazione

D. COGNITIVI sviluppare comprensione e conoscenza dei modelli di movimento fondamentali; migliorare la memoria motoria; potenziare il pensiero strategico anche in relazione alle zone di punteggio, sviluppare adattabilità, problem solving efficace e capacità di concentrazione

ETÀ DEL GRUPPO: 12-14

MATERIALE/STRUMENTI: Bocce, boccino, bersagli, carta, nastro adesivo, corda, segnalatori piatti

DIFFICOLTÀ: ●●○

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ

Jackmate

Creare un cerchio con diametro di 50-70 cm utilizzando una corda, un nastro o segnalatori piatti e posizionarlo sul terreno di gioco. Inserire un quadrato di carta all'interno dell'area del cerchio e fissarlo con nastro adesivo. Posizionare il boccino al centro della sezione. Dividere gli alunni in squadre da due e assegnare a ciascun giocatore della squadra un set di quattro bocce piatte, diverse per colore o design.

L'obiettivo del gioco è far rotolare o lanciare una boccia verso l'area bersaglio cercando di ottenere il massimo punteggio. I punti vengono assegnati in base alla zona in cui la boccia si ferma nell'area bersaglio. La zona esterna (cerchio) vale 1 punto, la zona centrale (quadrato) vale 3 punti, mentre colpire il boccino vale 5 punti. Le manche si svolgono fino al raggiungimento di 20 punti. La posizione del giocatore e la distanza dall'area bersaglio dipendono dall'età e dallo spazio disponibile; tuttavia, si raccomanda di posizionare la linea di lancio a 3 metri dal bersaglio.

Chiedere agli alunni se il loro punteggio è migliorato di manche in manche. In caso affermativo, quali cambiamenti sono stati apportati nella tecnica di puntamento e di lancio (adattamento di direzione e forza in base ai tentativi precedenti, oscillazione del braccio in direzione del bersaglio fino a terminare il movimento puntando il bersaglio dopo il rilascio della boccia)? Se la boccia non ha colpito il bersaglio, cosa potrebbe essere modificato? Inoltre, cosa si può fare se il lancio raggiunge la distanza corretta ma non colpisce il centro del bersaglio (ad es. cambiare punto di partenza, linea di mira/bersaglio, punto di rilascio)? Quali modifiche si possono apportare se la boccia va troppo lunga o troppo corta? Sono stati dati suggerimenti di rotolamento/lancio al proprio compagno di squadra per migliorare precisione e controllo? Chi potrebbe giocare a questo gioco con te a casa? Se svolto all'aperto, chiedere ai giocatori di discutere dell'ambiente esterno e quali sensazioni suscita.

Tangram

Creare un rettangolo fissando con nastro adesivo quattro fogli di giornale sull'area di gioco. Sovrapporre un'area a forma di rombo (preferibilmente colorata) e fissarla con nastro adesivo. All'interno di questa forma sarà quindi possibile identificare: 1 rettangolo grande, 1 rombo, 4 rettangoli piccoli, 2 triangoli isosceli, 4 triangoli rettangoli. L'obiettivo del gioco è indirizzare una boccia verso una forma geometrica che corrisponde a un determinato numero di punti che i giocatori possono ottenere (rettangolo grande - 2 punti; rombo - 4 punti; rettangolo piccolo - 4 punti; triangolo isoscele - 6 punti; triangolo rettangolo - 8 punti). Le manche si svolgono fino al raggiungimento di 20 punti. La posizione del giocatore e la distanza dall'area bersaglio dipendono dall'età e dallo spazio disponibile; tuttavia, si raccomanda di posizionare la linea di lancio a 3 metri dal bersaglio.

Chiedere agli alunni se il gioco è stato impegnativo. Perché? La geometria ha reso l'attività più interessante? Sono necessarie abilità diverse per questo gioco? Quali? Il gioco ha costretto gli alunni a pensare in modo strategico? In che modo? In che modo la riduzione dell'area di gioco modifica la dinamica di gioco? E l'introduzione di nuove forme geometriche? Chi potrebbe giocare a questo gioco con te a casa? Se svolto all'aperto, chiedere ai giocatori di discutere dell'ambiente esterno e quali sensazioni suscita.

Varianti del gioco:

1- per rendere l'attività più facile o più complessa e adattarla a diverse abilità dei giocatori, diminuire o aumentare la distanza dal centro, il numero di forme geometriche e le relative dimensioni, le dimensioni e il peso delle bocce (boccia, volo, pétanque); 2- per aumentare ulteriormente la complessità, introdurre nuove forme geometriche; 3- implementare sia il tiro di precisione sia il tiro di forza per centrare la forma; 4- in aggiunta, variare il numero di tentativi, le manche e il sistema di punteggio.

Durata: 20 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1- garantire aree di attività ampie con sufficiente spazio tra i gruppi; 2- in presenza di più gruppi, far lanciare gli alunni in direzioni opposte; 3- in qualsiasi variante in cui i giocatori si trovano uno di fronte all'altro, deve essere stabilito un ordine di gioco e fornito un segnale chiaro per il recupero delle bocce; 4- assicurare una distanza adeguata per il posizionamento degli alunni durante il lancio degli oggetti; 5- il lancio dell'oggetto avviene solo al segnale dell'insegnante; 6- le bocce devono essere fatte rotolare a terra o lanciate al di sotto dell'altezza della vita; 7- non sono consentiti lanci eccessivamente vigorosi; 8- i materiali vengono raccolti ma non rilanciati; 9- le bocce vengono recuperate solo quando il gioco si interrompe e viene dato il segnale di "recupero" dell'insegnante.

Varianti del gioco:

1- per rendere l'attività più facile o più complessa e adattarla a diverse abilità dei giocatori, diminuire o aumentare la distanza dal bersaglio, le dimensioni del bersaglio (rendere il boccino più grande rende l'attività più facile), il numero di tentativi, le dimensioni e il peso delle bocce (boccia, volo, pétanque); 2- in aggiunta, introdurre un mini-quadrato come area di puntamento per aumentare la complessità.

Durata: 25 minuti

Indicazioni di sicurezza:

Indicazioni di sicurezza: 1- garantire aree di attività ampie con sufficiente spazio tra i gruppi; 2- in presenza di più gruppi, far lanciare gli alunni in direzioni opposte; 3- assicurare una distanza adeguata per il posizionamento degli alunni durante il lancio degli oggetti; 4- il lancio dell'oggetto avviene solo al segnale dell'insegnante; 5- i materiali, recuperabili solo al segnale di via libera dell'insegnante, vengono raccolti ma non rilanciati; 6- gli alunni non recuperano le bocce fino al termine della manche.

OBIETTIVI DELLA LEZIONE

A. FISICI sviluppare abilità motorie manipolative, coordinazione occhio-mano e precisione; migliorare la manovrabilità nelle bocce, il controllo e il posizionamento del tiro attraverso una gamma di azioni dinamiche di propulsione dell'oggetto

B. PSICOLOGICI acquisire fiducia e motivazione dalle esperienze di movimento in contesti di puntamento, percepire l'ambiente motorio come piacevole e divertente, stimolare l'espressione emotiva attraverso il movimento; aumentare la partecipazione al gioco e la disponibilità a partecipare e perseverare nell'attività fisica

C. SOCIALI incoraggiare il lavoro di squadra e la comunicazione e favorire relazioni basate sulla fiducia che portino a una prestazione più efficiente; costruire interazioni sociali positive; lavorare in modo cooperativo riconoscendo i contributi degli altri, le diverse opinioni, prospettive ed esperienze

D. COGNITIVI sviluppare la comprensione e la conoscenza dei modelli motori di base; rafforzare la memoria motoria e l'anticipazione; potenziare il pensiero strategico e le strategie in relazione alle zone di punteggio; sviluppare capacità decisionali sotto pressione, problem solving efficace, adattabilità e concentrazione

ETÀ DEL GRUPPO: 12-14

MATERIALE/STRUMENTI: Bocce, palle di grandi dimensioni, boccino, segnalatori piatti, delimitazioni

DIFFICOLTÀ: ●●●

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ

Breaking Through (Sfondare)

Due linee parallele distanti 10 metri vengono tracciate sull'area di gioco e gli alunni, suddivisi in squadre da due, vengono posizionati sulla linea di fondo. Le bocce vengono distribuite a tutti i giocatori. Dopo aver lanciato il boccino, il primo giocatore fa rotolare una boccia con lancio dal basso, palmo rivolto verso il basso, in direzione della linea distante. Se la boccia supera la linea, l'altro giocatore ottiene un punto. Dopo un lancio corretto che si ferma prima della linea, il secondo giocatore punta o "sfonda" la boccia del primo cercando di spostarla fuori da una posizione di punteggio. I giocatori alternano quindi i turni, ciascuno cercando di colpire la boccia dell'altro giocatore. Viene assegnato un punto per ogni colpo riuscito. Tutti i giocatori raccolgono poi le bocce e il gioco riprende dall'estremità opposta. La prima squadra che raggiunge 11 punti vince.

Più lontano il primo giocatore fa rotolare la boccia, più difficile sarà per il secondo giocatore colpirla, ma se la boccia supera la linea si perde un punto.

Chiedere agli alunni quale strategia utilizzeranno e perché. Quale tipo di lancio funziona meglio? Un lancio lungo o corto? Cosa devono fare per ottenere il maggior numero di punti? In che modo gli alunni comunicheranno all'interno della squadra prima o dopo il colpo nell'attuazione della loro strategia? Le emozioni influiscono sull'esecuzione? Cosa si può fare per gestire le emozioni

**BACCIA
PLJŌČKA**
and
BULIN
NEXT GEN TSG 2.0
REVITALIZING TRADITIONAL SPORTS AND GAMES

Giusto in Tempo (Just in Time)

Delimitare più sezioni di 3-4 metri. Disporre i giocatori che fanno rotolare le bocce lungo la larghezza e i lanciatori lungo la lunghezza di ciascun rettangolo. Assegnare una palla bersaglio e dieci bocce per ogni sezione. A un segnale prestabilito, una palla di grandi dimensioni viene fatta rotolare oltre una linea di giocatori che cercano di colpirla con le proprie bocce mentre passa. Il giocatore designato come "roller" fa rotolare la palla davanti agli altri giocatori, mentre un altro giocatore all'estremità opposta ferma la palla e poi la restituisce al "roller" dopo che le bocce disperse sono state raccolte. Per quanto riguarda il punteggio, è possibile non conteggiare i colpi. Un'altra opzione consiste nel proporre ai giocatori una sfida per raggiungere il proprio record personale.

Chiedere agli alunni se la loro precisione nel puntamento è migliorata di manche in manche. In caso affermativo, quali cambiamenti tecnici sono stati apportati (rilascio dal basso più fluido, controllo direzionale e forza adattati in base ai tentativi precedenti, puntamento verso il bersaglio, anticipazione). Se le bocce non hanno colpito il bersaglio, cosa potrebbero cambiare? Inoltre, cosa si potrebbe fare se la boccia lanciata è passata accanto al bersaglio? È arrivata troppo presto o troppo tardi?

Cosa ti è piaciuto di più nel giocare a questo gioco? Per aumentare il divertimento, lasciare che gli alunni proponano nuove progressioni di gioco.

Varianti del gioco:

1- modificare l'attività per adattarla a giocatori con abilità diverse (scegliendo una dimensione adeguata del bersaglio, la velocità di rotolamento e la distanza di puntamento in modo da includere tutti); 2- variare dimensioni e tipo di bersagli (palla da pilates, palla zavorrata) e le palle utilizzate per il lancio (palline da tennis, boccia, volo, pétanque); 3- variare la velocità con cui la palla viene fatta rotolare; 4- variare la distanza dalla linea della palla in movimento; 5- variare il tipo di lancio. I giocatori possono far rotolare (puntare) o lanciare (sfondare) le proprie bocce per colpire esclusivamente un bersaglio in movimento con palmo rivolto verso il basso; 6- per rendere il gioco più complesso, far rotolare più di una palla bersaglio; in aggiunta, includere un movimento di rimbalzo prima di colpire il bersaglio per aumentare la complessità.

Durata: 20 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1- garantire aree di attività ampie con sufficiente spazio tra i gruppi; 2- in presenza di più gruppi, far lanciare gli alunni in direzioni opposte; 3- assicurare una distanza adeguata per il posizionamento degli alunni durante il lancio degli oggetti; 4- i materiali non vengono recuperati fino a quando tutte le bocce non sono state lanciate; 5- viene dato un segnale per informare i giocatori che è sicuro raccogliere le bocce lanciate e tornare alla linea di partenza; 6- le bocce vengono raccolte ma non rilanciate.

Bocce Matematici (Bocce Math)

Creare una griglia tre per tre con nove spazi aperti per ogni zona di gioco (da sinistra a destra per righe: 1-2-1, 4-8-6, 1-2-1). Assegnare due giocatori per zona e fornire loro due bocce di colori diversi. I giocatori si alternano posizionando due bocce consecutive sulla griglia cercando di ottenere un totale di 8. Dopo il primo lancio, il numero ottenuto deve essere memorizzato, mentre prima di effettuare il secondo lancio deve essere risolta un'operazione tra moltiplicazione ed equazione. Per vincere il gioco, con il secondo lancio il giocatore deve mirare allo spazio che, sommato o moltiplicato al primo numero, dia come risultato 8. La vittoria si ottiene al meglio di tre partite.

Chiedere agli alunni se il gioco è stato impegnativo. Perché? La matematica ha reso l'attività più interessante? Sono necessarie abilità diverse per questo gioco? Quali? Il gioco ha costretto gli alunni a pensare in modo strategico? Cosa si può apprendere dalla loro prestazione per definire la strategia successiva? Se inizialmente non hanno avuto successo, come hanno perseverato nel compito? Lasciare che gli alunni proponano nuove sfide come se fossero loro l'insegnante.

Varianti del gioco:

1- per rendere l'attività più facile o più complessa, variare lo stile (puntamento, sfondamento, combinazione di entrambi), il tipo di bocce (boccia, volo, pétanque), le dimensioni e il peso; 2- accorciare o allungare la distanza della griglia dalla linea di lancio; 3- aumentare o diminuire le dimensioni e il numero degli spazi della griglia, il numero di tentativi e il formato "al meglio di"; 4- per aumentare ulteriormente il livello di difficoltà, includere operazioni di sottrazione e divisione.

Durata: 25 minuti

Indicazioni di sicurezza:

1- garantire aree di attività ampie con sufficiente spazio tra i gruppi; 2- in presenza di più gruppi, far lanciare gli alunni in direzioni opposte; 3- in qualsiasi variante in cui i giocatori si trovano uno di fronte all'altro, deve essere stabilito un ordine di gioco e fornito un segnale chiaro per il recupero delle bocce. Spiegare queste procedure prima dell'inizio del gioco; 4- assicurare una distanza adeguata per il posizionamento degli alunni durante il lancio degli oggetti; 5- il lancio dell'oggetto avviene solo al segnale dell'insegnante; 6- le bocce devono essere lanciate al di sotto dell'altezza della vita; 7- non sono consentiti lanci eccessivamente vigorosi; 8- i materiali vengono raccolti ma non rilanciati; 9- le bocce vengono recuperate solo quando il gioco si interrompe e viene dato il segnale di "recupero bocce".

www.nextgentsg.eu

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

 Cofinanziato dall'Unione europea

Numero di riferimento del progetto: 101183512