



DEASCUOLA

INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

Insegnare con... Agile!

Relatori:

Gianluigi Enea Spilimbergo

Gianluigi Fiorini



Genesis di un titolo

- Agile: l'allievo
- Agile: l'insegnante
- Agile: il nostro nuovo corso



Agile: l'allievo

È agile l'allievo quando:

- si adatta al contesto
- integra le diverse capacità motorie



Agile: l'insegnante

È agile l'insegnante quando:

- ① «aggiusta» la didattica alle necessità
- ② sopperisce agli attrezzi mancanti
- ③ sa sfruttare gli spazi a disposizione
- ④ coinvolge il maggior numero di allievi per volta



Sopperire agli attrezzi mancanti



La fortuna di avere
gli attrezzi e gli
attrezzi di fortuna



Sopperire agli attrezzi mancanti



Cosa si può fare con
una fettuccia elastica?



Sfruttare gli spazi a disposizione

E ancora...



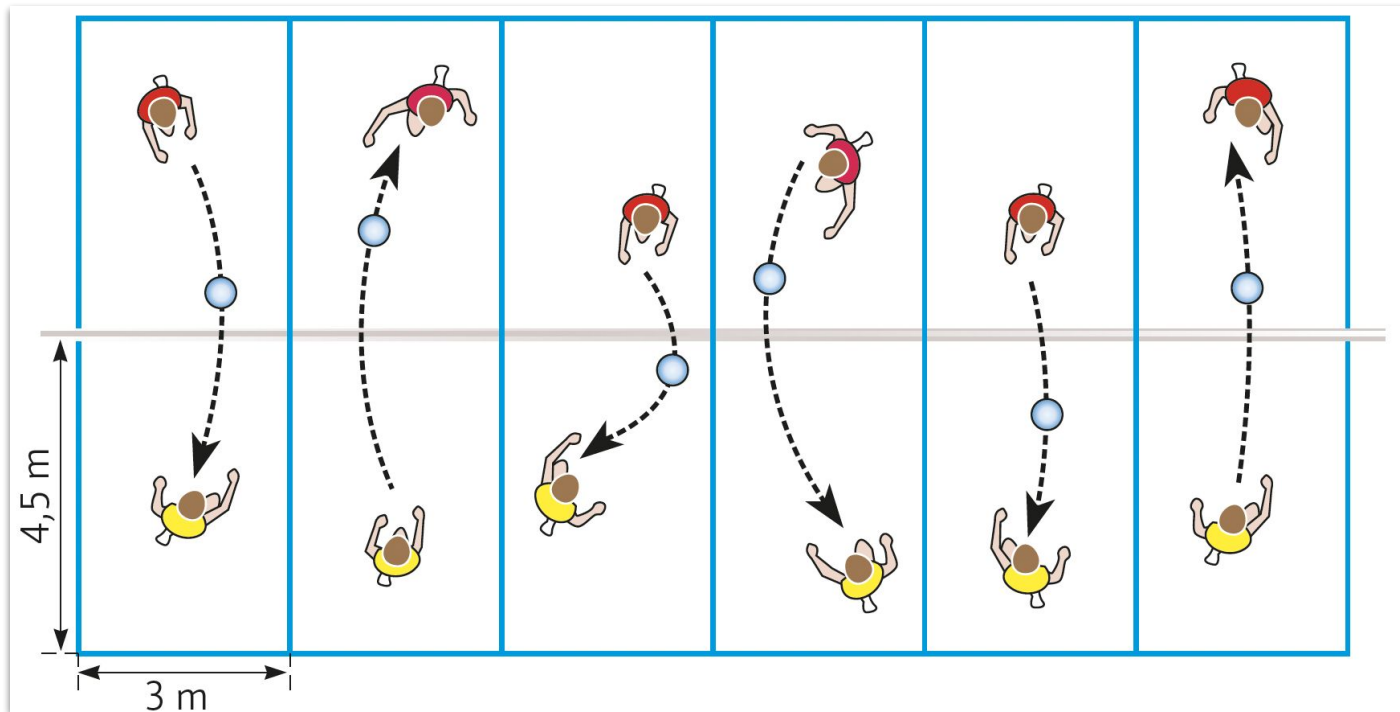
Sfruttare gli spazi a disposizione



Moltiplicare i
campi di gioco



Sfruttare gli spazi a disposizione



Pallavolo: dall' 1c1 al 6c6



Proposte di gioco 1c1



Proposte di gioco 1c1

1. Con palleggio a due mani dall'alto, utilizzando una rete piuttosto alta, dopo rimbalzo utilizzando anche più tocchi successivi
2. Dopo rimbalzo, ma con un solo tocco
3. Dopo rimbalzo, ma eseguendo un palleggio di controllo prima di rimandare la palla
4. Palleggiando direttamente al volo o dopo rimbalzo a scelta
5. Con palleggio al volo dopo palleggio di controllo (niente rimbalzo)
6. Con palleggio diretto al volo
7. Al volo ma eseguendo prima un bagher di controllo



Proposte di gioco 2c2



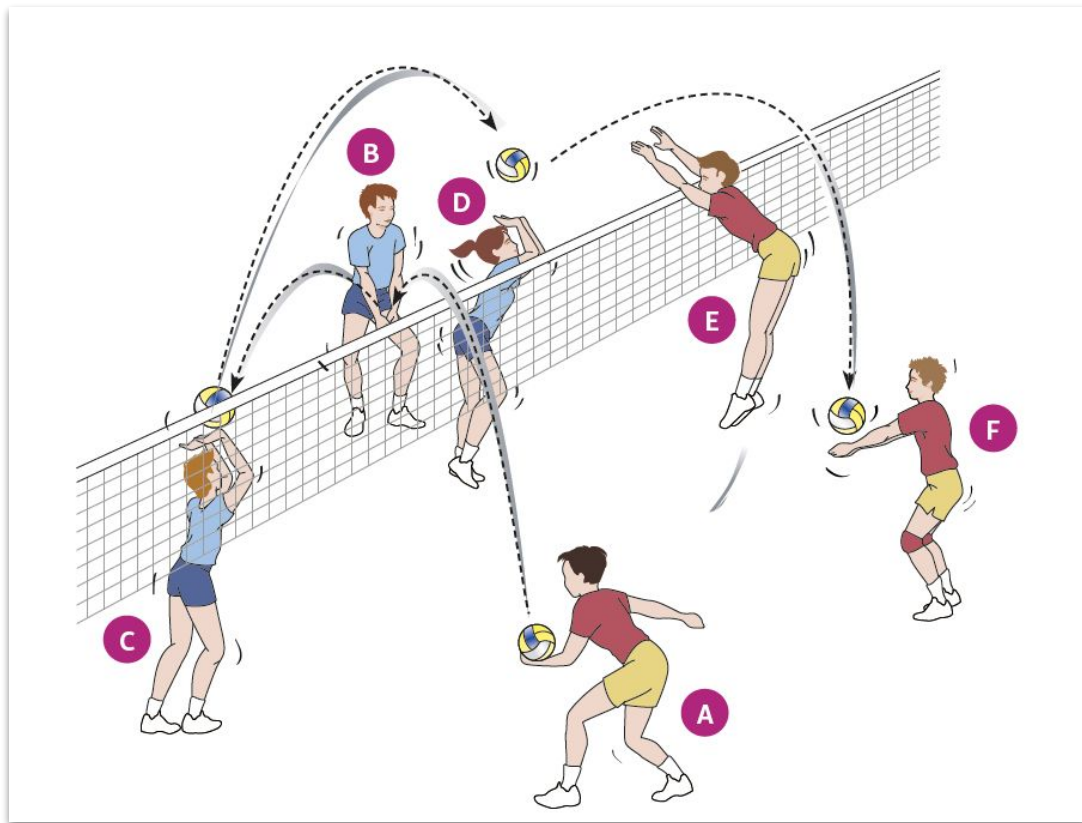
Proposte di gioco 2c2

- con il 2c2 il gioco diventa di squadra
- richiedere di cercare di sfruttare i tre tocchi
- alza chi non riceve

Attenzione: se si gioca utilizzando il nastro elastico, non si deve permettere la schiacciata!



Proposte di gioco 3c3



Proposte di gioco 3c3

- gioco con alzatore a turno al centro
- attacca, in linea di massima, chi non riceve
- con rete non molto alta è possibile introdurre il fondamentale del muro (ma la schiacciata va sempre proibita)

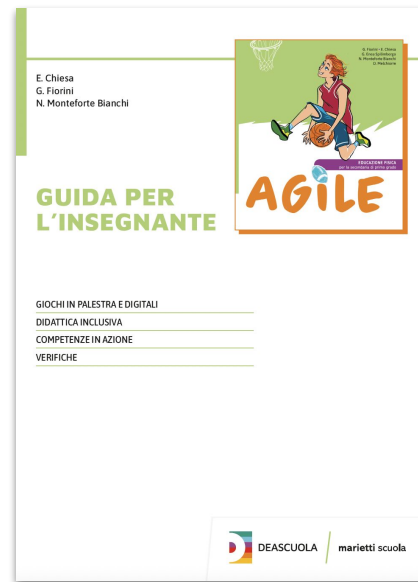


Agile: il nostro nuovo corso

Il volume
studente:



La guida per
l'insegnante:



Il volume studente



DEA

LIVE

La lezione essenziale

Approfondimento La produzione dell'ATP

6

I sistemi energetici

Per svolgere le sue funzioni, e quindi anche per permettere ai muscoli di contrarsi, l'organismo ha bisogno di **energia**. Esso la ricava trasformando zuccheri e grassi (ma talvolta anche proteine) introdotti con l'alimentazione in sostanze più semplici, che vanno a formare un composto chimico chiamato **ATP** (acido adenosintrifosforico). L'ATP, però, si può immagazzinare nelle cellule in quantità molto limitata, perciò l'organismo per rifornirsi di energia deve produrlo in continuazione e per far questo utilizza tre diversi meccanismi.

Il meccanismo anaerobico lattacido

Sfrutta una molecola a elevata energia presente nei muscoli, la fosfocreatina, per produrre velocemente ATP e liberare una **grande quantità di energia**. La formazione di ATP avviene senza bisogno di ossigeno (**anaerobico**) e senza generare acido lattico (**lattacido**). Questo meccanismo ha però una durata brevissima: dopo **6-8 secondi** di attività intensa l'ATP si esaurisce, pertanto è determinante in attività ad alta intensità e breve durata come i salti e i lanci.

Il meccanismo anaerobico lattacido

Riforma ATP all'interno del muscolo utilizzando le scorte di **glucosio**, uno zucchero presente nel sangue, nei muscoli e nel fegato. In questo processo, che avviene in **assenza di ossigeno**, si produce **acido lattico** (da cui il termine di **lattacido**), una sostanza che, quando si accumula nei muscoli, causa fatica e rende difficoltosa la contrazione. È ciò che accade correndo i 400 m, chiamati non a caso il "giro della morte". Anche questo meccanismo sviluppa un'elevata **potenza**, che esaurisce la sua azione nel giro di **1-2 minuti**.

Il meccanismo aerobico

È il più lento a mettersi in moto. Si chiama "aerobico" perché utilizza **l'ossigeno** per bruciare gli zuccheri e i grassi al fine di produrre ATP. Questo meccanismo produce **minore quantità di ATP** al minuto, per cui non è possibile raggiungere gli stessi livelli d'intensità di lavoro degli altri meccanismi, però permette di prolungare l'attività per molto tempo, anche diverse ore. È per questo che correndo a lungo non si può mantenere la stessa velocità che si raggiunge, per esempio, nei 100 metri.

La sinergia dei meccanismi

I tre meccanismi di rigenerazione dell'ATP lavorano insieme per fornire l'energia di cui un atleta ha bisogno.

- Se l'attività è breve ma intensa, come uno sprint, prevale il sistema anaerobico lattacido.
- Se l'attività si prolunga oltre 6-8 secondi, il sistema predominante diventa quello anaerobico lattacido.
- Dopo circa 2 minuti l'intensità deve diminuire per adeguarsi alla produzione di energia fornita dal sistema aerobico.

Al termine di uno sforzo, per un po' il cuore continua a battere "a mille", e anche il respiro rimane accelerato per permettere al sistema aerobico di ricaricare nuovamente i sistemi anaerobici in vista di un nuovo sforzo.

Sintetico ma completo

INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

 DEASCUOLA

Il volume studente

UNITÀ 2

IL CORPO NELLA PUBERTÀ

Con la pubertà avviene lo sviluppo e la maturazione degli organi genitali maschili e femminili (caratteri sessuali primari) e la comparsa dei caratteri sessuali secondari.

FEMMINE

CARATTERI PRIMARI
Si sviluppano gli organi genitali

CARATTERI SECONDARI

- La statura cresce (circa 18-20 cm in 3 anni)
- Il tessuto adiposo si distribuisce su glutei, fianchi e cosce
- Si sviluppa il seno
- Compare l'acne sul volto
- Compaiono peli pubici e ascellari
- Il bacino si allarga

MASCHI

CARATTERI PRIMARI
Si sviluppano gli organi genitali

CARATTERI SECONDARI

- La statura cresce (circa 25 cm in 3 anni)
- Le masse muscolari si accrescono
- Si attivano le ghiandole sudoripare
- Compare l'acne sul volto e sul torace
- Compaiono peli pubici, ascellari, barba e baffi
- La tonalità della voce si abbassa

32

Approccio
visuale e ludico



Lezione essenziale
Video che corse il pickleball
Il campo interattivo di pickleball

IL PICKLEBALL

In un campo, simile a quello del tennis, due o quattro giocatori si scambiano una pallina di plastica forata, colpendola, al volo o dopo un rimbalzo, con delle racchette rigide di legno o materiale plastico. L'obiettivo è indurre l'avversario all'errore per conquistare un punto.

Un po' di storia

Quando, nell'estate del 1965, il politico Joel Pritchard si accorse di non poter giocare a badminton per la mancanza del volo, provò a sostituirlo con una pallina da wiffleball (variante del baseball): abbassò la rete da badminton e per rinviare la palla usò una racchetta in compensato. Aveva inventato il pickleball! Sembra che il nome "pickleball" derivi da quello del cane della famiglia Pritchard, Pickles. È lo sport in maggiore crescita negli Stati Uniti.

L'area di gioco

Il campo, sul quale si gioca sia in singolo sia in doppio, ha le stesse misure di quello usato per il doppio nel badminton, ma la rete (che poggia a terra) è alta 91 cm.

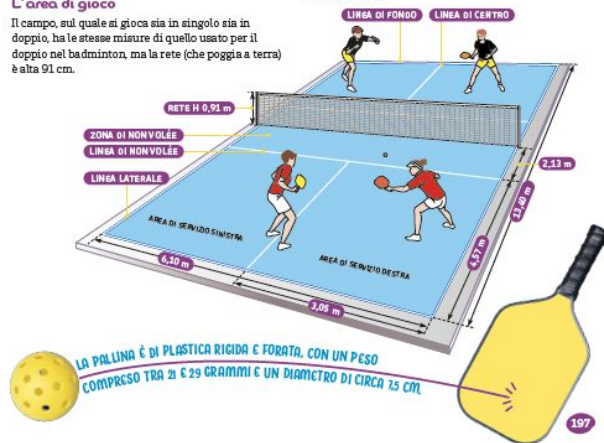
Una linea, posta a 2,13 m dalla rete, delimita un'area di **non volée**, all'interno della quale non si può colpire la palla al volo. La restante parte del campo è divisa da una linea verticale che delimita le aree di servizio destra e sinistra.

Come si gioca

Per giocare si utilizza una racchetta che misura circa 20×40 cm, in legno o fibra di vetro e carbonio, che deve essere rigida, lascia e senza fori, in modo da non incrementare la velocità o gli effetti dei colpi. La palla viene messa in gioco con un servizio dal basso da fondo campo. Può essere colpita al volo o dopo un rimbalzo.

Fa punto solo chi sta servendo.

Vince un set chi raggiunge per primo 11 punti con almeno 2 di scarto, mentre ci si aggiudica la partita con 2 set su 3.



Nuovi contenuti –
Il Pickleball
(mentre Padel e
Tennis sono
nell'eBook)





ORIENTAMENTO E SVILUPPO DI SÉ

RELAZIONI INTERPERSONALI



Partiamo da te

- Secondo te, nella relazione con una persona o con un gruppo è necessario mettere da parte i propri bisogni, pensieri, opinioni e uniformarsi a quelli degli altri?
- Quando sei con i tuoi amici, ti senti sempre a tuo agio?
- Riesci a comprendere le idee e i punti di vista altrui, senza per forza entrare in conflitto?
- Se un amico non ti offre il suo aiuto in un momento difficile per te, l'amicizia finisce o cerchi di capire che cosa è successo?

Ogni giorno sperimentiamo tanti tipi di relazioni con persone differenti: i compagni, gli amici, i genitori, la squadra sportiva ecc. Alcune ci fanno stare bene, altre, invece, "non funzionano" e non sono positive per noi. Questo accade, per esempio, quando avvertiamo il peso delle aspettative altrui sulle nostre scelte, facciamo fatica a essere sinceri e a esprimere la nostra opinione, o sentiamo giudicati e non capiti, oppure costretti a comportamenti che in realtà non condividiamo. Può anche accadere che siamo noi a non capire gli altri, a giudicarli, a voler imporre il nostro pensiero ecc.

La competenza per la vita

Poiché la tua vita si svolge all'interno di molteplici relazioni, è importante che impari a costruire relazioni efficaci. Una relazione è tale quando ti permette di essere te stesso/a e quando i tuoi bisogni e desideri sono capiti, rispettati e ascoltati, mentre tu a tua volta capisci, rispetti e ascolti quelli degli altri, in un equilibrio nel quale nessuno prevarica o giudica l'altro.

Come puoi fare?

Le qualità da mettere in campo per costruire relazioni efficaci sono tante e vanno dalla consapevolezza dei propri bisogni alla capacità di ascoltare l'altro, al non giudizio, alla generosità ecc. Quali sono gli "ingredienti" delle tue buone relazioni? Compila la tua Ricetta per una relazione efficace (scegli l'ambito che preferisci: famiglia, scuola, amicizia ecc.): indica almeno 5 ingredienti che ritieni indispensabili... con le relative quantità! Per esempio, 3 etti di gentilezza, un pizzico di egoismo, 1 kg di pazienza, 1 litro di rispetto ecc. Quando l'avrai scritta, confrontala con quella delle compagne e dei compagni.

Come puoi migliorare?

A volte le relazioni cambiano: iniziano bene e finiscono male, ma anche viceversa! Pensa alle persone con cui hai relazioni "faticose", sceglينه alcune e per ognuna di loro rispondi alle domande:

- perché, secondo te, la relazione con questa persona non è positiva per te?
- che cosa potresti fare per migliorarla?
- riesci a trovare cinque qualità o aspetti positivi in questa persona?

Stai coltivando la tua life skill?

Indica con una X il livello che hai raggiunto nello sviluppo di questa competenza.





Orientamento e sviluppo di sé

Il volume studente



Prova a inventare un gioco collettivo che possa coinvolgere tutte le tue compagne e i tuoi compagni: stabilisci l'obiettivo, l'eventuale uso di attrezzi (per esempio la palla, le racchette ecc.), quanti sono i giocatori per squadra, com'è il campo, come si fa punto, i falli ecc. Ricorda: deve essere un gioco inclusivo, che quindi permetta a tutti di partecipare. Dopo averlo ideato, proponi il gioco alla classe e provate a metterlo in pratica!

Suggerimenti per realizzare il proprio «capolavoro»



Il volume studente

Approfondimenti on line

- Storie di fair play
- Storie di antirazzismo
- Storie di resilienza



La borraccia di Fausto e Gino

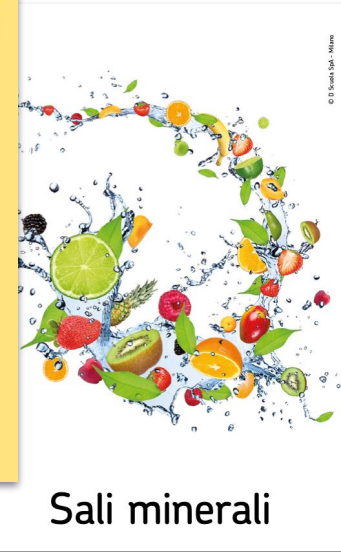
[Guarda il video](#)



Il volume studente

Il libro digitale prevede sussidi per l'apprendimento quali:

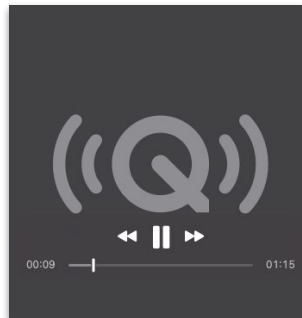
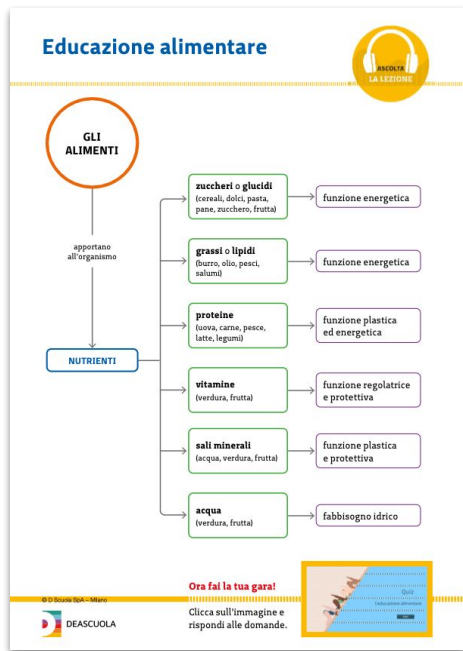
- Flash cards
- Video didattici
- Campi di gioco interattivi
- Lezioni essenziali



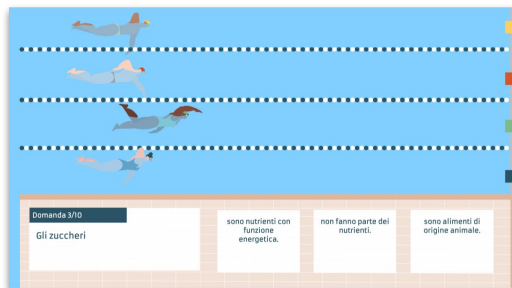
[Guarda la flash card interattiva](#)



Lezione essenziale



- Audio sintesi



- Quiz

[Scarica il pdf interattivo](#)



La guida per il docente

La guida per il docente:

- utile e estremamente pratica
- ricca di spunti per arricchire la didattica quotidiana
- numerosi «trucchi del mestiere» derivanti dall'esperienza degli autori
- piacevole, allegra e ... a colori!



La guida per il docente



IL TENNISTAVOLO

Gioco introduttivo: Street racket

IL GIOCO IN SINTESI

È un gioco molto semplice nel quale due o più persone usano una racchetta per scambiarsi una o più palline. Si gioca su un campo disegnato a terra con il gesso (o delimitato con il nastro adesivo o segnaletico).

Racchette e pallina (al contempo compatta e morbida) possono essere quelle specifiche da street racket, ma si può giocare anche con ciò che si ha a disposizione (racchette e pallina da tennistavolo, racchette da spiaggia con palline di gomma piuma o da unihockey ecc.).

Il gioco si basa più sulla **coordinazione occhio-mano** che sulla forza, e anche la velocità non è discriminante, perciò è **ideale per far giocare insieme ragazzi e ragazze e generazioni diverse**.

LE REGOLE PRINCIPALI

Le regole di base sono veramente poche:

- la palla va colpita dal basso verso l'alto (quindi non si può "schiacciare");
- bisogna giocare la pallina sempre dopo un rimbalzo;
- la pallina non può cadere nel quadrato centrale (contrassegnato nel disegno da una X).

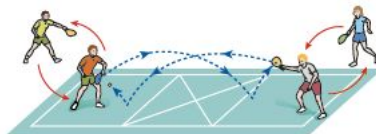
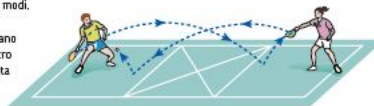
Le dimensioni e la forma del campo possono essere adattate in modo flessibile allo spazio a disposizione. Il campo singolo è formato da tre quadrati adiacenti di 2 m di lato (quindi 12 m²): vi si può giocare a coppie ma anche in doppio o in squadre più numerose.

Incrociando due campi si può creare un campo a croce: anche qui si possono ideare numerose varianti di gioco in doppio, a coppie, a squadre.

La forma di gioco più utilizzata è quella **collaborativa**, in cui si cerca di far durare gli scambi il più a lungo possibile. Una volta impraticiti con l'attrezzo, si possono affrontare compiti agiuntivi come spostamenti dal quadrato di gioco o l'uso di entrambe le mani: è facile far evolvere il gioco inventando nuove e creative varianti. Persino la **direzione di gioco** può essere adattata a piacimento. Si può giocare anche in **forma competitiva**, tenendo presente che le regole dello street racket impediscono un gioco violento.

Il gioco si può svolgere in diversi modi.

- **In singolo** i giocatori si passano la palla da un quadrato all'altro facendola rimbalzare una volta nel quadrato dell'avversario.



- **In doppio** i giocatori si alternano a colpire la palla entrando e uscendo dal proprio campo.

Varianti: scambiarsi la racchetta con un compagno; giocare con due palline.

- Numerosi giochi ed esercizi da proporre alla classe
- Nuove attività introduttive ai diversi sport

La guida per il docente

IL PASSAGGIO DEL CERCHIO

Dividere la classe in due squadre che formano due lunghe file con gli allievi che si tengono per mano. Il primo di ogni fila tiene in mano un cerchio. Al via dell'insegnante deve cercare di "attraversare" il cerchio e di farlo passare al compagno a cui è legato. Questi deve fare altrettanto col terzo della fila. Il cerchio deve spostarsi lungo la fila senza che nessuno stacchi la mano dai compagni a cui è unito. Quale squadra riesce per prima a far giungere il cerchio al termine della fila?



TUTTI SULLA PANCA

La classe è divisa in 3-4 gruppi. Ogni gruppo deve salire su una panca e rimanervi in equilibrio su una gamba per almeno 5 secondi. Non ci si può appoggiare a nulla se non ai propri compagni.

LE ZATTERE

La classe è divisa in gruppi di 6-8 allievi; ogni gruppo ha a disposizione due tappetini da 2 x 1 m. Ogni gruppo, sollevando e spostando uno per volta i due tappeti a disposizione, deve percorrere uno spazio di 10-15 m senza mai mettere i piedi per terra, anche scavalcando una panca o una trave poste al centro del percorso. Ogni errore obbliga a ritornare alla partenza!



IO SARÒ LA TUA GUIDA

I ragazzi lavorano in coppia: uno deve dare corrette informazioni verbali all'altro, che è bendato. Quest'ultimo deve ascoltarle e metterle in pratica raggiungendo il lato opposto della palestra senza toccare i diversi ostacoli sparsi (cerchi, binilli, coni, appoggi ecc.), pena la ripartenza. Quindi si scambiano i ruoli. Vince la coppia che effettua i due percorsi nel minor tempo. Questa attività insegna agli studenti a comunicare con efficacia.

1. La lezione di educazione fisica • Giochi per l'accoglienza e la collaborazione

IL CARRO

Mentre due allievi sono affiancati in quadrupedia, un terzo sale scalzo sopra di essi, appoggiando i piedi sull'osso sacro dei compagni. Questi devono trasportarlo spostandosi in quadrupedia in modo sincrono e adattandosi alle capacità d'equilibrio del "cavaliere", che non deve cadere. Ogni 5 m si cambia "cavaliere".



LA RISALITA

Due allievi seduti a terra schiena contro schiena devono rialzarsi senza utilizzare né le mani né i gomiti, ma facendo unicamente conto sulla fiducia e il dinamismo trovati nell'appoggio del dorso. Una volta riusciti nell'impresa in due, proveranno in tre e così via. Il record è il sollevamento di 10 persone insieme!

GUAI A STACCARSI

La classe è divisa in due o più gruppi. Ogni gruppo si tiene per mano formando un cerchio. Quale gruppo riesce, senza mai staccare le mani (pena la ripartenza!), a completare nel minor tempo possibile (o in un tempo limite) un percorso comprendente un largo slalom fra coni, il passaggio sopra una trave, un tratto di 3 m mantenendo i glutei a terra e un altro di 6 m saltando a piedi pari?



IL LETTO MOBILE

Un gruppo di 4 o 5 allievi si posiziona in quadrupedia uno accanto all'altro. Sulla schiena del componente del gruppo si sdraia supino un compagno. Al via il "tetto", restando uniti, comincia a muoversi in avanti trasportando il compagno sdraiato senza farlo cadere. Completato un tratto di 6 m, si cambia il compagno trasportato. Il gioco può essere svolto anche sotto forma di staffetta.



24 1. La lezione di educazione fisica • Giochi per l'accoglienza e la collaborazione

Attività per
favorire la
conoscenza
reciproca e la
collaborazione



La guida per il docente

RIFLETTI Nome _____ Data _____
Cognome _____ Classe _____

Le regole e la loro motivazione

Completa la tabella aggiungendo per ogni ambito le regole che ritieni corrette e spiega perché secondo te è importante che tutti le rispettino. In un momento di confronto in classe potrai considerare anche i punti di vista di compagne e compagni.

NELLO SPOGLIATOIO

Ambito	Regola appropriata	Motivazione della regola
SICUREZZA 	Riporre in ordine lo zainetto, gli abiti, le scarpe ecc.	Evitare che qualcuno possa inciampare durante gli spostamenti.
EFFICIENZA 	Cambiarsi con sollecitudine.	Non togliere tempo alla lezione.
IGIENE 	Cambiare gli indumenti sudati.	Impedire eccessivi raffreddamenti.
RISPETTO RECIPROCO 	Non offendere i compagni.	Ogni persona deve essere rispettata.
NORME D'ISTITUTO 	Non utilizzare il cellulare a scuola (lasciarlo spento nello zaino).	Impedire usi impropri (foto, video ecc.) delle apparecchiature digitali.

IN PALESTRA

Ambito	Regola appropriata	Motivazione della regola
SICUREZZA 	Non urtare o spingere i compagni durante l'attività.	Evitare che qualcuno cada e si faccia male.
EFFICIENZA 	Ascoltare con attenzione le spiegazioni dell'insegnante.	Comprendere con precisione le azioni da svolgere.
IGIENE 	Tenere i capelli raccolti.	Curare l'igiene personale.
RISPETTO RECIPROCO 	Adeguate la forza impiegata alle caratteristiche dei compagni.	Esperienze e capacità fisiche di ogni persona possono essere molto differenti.
NORME D'ISTITUTO 	Non allontanarsi dalla palestra durante la lezione.	L'insegnante ha la responsabilità della classe, per cui deve sempre essere informato di eventuali necessità.

VERIFICA Nome _____ Data _____
Cognome _____ Classe _____

La forza

VERSIONE DOCENTE

- La forza è la capacità del muscolo.
 - ☐ di vincere una forza esterna attraverso la contrazione.
 - ☐ di contrastare una forza esterna attraverso la contrazione.
 - ☒ le prime due risposte sono corrette.
 - ☐ le prime due risposte sono sbagliate.
- La forza massima
 - ☒ è la capacità del muscolo di sviluppare il più alto livello possibile di forza.
 - ☐ si esprime con un'azione muscolare concentrica.
 - ☐ le prime due risposte sono corrette.
 - ☐ le prime due risposte sono sbagliate.
- Il muscolo produce forza attraverso
 - ☐ contrazioni isometriche.
 - ☐ contrazioni concentriche.
 - ☐ contrazioni eccentriche.
 - ☒ tutte le risposte precedenti sono corrette.
- Per serie di esercizi s'intende
 - ☐ un numero di movimenti uguali eseguiti in successione.
 - ☒ un gruppo di ripetizioni dello stesso esercizio.
 - ☐ l'insieme degli esercizi eseguiti in una seduta di allenamento.
 - ☐ nessuna delle tre risposte precedenti è corretta.
- Durante lo sforzo è meglio
 - ☐ trattenere il fiato.
 - ☐ ispirare.
 - ☒ espirare.
 - ☐ respirare in modo naturale e istintivo.
- Un ciclista necessita di alti livelli di forza resistente per effettuare uno sprint. ☒ F ☐ V
- Nella contrazione eccentrica i punti d'inserzione del muscolo si avvicinano. ☐ F ☒ V

Quando contrai il muscolo nel minor tempo possibile utilizzi la forza veloce. ☐ F ☒ V

Una contrazione isometrica è una contrazione statica. ☒ F ☐ V

Gli esercizi a corpo libero vengono anche chiamati esercizi con sovraccarico. ☐ F ☒ V

PUNTEGGIO _____ /10

- Schede di riflessione da proporre agli allievi
- Schede di verifica



La guida per il docente



DA PROF A PROF

Un allestimento ideale

Quando prepariamo un percorso o un circuito, ricordiamo di:

- **decidere e informare gli allievi** riguardo l'obiettivo ricercato;
- **allestire il percorso/circuito** coinvolgendo i nostri studenti;
- **disegnare su un foglio** la disposizione e la successione degli attrezzi nello spazio;
- **predisporre gli attrezzi** in modo e in numero sufficiente da evitare rallentamenti;
- **utilizzare la dimostrazione pratica** di un allievo per mettere in evidenza i punti critici;
- **prevedere l'assistenza**, quando necessaria.

Memo per i ragazzi

Talvolta, soprattutto quando gli esercizi sono complessi e non facili da memorizzare, può essere utile **posizionare in ogni stazione del percorso o del circuito un foglio con il nome dell'esercizio ed eventualmente un disegno** per aiutare gli studenti a ricordare che cosa devono fare. Preparare questi fogli porta senz'altro via del tempo, ma se li si plastificano (l'acquisto del plastificatore si ammortizza in brevissimo tempo) possono essere riutilizzati molte volte.

Box da Prof
a prof



La guida per il docente



CONSIGLI ALLA CLASSE

Per rappresentare movimenti o emozioni come un mimo:

- **accentuare la preparazione di un movimento** per ingigantire il movimento stesso, come spostare il braccio nella direzione opposta prima di dare un pugno immaginario;
- **muovere solo gli occhi**, mantenendo la testa ferma, per creare un effetto "primo piano" sullo sguardo, che altrimenti si perderebbe se si muovesse anche il capo;
- **evidenziare i tempi delle azioni** in modo ottimale. Iniziare una nuova azione solo dopo avere terminato quella precedente;
- **utilizzare il punto fisso**, un punto di riferimento che non va mai perso di vista. Se il mimo appoggia una mano su un muro immaginario, deve fare attenzione che il muro rimanga sempre nello stesso luogo;
- **calibrare l'intensità del gesto** come se lo si stesse effettuando veramente, pertanto l'applicazione di forza deve essere la più realistica possibile;
- **prestare attenzione a come si manipolano gli oggetti immaginari**. I movimenti devono essere differenti in base a grandezza, peso, forma e caratteristiche della superficie dell'oggetto in questione: lo spettatore deve riuscire a intuire la natura dell'oggetto!

Box consigli agli studenti

La guida per il docente

Nuovi video didattici



La guida per il docente



	11 ANNI F	11 ANNI M	12 ANNI F	12 ANNI M	13 ANNI F	13 ANNI M
Eccellente	<11'30	<11'00	<11'10	<10'95	<11'00	<10'65
Ottimo	11'30-11'30	11'30-11'00	11'40-11'30	11'25-10'95	11'20-11'00	10'80-10'45
Molto buono	12'50-11'73	12'00-11'31	12'23-11'44	11'53-11'26	11'95-11'21	11'40-10'81
Buono	13'10-12'51	12'52-12'01	13'03-12'24	12'33-11'62	12'52-11'96	12'03-11'41
Sufficiente	13'50-13'11	12'91-12'53	13'30-13'04	12'80-12'34	12'81-12'53	12'52-12'04
Scarso	14'60-13'51	13'70-12'92	14'30-13'31	13'55-12'81	13'60-12'82	13'10-12'53
Molto scarso	>14'60	>13'70	>14'30	>13'55	>13'60	>13'10

Tabella di riferimento (in secondi)

NAVETTA 5 x 10 METRI

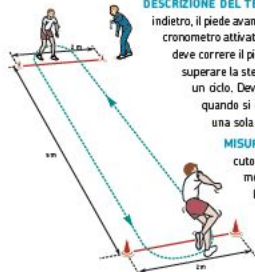
OBBIETTIVO Reattività, velocità e cambio di senso.

CONSEGNA Corriere per 10 volte, tra le due linee tracciate a terra, alla massima velocità possibile (50 m in totale).

MATERIALE Cronometro, decametro, 4 coni, gesso o nastro adesivo.

NOTE DI PREPARAZIONE Con il gesso o il nastro segnare al suolo due linee distanti 5 metri una dall'altra e delinearne le estremità con i 4 coni.

DESCRIZIONE DEL TEST L'allievo si posiziona alla partenza con un piede avanti e uno indietro, il piede avanti a contatto con la parte esterna della riga. La partenza è libera e il cronometro attivato quando il piede posteriore viene staccato dal terreno. Lo studente deve correre il più velocemente possibile fino alla linea opposta delimitata dai coni e superare la stessa con entrambi i piedi. Ogni "andata e ritorno" (10 m) costituisce un ciclo. Devono essere compiuti 5 cicli completi. Il cronometro viene fermato quando si oltrepassa la linea di partenza con un piede. Il test viene eseguito una sola volta.



MISURAZIONE Il cronometro parte quando il piede posteriore dell'esecutore viene staccato dal terreno e viene fermato quando, al completamento del quinto ciclo (decimo cambio di senso), il soggetto oltrepassa la linea di partenza con un piede. Il tempo è misurato in secondi e arrotondato in decimi di secondo (per esempio 16.5).

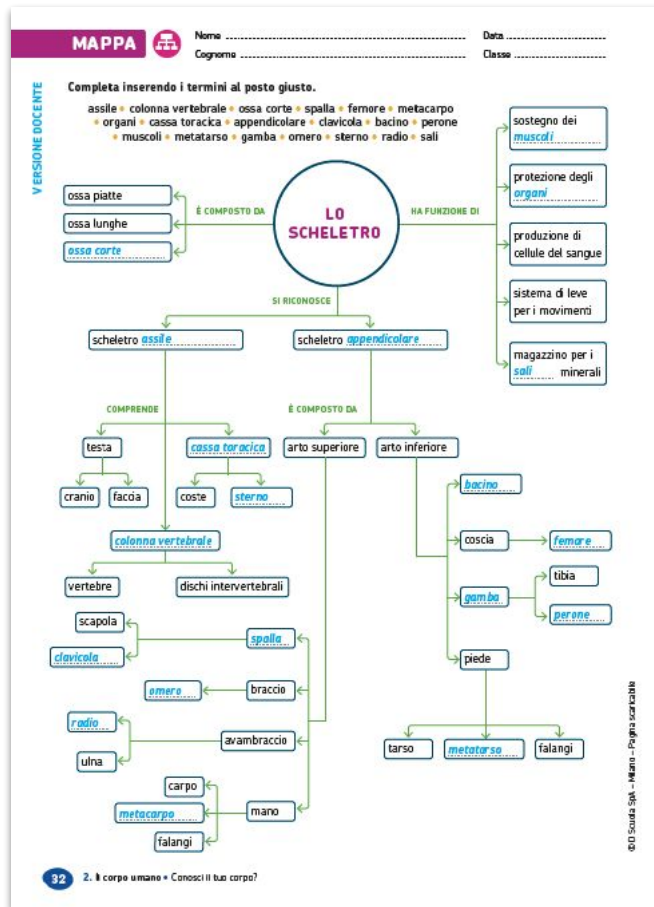
NOTE Segnalare a voce alta il compimento di ogni ciclo (andata-ritorno); verificare che l'allievo superi ogni linea con entrambi i piedi.

	11 ANNI F	11 ANNI M	12 ANNI F	12 ANNI M	13 ANNI F	13 ANNI M
Eccellente	<20	<19'1	<20'1	<19'2	<19'3	<18'6
Ottimo	20'8-20'0	20'0-19'1	20'7-20'1	19'8-19'2	19'6-19'3	19'0-18'6
Molto buono	21'3-20'9	20'5-20'6	21'2-20'8	20'2-19'9	20'3-19'7	19'4-19'1
Buono	21'6-21'4	21'1-20'6	21'5-21'3	20'4-20'3	20'5-20'4	20'0-19'5
Sufficiente	22'1-21'7	21'5-21'2	22'0-21'6	20'6-20'5	21'0-20'6	20'4-20'1
Scarso	24'3-23'5	21'8-21'6	23'8-23'3	21'0-20'7	21'4-22'5	20'7-20'5
Molto scarso	>24'3	>21'8	>23'8	>21'0	>22'5	>20'7

Tabella di riferimento (in secondi)

Test motori

La guida per il docente



Mappe concettuali

La guida per il docente

Educare per competenze

Una nuova scuola	294
• Sulla strada della competenza	294
• Elementi per la progettazione	304
• La valutazione delle competenze	313
Educazione civica a scuola	315



Educare per
competenze



La guida per il docente

Motivare gli allievi

COSTRUIRE UN AMBIENTE DI APPRENDIMENTO OTTIMALE

Per noi insegnanti riuscire a ottenere la stima e la collaborazione degli studenti è un obiettivo prioritario, ma non sempre facile da perseguire.

Quelle che seguono sono **alcune indicazioni** che possono contribuire a creare un ambiente di fertile ed efficace produttività, oltre che di proficua collaborazione.

Allo scopo proviamo a:

- **mostrarci disponibili** offrendo il nostro aiuto quando opportuno;
- **educare al rispetto reciproco e al rispetto per l'ambiente** in cui operiamo e in cui conviviamo (la classe, la scuola, la palestra ecc.);
- **costruire un clima positivo**, in modo che gli allievi abbiano voglia e interesse ad apprendere: questo rappresenta la premessa perché essi ottengano gratificazioni dal lavoro e dall'impegno che è stato loro richiesto;
- **educare all'autostima** valorizzando gli aspetti positivi dei comportamenti individuali;
- **assicurare occasioni di scambio e di dialogo** che sviluppino sentimenti di fiducia, favoriscano curiosità e bisogno di agire e di affermarsi;
- **coinvolgere gli studenti nella scelta di obiettivi specifici e di contenuti**, cercando di renderli consapevoli del perché, del come e di cosa fanno durante le attività.

Spunti di
metodologia
dell'insegnamento





DEASCUOLA

INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

Grazie

Spazio alle domande



Scopri “Agile”

Consulta la [scheda sul sito](#)

Contatta il tuo agente di zona:
<https://deascuola.it/rete-commerciale/>



I prossimi appuntamenti

<https://formazione.deascuola.it/insegnare-educazione-fisica-e-scienze-motorie/>

Webinar

IN COLLABORAZIONE CON CAPDI

**Inclusione e bullismo in
palestra**

13 Marzo 2024, 17:00

con: Mario Zaninelli

Iscriviti qui

Webinar

INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E
SCIENZE MOTORIE

**L'approccio ecologico nel
controllo motorio**

11 Aprile 2024, 17:00

con: Valter Durigon

Iscriviti qui



INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE