



DEASCUOLA

INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE

LA GIOCOLERIA: INDIVIDUALE E A COPPIE

Relatore: Enrico Pasqualotto



10 motivi per fare giocoleria a scuola

- 1) Migliora la coordinazione oculo-manuale, la differenziazione e la percezione kinestetica
- 2) Quasi tutti partono da 0
- 3) Possibilità di un confronto tra pari non influenzato dal progresso
- 4) Si fa l'esperienza di passare dall'impossibile... al possibile
- 5) Si impara a riconoscere i propri e altrui tempi di apprendimento
- 6) Stimola la fantasia individuale e la collaborazione nel gruppo
- 7) Attività riutilizzabile per lezioni jolly / supplenze
- 8) Fruibile per chi ha poco spazio
- 9) Costi dei materiali non elevati
- 10) Offre un'esperienza motoria varia



A chi proporre e a quale livello

- Lavoro senza età... dalla 4-5 della scuola primaria fino alla scuola secondaria di secondo grado
- Possibilità di modulare il livello in base al gruppo classe e alle esperienze pregresse del docente
- Il percorso che vi propongo sarà incentrato primariamente sulla secondaria di primo grado



Percorso

- Percorso sul triennio
 - (possibilità di condensarlo in un anno aumentando il numero di ore di lavoro dell'UdA)

Classe prima: unità di 3 ore

Classe seconda: unità di 4 ore e 40 min (2 ore + 40 min frammentati + 2 ore)

Classe terza: unità di 4 ore e 40 min (2 ore + 40 min frammentati + 2 ore)

Ovviamente è tutto modulabile



Classe prima

- **PRIMA LEZIONE**

- 1 pallina a testa. Provare diversi modi di lanciare e di prendere
- Impostazione progressione dei primi 4 esercizi

- **SECONDA LEZIONE**

- Ripresa dei primi 4 esercizi e step successivi fino a 3 palline in 2 persone

- **TERZA LEZIONE**

- Ripresa di tutti gli esercizi e introduzione terza pallina



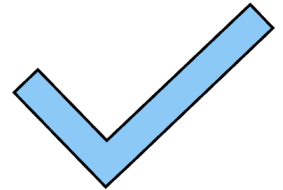
Esperienza usata anche per open day

INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE



Classe prima: proposta di valutazione

- 10: riesce a fare 5 lanci con 3 palline
- 9: esegue correttamente tutta la progressione degli esercizi (escluso 2 palline in 1 mano)
- 8: esegue la progressione degli esercizi con qualche incertezza
- 7: esegue solo gli esercizi più semplici (no il «dx sx ff sx dx ff», escluso 2 palline in 1 mano)
- 6: esegue solo gli esercizi più semplici con errori
- 5: non riesce a eseguire gli esercizi della progressione



Classe seconda

● PRIMA LEZIONE

- Ripresa progressione con esclusione dell'esercizio con 3 palline

● SECONDA LEZIONE

- Ripresa di tutti gli esercizi della progressione e introduzione della terza pallina

● GARA INTERCLASSE

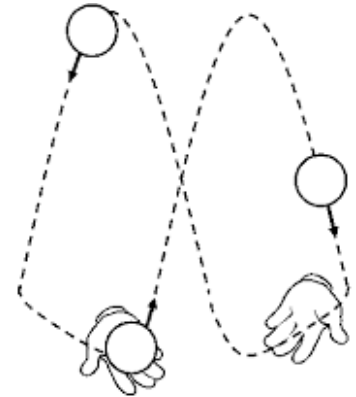
- 40 min sparsi

● TERZA LEZIONE

- 3 palline in coppia dx sx (laterale e frontale e lancio dietro)
- 3 palline con fantasia (rimbalzo a terra, sopra la testa...)

● QUARTA LEZIONE

- Lavoro a stazioni con nuovi attrezzi (in base a quelli disponibili) (rola bola, flower stick, clave, diavolo, cerchi...)



Classe seconda: proposta di valutazione

- 10: esegue correttamente 10 lanci con 3 palline
- 9: esegue correttamente 4 lanci con 3 palline ed è sicuro nell'esecuzione degli altri esercizi
- 8: esegue correttamente tutta la progressione degli esercizi (escluso 2 palline in 1 mano)
- 7: esegue la progressione degli esercizi con qualche incertezza
- 6: esegue solo gli esercizi più semplici (no il «dx sx ff sx dx ff», escludendo 2 palline in 1 mano)
- 5: esegue pochi esercizi della progressione con errori



Classe terza

● PRIMA LEZIONE

- 3 palline in 2 persone come avviamento; a seguire lavoro a 3 palline
- Introduzione o ripresa con gli altri attrezzi

● SECONDA LEZIONE

- 3 Stazioni:
 - Stazione 1: 3 palline
 - Stazione 2: cerchi, clave, rola bola
 - Stazione 3: flower stick e diablo

● GARA INTERCLASSE

- 40 min sparsi

● TERZA LEZIONE

- 3 Stazioni:
 - Stazione 1: 3 palline
 - Stazione 2: cerchi, clave, rola bola
 - Stazione 3: flower stick e diablo

● QUARTA LEZIONE

- Stazioni in base alla preferenza. Fantasia e creatività, aiuto reciproco e valutazione



Classe terza: proposta di valutazione

- 10: esegue correttamente più di 20 lanci con 3 palline
- 9: esegue correttamente 10 lanci con 3 palline, sicuro sugli altri esercizi
- 8: esegue correttamente tutta la progressione degli esercizi (escluso 2 palline in 1 mano)
- 7: esegue la progressione degli esercizi con qualche incertezza
- 6: esegue solo gli esercizi più semplici della progressione (no il «dx sx ff sx dx ff», no 2 persone in 1 metro)
- 5: esegue pochi esercizi della progressione con errori

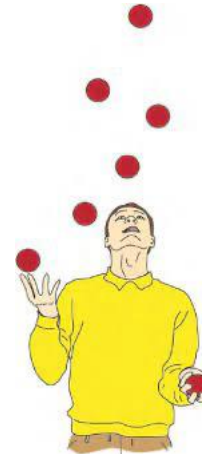


Gli esiti già sperimentati

Raccolta del numero di lanci medio durante la gara interclasse

24 MASCHI 2 MEDIA			32 FEMMINE 2 MEDIA		
	prima	dopo		prima	dopo
<i>media 3P</i>	21,3	38,8	<i>media 3P</i>	8,3	11,8

34 MASCHI 3 MEDIA			25 FEMMINE 3 MEDIA		
	prima	dopo		prima	dopo
<i>media 3P</i>	35,0	39,1	<i>media 3P</i>	8,8	12,7



La progressione

- Muretto
- Colonne
- Incrocio
- Alternato
- 2 palline in 1 mano (provare con entrambe le mani)
- «dx sx f f sx dx f f»
- 3 palline in 2 persone
- 3 palline



Muretto

Obiettivo: 10 lanci senza errori

Scopo:
familiarizzare con lancio e presa

Errore principale:
muovere l'arto che ha funzione di muro

https://www.youtube.com/watch?v=RE9EEU-jYQ8&ab_channel=CapdiNazionale

Esercizio semplice da fare sia con la dx
sia con la sx

Possibilità di adattarlo in piccoli gruppi
per lavorare sulla sincronia



Muretto

Variante di gruppo

https://www.youtube.com/watch?v=l2qM4GUQe9o&ab_channel=CapdiNazionale



Colonne

Obiettivo: 10 lanci senza errori. Altezza delle palline circa mezzo metro sopra la propria testa

Scopo:
equilibrare la forza degli a.s.

Errore principale:
lanciare le palline con forza diversa

https://www.youtube.com/watch?v=mGtZRJwsrQA&ab_channel=CapdiNazionale



Incrocio

Obiettivo: 10 lanci senza errori

Scopo: familiarizzare con il lancio

Errore principale:

fatica a seguire entrambe le palline in fase di presa specialmente per l'arto non dominante

N.B. Altezza del lancio circa $\frac{1}{2}$ metro sopra la propria testa. Se le palline si scontrano in aria e ritornano nella mano il lancio è valido

https://www.youtube.com/watch?v=yTCx3kCI-RQ&ab_channel=CapdiNazionale



Alternato

Obiettivo: 10 lanci senza errori

Scopo: familiarizzare con il ritmo di lancio alternato tra a.s.

Errore principale: la seconda pallina viene lanciata quando la prima è già tornata in presa

Altezza delle palline circa $\frac{1}{2}$ metro sopra la propria testa. Quando una pallina è in aria lancio l'altra

https://www.youtube.com/watch?v= ZkEO YuGLEY&ab_channel=CapdiNazionale



2 palline in 1 mano

Obiettivo: 10 lanci senza errori.
Come l'alternato ma con 1 mano.
Possibilità di partire dall'alternato e passare a una mano sola

Scopo: alzare il livello di lancio-presa e di ritmo.
Provare sia con la dx sia con la sx anche se non si riesce con l'arto dominante

Errore principale: fare i lanci da avanti verso dietro e non su due colonne

https://www.youtube.com/watch?v=Q5nip1WSnBk&ab_channel=CapdiNazionale



2 palline in 1 mano

Obiettivo: 10 lanci senza errori.
Come l'alternato ma con 1 mano.
Possibilità di partire dall'alternato e passare ad una mano sola

Scopo: alzare il livello di lancio-presa e di ritmo. Provare sia con la dx sia con la sx anche se non si riesce con l'arto dominante

Errore principale: fare i lanci da avanti verso dietro e non su due colonne

https://www.youtube.com/watch?v=fYNuYgCA38o&ab_channel=CapdiNazionale



DX SX F F SX DX F F
1 2 3 4 5 6 7 8

Obiettivo: Eseguire la sequenza
10 volte senza errori

Scopo: «svegliare» il cervello nel
lavoro di lancio e presa prima di
inserire la terza pallina.
Evitare il passaggio basso di mano.

Errore principale: si tende a fare
solo i primi 4 step dell'esercizio e a
ripeterli senza fare il 5 6 7 8

https://www.youtube.com/watch?v=jfTYQ3xdqMY&ab_channel=CapdiNazionale



3 palline in 2 persone

Obiettivo: eseguire l'esercizio con continuità. Inizialmente l'assistente appoggia la pallina e in seguito la lascia cadere per accelerare

Scopo: lavorare con 3P con una pausa in volo (... da soli sarebbe impossibile)

Errore principale: mani dell'assistente non sopra a quelle del lanciatore

https://www.youtube.com/watch?v=GiX6wd3xtkk&ab_channel=CapdiNazionale



3 palline in 2 persone

Obiettivo: eseguire l'esercizio con continuità. Inizialmente l'assistente appoggia la pallina e in seguito la lascia cadere per accelerare

Scopo: lavorare con 3P con una pausa in volo (... da soli sarebbe impossibile)

Errore principale: mani dell'assistente non sopra a quelle del lanciatore

https://www.youtube.com/watch?v=BHDtUx4JXD&ab_channel=CapdiNazionale



3 palline in 2 persone

Obiettivo: eseguire l'esercizio con continuità. Inizialmente l'assistente appoggia la pallina e in seguito la lascia cadere per accelerare

Scopo: lavorare con 3P con una pausa in volo (... da soli sarebbe impossibile)

Errore principale: mani dell'assistente non sopra a quelle del lanciatore

https://www.youtube.com/watch?v=Y_aY1XEkvfA&ab_channel=CapdiNazionale



3 palline in 2 persone

Obiettivo: eseguire l'esercizio con continuità. Inizialmente l'assistente appoggia la pallina e in seguito la lascia cadere per accelerare

Scopo: lavorare con 3P con una pausa in volo (... da soli sarebbe impossibile)

Errore principale: mani dell'assistente non sopra a quelle del lanciatore

https://www.youtube.com/watch?v=Ugla7qABtsA&ab_channel=CapdiNazionale



3 palline in 2 persone

Obiettivo: eseguire l'esercizio con continuità. Inizialmente l'assistente appoggia la pallina e in seguito la lascia cadere e si accelera

Scopo: è il lavoro con 3P che viene svolto in coppia e questo permette una pausa in volo alle palline (cosa da soli impossibile)

Errore principale: mani dell'assistente non sopra a quelle del lanciatore

https://www.youtube.com/watch?v=vy22ca9JWwU&ab_channel=CapdiNazionale



3 palline in 2 persone

Obiettivo:

eseguire l'esercizio con continuità

Errore principale:

Tendenza a partire sempre con la stessa mano e di conseguenza un eventuale errore sempre sulla stessa mano

Ricordare quindi di alternare in continuazione dx e sx.

Tendono a spostarsi in avanti... quindi è possibile posizionarsi di fronte a un muro

https://www.youtube.com/watch?v=WvHmidEQnEA&ab_channel=CapdiNazionale



3 palline in 2 persone

Obiettivo:

eseguire l'esercizio con continuità

Errore principale:

Tendenza a partire sempre con la stessa mano e di conseguenza un eventuale errore sempre sulla stessa mano

Ricordare quindi di alternare in continuazione dx e sx.

Tendono a spostarsi in avanti...quindi è possibile posizionarsi di fronte a un muro

https://www.youtube.com/watch?v=S9pY-tyrRTE&ab_channel=CapdiNazionale



3 palline

Obiettivo:

eseguire l'esercizio con continuità

Errore principale:

Tendenza a partire sempre con la stessa mano e di conseguenza un eventuale errore sempre sulla stessa mano.

Ricordare quindi di alternare in continuazione dx e sx.

Tendono a spostarsi in avanti...quindi è possibile posizionarsi di fronte a un muro

https://www.youtube.com/watch?v=mMe8Utltnfo&ab_channel=CapdiNazionale



Variazioni 3P

https://www.youtube.com/watch?v=cgfTdljtmNI&ab_channel=CapdiNazionale



Variazioni 3P

https://www.youtube.com/watch?v=mtFDRA0ZuY&ab_channel=CapdiNazionale



Variazioni 3P

https://www.youtube.com/watch?v=SYBAUWjbn18&ab_channel=CapdiNazionale



Variazioni 3P

https://www.youtube.com/watch?v=fclSXs4fnCs&ab_channel=CapdiNazionale



Variazioni 3P

https://www.youtube.com/watch?v=kx7WpLNofuQ&ab_channel=CapdiNazionale



Rola Bola

https://www.youtube.com/watch?v=powSPDfycCY&ab_channel=CapdiNazionale



Rola Bola

https://www.youtube.com/watch?v=JlKHKUaPYk4&ab_channel=CapdiNazionale



Rola Bola

https://www.youtube.com/watch?v=EZIYTJ2h0X8&ab_channel=CapdiNazionale



Flower Stick

https://www.youtube.com/watch?v=OnkQFpRYqBc&ab_channel=CapdiNazionale



Flower Stick

https://www.youtube.com/watch?v=jfSDfdKHXuc&ab_channel=CapdiNazionale



Diabolo

https://www.youtube.com/watch?v=heyTboUfHc&ab_channel=CapdiNazionale



Diabolo

https://www.youtube.com/watch?v=QYLRGwgNsKE&ab_channel=CapdiNazionale



Cerchi e Clave

https://www.youtube.com/watch?v=rJxPmHay16M&ab_channel=CapdiNazionale



Cerchi e Clave

https://www.youtube.com/watch?v=eoBFrdiO890&ab_channel=CapdiNazionale



Cerchi e Clave

https://www.youtube.com/watch?v=y8J5SP_P9LcU&ab_channel=CapdiNazionale



Cerchi e Clave

https://www.youtube.com/watch?v=wEya1GoiAZw&ab_channel=CapdiNazionale



Video riassuntivo

https://www.youtube.com/watch?v=-kPxrKOrGG8&ab_channel=CapdiNazionale



Materiale

- Palline da tennis vecchie
- Palline professionali pesate
- Clave
- Foulard (non presenti nel video ma utilizzabili)

- Cerchi
- Diabolo
- Rola Bola
- Flower Stick

- Possibilità di auto-produrre molti materiali



www.playjum.it/





DEASCUOLA

INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE

LE SCUOLE COME PARTE ATTIVA: LA CORSA CONTRO LA FAME

Relatore: Alessio Tasselli



CORSA CONTRO LA FAME



INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE



RESPONSABILIZZA GLI STUDENTI VERSO LA SOLIDARIETÀ E IL RISPETTO VERSO GLI ALTRI ATTRAVERSO LO SPORT

1



GIUGNO-DICEMBRE
ISCRIZIONE DEGLI ISTITUTI

2



FEBBRAIO-APRILE
DIDATTICA CON ESPERTI

3



APRILE-MAGGIO
STUDENTI IN AZIONE

4



MAGGIO
CORSA CONTRO LA FAME

ECCO COME FUNZIONA:



**Prima
della corsa:**

**la nonna promette
allo studente
1€ a giro**

**Durante
la corsa:**

**lo studente riesce
a percorrere
4 giri**

**Dopo
la corsa:**

**lo studente torna dalla
nonna e lei gli darà 4€
(1€ x 4 giri percorsi)**

**I giorni
dopo la corsa:**

**lo studente riporta
a scuola
le donazioni raccolte**

UN PROGETTO GRATUITO E «CHIAVI IN MANO»

Pettorali adesivi per i ragazzi



Frece e nastro segnalatico per delimitare il tracciato



Striscione per segnare l'arrivo



Magliette per i docenti coordinatori



Un attestato con scritto cosa riusciamo a fare con la cifra donata









LA AZIENDA CONTRO LA FAME
AZIENDA CONTRO LA FAME



AZIONE CONTRO LA FAME
LA CORSA CONTRO LA FAME
AZIONE CONTRO LA FAME

ISTITUTO COMPRESIVO
"Giordano dei Sicoli"
Via ...

LA CORSA CONTRO LA FAME

LA CORSA CONTRO LA FAME



Vi aspettiamo!

Il team della Corsa contro la Fame

- Tel. 02 83626108
- lacorsa@azionecontrolafame.it
- Sito: azionecontrolafame.it/scuole/





DEASCUOLA

INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE

Grazie

Spazio alle domande



I prossimi appuntamenti

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

Webinar

IN COLLABORAZIONE CON CAPDI

Street racket: giochi di gruppo

21 Febbraio 2024, 17:00

con: Elena Trequattrini

[Iscriviti qui](#)

Webinar

EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

Insegnare con... Agile

07 Marzo 2024, 17:00

con: Gianluigi Fiorini

[Iscriviti qui](#)

