

Insegnare con... Sempre più movimento... Sempre più necessario

Relatori:

Gianluigi Fiorini

Gianluigi Enea Spilimbergo



Sempre più movimento

Nel mondo ideale

I **giovani** (5-17 anni)
dovrebbero svolgere
ogni giorno almeno
60 minuti di attività
motoria moderata-intensa

... e almeno tre volte
a settimana 60 minuti
di **attività fisica intensa**



**Lo dice l'Organizzazione Mondiale
della Sanità (OMS)**

Sempre più necessario

La realtà



Sette giorni 7,5 %



Mai 13,8 %



Un giorno 10,8 %

Quante volte
fai attività fisica
alla settimana?



Due giorni 17,2 %



Sei giorni 5,8 %



Quattro giorni 14,9 %



Tre giorni 19,6 %

Cinque giorni 10,4 %

Campione studiato 11-17 anni

Fonte: La Sorveglianza HBSC-Italia 2022, Istituto Superiore di Sanità (Italia, 2022)

Troppo poco movimento



Come affrontare il problema a scuola

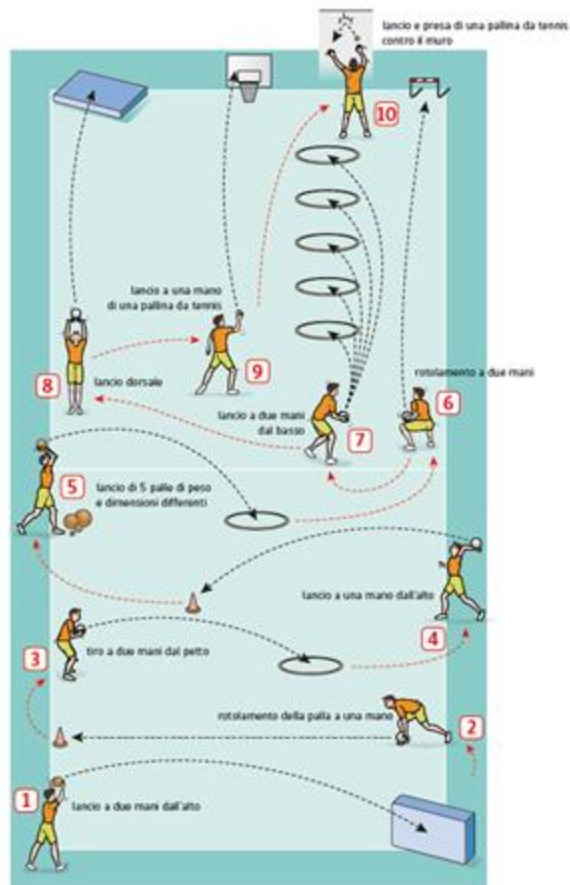
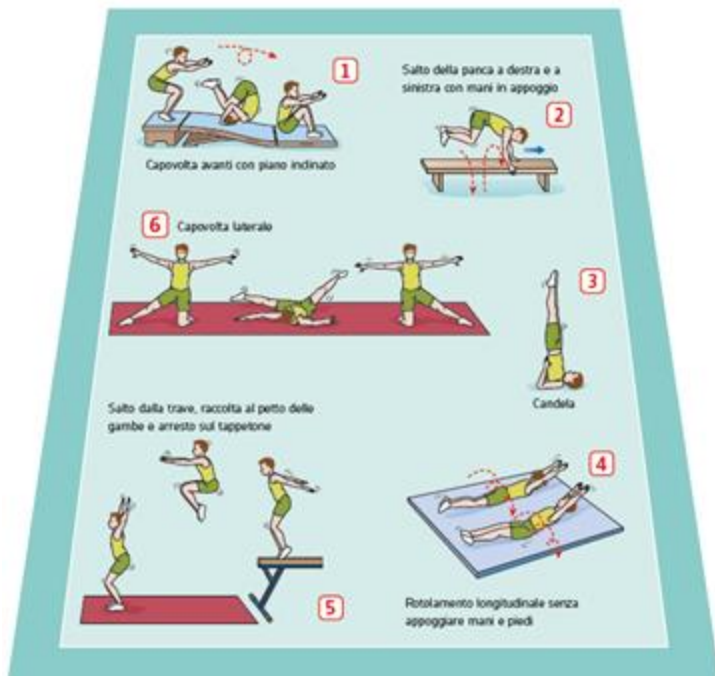


Come affrontare il problema a scuola

- **Lavoro** a stazioni
- **Ridurre** i tempi morti durante i giochi
- **Ridurre** le dimensioni dei campi di gioco
- **Assegnare** compiti personalizzati
- **Svolgere** attività alternative



Lavoro a stazioni



Ridurre i tempi morti durante i giochi



Ball handling



Rope skipping

Ridurre i tempi morti durante i giochi



Giocoleria



Agility ladder

Ridurre le dimensioni del campo di gioco



Soprattutto per quegli **sport**
in cui è previsto l'uso di una **rete**:

- Pallavolo
- Badminton
- Pickleball
- Peteca
- Go Back
- ...

Assegnare compiti personalizzati



- Giochi di **reattività** a coppie
- Giochi di **cooperazione**
- Esercizi di **preatletismo**
- Esercizi di **potenziamento**
- Esercizi di **flessibilità**

Attività da svolgere autonomamente



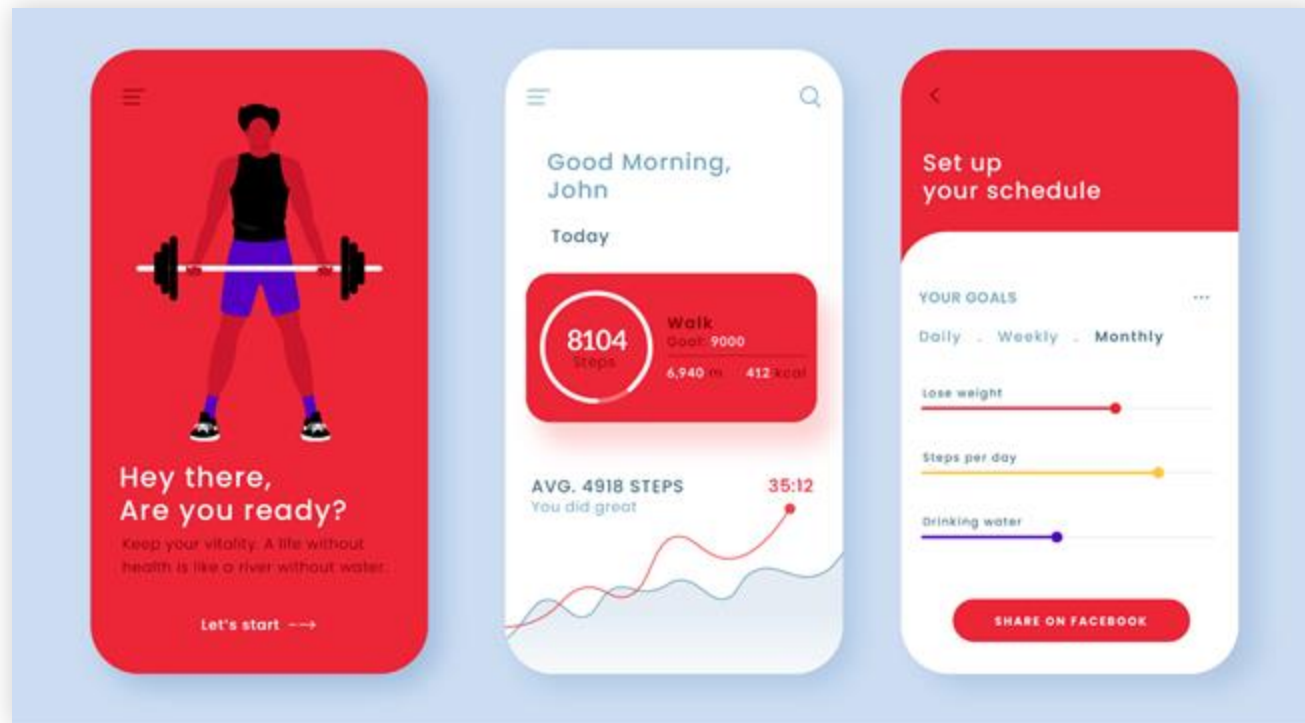
- Street racket
- Pickleball
- Ultimate
- Golf frisbee
- Tennis tavolo
- Skateboard
- Monopattino
- In line skating
- Bmx

Attività da svolgere autonomamente



- Calisthenics
- Yoga
- Tai Chi
- Parkour

App di misurazione dell'attività fisica



- Google fit
- Strava
- Runkeeper
- Endomondo
- Adidas running
- Pacer
- Zombies, Run!

Attività ecologiche



Plogging
(eventualmente
anche in bici
o con kayak
o SUP)

Attività ecologiche



Trekking

Il nuovo corso



500
pp.



140 pp.



420
pp.

Ormoni e pubertà

La pubertà è il periodo durante il quale nel corpo avvengono una serie di trasformazioni che portano alla **maturità sessuale** e alla **capacità riproduttiva**. Generalmente ha inizio tra i 10 e i 13 anni nelle femmine e tra i 13 e i 15 anni nei maschi, anche se ci possono essere differenze legate alla famiglia e alla provenienza geografica. Inoltre l'ascesso e la fine della pubertà possono essere influenzati da situazioni ambientali esterne e modificano negli anni. Con la pubertà si seguita alla maturazione sessuale avvengono lo sviluppo e la maturazione degli **organi genitali maschili e femminili** (detti **caratteri sessuali primari**) e la comparsa dei **caratteri sessuali secondari**.

L'inizio della pubertà è regolato dall'**ipotalamo** (struttura del sistema nervoso centrale) che comincia a produrre l'**ormone di rilascio delle gonadotropine** o **GnRH** (acronimo di Gonadotropin Releasing Hormone). Questo ormone raggiunge l'**ipofisi** (ghiandola posta alla base del cervello) e la stimola a secernere le **gonadotropine**, ormoni responsabili dell'accrescimento delle gonadi (testicoli e ovari), cioè l'**ormone luteinizzante (LH)** e l'**ormone follicolo-stimolante (FSH)**. Le **gonadotropine**, a loro volta, rilasciano **ormoni sessuali**, principalmente **testosterone** nei maschi ed **estrogeni** nelle femmine, che sovrintende la crescita e lo sviluppo delle caratteristiche sessuali maschili e femminili.



Gli ormoni e l'allenamento

STRESS E ORMONI

All'inizio di un allenamento si genera una situazione di alterazione per l'organismo che induce l'**ipofisi** a liberare nel sangue l'**ACTH** (ormone adrenocorticotropo), il quale a sua volta attiva nella **ghiandola surrenale** la produzione di altri ormoni (**cortisolo** e **aldosterone**). Dopo essere stati immessi nel sangue, questi ormoni stimolano i meccanismi adattivi con i quali l'organismo reagisce allo stress indotto dall'allenamento. Tali meccanismi consistono nella liberazione di **adrenalina** e **noradrenalina**, ormoni della famiglia delle catecolamine, che permettono la mobilitazione e la distribuzione delle riserve energetiche dell'organismo. Un altro ormone che favorisce una risposta di adattamento all'allenamento è l'**ormone della crescita (GH)**. Il GH produce effetti anabolici accelerando la sintesi proteica, l'accrescimento dell'osso e lo sviluppo delle masse muscolari. Un suo deficit, oltre a un ridotto accrescimento staturale, produce una diminuzione delle capacità aerobiche e della massa muscolare (le qualità della forza).

ANABOLISMO E CATABOLISMO

Come si vedrà nella pagina dedicata all'allenamento, l'esercizio ripetuto in adeguata quantità e intensità determina diversi tipi di modificazioni organiche, per esempio l'aumento della massa muscolare. Affinché ciò accada è necessario stimolare la sintesi proteica che promuove la costruzione di nuove proteine (**anabolismo**) e contemporaneamente, ridurre la distruzione delle proteine già esistenti (**catabolismo**). Nel muscolo questi processi di costruzione e distruzione avvengono costantemente. Nel corso dell'allenamento prevale l'azione catabolica a opera degli **ormoni tiroidei** e del **cortisolo** (un ormone corticosteroidale prodotto dalla ghiandola surrenale). Nella fase di ripartizione che segue la fine dell'allenamento avviene invece la fase anabolica, in seguito all'aumento della concentrazione di **testosterone**, **GH** e altri **ormoni anabolizzanti** nel sangue.

ACTH > cortisolo e aldosterone > adrenalina e noradrenalina

ORMONI E DOPING

Per ottenere determinate risposte dell'organismo, l'atleta deve per sottoporlo a stimuli allenanti sempre più elevati, molto dispendiosi da un punto di vista sia fisico sia psichico. Purtroppo, vi sono atleti che per aumentare la propria forza e massa muscolare non utilizzano solo i due metodi che la natura ha messo a disposizione, cioè l'allenamento e l'alimentazione, ma cercano di abbreviare la strada facendo uso di **anabolizzanti di sintesi**, a volte abbinati anche al **GH**. Naturalmente, si tratta di una pratica pericolosa, nonché contraria ai principi di legalità e onestà nelle competizioni sportive, ai valori culturali dello sport, alla funzione di valorizzazione delle naturali potenzialità fisiche e delle qualità morali degli atleti. Si tratta quindi di **doping**.



Applaudimenti Quando gli atleti superano «Mente che vince»

Contenuti **scientifici** in un linguaggio leggero

Pilastro 4-Il sonno

Dormire per rigenerarsi

Durante il sonno si svolgono processi fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo.

I CICLI DEL SONNO

L'alternarsi di sonno e veglia è collegato al ciclo luce-buio. La mancanza di luce ritarda infatti nel corpo la produzione di **melatonina**, un ormone che induce il sonno, mentre l'arrivo della luce riduce la sua presenza nel sangue, permettendo il risveglio.

Durante la notte si susseguono **4-5 stadi** di sonno della durata di **90-110 minuti** ciascuno. La differenza lunghezza del ciclo, che sembra essere determinata geneticamente, è una delle ragioni per le quali alcuni hanno bisogno di dormire più di altri.

Ogni ciclo è diviso in **5 stadi** i primi 4 appartengono alla fase chiamata **NON-REM**, l'ultimo fa parte della fase **REM**. La fase REM, caratterizzata da "rapidi movimenti oculari", ha inizio 70-90 minuti dopo l'addormentamento e occupa all'incirca il 20% del tempo totale del sonno.

GLOSSARIO

REM → È l'acronimo di Rapid Eye Movement, "rapidi movimenti oculari". Gli studiosi hanno notato che solo nella fase cosiddetta REM gli occhi si muovono velocemente sotto le palpebre.

IL SONNO RIGENERATORE

La prima parte della notte è la più rilassante perché è la più ricca di sonno lento profondo: poi, nel corso della notte, le fasi di sonno molto profondo si accorciano, per lasciare maggiore spazio alle fasi REM. Quindi più tardi si va a dormire, più "si perde" il tempo dedicato al sonno lento profondo nel quale avviene il recupero fisico, anche se si posticipa il risveglio.

È questa la ragione per cui gli atleti non si coricano tardi.

La fase NON-REM è divisa in 4 stadi

Stadio 1 - sonnolenza è la fase dell'addormentamento.
Stadio 2 - sonno leggero: in cui onde cerebrali sia il battito cardiaco rallentano e la temperatura corporea diminuisce, i muscoli si rilassano.
Stadio 3 - sonno profondo e Stadio 4 - sonno molto profondo: è il momento del massimo recupero fisico, in cui le onde cerebrali sono estremamente lente ed è quasi impossibile svegliarsi.

La fase REM

Stadio 5 - sonno REM è la fase in cui si sogna e avviene il recupero psichico. L'attività cerebrale è intensa, però è come se il cervello si scollegasse dal resto del corpo, infatti compare una sorta di paralisi dei muscoli volontari, probabilmente per impedire movimenti incontrollati provocati dal sogno. In questa fase il ritmo cardiaco e la respirazione sono irregolari e il corpo non riesce a regolare la propria temperatura.



ADOLESCENTI E SONNO

Durante il sonno viene rilasciato l'ormone della crescita (**somatomedina** o **GH**), che stimola negli adolescenti l'**accrescimento**: essi hanno quindi bisogno di un maggior numero di ore di sonno rispetto agli adulti. Il loro ciclo sonno-veglia, però, ha subito un cambiamento rispetto all'infanzia, perché la melatonina viene rilasciata più tardi la sera. Pertanto gli adolescenti tendono ad andare a letto più tardi e fanno fatica a svegliarsi al mattino.

Gli adolescenti che dormono poco e male sono **più stressati** dei coetanei, hanno più **difficoltà nella gestione delle emozioni e della relazione** con gli altri e sono più **vulnerabili a malattie** come la depressione.



CORPO



Favorisce la rigenerazione di tessuti e cellule



Accorcia il benessere fisico
Il livello degli antidiuretici dello stress (il principale è il cortisolo), che durante la veglia ci aiutano ad affrontare una situazione difficile o impegnativa, durante il sonno si abbassano, permettendo così al corpo di rilassarsi e di ricaricarsi.



Sistema immunitario più efficiente
Durante la fase di sonno profondo vengono prodotte cellule e sostanze che hanno un ruolo protettivo.



Appaio ai carboidrati e regolano "il digiuno"
Durante il sonno il loro funzionamento rallenta.



Favorisce la crescita
Durante il sonno viene rilasciato la somatomedina, l'ormone della crescita.

EFFETTI BENEFICI DEL SONNO



MENTE



Potenziamento la funzione cerebrale
Nel cervello avviene una sorta di "pulizia" e di riorganizzazione di ogni stimolo ricevuto durante il giorno. Questa funzione è particolarmente importante durante l'adolescenza, perché il cervello è ancora in fase di maturazione.



Aumenta l'attenzione e l'efficienza
Aumenta la tua capacità di concentrazione.



Favorisce creatività e produttività
Durante il sonno avviene la riorganizzazione dei ricordi e si formano nuove associazioni logiche.

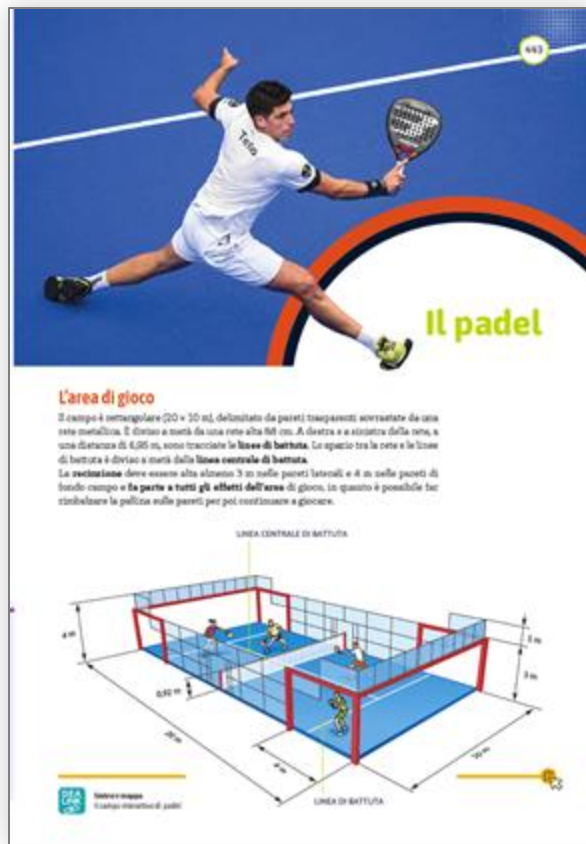
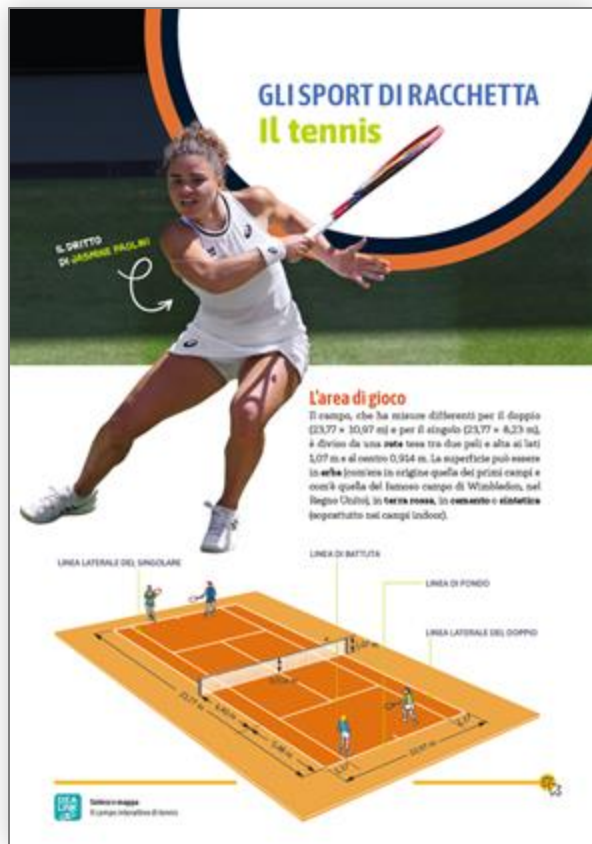


Migliora l'umore
Aumenta la disponibilità cerebrale di serotonina, l'ormone che regola il tono dell'umore.

- Per garantirvi un buon sonno è consigliabile:
- fare sport e movimento possibilmente all'aperto per godere degli effetti benefici della luce solare ed evitare attività fisica intensa alla sera;
 - a cena mangiare cibi leggeri, facilmente digeribili;
 - il pomeriggio e la sera evitare di assumere sostanze stimolanti (caffè, cioccolato, tè) e bevande asseperiche;
 - cercare di andare a dormire e di svegliarsi sempre alla stessa ora (anche durante il weekend);
 - spegnere computer, tablet e smartphone 30 minuti prima di andare a letto: la loro luce blu interferisce con la produzione di melatonina, fondamentale per addormentarsi;
 - fare buio nella stanza per stimolare la produzione di melatonina.

Attenzione al **benessere** degli adolescenti

Il manuale



Nuovi sport

Il manuale

L'ORIENTAMENTO **Il pensiero creativo** Sport tecnologia 477

FAI SPAZIO al pensiero creativo, che è la capacità di mettere insieme in modo diverso e originale, attraverso nuove connessioni, ciò che già esiste (e che proviene dal contesto culturale e sociale nel quale vivi e dalle esperienze che hai fatto) per dare vita a qualcosa di nuovo e di utile. Grazie ad esso, sviluppi la curiosità e i tuoi interessi, la fiducia in te e nella tua capacità di affrontare la vita.

IL PENSIERO CREATIVO influisce sulla capacità di prendere decisioni e di risolvere problemi, di trovare soluzioni quando sembra che non ce ne siano. A differenza di quello che molti pensano, non è prerogativa degli artisti ma è applicabile a tutto l'agire umano, dall'economia alla tecnologia. "La creatività non è altro che un'intelligenza che si diverte" diceva Einstein.

NON AVERE PAURA di pensare fuori dagli schemi abituali. Essi possono diventare una sorta di prigione nella quale, per timore di essere derisi e di sentirsi diversi dagli altri, cerchiamo rifugio.

METTI DA PARTE le abitudini, che sono utili perché danno sicurezza e tranquillità, ma soffocano la creatività perché ti fanno vivere con il pilota automatico. Incomincia con una piccola "fida" alle tue consuetudini quotidiane, per esempio modificando il tragitto da casa a scuola oppure occupando a tavola un posto diverso dal solito. Poi vai a te: è cambiato qualcosa, se ti emergono qualche pensiero nuovo o hai potuto osservare particolari ai quali non avevi mai fatto caso in precedenza.

ALLENA la tua capacità di pensare in maniera creativa. Un buon esercizio è usare il brainstorming, che di solito si fa in gruppo. Si individua un tema centrale e ciascuno scrive su un foglio tutto ciò che gli viene in mente riguardo a quell'argomento. Lo scopo è lasciare la mente libera di creare associazioni particolari che non seguono il tradizionale modo di pensare. Ricorda: bisogna scrivere "di getto", senza riflettere, perché se si comincia a pensare, è molto facile che il proprio "giudice" interno consideri l'idea non buona e la censiuri.



L'ORIENTAMENTO **Risolvere problemi** Gli sport all'aria aperta 471

NON AGIRE in modo impulsivo di fronte ai problemi e non lasciarti sopraffare dalle emozioni o dalla fretta di volerli risolvere velocemente, così "non ci pensi più". Per trovare una soluzione che, in un determinato contesto, ti permetta di soddisfare il più possibile le tue esigenze pratiche ed emotive, considerando al contempo anche quelle degli altri soggetti coinvolti, prova a seguire questo metodo di lavoro.

IDENTIFICA E DEFINISCI con precisione il problema e stabilisci il tuo obiettivo. Dopo avere riflettuto, scrivi su un foglio qual è il problema che devi affrontare e che cosa vuoi ottenere una volta che l'hai risolto. Cerca di usare meno parole possibili: questo ti aiuta a fare chiarezza e a focalizzarti sulla situazione da risolvere, eliminando i falsi problemi, le credenze, le paure, le aspettative, i condizionamenti ecc.

PENSA a tutte le soluzioni possibili sia non solo la logica ma anche la creatività e l'immaginazione. Non poni dei limiti, pensando a ciò che non puoi fare, ma apri la mente a tutte le possibilità che hai. Scrivi tutte le soluzioni che ti sono venute in mente, poi valuta le idee emerse e tra queste seleziona quella che, date le circostanze (il tempo, le risorse disponibili, i tuoi bisogni, le priorità ecc.), ti sembrano più adatte.

SCEGLI la soluzione che vuoi provare a mettere in atto tra quelle che hai selezionato: se non dovesse andare bene, hai già dei ponti delle alternative. Se ti sembra di non avere ancora trovato una soluzione adeguata, prova a cambiare approccio e a vedere il problema da una prospettiva diversa a volte è così che nascono le intuizioni.

SOSTITUISCI il tuo vecchio problema con opportunità: a volte un ostacolo serve per trovare nuove strade e attingere a risorse e inaspettate risorse.



L'orientamento
e le competenze
socio emotive

Il manuale

Giochi di squadra • La pallanuoto

363

IL PALLONETTO

Il pallonetto è sostanzialmente una schiacciata "finita" in cui, invece di colpire la palla con forza, la si accompagna **tecnicamente e leggeremente** con le dita, così da sverchiare il muro avversario. In questo modo si manda "fuori tempo" la difesa avversaria.

IL BAGHER

È il fondamentale che consiste nel far rimbalzare la palla sugli embracci uniti. Costituisce quasi sempre il primo tocco di ogni azione e viene utilizzato tutte le volte in cui bisogna ricevere una palla bassa e molto veloce, in genere a seguito di un attacco avversario. Il bagher può essere **d'alzata**, quando lo si utilizza per permettere a un attaccante di schiacciare; **d'appoggio** quando si indirizza una palla facile all'altatore; **di difesa** per evolvere un'azione difensiva in rally; **di ricezione**, su battuta avversaria, per indirizzare la palla all'altatore.

Come si esegue Il bagher si esegue estendendo le braccia davanti al corpo e tenendo le mani sovrapposte poco prima dell'impatto. Gli avversari rimangono attenti fino alla fine del colpo, e l'azione va accompagnata con l'estensione degli arti inferiori senza cercare di sollevare le braccia, errore che si commette spesso agli inizi. Occorre fare in modo di eseguirlo **sciantando il busto e i piedi** nella direzione che si vuol far prendere alla palla.



❖ Occorre arrivare all'impatto con la palla già in movimento, per questo occorre rapidità nello spostamento.

NEL BAGHER L'INCLINAZIONE DELLE BRACCIA SI DEVE ADATTARE A: **VELOCITÀ E DIRECTIONE DELLA PALLA**: Più questa sarà VELOCE, PIÙ LE BRACCIA SARANNO INCLINATE VERSO IL BASSO.



Mario L. Bagher



Nuovi video
didattici

Il fascicolo Giochi olimpici

10 La storia delle Olimpiadi

19 L'aspirante atleta
Alice Milliat diventa l'atleta
internazionale di successo
nel 1920

L'esclusione delle donne

L'esclusione delle donne dalle Olimpiadi esclude categoricamente la partecipazione delle donne alle competizioni in qualsiasi forma di De Coubertin che, rifacendosi alla tradizione ellenica, ma soprattutto influenzato dalla rigida mentalità puritana dell'epoca vittoriana, scrive a dispetto che le atlete donne non fossero benvenute nel programma olimpico, perché la loro partecipazione avrebbe stata «inopportuna, priva di interesse, antispettacolare e sconveniente».

Tuttavia, già ai Giochi Olimpici di Parigi nel 1900 alcune gare vennero aperte alle donne, come il tennis, il golf, la vela e l'equitazione.

ALICE MILLIAT E LE OLIMPIADI DELLE DONNE

Figura chiave nella promozione dello sport femminile fu la francese **Alice Milliat** (1884-1956). Atleta di canottaggio e hockey, iniziò la sua battaglia affinché il CIO e le altre organizzazioni sportive internazionali includessero nei programmi le competizioni femminili. Nel 1921 fondò la *Fédération Sportive Féminine Internationale* (FSFI) e l'anno successivo inaugurò i primi Giochi Mondiali Femminili a Parigi, che attirarono visite da cinque nazioni e un incoraggiante numero di pubblico. Da allora i Giochi, noti anche come *Women's Olympiad*, si tennero con cadenza biennale fino al 1934. L'interesse suscitato da queste competizioni convinse il CIO a includere più eventi femminili nei Giochi Olimpici già a partire dalle Olimpiadi del 1928 ad Amsterdam, che vide la partecipazione di 277 donne: una cifra notevole se si considera che solo 22 donne avevano preso parte alle Olimpiadi del 1900.

Cinque anni dopo le limitazioni per le atlete vennero meno e le donne furono ammesse a un numero sempre maggiore di gare, fino ad arrivare alle Olimpiadi di Londra 2012. Da allora, con l'introduzione della boxe femminile, più trentasei sport si profilano alle donne (con l'eccezione della combinata nordica ndr) - > 118.

Ai Giochi di Parigi 2024, per la prima volta nella storia delle Olimpiadi, è stata raggiunta la **parità numerica di genere** con la partecipazione di 5250 atleti maschi e 5250 atlete femmine.

Alice Milliat

Lo sport e le dittature

L'ascesa dei regimi totalitari

Gli Stati europei uscirono dalla Prima guerra mondiale in condizioni disastrose. Calò demagogia, intolleranza e odio distrutto, l'educazione e l'istruzione affogavano l'Europa letale. I disordini politici, economici e sociali scaturiti dalla guerra favorirono in diversi Paesi il diffondersi di movimenti che promettevano ordine e rinnovamento, ma che in pratica portarono all'instaurarsi di regimi totalitari. Il Fascismo in Italia dal 1922, lo Stalinesimo in Unione Sovietica dal 1926, il Nazismo in Germania dal 1933 e il franchismo in Spagna dal 1939.

Ventesimo fascista 1922-1943

Lo sport nel fascismo italiano

Il fascismo iniziò a sfruttare la forte potenzialità dello sport come strumento di propaganda sul piano internazionale e come mezzo di controllo sociale e di creazione del consenso nazionale. Lo sport ebbe, fin dai primi anni del movimento, una considerazione un'arma politica gratuita solo dei nobili e della borghesia, negli anni del regime divenne una parte centrale della politica statale e cominciò ad assumere un carattere di massa.

LA PROMOZIONE DELL'IDEALE FASCISTA DI FORZA E DISCIPLINA

La Prima guerra mondiale aveva messo in luce la disorganizzazione e la scarsa preparazione fisica dei soldati italiani, specialmente tra le classi meno abbienti che risentivano delle (miserabili) condizioni di vita e dell'alimentazione povera.

Il fascismo cominciò a promuovere l'immagine dell'*italiano virile, disciplinato e militarmente capace*.

Il duce veniva presentato come l'incarnazione di questo ideale. Le cerimonie e i congressi, ogni giorno, la vita vennero riempite di esercizi di ginnastica o andare a cavallo, mentre tirina di scherma, equitazione o acrobazia.

LE ORGANIZZAZIONI SPORTIVE

Per forgiare cittadini sani, forti di regime e pronti a difendere la nazione doveva essere promossa l'attività fisica. Nel 1926 il regime istituì l'*Opera Nazionale Dopolavoro* (ONL) che doveva organizzare il tempo libero dei lavoratori, promuovendo l'*educazione e il perfezionamento professionale, l'educazione atletica con il cinema e la musica, l'educazione fisica con lo sport e l'educazione civica*, propagandando allo stesso tempo i valori fascisti tra i lavoratori. Nel 1927 fu istituito il *Comitato Olimpico Nazionale Italiano* (CONI) con il mandato di diffondere lo sport a livello nazionale e difendere il prestigio del Paese grazie alle vittorie degli atleti nelle competizioni internazionali.

DEASCUOLA La Carta dello sport

La storia delle **Olimpiadi** e dello sport anche in vista dell'**Esame di Stato**

INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

DEASCUOLA

Il fascicolo Giochi olimpici

La nuova disciplina olimpica 101

Il breaking

Il breaking è una disciplina di danza urbana che combina potenza, ritmo e movimenti acrobatici eseguiti improvvisando su una base di musica hip-hop. Gli atleti, noti come **b-boys** e **b-girls**, competono in sfide (**battle**) uno contro uno.

Debutto alle Olimpiadi - Ai Giochi Olimpici di Parigi nel 2024 per uomini (b-boys) e donne (b-girls).

Regole

Area delle gare - Una pista liscia, generalmente di forma circolare, con un diametro di circa 7-9 m.

Durata delle gare - Ogni battle consiste in una serie di **round** in cui i due avversari si alternano, eseguendo una o più mosse (sequenze di movimenti chiamati "set"). Ogni set dura solitamente da 30 secondi a 1 minuto, e un'intera battle può durare dai 3 ai 5 minuti, a seconda del numero di round stabilito dai giudici.

Psicofisico - I giudici valutano le performance in base al **muscle control**, cioè precisione nell'esecuzione dei movimenti, inclusi power moves (rotazioni su varie parti del corpo), footwork (passi veloci e terribili), freezes (posizioni statiche) e toprock (movimenti in piedi). **Execution**, relativa a originalità delle mosse e delle transizioni tra i vari elementi; **musicality**, ovvero capacità di sincronizzare i movimenti con il ritmo e le variazioni della musica; **performance**, cioè l'energia, l'atteggiamento e la capacità di intrattenere con il pubblico o l'avversario.

Possibilità - Possono essere assegnate per errori tecnici, come cadute o errori evidenti durante l'esecuzione delle mosse, o ripetitività delle mosse senza variazioni significative. Un esempio famoso è quello dell'australiano Rachael Gouveia detto "Ragdoll", che nella finale a giugno a Parigi 2024, è stata eliminata senza guardare alcun punto per la sua faticosa performance, di gran lunga inferiore a quella delle altre atlete, che includeva tutti i tipi "kangaroo flip".

Equipaggiamento

Abbigliamento - I b-boys e le b-girls indossano pantaloni larghi, magliette, felpe con cappuccio, cappelli per le rotazioni sulla testa.

Scarpe - Hanno una suola aderente e supporti per prevenire infortuni durante le acrobazie.

Accessori - Alcuni ballerini possono indossare protettori per ginocchia o polsi.

Caratteristiche atletiche

Il breaking è una fusione unica tra espressione artistica e capacità atletiche. Gli atleti devono eseguire movimenti che richiedono un **controllo straordinario del corpo**, come freezes, power moves e acrobazie aeree, e devono saper **integrare le mosse**, adattando i movimenti al ritmo e all'energia del brano.

« La b-girl Dorian Nicks (Domenika Berner) ha dominato l'argento ai Giochi Olimpici di Parigi 2024 »

Nicks

24

2024

Paris Breaking b-girls & b-boys highlights - Parigi 2024

Lo sport sulla neve 109

Lo slalom gigante

Rispetto allo slalom, nel gigante gli atleti devono seguire un tracciato con curve più ampie (la distanza media tra le curve è tra i 20 e i 30 m), pertanto raggiungono velocità più elevate (tra i 50 e gli 80 km/h).

Regole

La porta o il tracciato - La porta è costituita da due coppie di pali uniti nella parte più alta da un rettangolo di tessuto. Si alternano porte rosse e blu. Solitare una porta comporta la squalifica. La scelta degli atleti è più progressiva rispetto allo slalom, poiché il tempo di esecuzione di ogni curva è più lungo quindi il movimento necessario per condurre una curva deve essere più fluido. **Disavvello**: da un minimo di 300 a un massimo di 430 m. **Discesa tra le porte**: non inferiore a 110 m e non superiore a 27 m.

La gara - La modalità di assegnazione in due manche è la stessa dello slalom, il tempo di percorrenza va dal minuto al minuto e mezzo. Vince chi ottiene il tempo minore sommando i piazzati delle due manche.

Equipaggiamento

Ski - **Lengths**: 170 cm per gli uomini e 168 per le donne. **Weight**: di nuovo, minimo 10 kg. Gli ski slalom sono più rigidi e nervosi rispetto agli ski da slalom, visto anche il tipo di movimento: esso infatti richiede un atterraggio che si attua maggiormente alla fine del tracciato e sia più stabile a una velocità maggiore.

Attacchi, piazzati e emergenti - Sono simili a quelli usati nello slalom.

Preferenze - Come emulogisti, i giganti non sono promossi per la zona ideale di quanto il paio di porte, in gigante, va aggirato e non abbattuto, ma applicano **profonde righe negli scivolamenti** poiché, nella ricerca del passaggio più vicino al palo, lo sfiorano frequentemente con gli avambracci e la spalla. Molti atleti utilizzano anche **gocciolatori**, utili in caso di caduta.

Caratteristiche atletiche

Gli **sci slalom** sono maggiormente sollecitati nella fase di conduzione della curva, dove l'atleta deve sopportare, in modo progressivo e graduale, alla notevole forza invisibile che lo genera: seguirà una breve ma energica fase di **spinta**, utile a invertire la direzione per iniziare una nuova curva. L'**equilibrio dinamico** è coinvolto continuamente, per l'adattamento che l'atleta deve operare a seguito del variare del pendio, delle condizioni della neve (spesso diverse tra partenza e arrivo) e della visibilità, a volte molto scarsa.

« Il primato Paolo Maurer durante la gara di slalom gigante ai Giochi Olimpici di Torino 2002 »

Maurer Slalom gigante, apogeo sul ghiaccio formidabile - Torino 2002

Giochi estivi
e invernali...
in attesa
di **Cortina 2026**

Gli sport di combattimento e la forza

83

Il pugilato

Due pugili cercano di colpirsi reciprocamente con i pugni in un'area quadrata chiamata ring. L'obiettivo è vincere il match a punti o per knock-out (KO) dell'avversario.

Debutto alle Olimpiadi. Gli incontri mondiali hanno debuttato ai Giochi Olimpici di St. Louis nel 1904, quelli femminili ai Giochi di Londra nel 2012.

Regole

Categorie. Sono distinte per peso (vedi i box a pag. 82).

Aree della gara. Il ring quadrato (da 4,9 a 6,1 m per lato), circondato da corde. È vietato ripiegare al suolo o tirare di un avversario rivoltato per sfondargli gli organi.

Durata del combattimento. 1 round di 3 minuti ciascuno, con 1 minuto di riposo tra un round e l'altro.

Chi vince. Vince chi, alla vittoria può essere decretata per punti accumulati nei round, oppure a sistema a 30 punti, o il vincitore di un round vince 10 punti e l'avversario un numero inferiore, generalmente 9 o meno. **Knock-out (KO).** quando l'avversario dopo un pugno non riesce a rialzarsi entro 10 secondi. **Knock-out tecnico (TKO) o KO tecnico.** quando l'arbitro interrompe il match perché l'avversario non è in grado di continuare.

Finalità. Per infliggere danni all'avversario e finire all'avversamento. La **proibita** da punti avviene per colpi irregolari, come colpire sotto la cintura, colpire con la parte posteriore della mano o dopo il comando di stop. Per **violazioni** gravi la vittoria della regola, come comportamenti antipugilistici o colpi pericolosi, si arriva alla **squalifica**.

Equipaggiamento

Guantoni da boxe. Proteggono le mani del pugile e riducono l'impatto dei colpi.

Paradenti. Protegge i denti e la lingua.

Protezioni e mondoglietto protettivo. Proteggono il tronco e l'area inguinale.

Caratteristiche atletiche

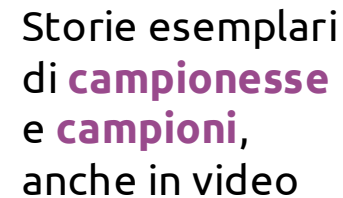
Forza. Nella parte superiore del corpo e **resistenza.** Nella velocità, agilità, riflessi pronti e precisione nei colpi sono importanti soprattutto per le categorie di peso più basse.

Muhammad Ali, un uomo libero

Muhammad Ali è considerato il più importante pugile di tutti i tempi. Dopo aver esercito con il nome di **Cassius Clay** alle Olimpiadi di Roma del 1960 e conquistato una medaglia d'oro a soli 18 anni, è diventato per tre volte campione del mondo dei pesi massimi. Ha affrontato i rivali, come Joe Frazier e George Foreman, con uno stile unico, caratterizzato da velocità e agilità straordinarie per un peso massimo. Oltre ai suoi risultati sul ring, Ali è stato un **ribelle** di **lealtà** per i **diritti civili** contro la discriminazione razziale negli Stati Uniti. Il suo rifiuto di prestare servizio militare nella guerra del Vietnam, basato su convinzioni religiose e morali, spaccò in due l'opinione pubblica statunitense.

VUOI SAPERE QUALCOSA DI PIÙ SU DI ME E SULLE MIE LOTTE?
VAI NEL LIBRO DIGITALE...

Link: Pugilato.olympic.it
Sponsor ufficiale: Comitato Olimpico Italiano - Comitato Organizzatore: Muhammad Ali
Indirizzo: via Carlo Muhammad Ali, 40 - 00187 Roma



Il libro digitale



Altri interessanti contenuti si trovano nel **libro digitale** che accompagna il testo cartaceo:

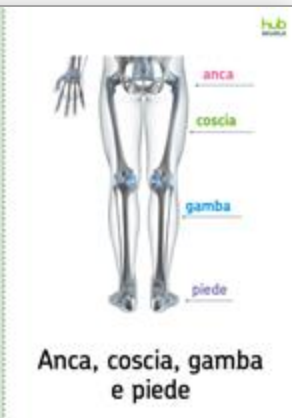
- Flash cards
- Video didattici
- Campi di gioco interattivi
- Lezioni essenziali



Flash cards



Da quali parti è composto l'arto inferiore?



Anca, coscia, gamba e piede



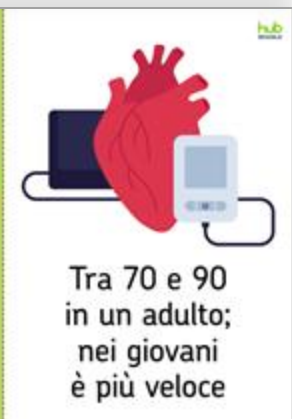
Come si misura il valore energetico degli alimenti?



In calorie



Quanti battiti compie il cuore in un minuto, a riposo?



Tra 70 e 90 in un adulto; nei giovani è più veloce



Chi può sostituire o annullare tutti i tipi di segnali?



Gli agenti del traffico

Video didattici



Campi da gioco interattivi



Lezioni essenziali

Una sana alimentazione

in sintesi

Una sana alimentazione è quella che garantisce un'adeguata apporto di nutrienti, in modo da mantenere in buona salute l'organismo e prevenire le malattie. È importante seguire una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali e proteine, e limitare il consumo di grassi, zuccheri e sale.

I principi nutrizionali

L'alimentazione umana è basata su tre principi fondamentali: l'equilibrio, la varietà e la moderazione. L'equilibrio significa che l'alimentazione deve fornire all'organismo tutti i nutrienti necessari in quantità adeguata. La varietà significa che l'alimentazione deve essere diversificata, includendo tutti i gruppi alimentari. La moderazione significa che l'alimentazione deve essere controllata, evitando eccessi e carenze.

Le vitamine

Le vitamine sono sostanze organiche che l'organismo non può sintetizzare e che devono essere assunte attraverso l'alimentazione. Sono divise in vitamine liposolubili (A, D, E, K) e vitamine idrosolubili (B, C).

Le proteine

Le proteine sono macromolecole costituite da aminoacidi. Sono essenziali per la crescita, lo sviluppo e il mantenimento dell'organismo. Le proteine sono presenti in tutti i tessuti e fluidi corporei.

Le lipidi

Le lipidi sono molecole idrofobiche che servono come riserva energetica e per la struttura delle membrane cellulari. Sono divisi in grassi saturi e insaturi.

Le carboidrati

Le carboidrati sono molecole che servono come fonte primaria di energia per l'organismo. Sono divisi in zuccheri semplici e complessi.

Le fibre

Le fibre sono componenti vegetali che non vengono digeriti dall'organismo. Sono importanti per la salute intestinale e per il controllo dei livelli di zucchero nel sangue.

Una dieta sana

Una dieta sana è quella che fornisce all'organismo tutti i nutrienti necessari in quantità adeguata, in modo da mantenere in buona salute l'organismo e prevenire le malattie. È importante seguire una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali e proteine, e limitare il consumo di grassi, zuccheri e sale.

QUIZ

Quiz sull'alimentazione e risposta alla domanda.

Il sistema nervoso

in sintesi

Il sistema nervoso è l'organo di controllo e coordinamento dell'organismo. È composto dal cervello, dal midollo spinale e dai nervi. Il sistema nervoso ha la funzione di ricevere informazioni dall'esterno e dall'interno dell'organismo, elaborarle e inviare risposte appropriate.

Il sistema nervoso centrale

Il sistema nervoso centrale è costituito dal cervello e dal midollo spinale. Il cervello è il centro di controllo e coordinamento dell'organismo. Il midollo spinale è il canale di comunicazione tra il cervello e i nervi periferici.

Il sistema nervoso periferico

Il sistema nervoso periferico è costituito dai nervi che si diramano dal sistema nervoso centrale verso le varie parti dell'organismo. I nervi hanno la funzione di trasmettere informazioni e impulsi elettrici.

Le cellule nervose

Le cellule nervose sono le unità strutturali e funzionali del sistema nervoso. Sono divise in neuroni e cellule gliali. I neuroni sono responsabili della trasmissione delle informazioni.

La trasmissione dell'informazione

La trasmissione dell'informazione avviene attraverso i neuroni. L'informazione viaggia lungo l'assone del neurone, dove viene generata un potenziale d'azione. Questo impulso elettrico si propaga lungo l'assone, permettendo la comunicazione con altre cellule.

Il sistema nervoso e la salute

Il sistema nervoso è fondamentale per la salute e il benessere dell'organismo. Una dieta sana e un'attività fisica regolare possono aiutare a mantenere il sistema nervoso in buona salute.

Una dieta sana

Una dieta sana è quella che fornisce all'organismo tutti i nutrienti necessari in quantità adeguata, in modo da mantenere in buona salute l'organismo e prevenire le malattie. È importante seguire una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali e proteine, e limitare il consumo di grassi, zuccheri e sale.

QUIZ

Quiz sull'alimentazione e risposta alla domanda.

La ginnastica artistica

in sintesi

La ginnastica artistica è uno sport che richiede forza, agilità e coordinazione. È divisa in due discipline: la ginnastica artistica maschile e la ginnastica artistica femminile. Entrambe le discipline prevedono esercizi di forza, equilibrio e acrobazia.

Le caratteristiche della ginnastica artistica

La ginnastica artistica è caratterizzata da movimenti difficili e spettacolari. Richiede una grande forza fisica e una buona coordinazione. Gli atleti devono essere in grado di eseguire movimenti complessi e di mantenere l'equilibrio durante le acrobazie.

Le discipline della ginnastica artistica

La ginnastica artistica è divisa in due discipline: la ginnastica artistica maschile e la ginnastica artistica femminile. Entrambe le discipline prevedono esercizi di forza, equilibrio e acrobazia.

Le attrezzature della ginnastica artistica

Le attrezzature della ginnastica artistica includono il trampolino, la sbarra, il cavallo di Frise, il parallelo e il moiré. Ogni attrezzo ha delle sue caratteristiche e richiede specifici esercizi.

La preparazione fisica della ginnasta

La preparazione fisica della ginnasta è fondamentale per il successo nello sport. Gli atleti devono seguire una dieta sana e un'attività fisica regolare per mantenere la forma fisica e prevenire le lesioni.

Una dieta sana

Una dieta sana è quella che fornisce all'organismo tutti i nutrienti necessari in quantità adeguata, in modo da mantenere in buona salute l'organismo e prevenire le malattie. È importante seguire una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali e proteine, e limitare il consumo di grassi, zuccheri e sale.

QUIZ

Quiz sull'alimentazione e risposta alla domanda.

La pallavolo

in sintesi

La pallavolo è uno sport di squadra che richiede coordinazione, agilità e forza. Gli atleti devono essere in grado di eseguire movimenti complessi e di mantenere l'equilibrio durante le acrobazie.

Le caratteristiche della pallavolo

La pallavolo è caratterizzata da movimenti difficili e spettacolari. Richiede una grande forza fisica e una buona coordinazione. Gli atleti devono essere in grado di eseguire movimenti complessi e di mantenere l'equilibrio durante le acrobazie.

Le discipline della pallavolo

La pallavolo è divisa in due discipline: la pallavolo maschile e la pallavolo femminile. Entrambe le discipline prevedono esercizi di forza, equilibrio e acrobazia.

Le attrezzature della pallavolo

Le attrezzature della pallavolo includono la palla, la rete e il campo di gioco. Ogni attrezzo ha delle sue caratteristiche e richiede specifici esercizi.

La preparazione fisica del pallavolista

La preparazione fisica del pallavolista è fondamentale per il successo nello sport. Gli atleti devono seguire una dieta sana e un'attività fisica regolare per mantenere la forma fisica e prevenire le lesioni.

Una dieta sana

Una dieta sana è quella che fornisce all'organismo tutti i nutrienti necessari in quantità adeguata, in modo da mantenere in buona salute l'organismo e prevenire le malattie. È importante seguire una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali e proteine, e limitare il consumo di grassi, zuccheri e sale.

QUIZ

Quiz sull'alimentazione e risposta alla domanda.

La guida per il docente

I FRATELLI SIAMESI

La classe è divisa in 4 gruppi. La metà di ogni gruppo si dispone dietro a una linea, l'altra metà di fronte, dietro a un'altra linea. Ai via partono le prime quattro coppie che, camminando con un piede sempre a contatto con quello del partner, devono raggiungere la fila di fronte. Qui uno dei due si ferma mentre l'altro, con un nuovo compagno, sempre il percorso inverso. Ciascuno sempre unito è un ritorno con un compagno differente fino a quando anche quello che, all'inizio del gioco, ha eseguito la sola andata, ritorna al punto di partenza. Le coppie che perdono il contatto del piede devono tornare indietro e ripartire da fondo campo. Quale squadra conclude correttamente il percorso per prima?

LA RISALITA

Due atleti 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, proviamone in tre e così via. Il record è il sollevamento di 22 persone insieme!



IL CARRO

Intorno due atleti sono affiancati in quadrupedia, un terzo sale scalto sopra di essi, appoggiando i piedi sull'osso sacro dei compagni. Questi devono trasportarlo spingendosi in quadrupedia in modo sincrono e adattandosi alla capacità d'equilibrio del "cavaliero", che non deve cadere. Ogni 5 m si cambia "cavaliero".

LA DIREZIONE LAVORI

La classe è divisa in gruppi composti da 3 a 5 atleti. Ogni gruppo deve costruire un "edificio umano" seguendo le indicazioni dell'insegnante. Per esempio: solo 3 mani e 2 piedi toccano il suolo, oppure solo 2 persone possono toccare terra, oppure solo 1 schiena, 2 piedi, 2 mani possono toccare il suolo, oppure solo 4 mani e 4 ginocchia possono toccare il terreno ecc. I ragazzi dello stesso gruppo devono sempre rimanere affiancati fra loro con una qualunque parte del corpo. Quale gruppo termina la propria opera per primo?



IL LETTO MOBILE

Un gruppo di 4 a 5 atleti si posiziona in quadrupedia uno accanto all'altro. Sulla schiena dei componenti del gruppo si sdraia ognuno un compagno. Ai via il "letto", restando unito, 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.

LE SEDIE SOTTRATTE

Quattro ragazzi, disposti in quadrato, sono seduti su sedie o sgabelli, ognuno appoggia la parte alta della schiena sulle cosce del vicino, quindi un compagno si incarica di offrire le sedie da sotto i compagni, che dovranno cercare di tenere sollevato il bacino, mantenendo la stessa posizione. Se si sentono abbastanza sicuri, possono provare a spostarsi con piccoli passi, trovando il modo di concordare la direzione da prendere.



IL PASSAGGIO DEL CERCHIO

Dividere la classe in due squadre che formano due lunghe file con gli atleti che si tengono per mano. Il primo di ogni fila tiene in mano un cerchio. Ai via dell'insegnante deve cercare di "intravedere" il cerchio e di farlo passare al compagno a cui è legato.

Quanti deve fare altrettanto col terzo della fila. Il cerchio deve spostarsi lungo la fila senza che nessuno tocchi la mano del compagno a cui è legato. Quale squadra riesce per prima a far giungere il cerchio al termine della fila?

LE ZATTERE

La classe è divisa in gruppi di 6-8 atleti, ogni gruppo ha a disposizione due supporti da 2 x 1 m. Ogni gruppo, sollevando e spostando uno per volta i due supporti a disposizione, deve percorrere uno spazio di 10-15 m senza mai mettere i piedi per terra, anche scivolando una gamba o una testa oltre al centro del supporto. Ogni atleta è obbligato a ritornare alla partenza!



- **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 TENNIS E IL PADEL

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 palle. 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 tennis tavolo, 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 **dall'alto verso l'alto** (quindi non si può "schiacciare");
- bisogna giocare la pallina **sempre dopo un rimbalzo**;
- la pallina **non può cadere nel quadrato centrale** (contornato nel disegno da una X).

Le dimensioni e la forma del campo possono essere adattate in modo flessibile allo spazio a disposizione.

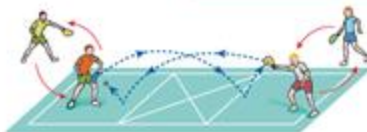
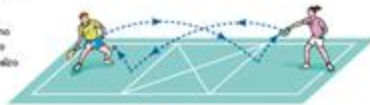
Il **campo singolo** è formato da tre quadrati adiacenti di 2 m di lato (quindi 12 m²): vi si può giocare a coppie ma anche in doppio o in squadre più numerose.

Involucando due campi si può creare un **campo a 6**: 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 impratichiti con l'attrezzo, si possono affrontare compiti aggiuntivi 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: riprendo subito dopo il rimbalzo a terra.



- 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

Proposte didattiche per baseball e softball

La battuta

IMPARARE A BATTERE

L'aspetto caratteristico del gioco è la battuta, che per gli allievi presenta non poche difficoltà. Ci si può esercitare colpendo la palla in tre modalità progressivamente più difficili:

- utilizzando un tee, cioè un piedistallo morbido, che permette di colpire la pallina ferma;
- con un'"alzata" eseguita da vicino e lateralmente dall'insegnante o da un compagno;
- con un lancio eseguito frontalmente.



Il passaggio

PASSAGGI A COPPIE O A TRE

Scambiarsi la pallina facendo inizialmente attenzione soprattutto alla precisione, aumentando poi la velocità e la distanza dei passaggi in modo graduale. Alternare passaggi tesi, rasoterra e alti a parabola, per imparare la presa sulle diverse traiettorie e ad eseguire il passaggio successivo velocemente.



DA PROF A PROF

- L'aspetto della sicurezza è prioritario: la mazza non va mai lanciata, ma lasciata cadere a terra; nel momento del lancio tutti devono essere attenti per evitare eventuali palline colpite senza controllo.
- Si può facilmente costruire un tee con una base e una sacchetta di legno. Sulla sacchetta si infila un pezzetto di tubo di gomma sul quale si appoggia la pallina.
- Verifichiamo che i guantoni utilizzati abbiano dimensioni e caratteristiche appropriate a chi li usa!

CONSIGLI ALLA CLASSE

- Una volta ricevuta la pallina col guantone, bisogna sempre portare la mano di lancio a contatto con la palla per non farla cadere a terra ed essere subito pronti al tiro.
- Quando una palla è a terra, la si raccoglie sempre con la mano guantata e poi la si spinge nel guanto con la mano nuda.

- **Da prof a prof:** trucchi del mestiere e raccomandazioni di sicurezza
- **Consigli alla classe:** suggerimenti per una più efficace realizzazione del compito

Mappe, verifiche e schede di riflessione

Nome _____
Data _____

Cognome _____
Classe _____

VERIFICA

I muscoli – nomenclatura

Completare la figura inserendo i nomi delle parti anatomiche indicate.




© Il Sole 24 Ore - Milano - Agence International e Contrasto

PUNTEGGIO _____

5. Il corpo e le sue funzionalità • Corretto il tuo corpo? 79

Nome _____	Data _____		RIFLETTI
Cognome _____	Classe _____		

Il tuo stile di vita

Rispondi con sincerità alle domande che seguono: almeno una volta all'anno dell'inizio delle tue attività. A distanza di tempo sarai interessato a rivedere le tue risposte per verificare se e come, alla luce di quanto hai imparato e delle esperienze vissute nei successivi anni di scuola, è cambiato il tuo stile di vita: instaurando buone abitudini, la tua salute ne trarrà giovamento, non solo ora ma anche da adulto!

ESERCIZIO	1° anno (2014)	anni successivi (2015)
Quanto sei solito/a in ginnastica?	☐	☐
A che ora ti svegli ti alzi/svegli?	☐	☐
Se hai il telefono, lo tieni sempre anche di notte?	☐	☐
Fino a che ora guardi la TV il computer la radio?	☐	☐
ALIMENTAZIONE		
Mangi frutta e verdure tutti i giorni?	☐	☐
Fai sempre colazione prima di andare a scuola?	☐	☐
Bevi spesso bevande zuccherate?	☐	☐
Frequenti ristoranti / fast food?	☐	☐
Mangi spesso dolci, merendine, patatine?	☐	☐
Mangi cibi integrali o leggeri?	☐	☐
MOVIMENTO		
Vai a scuola in auto, con i mezzi pubblici, a piedi o in bici?	☐	☐
Utilizzi le scale tutte le volte che ti è possibile?	☐	☐
Muovi le braccia per giocare all'aperto?	☐	☐
Quanto tempo trascorri in una giornata davanti a computer, tablet e altri dispositivi elettronici?	☐	☐
Quanto tempo dedichi ogni giorno al movimento? (andare in bicicletta, camminare, giocare all'aperto, in palestra ecc.)	☐	☐
ATTIVITÀ PERSONALI		
Pratichi un'attività sportiva almeno due volte la settimana?	☐	☐
Partecipi sempre agli appuntamenti?	☐	☐
Hai partecipato a una sportiva?	☐	☐
Sei soddisfatto/a dei tuoi risultati?	☐	☐
RELAZIONI		
Ti rapporti con compagni e compagni come sei?	☐	☐
Ti trovi regolarmente con uno o più compagni anche al di fuori delle lezioni?	☐	☐
Fai parte di altri gruppi al di fuori delle scuole (quadro, coro, band)?	☐	☐
Hai buone relazioni con gli adulti in genere?	☐	☐

La guida per l'insegnante

STEP TEST O TEST DI HARVARD

OBBIETTIVO Stimola del consumo massimale di ossigeno $\dot{V}O_2$ max. Questa prova di misura indiretta del $\dot{V}O_2$ max implica la rilevazione della frequenza cardiaca dopo un lavoro sub-massimale a carico costante. È stato dimostrato, infatti, che la frequenza cardiaca nella fase di recupero rispecchia il comportamento della frequenza cardiaca durante il lavoro.

CONSEGNA Salire e scendere alternativamente un gradino di circa 50 centimetri (l'altezza sarà di 40 centimetri per le ragazze e 45-50 per i ragazzi in relazione all'altezza) al ritmo di un metronomo per trenta volte al minuto.

MATERIALE Banco di 40-50 centimetri; dispositivo di misura della frequenza cardiaca; cronometro e metronomo.

DESCRIZIONE DEL TEST Al ritmo del metronomo il soggetto sale e scende un gradino (o un banco) la cui altezza è in funzione del sesso del soggetto testato. L'esercizio si svolge in quattro tempi: salire con un piede (per esempio, il destro), poi con l'altro (il sinistro), discendere con un piede (il destro), poi con l'altro (il sinistro). Un metronomo, regolato a 120 q/min, assicura il ritmo dell'esercizio (30 salite al minuto). La prova si prolunga per 5 minuti. La frequenza cardiaca è registrata alla fine della prova.



MISURAZIONE Si registra la frequenza cardiaca (contare i battiti per 15 secondi e moltiplicare tale valore per 4 = pulsazioni al minuto).

1. Immediatamente dopo il termine della prova rilevare le pulsazioni P1 (da 1' al 1'30").

2. Dopo 30 secondi rilevare le pulsazioni P2 (da 2' a 2'30").

3. Dopo altri 30 secondi rilevare le pulsazioni P3 (da 3' a 3'30").

L'indice del test è dato dalla frazione: durata del test in secondi moltiplicato per 100 diviso la somma dei tre valori rilevati ($P1 + P2 + P3$) moltiplicato per due.

$$\frac{5 \text{ min} \times 100}{(P1 + P2 + P3) \times 2}$$

NOTE Data la notevole variazione di costituzione dei ragazzi, è logico utilizzare gradini di differenti altezze per rendere simile l'esecuzione del test per soggetti piccoli e grandi. Per i ragazzi fino a 17 anni: se la statura è minore di 160 centimetri, l'altezza dello sgabello sarà portata a 45 centimetri, se è superiore, l'altezza sarà di 50 centimetri. Il test dovrà durare solo 4 minuti, l'indice e la valutazione rimangono gli stessi. Per le ragazze: l'altezza del gradino sarà di 40 centimetri e la durata del test ridotta a 4 minuti. Le tabelle di riferimento rimangono le stesse.

	SCARSO	DEBOLE	MEDIO	BUONO	OTTIMO
Non atleta - femmina	<50	50-60	61-75	76-86	>86
Non atleta - maschile	<55	55-64	65-79	80-90	>90

Test condizionali e coordinativi

La guida per il docente

UdA Vivo una cultura sportiva – Quinto anno

FASE DI PROGETTAZIONE – SCHEDA DI PROGETTAZIONE

PROGETTARE UNA CAMPAGNA PROMOZIONALE PER DIFFONDERE IL FAIR PLAY	
COMPETENZE TRASVERSALI	Competenze europee: competenza in materia di cittadinanza; competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali; competenza personale, sociale e di imparare a imparare. Competenze di cittadinanza: comunicare; progettare; collaborare e partecipare; agire in modo autonomo e responsabile. Life skills: creatività; senso critico; capacità di prendere decisioni.
COMPETENZA RICERCATA	Saper affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play.
OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO	Mettere in atto comportamenti collaborativi; partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra; praticare attivamente i valori del fair play.
CONOSCENZE	ABILITÀ
Conoscere il fair play e i principi alla sua base. • Conoscere la storia del fair play. • Conoscere come il tema del fair play viene raccontato in vario modo da cinema, letteratura, fotografia, pubblicità, stampa, televisione.	Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo. • Essere inclusivi nelle modalità di gioco.

Esempio di progettazione di **UdA**

La guida per il docente

DIVENTARE INSEGNANTI ESPERTI IN PALESTRA (MA NON SOLO...)

Amare quello che si insegna non è sufficiente per ottenere che i propri studenti apprendano: ogni insegnante deve anche possedere (o costruire) alcune "doti" personali, che andranno affinate nel tempo, per diventare sempre più competente e professionale e capace di **unire il piacere nella pratica**, anche a fronte di qualche insuccesso.

Un insegnante efficace cerca di:

- adattare i compiti e le informazioni fornite ai diversi livelli degli studenti;
- ridurre i tempi di presentazione e spiegazione delle attività per non togliere tempo alla pratica;
- limitare le perdite di tempo nell'organizzazione della lezione (gestione dei gruppi, sistemazione delle attrezzature ecc.);
- durante la lezione assicurare momenti di aiuto e di ascolto dei singoli, mantenendo tuttavia sotto controllo visivo l'intero gruppo classe;
- fornire puntuali feedback, sia ai singoli sia alla classe, su come si sta procedendo e su come progredire per raggiungere l'obiettivo prefissato, sottolineando regolarmente gli aspetti positivi del comportamento degli studenti;
- avere consuetudine a osservare, a saper fare il confronto tra quanto atteso e quanto realmente ottenuto (quindi saper identificare un problema per poterlo risolvere);
- rimanere costantemente aggiornato (anche da un punto di vista della preparazione tecnica personale), aperto a esperienze nuove anche in ambiti che non gli sono del tutto congeniali, ma che possono arricchire le proprie proposte didattiche;
- saper progettare gli interventi didattici per sfruttare al tempo nel modo più adeguato, e quindi evitare improvvisazioni ed estemporaneità, tuttavia, in caso di eventi imprevisti durante la lezione, deve anche saper modificare prontamente ciò che ha pianificato.

Scegliere lo stile d'insegnamento

Ogni insegnante cerca il modo più efficace per far apprendere i propri studenti. Ogni modalità che utilizza viene definita "stile d'insegnamento", e questo termine è attribuito in genere un significato ampio, che considera anche gli atteggiamenti e il clima relazionale che il docente instaura nel gestire e coinvolgere la classe.

Un importante contributo a questo aspetto pedagogico proviene dai ricercatori Moska Mouton (Israele) e Sara Ashworth (USA) che, negli ultimi anni del secolo scorso, hanno individuato e proposto una serie di 10 stili d'insegnamento, ordinati dalla massima direttività fino alla non direttività, dalla totale mancanza di possibile presa di decisione da parte degli allievi alla assunzione totale di responsabilità.



Spunti di metodologia dell'insegnamento



DEASCUOLA

INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

Spazio alle domande

Scopri «Sempre più movimento»

Consulta la [scheda sul sito](#)

Richiedi copia digitale:

<https://deascuola.it/work/evaluate/sempre-piu-movimento-23254/>



Videolezioni

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

Insegnare **Educazione fisica** e **Scienze motorie**
nella scuola Secondaria di **Primo** e **Secondo** grado

