



DEASCUOLA

INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE

Street racket: giochi di gruppo

Relatrice: Elena Trequattrini





DEASCUOLA

INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE

Gli sport di racchetta e non solo a scuola

Relatrice: Elena Trequattrini



Giochi di rimando e di coordinazione oculo-manuale

- 1 Esercizi Propedeutici
- 2 Street Racket
- 3 Roundnet
- 4 Tennis tavolo



Indicazioni Nazionali 2012

OA AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO
SPAZIO/TEMPO

- saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione di gesti tecnici dei vari sport
- saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove



Competenze chiave (2006)

COMPETENZA DIGITALE

Avere buone competenze digitali usare le tecnologie con consapevolezza acquisire competenze nella ricerca e nell'applicazione nello studio.



OA – Al termine della scuola secondaria di II grado

LA PERCEZIONE DI SÉ E LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

Ampliare le capacità coordinative... realizzando schemi motori complessi per praticare attività sportive, comprendere i messaggi non verbali attraverso il corpo, e nel contempo leggere... e quindi decodificare i messaggi altrui.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

Saper mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelandolo e impegnandosi in attività ludiche e sportive, utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici...

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico.



Cinque C



Lo Street Racket

gioco di rinvio

può essere giocato ovunque

variazioni di regole

variazioni nelle dimensioni

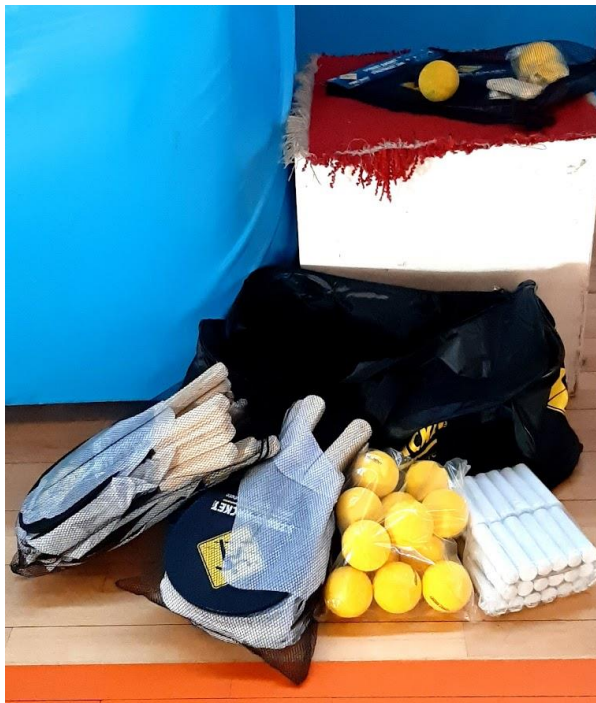


Strumenti e risorse

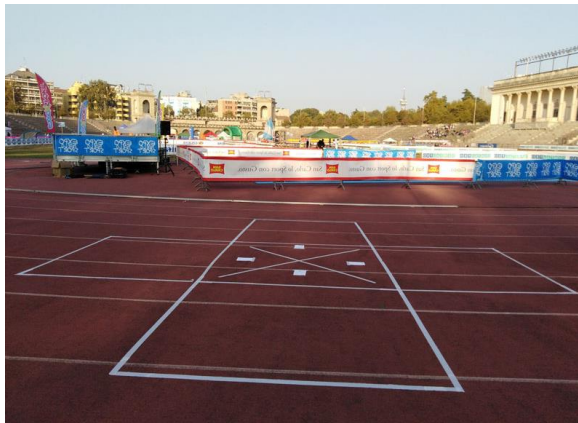
racchette

palline

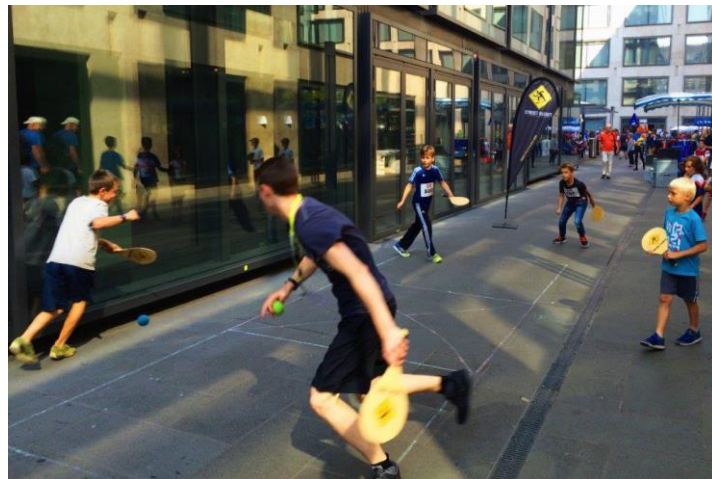
gesso o nastro per
tracciare il campo



Campi di gioco



Campi di gioco



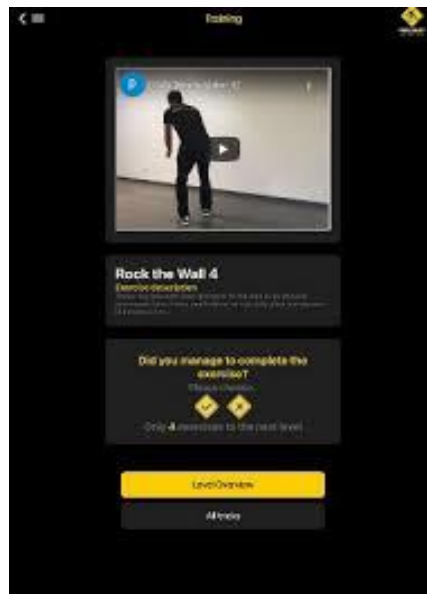
INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE



App Street Racket, risorsa tecnologica



Exercise Name	Progress
Ball Ronnie	21 es...
Racket Ronnie	17 es...
Chalk Ronnie	22 es...
Street Ronnie	11 es...
Friends Single Court	8 eser...
Friends Cross Court	7 eser...
Indoor	7 eser...
Fitness	4 eser...



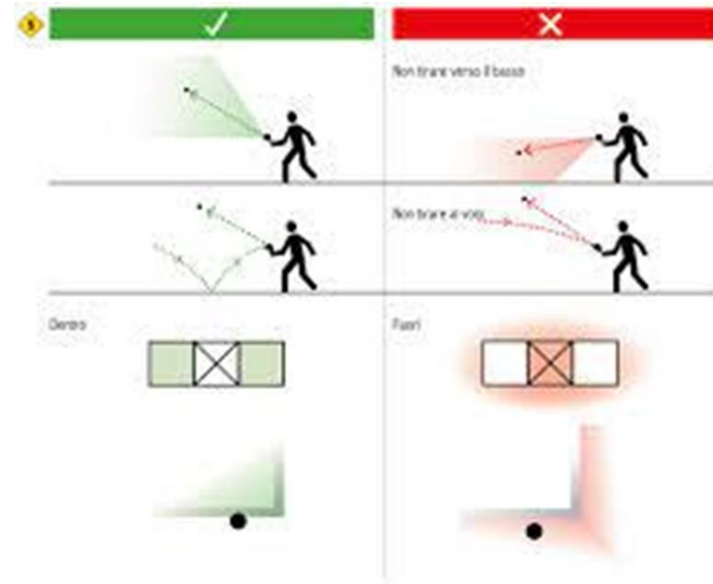
Solo due regole

Prima regola:

la palla deve essere giocata verso l'alto e non schiacciata o diretta.

Seconda regola:

prima di ogni rinvio deve toccare il suolo.



Lavoro individuale con pallina

- Tenere la pallina in equilibrio sul palmo della mano per X sec.
- Portare la mano-pallina sopra la testa e poi scendere fino a terra.
- Ripetere sul dorso della mano.
- Usare sia la mano dx sia la sx.

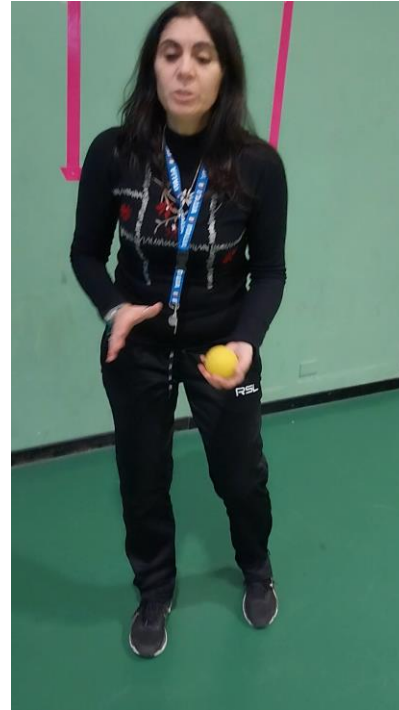
Sequenza con varianti:

- dentro uno spazio delimitato (es. il campo).
- camminando e occupando tutti gli spazi.



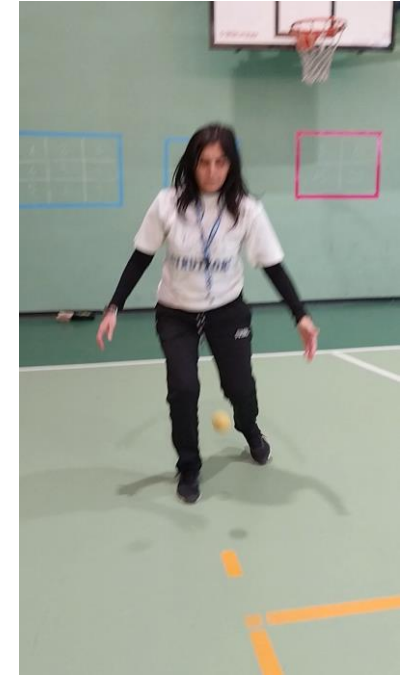
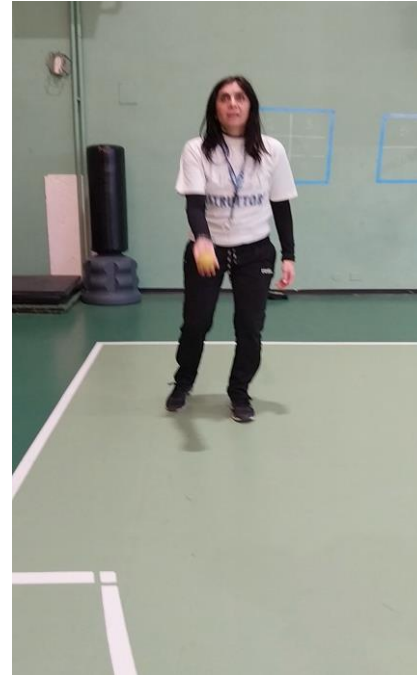
Lavoro individuale con pallina

- Lavoro individuale con pallina
- Lanciare la pallina sopra la testa con 1 mano (dx) e riprendere (senza farla cadere a terra) anche con due mani, poi con la sinistra.
- Lanciare con la mano destra la pallina sopra la testa, dopo rimbalzo a terra riprendere con una o due mani. Poi con la sx.
- Schema incrociato: lanciare con la destra e dopo il rimbalzo a terra riprendere con la sx e viceversa.



Lavoro individuale con pallina

- Lanciare la pallina con la mano dx, verticale sopra la testa, dopo 1 rimbalzo a terra palleggiare con il palmo dx 1,2,3,volte.
- Tutto con la sx.
- Schema incrociato e dopo ripetere in forma continuata.



Pallina sulla racchetta

- Tenere X secondi in equilibrio la pallina sul piatto della racchetta
 - usare la dx,
 - usare la sx,
 - cambiare mano continuato (la pallina non deve cadere)
- Tenere in equilibrio la pallina sul piatto e portare la racchetta sopra la testa, poi verso terra
- Con la mano destra palleggiare (altezza testa) per x volte
 - ripetere con la sx.
 - ripetere con cambio mano
 - ripetere inserendo un rimbalzo a terra tra un palleggio e l'altro



Esercizi sulla parete

Tracciare un segno sul muro per mirare un obiettivo.

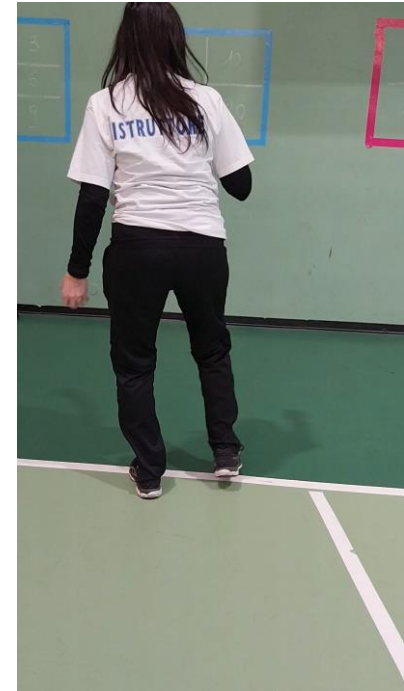
Alternato con schema motorio incrociato:

- lanciare con la mano sx e riprendere con la mano dx dopo il rimbalzo, lanciare con la destra e riprendere con la sx dopo il rimbalzo



Esercizi individuali sulla parete

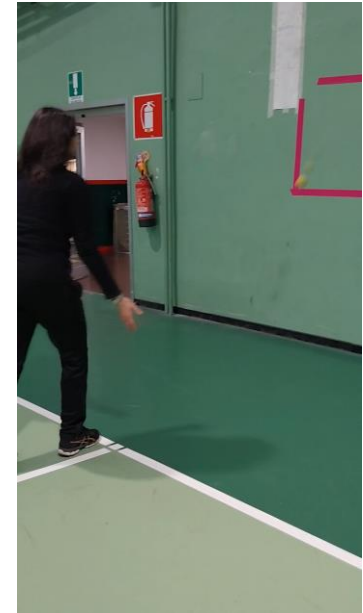
- Lanciare dal basso verso il muro: riprendere la pallina dopo 1 rimbalzo a terra.
- Usare solo la mano dx per lanciare e poi solo con la sx.
- Riprendere con 2 mani, bloccare e ripartire.



Esercizi sulla parete

Lanciare la pallina al muro, dopo il rimbalzo a terra della pallina palleggiare utilizzando:

- la mano destra
- la mano sinistra
- alternato



Esercizi sulla parete con la racchetta

Lanciare con la mano
sx la pallina al muro e,
dopo il rimbalzo a
terra, colpire di diritto
con la racchetta
(mano a dx).
Poi il contrario.
Poi solo con la mano
non dominante.
Poi con il rovescio.

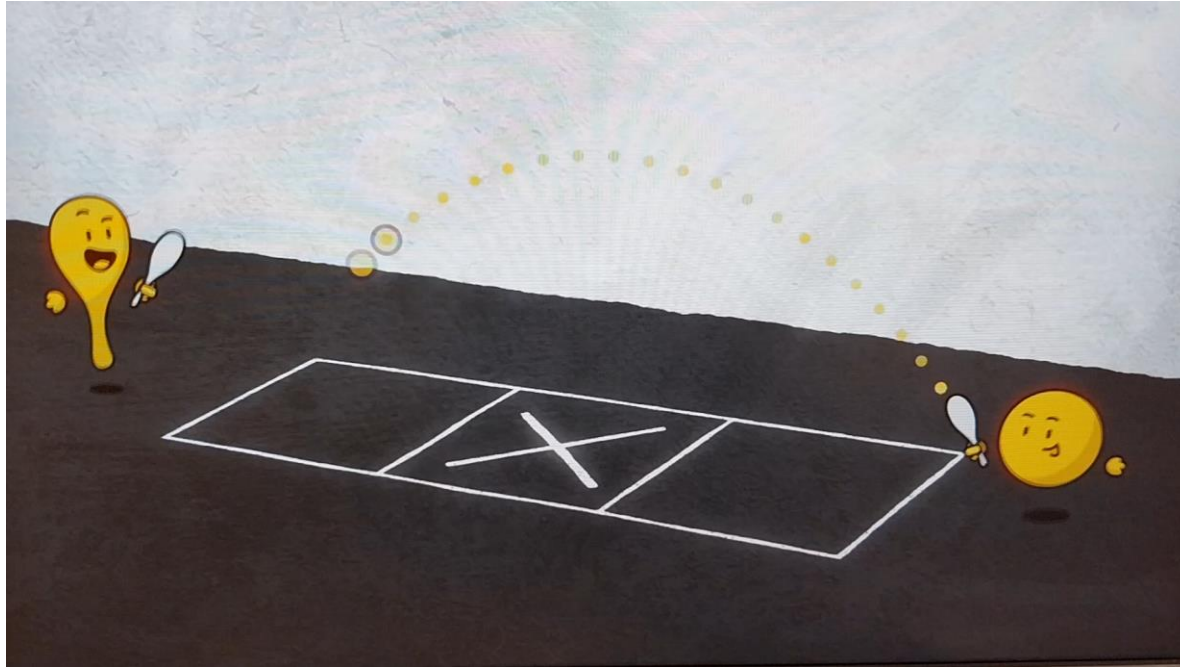


Esercizi individuali al muro con racchetta

Lanciare la pallina nel target del muro, dopo il rimbalzo a terra colpire di dritto e di rovescio.



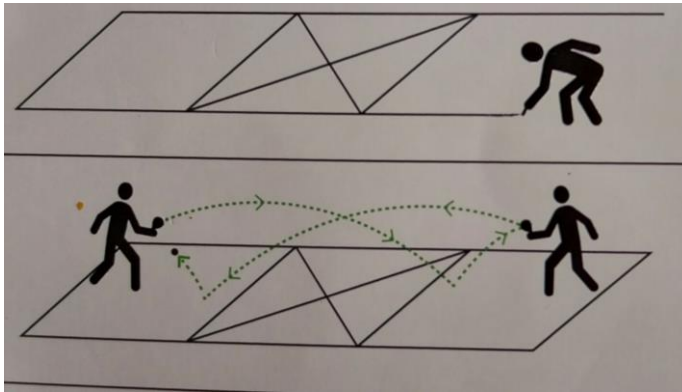
Iniziare a giocare sul campo singolo



Iniziare a giocare, consigli

campo composto da tre quadrati adiacenti (misura 2 × 2 mt);
nel quadrato centrale la palla non deve rimbalzare.

Il feeder lancia al compagno la pallina, il compagno rimanda di diritto palleggiando con la mano
Il gioco 1vs 1 senza racchetta, con le due regole di base.



battuta o lanciare dal basso-rimbalzo-rimandare con palleggio verso l'alto

Iniziare a giocare, consigli

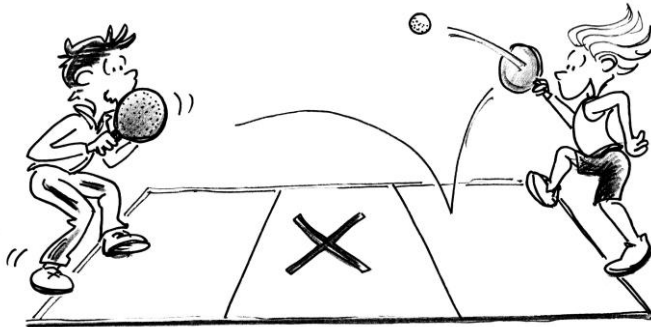
Scambiare solo di diritto poi solo di rovescio.

Scambiare con diritto e rovescio alternati.

Dopo il rimando, eseguire un giro di 360° su se stessi.

Giocare con due racchette, una per mano oppure giocare con la mano non dominante.

Dopo il colpo batto 5 al compagno che attende fuori.



Nel caso di classi numerose e poche racchette ecco come fare



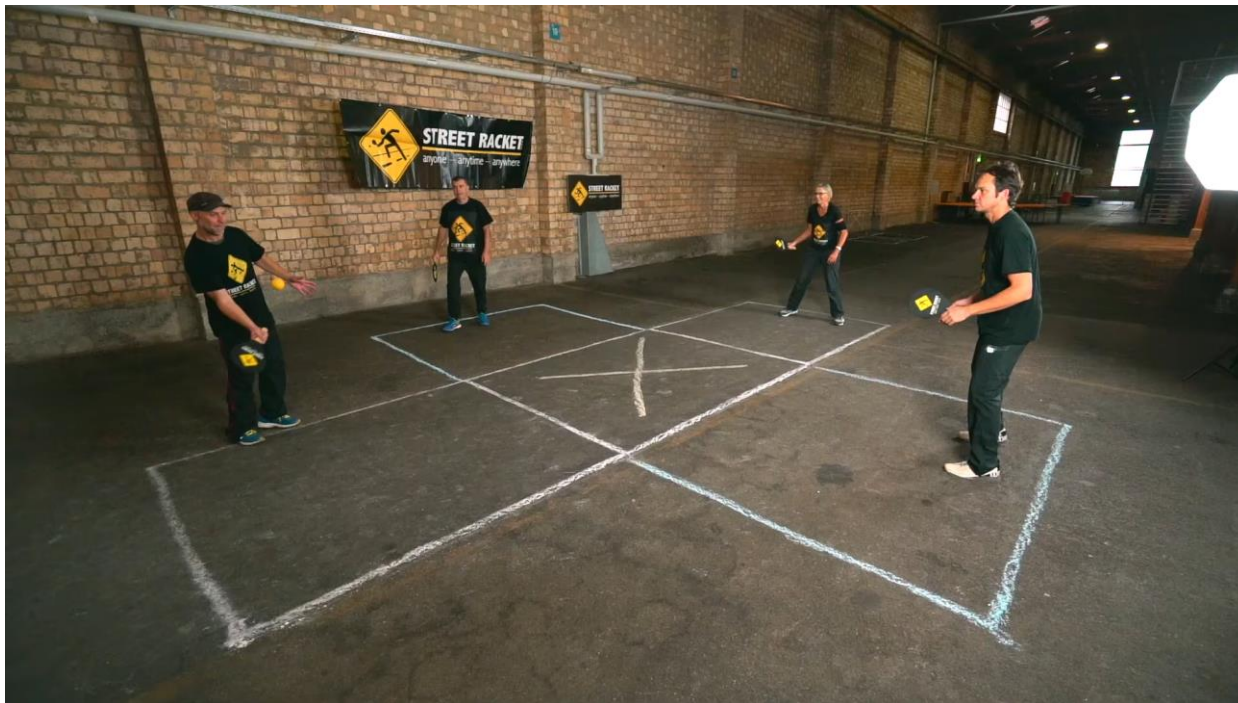
Gioco su tutto campo



INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE



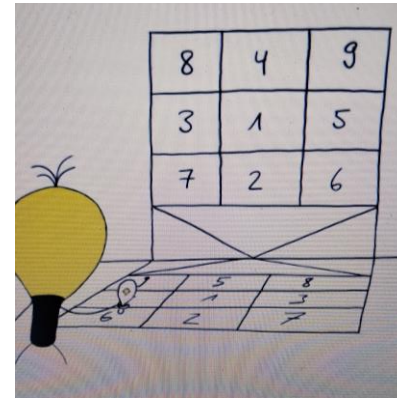
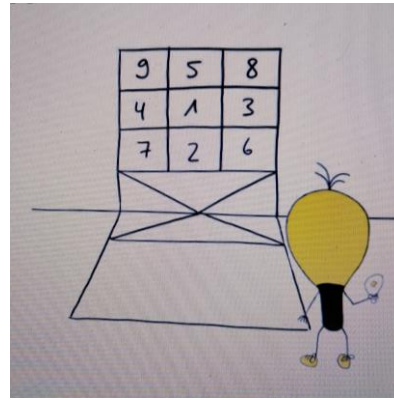
Gioco a coppie e scambio di posto



Giocare con i numeri

Prima in forma libera (senza numeri) sperimentare il campo verticale, poi con i numeri: dare come obiettivo il rimbalzo solo sui numeri pari, o dispari, alternato, o dettare il numero sul quale fare il rimbalzo.

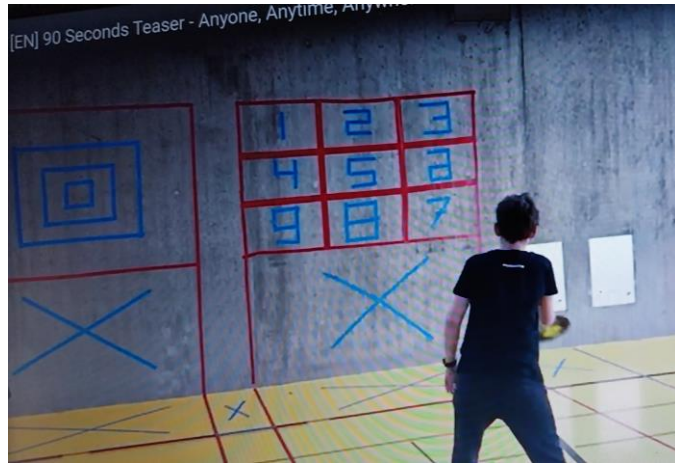
GIOCO: Es. totalizzare una cifra, facendo rimbalzare la pallina sui numeri: chi prima raggiunge i 50 punti vince.



Il gioco tastiera

In forma individuale o a coppie.

Far rimbalzare la pallina sulla tastiera e totalizzare per es. il numero 100. Se con i rimbalzi si supera la cifra del cento, si può usare il rimbalzo con il meno per sottrarre il o i numeri in eccesso.

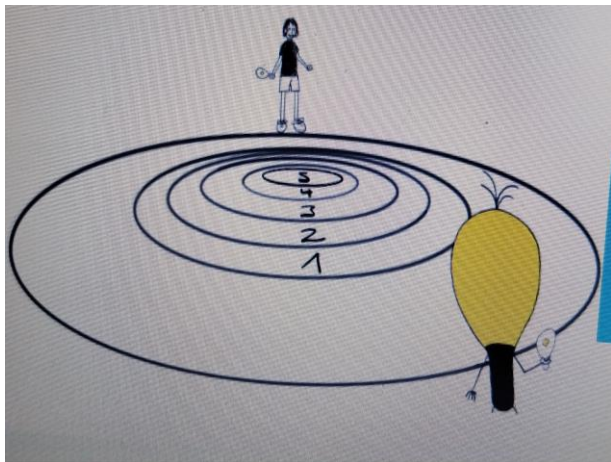


Gioco del re e della regina



Tiro al bersaglio

A coppie: totalizzare più punti avendo a disposizione 5 o 10 rimbalzi.



Isole, lettere e parole

In ogni cerchio posizionare una lettera dell'alfabeto. A tempo: i giocatori devono conquistare più lettere possibili, entrando con i piedi nel cerchio, dopo un rimbalzo della pallina dentro il cerchio. Alla fine con le lettere conquistate, si guadagna 1 punto per ogni parola che si è riusciti a comporre.



Per poter giocare insieme tra giocatori/trici con diverse abilità;
con persone con disabilità...
...utilizzare la racchetta speciale con due manici



Abilità diverse



<https://www.youtube.com/watch?v=2Npi09mGjZ4>



INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE



E per finire... Lo street racket incontra il roundnet



INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE



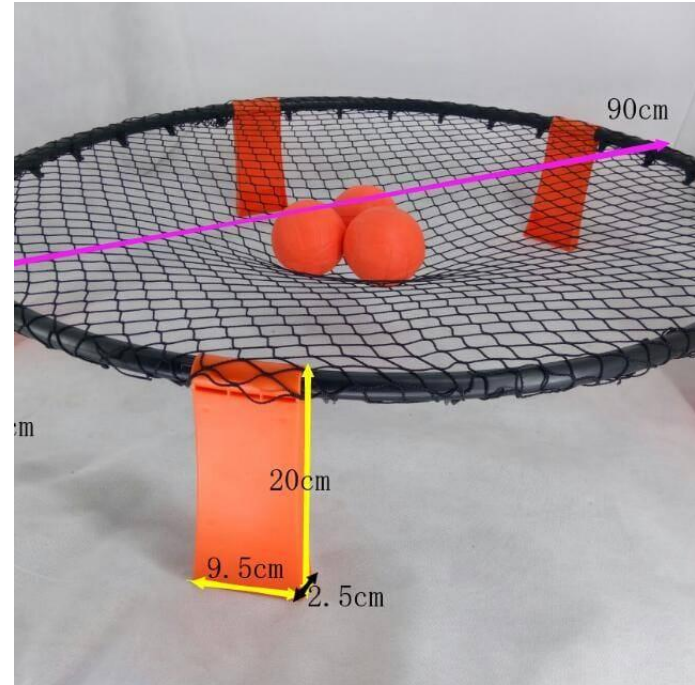
Roundnet o spikeball

Roundnet è uno sport di squadra giocato da due squadre di due giocatori.

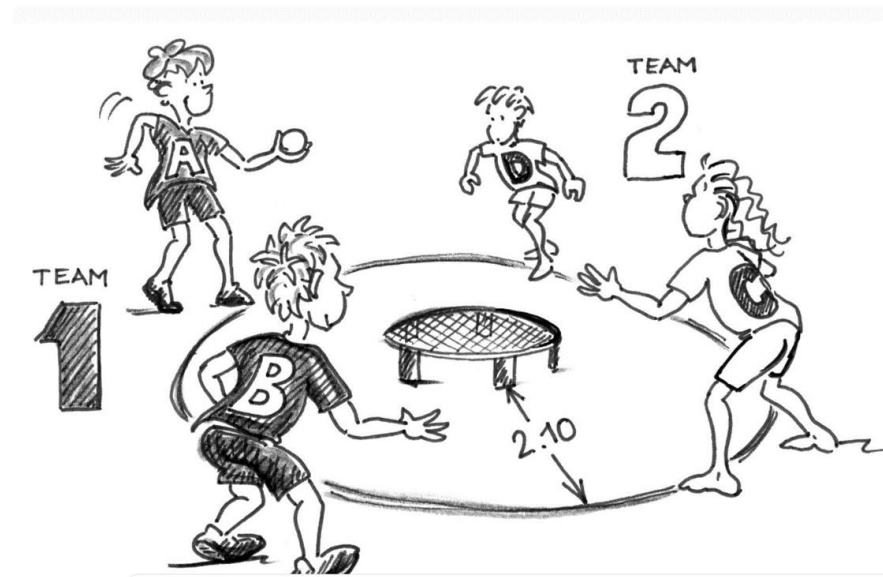
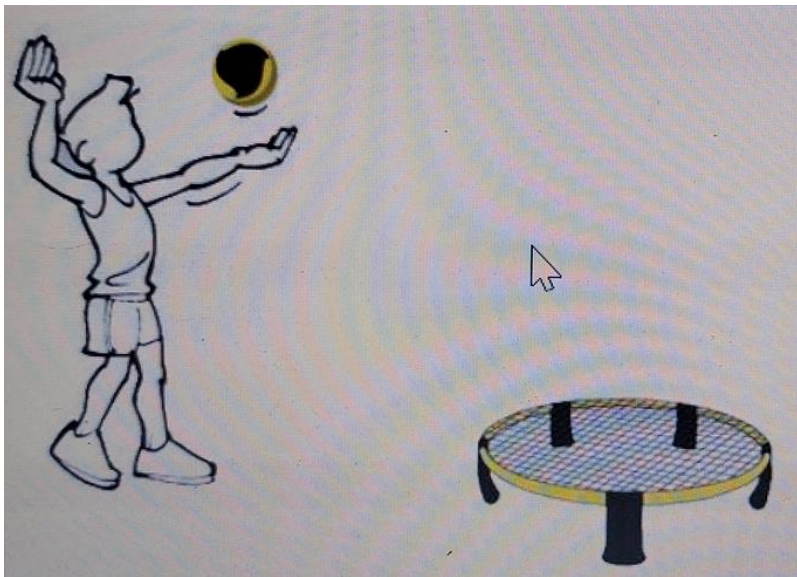
Le squadre opposte si schierano una di fronte all'altra con la rete Roundnet al centro (concetto di campo a 360°).

La palla viene messa in gioco con un servizio, che viene eseguito dal server dietro l'area di servizio, nella rete di fronte al giocatore avversario.

Una volta che la palla è servita, i giocatori possono muoversi dove vogliono.



La battuta



La battuta

La battuta avviene con la palla ferma sulla mano dell'attaccante posizionato di fronte al difensore.

Esecuzione oltre i 200 cm.

- un piede deve restare fermo fino alla fine della battuta (piede perno);
- un piede può anche essere sollevato da terra, purché non si invada la linea di servizio prima della messa in gioco dalla palla;
- si hanno due servizi disponibili per mettere in gioco la palla

Il servizio si ripete quando:

- la palla colpisce il cerchio,
- la palla non colpisce la rete,
- la palla dopo il rimbalzo sulla rete supera le spalle dell'avversario ricevente.



I fondamentali

Battuta, ricezione, palleggio, schiacciata e difesa

Le regole:

Sullo 0 a 0 e con gli avversari schierati, il servizio si svolge di fronte a un avversario e alla destra del proprio compagno.

Se la squadra conquista un punto, 1-0 il servizio andrà svolto dallo stesso giocatore, ma alla sinistra del proprio compagno e di fronte all'avversario contro cui non ha ancora servito.

Il punteggio pari prevede la battuta eseguita a destra mentre il punteggio dispari prevede la battuta a sinistra.

Se la squadra avversaria conquista un punto si passa a 1-1, il servizio spetta al giocatore che si trova a sinistra.

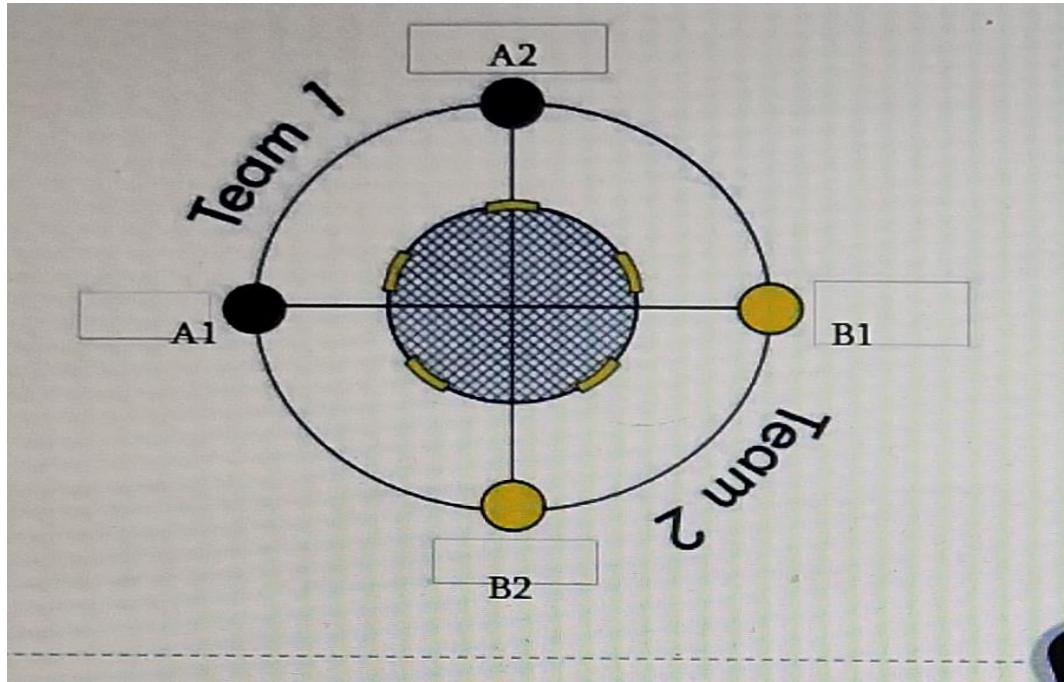
Se la squadra che aveva incominciato la partita riconquista il possesso della palla e il punteggio diventa 2-1, spetterà al compagno che non ha ancora servito di spostarsi alla destra del proprio compagno e servire.

Massimo tre tocchi, la partita finisce a 11, o 15 o a 21 con scarto di 2 punti.

Gioco vinto al meglio dei tre set.

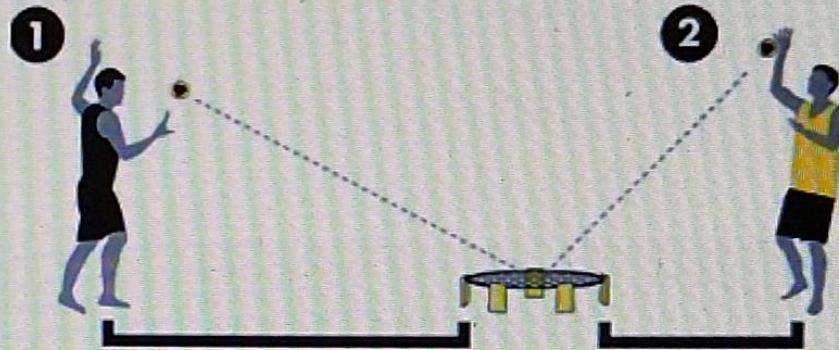


Schieramento dei giocatori delle 2 squadre



SERVIZIO

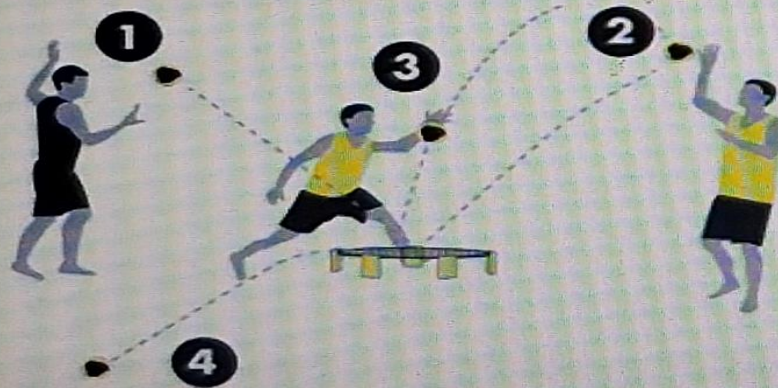
La partita incomincia con un Servizio. Il giocatore che serve deve mettersi oltre la linea dei 7 piedi e direttamente davanti al giocatore che deve ricevere.



7 piedi = 213,36 cm

GIOCO

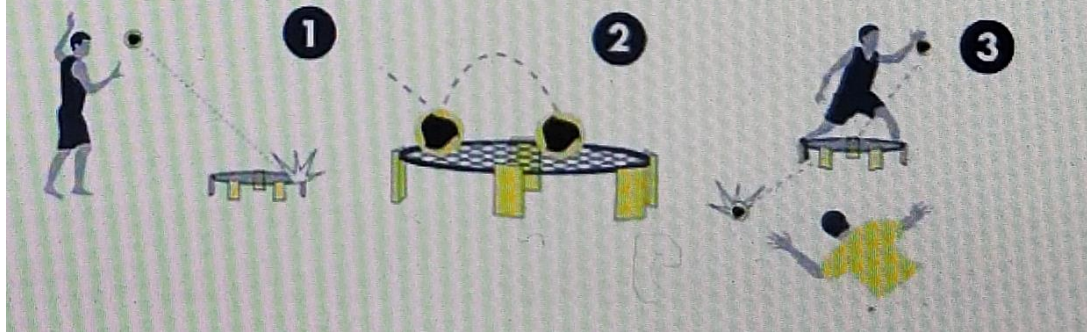
Come nella pallavolo, si hanno massimo tre tocchi di squadra prima di restituire la palla sulla rete. Quando questo viene svolto correttamente, il possesso della palla passa alla squadra avversaria.



PUNTO

Principalmente un punto viene assegnato quando:

1. La palla colpisce il ferro o non atterra sulla rete.
2. La palla rimbalza più volte sulla rete.
3. Una squadra non riesce a far tornare la palla sulla rete.



Come colpire la palla



Come non colpirla



Round net o spike ball



Dopo la battuta ci sono massimo tre tocchi

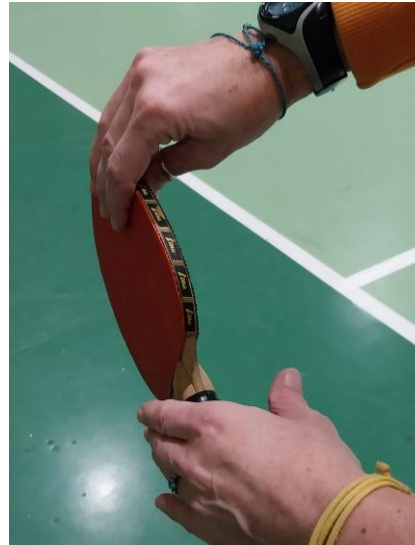


Tennis tavolo



Impugnatura

Pollice e indice a L, tra pollice e indice appoggio la base del piatto, l'impugnatura nel diritto e nel rovescio non cambia.



Tennis tavolo: giocare con la pallina



Regole nel doppio

- Punteggio: 2 battute a testa, il servizio nel doppio è incrociato destra su destra e va eseguito al volo, se si sbaglia anche la seconda battuta, il punto va all'avversario.
 - Il servizio deve rimbalzare tra le due righe bianche della metà campo (sul tavolo) del battitore e del ricevente.
 - La battuta è alternata tra i giocatori.
 - Il set si chiude a 11 con scarto di 2, sul 10 pari si procede con una sola battuta a testa, al max si arriva a 30, si vince al meglio dei 3 set su 5.
- Il ricevente è sempre alternato.



Esercizio scambio di diritto

La posizione prevede la gamba sx più avanti rispetto alla dx se destrimani. Il contrario per i mancini.



Esercizio scambio di diritto... ... con passi avanti e indietro.



INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE

Esercizio scambio di rovescio...

La posizione
del corpo
prevede di
avere i piedi
pari.



Scambio alternato diritto e rovescio con passo chassé



Sfida a tempo con il gioco imperatore imperatrice



INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE



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



Freccette 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







AZIONE
CONTRO
LA FAME

AZIONE
CONTRO
LA FAME

AZIONE
CONTRO
LA FAME



macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
AZIONE CONTRO LA FAME
28
AZIONE CONTRO LA FAME

macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
AZIONE CONTRO LA FAME
28
AZIONE CONTRO LA FAME

macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
AZIONE CONTRO LA FAME
28
AZIONE CONTRO LA FAME

macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
AZIONE CONTRO LA FAME
28
AZIONE CONTRO LA FAME

macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
AZIONE CONTRO LA FAME
28
AZIONE CONTRO LA FAME

AZIONE CONTRO LA FAME
LA PRSA CONTRO LA FAME
AZIONE CONTRO LA FAME



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

ISTITUTO LOMBARDO DI SCIENZE
E LETTERE
"Giordano Galvani"
Pavia

ALCANTARA

ALCANTARA



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!

I prossimi appuntamenti

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

Webinar

INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E
SCIENZE MOTORIE

Insegnare con... Agile

07 Marzo 2024, 17:00

con: Gianluigi Fiorini

Iscriviti qui

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 IN PALESTRA: CHE PASSIONE

