

INSIEME CON LE STAFFETTE

U6 |

► **Serie di giochi da proporre alle classi, che servono a migliorare la velocità degli alunni BES, in particolare di coloro che presentano Disturbi Specifici Evolutivi (del tipo ADHD).**

In queste pagine presentiamo alcuni giochi utili a migliorare la velocità, che si prestano a essere proposti anche a classi in cui siano presenti alunni BES, in particolare alunni che presentano **Disturbi Specifici Evolutivi** del tipo **ADHD**, ovvero con **disturbi dell'attenzione e problemi di iperattività**. Potete anche realizzarli in classi dove siano presenti **alunni stranieri**, perché sono esercizi di facile esecuzione, con consegne e regole semplici. Si tratta di giochi tramite cui gli alunni hanno la possibilità di sfogare l'irrequietezza e il desiderio di muoversi e correre.

Elementi di progetto

Destinatari: classi in cui sono presenti alunni BES di tipo ADHD e/o alunni stranieri.

Personale coinvolto: docente di Educazione fisica.

Obiettivi:

- esercitare e migliorare lo schema motorio del correre;
- migliorare la velocità e il tempo di reazione nella corsa;
- imparare a rispettare le regole e i compagni;
- imparare ad accettare la sconfitta;
- lavorare in gruppo e percepire il senso di squadra.

Spazi da utilizzare: la palestra, eventualmente uno spazio all'aperto (cortile o giardino della scuola).

Modalità di lavoro: con l'intera classe suddivisa in due o più squadre.

Materiale: due testimoni, palle, palline, clavette, coni, delimitatori, cerchi, due o più tappetoni, spalliere.

Tempi: da distribuire in più lezioni di Educazione fisica, come parte centrale o come gioco finale.

MODALITÀ OPERATIVE

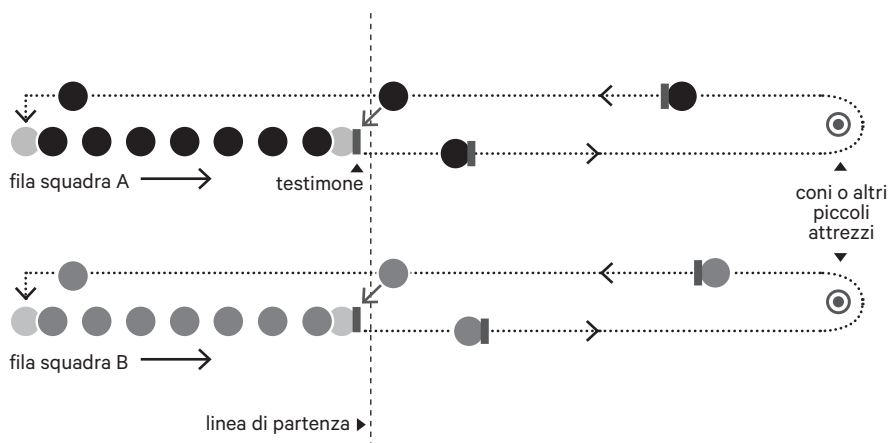
► **Il programma prevede una serie di staffette da proporre in modo progressivo, dividendo la classe in due o più squadre e utilizzando materiali diversi, anche più volte durante l'anno scolastico.**

Come testimoni potete utilizzare qualsiasi piccolo attrezzo oppure un tocco di mano («dare il cinque»). Naturalmente, vi invitiamo a inserire nelle seguenti staffette le varianti che meglio le adattano alle vostre esigenze specifiche, come per esempio prolungare l'esercizio facendo

realizzare due giri completi di staffetta o far ripetere lo stesso percorso più volte prima di passare il testimone; potete anche cambiare il tipo di andatura (per esempio correre all'indietro o correre palleggiando). Prima di cominciare i giochi, è importante ricordare agli alunni che il compagno che porta il testimone, oppure che «dà il cinque», deve essere atteso dalla squadra sempre dietro alla linea di partenza.

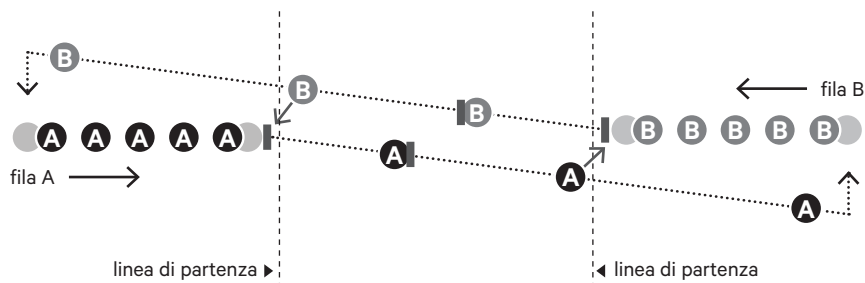
1. STAFFETTA BASE

Formate due o più squadre e disponetele in fila dietro a una linea di partenza. Posizionate a terra un cono o un altro piccolo attrezzo, davanti a ogni squadra e a una distanza da voi stabilita. I capifila, con un testimone in mano, partono di corsa a un vostro segnale concordato, raggiungono il cono aggirandolo all'esterno e ritornano indietro passando il testimone ai nuovi capifila e mettendosi in fondo alla propria squadra. Vince la squadra che completa per prima l'intera staffetta.



2. STAFFETTA CONTINUA

Dividete la classe in due gruppi (A e B), con lo stesso numero di componenti, e disponeteli in fila. I gruppi sono posti uno di fronte all'altro a una determinata distanza stabilita da voi. Al vostro segnale, parte il primo staffettista della fila A con un testimone in mano, corre e consegna il testimone al primo della fila B mettendosi in coda alla fila B. Chi riceve il testimone deve correre alla fila opposta, consegnare e mettersi in coda.



La staffetta termina quando i capifila tornano a essere i primi della fila. La staffetta continua può diventare una gara se dividete la classe in quattro gruppi, che lavorano in squadra (due a due) e si sfidano sul tempo.

3. IL FALÒ DI ATTREZZI

Disponete al centro della palestra una grossa quantità di piccoli attrezzi, ammucciateli per creare una sorta di «falò» (palle, palline, clavette, coni, delimitatori, cerchi...). Formate due o più squadre, mettetele in fila dietro una linea e alla stessa distanza dal falò. Al vostro «via» il capofila corre verso il mucchio, prende un attrezzo e lo porta alla propria squadra, appoggiandolo in uno spazio preciso (per esempio lo spazio può essere delimitato da un cerchio a terra). Il compagno successivo parte dopo aver ricevuto da lui/lei il «cinque», oppure dopo che è stato appoggiato a terra l'attrezzo.

Vince la squadra che riesce a raccogliere più attrezzi.

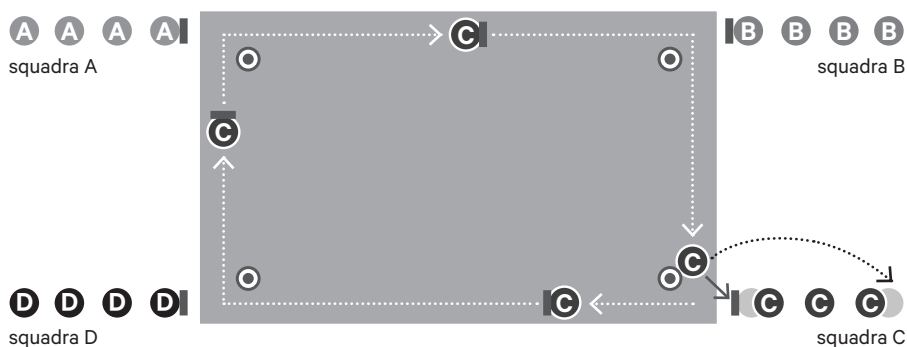
4. STAFFETTA A INSEGUIMENTO

Formate alcune squadre, da un minimo di due a un massimo di quattro componenti.

Ogni squadra è posizionata a un angolo di un campo da gioco della palestra e i giocatori sono disposti in fila. Il capofila di ogni squadra, al vostro «via», inizia a correre in senso orario con il testimone in mano; esegue un giro completo della palestra, il più velocemente possibile, e passa il testimone al suo compagno, mettendosi poi in coda.

Ricordate ai ragazzi che è vietato «tagliare» la palestra per accorciare il percorso e arrivare prima. Potete segnare il percorso da compiere in corsa con alcuni delimitatori, per esempio tramite i coni.

Vince la squadra che completa per prima la staffetta con tutti i giocatori.

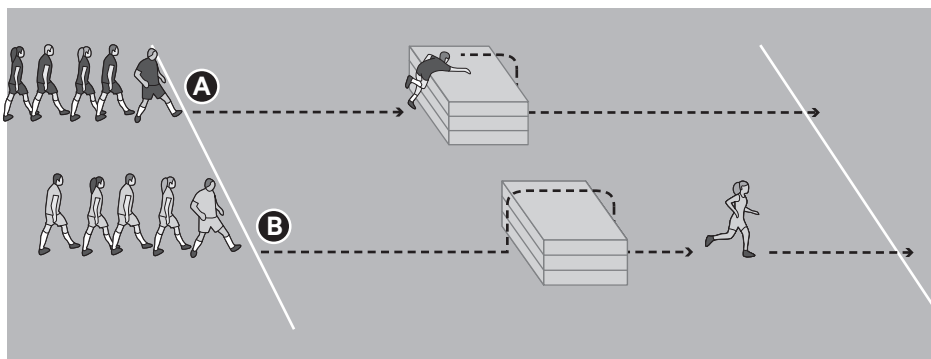


5. STAFFETTA CON VALICO

Formate due o più squadre e disponetele in fila dietro una linea di partenza. Stabilite e tracciate una linea di fondo, che rappresenti l'arrivo. In mezzo al percorso, disponete due o più tappetoni uno sopra l'altro. Al vostro segnale di partenza, il capofila di ogni squadra compie il percorso: corre, si arrampica sui tappetoni e scende dalla parte opposta,

dirigendosi il più velocemente possibile verso la linea di fondo. Quando raggiunge l'arrivo alza un braccio e il compagno successivo può partire.

Vince la squadra che per prima termina il percorso e i cui giocatori si trovano tutti al di là della linea di fondo.



6. STAFFETTA DEGLI SCALATORI

Formate due o più squadre, ordinate le squadre in fila, ciascuna di fronte a una campata della spalliera e alla stessa distanza da essa. Mettete un tappetino di sicurezza sotto ogni campata. Consegnate una palla a ogni capofila. Al vostro segnale il primo staffettista corre verso la spalliera, si arrampica e appoggia il pallone sopra all'ultimo piolo (se è troppo in alto, vi consigliamo di giocare con un pallone di spugna e farlo incastrare tra i pioli più in basso), scende dalla spalliera (senza saltare, altrimenti dovrà ripetere il giro) e corre a dare il «cinque» al compagno successivo. Il secondo staffettista, dopo aver battuto la mano con quella del compagno, corre a recuperare il pallone e a portarlo al compagno successivo, che correndo posa di nuovo il pallone sulla spalliera e così via.

Vince la squadra che completa per prima la staffetta.

