

MARISA VICINI

FARE SQUADRA

- COMPETENZE DI CITTADINANZA
- Percorsi multidisciplinari



MOVIMENTO PER TUTTI

■ Gli adattamenti del nostro corpo

Il corpo umano è in grado di adeguare le proprie condizioni di equilibrio per **adattarsi a situazioni diverse**. Alcuni **adattamenti** sono **temporanei**, per esempio l'aumento della frequenza cardiaca e respiratoria e la sudorazione; altri sono **permanenti**, come il cambiamento della forma del corpo.

In ambito motorio, per esempio, se devi giocare a pallacanestro o eseguire un salto in alto, il tuo organismo reagisce aumentando la frequenza respiratoria e cardiocircolatoria per consentire di trattenere maggiori quantità di ossigeno da inviare ai muscoli per la contrazione muscolare. Nel meccanismo aerobico, infatti, l'**ossigeno** è la principale fonte energetica dell'organismo umano, nel senso che, combinandosi con zuccheri e grassi, consente di produrre l'energia necessaria a svolgere attività di media e lunga intensità. Allo stesso modo, quando fai un'attività fisica intensa **sudi**, cioè perdi acqua: questo serve per mantenere la temperatura corporea nei limiti fisiologici.

Una forma di adattamento **permanente** è per esempio, la **diminuzione della frequenza cardiaca a riposo** (dagli 80 battiti al minuto di una persona sedentaria si può passare ai 70 dello sportivo). Chi si allena con una certa regolarità sviluppa un cuore più forte: le pareti del cuore si ispessiscono e si contraggono con maggior potenza, e per questo motivo, può sostenere sforzi maggiori rispetto a un sedentario.



PARTIAMO DA UN VIDEO



<https://link.sanomaitalia.it/75F0BEB7>

COMPETENZE DI CITTADINANZA

- Gestire efficacemente le informazioni legate all'attività adattata.
- Impegnarsi nella progettazione di attività adattate.

■ Il sudore è uno degli adattamenti del nostro corpo. In questo caso si tratta di un adattamento temporaneo per regolare la nostra temperatura. Quando facciamo un'attività fisica, si alza la temperatura. Allora il corpo produce sudore: in questo modo consuma l'energia in eccesso.

■ L'attività fisica adattata

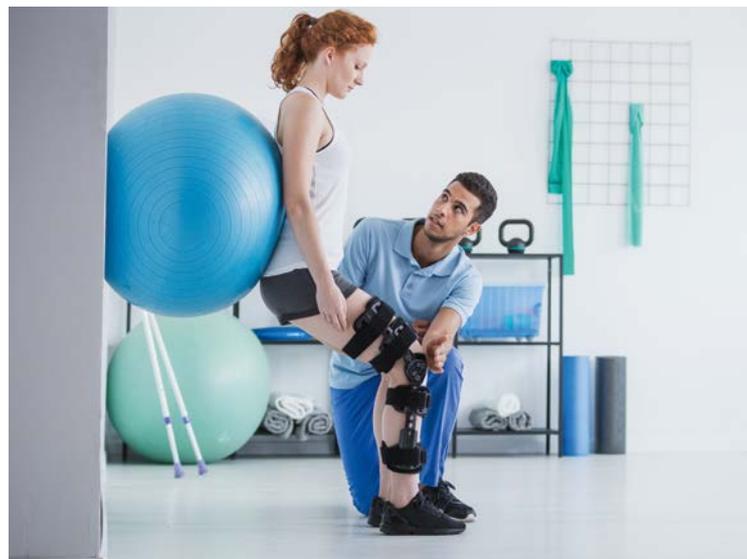
Per **attività fisica adattata** (in inglese **APA**, *Adapted Physical Activity*) si intendono tutte quelle forme di adattamento messe in atto nell'ambito motorio e sportivo per rispondere a esigenze particolari. Ogni APA parte dalle reali capacità di ciascuna persona per progettare un lavoro motorio e sportivo che sia adeguato: è appunto il **principio dell'adattamento**.

Se, per esempio, subisci un infortunio, non è detto che tu debba saltare gli allenamenti di basket. Infatti il tuo allenatore, con il consenso del medico, potrebbe venire incontro alla tua situazione di **momentanea difficoltà** facendoti eseguire delle attività di rinforzo degli arti superiori. Il tuo allenamento, in questo caso, è stato **adattato** alle tue capacità di quel momento.

Ogni persona, che abbia problemi fisici o psicologici, a qualsiasi età, può trovare giovamento dall'attività fisica ed è in grado di eseguirla, dopo opportuni adattamenti. Il corpo umano, infatti, è per sua natura adatto a sopportare la fatica, e trova **maggior beneficio** nel **muoversi** piuttosto che nello stare fermo. Inoltre, fare attività fisica permette di agire all'interno di un gruppo, di mettersi in relazione con gli altri. Anche in casi gravi in cui il **danno sia permanente** (disabilità o incidente) la pratica di attività motoria e sportiva produce sicuramente dei benefici, sia a livello **fisico** (miglioramento delle capacità residue, forza, mobilità ecc.), sia **psicologico** (autostima, soddisfazione, efficacia personale, e non ultima, la socialità).

Adattare gli ambienti Se in squadra siamo 3 si giocherà a calcio su un campetto piccolo; se siamo in 10, il campetto di calcio sarà più grande: abbiamo **adattato** lo **spazio di gioco** al numero di giocatori. Altri possibili adattamenti per quanto riguarda gli spazi sono:

- aree di gioco senza confini (cioè flessibili);
- superfici di gioco prive di dislivelli (per evitare cadute o slogature);
- campi di gioco segnati con riferimenti (linee) ben visibili.



STOP and GO!

Rispondi sul quaderno alle seguenti domande.

- Che cos'è l'adattamento?
- Quali sono gli adattamenti temporanei del corpo umano? E quelli permanenti? Fai qualche esempio.
- Che cos'è l'attività fisica adattata (APA)?

Adattare le attrezzature Se non abbiamo il pallone da calcio usiamo quello di pallavolo: abbiamo utilizzato un pallone di **materiale diverso**. In questo caso, ai fini del gioco, abbiamo messo in atto degli adattamenti riferiti ai materiali e alle attrezzature. Altri esempi di adattamento di attrezzature sono:

- palloni di diverse dimensioni (più piccoli o grandi) e pesi (più leggeri);
- palloni e attrezzi di facile presa (con superfici rugose);
- attrezzature morbide per evitare contusioni (di gommapiuma).



Adattare le regole Se abbiamo tanto tempo, la partita di calcio durerà un'ora, se ne abbiamo poco, 10 minuti: abbiamo modificato (**adattato**) una **regola** del gioco (il **tempo**) alle nostre esigenze.

In questo modo, modifichiamo il regolamento adattandolo a noi e non viceversa. Altri modi per modificare le regole del gioco sono:

- variare il numero dei giocatori o il conteggio dei punti;
- modificare l'esecuzione di un gesto, per esempio giocare a rugby eliminando il placcaggio e sostituendolo con la presa dello scalpo (come nel *flag rugby*);
- prevedere azioni di passaggio vincolate, per esempio l'obbligo di passare la palla a tutti i compagni prima di fare gol (o di tirare a canestro), in modo da coinvolgere tutti nel gioco.

■ Sport per tutti

Gli sport adattati Gli sport adattati comprendono tutte quelle **discipline sportive** che una persona con difficoltà o caratteristiche specifiche può praticare grazie alle **modificazioni** regolamentari di cui abbiamo parlato e all'eventuale utilizzo di **ausili** (per esempio le protesi nell'atletica leggera, monosci e stabilizzatori nello sci alpino...). Esempi di sport che si prestano a modifiche e adattamenti sono l'atletica leggera, il basket, il nuoto ecc.

I nuovi sport Accanto agli sport adattati, vi sono anche **sport di nuova invenzione**, come il **baskin**, uno **sport integrato** che si ispira al basket, in cui giocano insieme atleti normodotati e disabili, e il **torball**, uno sport specifico per ipovedenti o non vedenti. In quest'ultimo sport, possono giocare anche atleti normodotati, purché indossino una mascherina oscurante. Di questi sport parleremo in un capitolo dedicato.



ADATTAMENTI TEMPORANEI

Sono, per esempio, l'**aumento** della **frequenza cardiaca** e respiratoria o la sudorazione.

ADATTAMENTI PERMANENTI

Sono, per esempio, il **cambiamento** della **forma del corpo** o la diminuzione della frequenza cardiaca a riposo.

L'ADATTAMENTO

GLI SPORT ADATTATI

Sono discipline sportive che una persona con difficoltà può praticare grazie a **modifiche regolamentari** e all'utilizzo di **ausili**: per esempio atletica leggera, basket in carrozzina, nuoto ecc. Ci sono anche sport appositamente inventati, come **baskin** e **torball**.

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (APA)

È l'insieme di **forme di adattamento** attuate in ambito motorio e sportivo per rispondere a esigenze particolari.

ADATTARE GLI AMBIENTI

- Eliminare i **confini**.
- Eliminare i **dislivelli**.
- Rendere ben visibili i **riferimenti** (linee).

ADATTARE LE ATTREZZATURE

- **Variare** la dimensione e il peso dei palloni.
- Scegliere attrezzi **morbidi** e di **facile presa**.

ADATTARE LE REGOLE

- **Variare** il numero dei giocatori o il conteggio dei punti.
- **Modificare** un gesto.
- **Prevedere** azioni vincolate.

LIVELLO 1 - Giochi di relazione

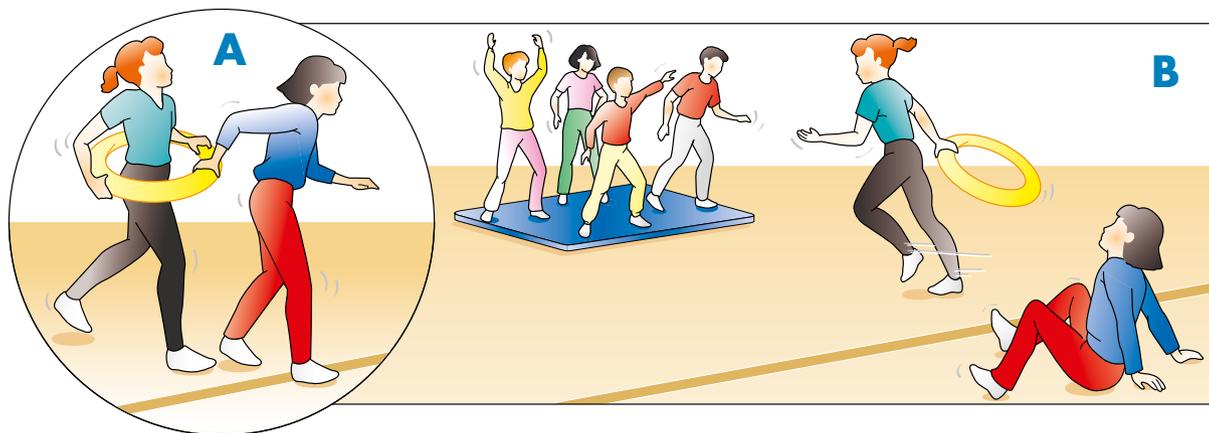
1 Eseguire sinfonie di ritmi

Formate un grande cerchio con l'insegnante (direttore d'orchestra) al centro. Ognuno di voi, con lo strumento scelto, presenta un suono e un ritmo. Al termine il direttore d'orchestra dà il via al Gran Concerto indicando il nome del primo suonatore.

Al successivo intervento dell'insegnante (a voce o con un suono) chi stava suonando si interrompe e dice il nome del compagno che deve proseguire. Il direttore d'orchestra chiude il concerto quando tutti gli allievi sono intervenuti.

2 Salvare i naufraghi

Dividetevi in 2 gruppi ed eleggete un "bagnino" con un salvagente. Posizionate le zattere (potete usare i materassini) sul fondo della palestra, con sopra i naufraghi. Mettetevi dal lato opposto della palestra. Al via dell'insegnante ogni bagnino porta il salvagente a un naufrago che lo deve infilare alla vita e tenere con entrambe le mani. **(A)** Il bagnino, con una mano in presa sul salvagente, accompagna il naufrago in salvo sulla terraferma (oltre una linea segnata a terra). **(B)** Arrivati a terra il naufrago prende il posto del bagnino, ormai esausto, sfilata il salvagente e corre a portare in salvo un altro naufrago. Si procede così fino al salvataggio di tutti i naufraghi. Vince la prima squadra che completa il salvataggio.



3 Svuotare il campo

Dividetevi in due squadre, ognuna nella propria metà campo. Suddividetevi dei palloncini gonfiati e appoggiateli a terra sul terreno di gioco. Al via, buttate il maggior numero di palloncini nel campo avversario, facendoli passare sopra la rete divisoria. Al termine del tempo stabilito vince chi nella propria metà campo ha il minor numero di palloncini. Attenzione! Svolgete a turno il ruolo di "lanciatori", mandando i palloncini nel campo avversario, mentre gli altri saranno i "raccoglitori" e avranno il compito di passare i palloncini ai lanciatori della propria squadra. Potete anche formare squadre con un numero ridotto di giocatori e organizzare un mini-torneo.

LIVELLO 2 - Giochi di coordinazione

4 Seguire la fonte

Formate un cerchio in piedi dandovi la mano. Due di voi si posizionano all'interno del cerchio: uno dei due si muove in piedi e produce rumori o suoni con uno degli oggetti a disposizione; l'altro, bendato, muovendosi in quadrupedia con le mani e i piedi a terra, deve seguire la fonte sonora nel suo spostamento. Se il compagno bendato tende a uscire dal

cerchio, fermatelo e dirigetelo nella direzione corretta.

5 Nominare la parte

Disponetevi a coppie, uno di voi due è bendato e disteso a terra con braccia aperte e gambe divaricate. Il secondo, utilizzando la pallina, vi tocca in varie parti del corpo: indicate la parte del corpo che è a contatto con la pallina.

6 Il telefono senza fili

Disponetevi su più file parallele (8-10 per fila), seduti a una distanza non superiore alla lunghezza del braccio. **(A)** Il capofila dispone di un foglio e una matita. Indossate tutti, tranne i capofila, mascherine oscuranti. **(B)**

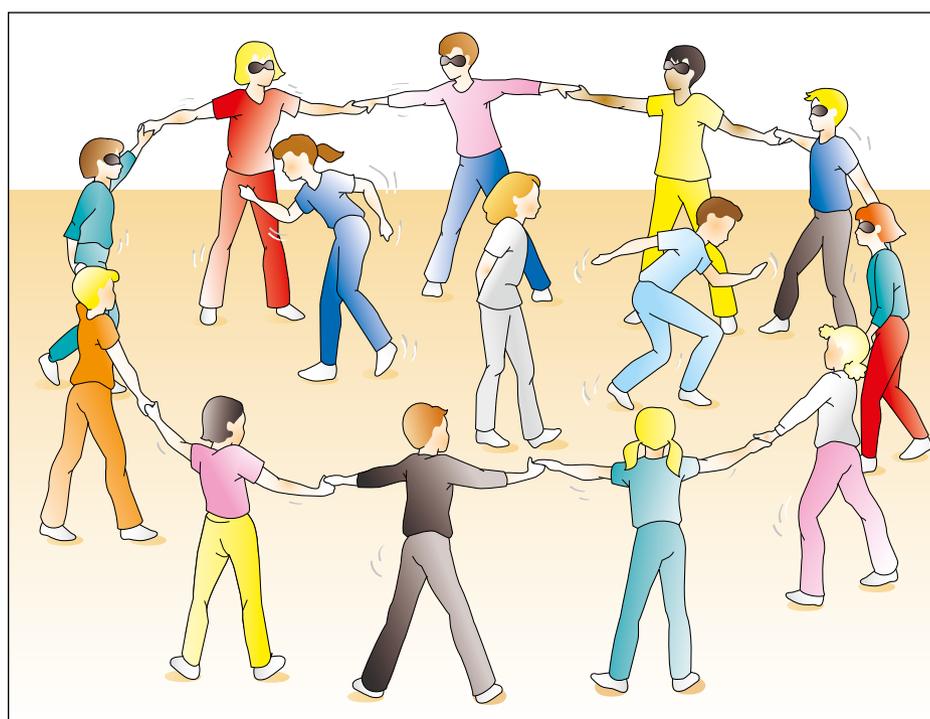
L'ultimo di ogni fila "scrive" con un dito della propria mano sulla schiena del compagno seduto davanti a lui: quest'ultimo deve decifrare quanto è stato scritto e a sua volta deve riportarlo sulla schiena di chi gli sta davanti e così via fino al capofila, che riporterà quanto è stato scritto sul foglio, e poi si confronterà con il segno o messaggio iniziale.

Attenzione! Potete tracciare semplicemente un segno, per esempio una croce o un cerchio, oppure una lettera o un numero, oppure una breve parola.



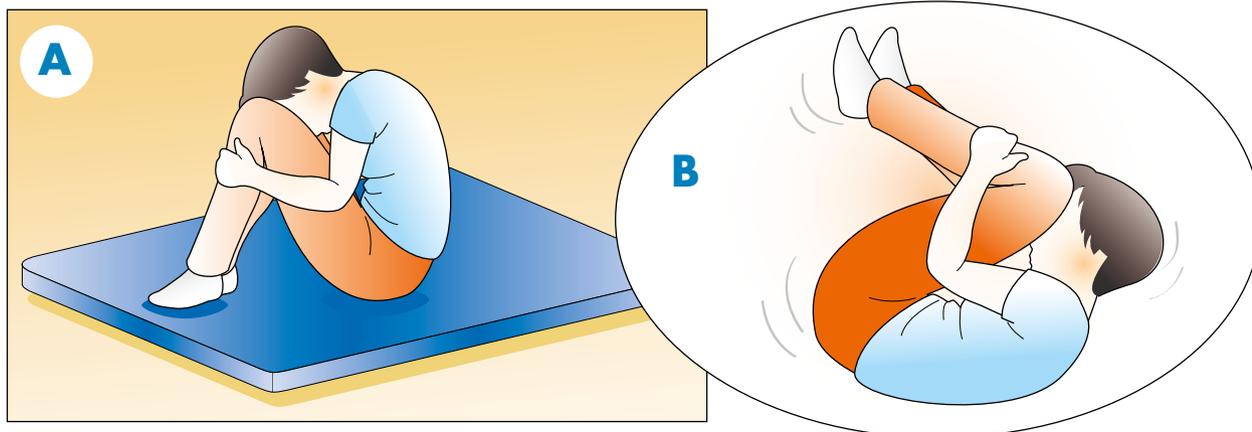
7 Uscire dalla rete

La maggior parte di voi si metta una mascherina e formi un grande cerchio, posizionando le gambe ben divaricate e le braccia tese fuori all'altezza delle spalle, a distanza tale che le estremità delle vostre dita si sfiorino appena con quelle dei compagni a fianco. All'interno del cerchio sono posizionati gli altri compagni. Nel più completo silenzio i compagni all'interno del cerchio devono tentare di uscirne, senza toccare o essere toccati dai componenti del cerchio, che devono prestare la massima attenzione ai rumori provocati nel tentativo di uscire. Chi di voi viene toccato rientra nel cerchio e può fare altri due tentativi, poi verrà eliminato. Perché il gioco possa riuscire al meglio, cercate di uscire dal cerchio lentamente e silenziosamente, senza "balzare" all'esterno.



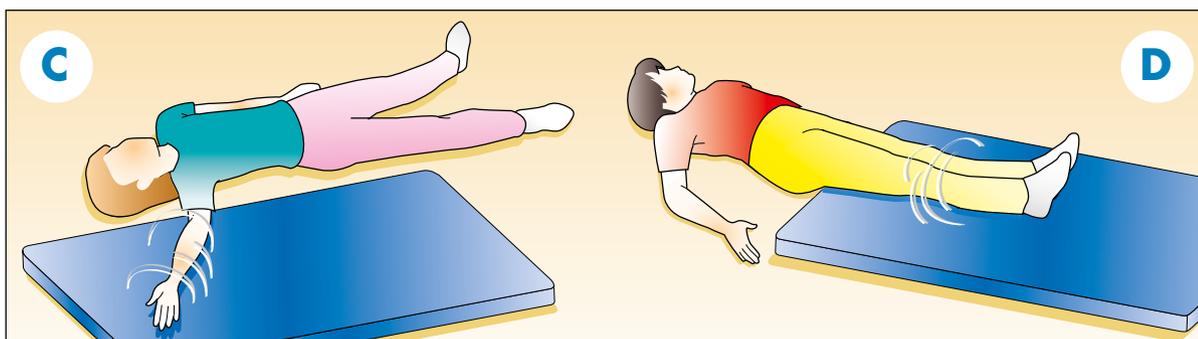
8 Dondolarsi

Ognuno di voi si disponga su un materassino e assuma una forma “rotonda”, come quella di una palla. **(A)** In questa posizione cercate di dondolarvi avanti e indietro o anche lateralmente. Mantenete la posizione afferrandovi le gambe con le mani. **(B)**



9 Rotolare sul materassino

Ognuno di voi si disponga vicino a un materassino in posizione distesa a terra. **(C)** Al via dell'insegnante rotolate sul materassino solo con la parte del corpo che l'insegnante vi indica: gambe, tronco, braccia, testa ecc. **(D)**



10 Strani percorsi

Formate delle coppie e uno dei due si bendi. Realizzate insieme un percorso, per esempio:

- eseguire un rotolamento su due materassini disposti l'uno accanto all'altro;
- fare uno slalom tra sei conetti distanti 1 metro l'uno dall'altro;
- entrare in una serie di dieci cerchi disposti a terra a zig-zag;
- salire e scendere da un materassone senza cadere.

Alla fine scambiatevi i ruoli.

LIVELLO 3 - Giochi di orientamento e lateralità

11 Imitare gesti simmetrici

Cogli e imita, tramite l'informazione visiva, i seguenti gesti simmetrici compiuti da un tuo compagno con le braccia: braccia in avanti, braccia in alto, braccia di fianco, braccia indietro, braccia oblique verso l'alto, braccia oblique verso il basso.

12 Identificare posture

Stai sdraiato supino su un tappeto e con gli occhi chiusi. L'insegnante imprime ai tuoi arti superiori e inferiori una posizione che devi memorizzare; successivamente l'insegnante ti modifica di nuovo la postura e ti chiede di riassumere la precedente.

13 Organizzare i movimenti

Movimento delle "marionette": effettua movimenti rapidi di prono-supinazione delle mani, ad arti superiori abdotti e avambracci ad angolo retto rispetto alle braccia.

Prova indice-naso: effettua un'abduzione alternata e rapida delle braccia che vanno a toccare con precisione la punta del naso.

In entrambe le prove l'arto dominante è quello più abile e che si muove più velocemente.

14 Schema corporeo e lateralità

Eseguite esercizi di:

- **equilibrio:** per esempio, camminate su una riga, su una trave, una panca ecc., cercando di sentire quando siete stabili e in equilibrio (esserne cioè consapevoli);
- **manipolazione e lancio/presa di una palla:** per esempio, lanciate la palla contro un muro da varie distanze e con forza diversificata e afferratela dopo il rimbalzo; eseguite esercizi di *ball handling* con palloni di varie dimensioni, da basket, da pallamano, da pallavolo;
- **coordinazione dinamica generale:** per esempio, eseguite una sequenza di saltelli in avanti, indietro, a piedi pari uniti, su un solo piede ecc.

15 Riprodurre posizioni a specchio

Copia quello che fa il tuo compagno. Le posizioni possono essere riprodotte con la seguente gradualità.

- Stando dietro all'insegnante o al compagno che le esegue; poi di fianco e infine davanti.
- In coppia, inventate a turno delle figure da eseguire seguendo la stessa gradualità: prima stando dietro, poi di fianco e, infine, uno di fronte all'altro.
- Con gruppi di 10-12 allievi. Uno sta di fronte al gruppo ed esegue delle figure che il gruppo ripropone, prima stando dietro, poi di fianco e, infine, uno di fronte all'altro.

16 Orientarsi nello spazio

- Eseguite delle evoluzioni utilizzando un supporto musicale: muovetevi liberamente e al comando dell'insegnante disponetevi in riga, in fila, in cerchio, a spirale, a zig zag, lungo il perimetro della palestra, fuori dal perimetro della palestra, dentro all'area del tiro da 3 m nel basket ecc.
- Eseguite danze che prevedono delle evoluzioni e degli spostamenti.
- Girate in senso orario, antiorario, eseguendo, per esempio, un girotondo.
- Tracciate delle forme sulla superficie della palestra, curvilinee o a zig zag, per esempio con delle funicelle, e poi riproducetele camminando.

17 Lateralità della mano

Per verificare la lateralità stabile:

- lancia una pallina contro un bersaglio;
- lancia il vortex, il frisbee, le freccette.

Effettua un totale di 10 lanci: si considera lateralità stabile quando vengono eseguiti tutti con la stessa mano, lateralità incompleta quando questo succede per almeno 7 prove e lateralità mal definita se si verifica per meno di 7.

18 Lateralità del piede

Per valutare la lateralità stabile:

- calcia la palla (5 volte);
- sali su un gradino;
- salta su un piede;
- sposta la palla da un angolo;
- supera un ostacolo;
- spingi un oggetto lungo un percorso.

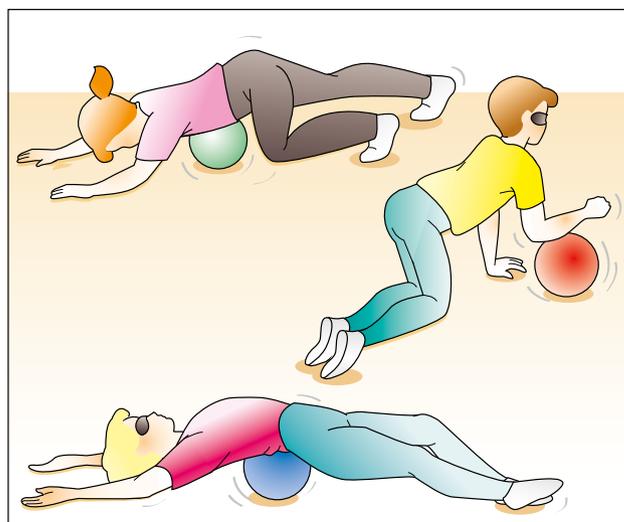
19 A occhi aperti

Per conoscere la dominanza oculare, prova i seguenti metodi.

- **Sighting:** guarda attraverso un foro realizzato in un cartoncino che viene tenuto a braccia tese per poi essere gradatamente avvicinato al viso.
- **Cannocchiale:** osserva, attraverso un tubo di cartone tenuto con entrambe le mani, un punto lontano.
- **Osserva attraverso il buco della serratura.** Si considera lateralità stabile quando tutte e tre le risposte sono dallo stesso lato, mal definita nel caso che lo siano due risposte.

20 Far rotolare la palla

Posizionatevi tutti a distanza di sicurezza tra voi, bendati. Quando l'insegnante indica una parte del corpo (per esempio pancia, braccio destro...) fate rotolare la palla utilizzando esclusivamente la parte del corpo indicata, senza allontanarvi dalla zona assegnata.



PEER TUTORING

1 Il gioco delle facce

Lavorate in tre: due lavorano e l'altro osserva. Il tuo compagno fa una faccia che esprime sonno, noia, paura, rabbia, felicità, allegria, sorpresa ecc. e tu lo imiti a specchio. Dopo due o tre facce, cambiate i ruoli.

2 A occhi chiusi

Un compagno imprime, a braccio e gamba del tuo emicorpo, una posizione che devi mantenere a occhi chiusi e riprodurre dall'altro lato del corpo. Poi scambiate i ruoli.

3 Organizzazione dello spazio all'interno di un gruppo

Camminate o correte e al via del professore realizzate dei raggruppamenti per due, tre, quattro, cinque, tutti. A un successivo comando dell'insegnante camminate e sedetevi lontani gli uni dagli altri.

COMPITO DI REALTÀ

4 Arriva il circo

Realizzate un'**ambientazione fantastica** a partire da un canovaccio di storia inventata da voi. Il tema è quello del **circo**. La struttura della storia comprende tre momenti: entrata, presentazione dei numeri, uscita. Potete scegliere diversi ruoli: clown, giocolieri, domatore con animali, equilibristi, prestigiatori ecc. Dopo averlo scelto, **interpretate il ruolo** inventando una serie di movimenti, per esempio:

- giocolieri: evoluzioni con i *foulard* colorati, le palline, i cerchi ecc.
- clown: capovolte a due, capovolte saltate, ruote, gag della sberla, salti in braccio ecc.
- equilibristi: avanzare nella posizione rovesciata della verticale, trampoli bassi, in groppa a un compagno scambiarsi la palla ecc.
- domatore di animali: fa eseguire delle evoluzioni alle tigri, che rotolano per terra; agli elefanti in equilibrio su una zampa, o ai cavalli, che saltano degli ostacoli.

AUTOVALUTAZIONE

5 Rifletti sulla tua esperienza e autovalutati

Dopo aver svolto le attività proposte, esprimi un parere sulle tue abilità facendo una crocetta sulla "faccina" che più ti rappresenta.

ABILITÀ	data	data
Utilizzo delle conoscenze e delle abilità		
Conosco la struttura della storia (fasi – passaggi – ruolo).		
Ho inventato una serie di movimenti.		
Sono stato efficace rispetto a quello che dovevo fare.		
Atteggiamento personale		
Sono stato determinato.		
Ho saputo gestire l'emozione.		
Atteggiamento nei confronti dei compagni		
Mi sono comportato bene verso tutti.		
Ho avuto un ruolo collaborativo nel gruppo.		
Ho aiutato i compagni che avevano bisogno.		