

## Sommario

Cinque buone ragioni	2
Organizzazione e sicurezza	3
Fonti di ispirazione per l'organizzazione	4

## Good Practice

Moduli a carattere cooperativo	5
Circuito a carattere cooperativo	9
Olympic Day nelle scuole	11
Forme di torneo	12
Aletica leggera a squadre	13
Eventi di resistenza	15

Informazioni	16
--------------	----

## Categorie

**Livello scolastico:** cicli 1 a 3

**Età:** dai 4 ai 16 anni

**Livello:** principianti, avanzati, esperti

# Eventi all'insegna del movimento e dello sport

Attività fisica e sport contribuiscono in misura determinante alla missione formativa della scuola. Gli allievi traggono beneficio da un evento sportivo scolastico su diversi fronti. Migliorano la consapevolezza del loro corpo, acquisiscono maggiore sicurezza nel rapporto con sé stessi e con gli altri e riconoscono i vantaggi dell'attività fisica in termini di salute e benessere. Inoltre, sperimentano la condivisione. Il presente dossier illustra i diversi tipi di eventi all'insegna del movimento e dello sport e indirizza i docenti interessati verso proposte di realizzazione dei diversi attori.

Per molte allieve e molti allievi, la giornata sportiva rappresenta il momento culminante dell'anno scolastico. Alcune scuole si attengono a un concetto collaudato che ripropongono di anno in anno, altre invece la organizzano sempre in modo nuovo. Eventi all'insegna del movimento e dello sport possono aver luogo anche all'interno di un contesto compatto, ad es. con la classe parallela quale breve occasione di attività fisica sul piazzale della scuola. Gli eventi di mezza giornata al di fuori dell'edificio scolastico e quelli di un giorno intero sono molto apprezzati.

## Dalla formula comprovata ai new games

Numerose scuole conoscono il classico evento che prevede corse, salti e lanci, coronato da un torneo pomeridiano. Bambini e giovani possono gareggiare singolarmente o in squadra. Oppure l'evento viene proposto come avvenimento sportivo in cui gli allievi devono misurarsi in diverse discipline di resistenza.

Gli eventi all'insegna del movimento e dello sport possono tuttavia aver luogo anche senza alcun aspetto competitivo. Ad esempio sotto forma di «Feste sportive con elementi a carattere cooperativo» [cfr. pag. 5], di «Circuiti a carattere cooperativo» [pag. 9], di rappresentazione come ad un flashmob o di evento sportivo inclusivo [cfr. pag. 11, 15]. L'aspetto centrale è sempre la condivisione. Vincere è secondario.

## Un evento ad hoc

Presso i diversi attori, sono disponibili numerosi documenti sul tema delle giornate sportive, esempi di Good Practice e conoscenze di base. In collaborazione con l'Ufficio dello sport di Basilea Campagna, Swiss Olympic e l'Alta Scuola Pedagogica di Turgovia, nel presente dossier vengono illustrati alcuni esempi di eventi di grandi e piccole dimensioni, che possono essere organizzati in base a un concetto modulare. Ci sono anche delle offerte per gruppi di età e dimensioni diverse. Se uno dei tipi di eventi all'insegna del movimento e dello sport presentati vi interessa, trovate altri esempi provenienti da diverse fonti nei vari link.

La raffigurazione [cfr. 2] deve fungere da fonte di ispirazione. Infine, elencheremo cinque buone ragioni a favore di un evento motorio e sportivo nel contesto scolastico, accompagnandole da un'immagine ispiratrice, che può essere appesa in aula docenti.



# Cinque buone ragioni

Sono numerose le ragioni per organizzare eventi all'insegna del movimento e dello sport in ambito scolastico. Oltre a stimolare lo sviluppo fisico, cognitivo e sociale di bambini e giovani, offrono una tregua nella quotidianità scolastica. Riassumiamo qui cinque buone ragioni per farlo.

In occasione di un evento sportivo, bambini e giovani sperimentano in maniera ludica valori quali amicizia e rispetto. Scoprono inoltre il significato della prestazione, importante non solo nello sport, bensì in numerose situazioni della vita. Alla base di un evento di questo tipo devono situarsi la condivisione nonché il piacere di muoversi e di sperimentare nuove discipline.

## Incontri

Gli eventi sportivi favoriscono l'incontro di diversi gruppi sociali e le possibilità di condivisione. Attività al di fuori della lezione abituale consentono a bambini e giovani di acquisire nuovi punti di vista, di variare la quotidianità scolastica e di guardare con occhi nuovi l'offerta diversificata della loro scuola.

## Esperienze gratificanti

Bambini e giovani danno il meglio di sé e approfondono il massimo impegno sia nei giochi di cooperazione che nelle situazioni competitive. Essi mostrano che cosa hanno imparato nelle lezioni di educazione fisica e si esibiscono – insieme o singolarmente.

## Rispetto

Bambini e giovani acquisiscono il rispetto per sé stessi, il loro corpo e i compagni di scuola. Giocando e gareggiando in o contro un gruppo imparano ad avvicinarsi con gli altri, ad accettare le regole e a rispettarle. Riescono inoltre a riconoscere le diverse capacità prestazionali e a valorizzare l'impegno di ognuno. Nello sport rispetto significa anche fairplay.

## Competizione

In squadra o singolarmente è possibile disputare diverse competizioni. Esse poggiano sempre sul concetto di tutti e per tutti. Attraverso lo spirito competitivo e i gruppi sociali, bambini e giovani vivono numerose emozioni.

## Impegno

Gli eventi interclasse e interscolastici all'insegna del movimento e dello sport uniscono docenti e allievi e si ripercuotono positivamente sull'atmosfera all'interno della scuola. Offrono a tutti i partecipanti la possibilità di collaborare prima e durante l'evento e al corpo docente nuovi stimoli per l'organizzazione delle lezioni di educazione fisica obbligatorie.



**Download:** [Il poster delle cinque buone ragioni \(pdf\)](#)

L'autrice e i due autori di questo dossier spiegano perché le manifestazioni sportive sono così preziose sia nelle scuole che nei club.

 [Vai al video](#)

# Organizzazione e sicurezza

Un evento sportivo richiede una preparazione accorta e tempestiva, che contempli sia l'organizzazione generale dell'avvenimento sia diversi aspetti della sicurezza.

È possibile operare una suddivisione in tre fasi: preparazione, realizzazione e valutazione.

Un'organizzazione accurata costituisce la base dello svolgimento fluido ed efficace dell'evento, a prescindere dalla sua durata. La pianificazione inizia dalle condizioni generali e si estende a dettagli quali la formazione dei gruppi, l'organizzazione dei tornei e la premiazione dei partecipanti. Inoltre, un'organizzazione meticolosa funge da premessa per garantire la massima sicurezza.

## Preparazione

Le seguenti domande consentono di ottenere una visione d'insieme

- **A che scopo?** Obiettivo e senso dell'evento
- **Chi?** Numero ed età del pubblico target, numero e punti di forza dei docenti, ambiti di responsabilità, ripartizione dei compiti, numero di ausiliari, chi può essere interpellato (docenti, genitori, società sportive, veterani)
- **Quando?** Data e ora. Entro quando occorre svolgere le attività preparatorie? (Informazioni ai destinatari, prenotazioni, richiesta di personale ausiliario, preparazione delle singole postazioni ...)
- **Dove?** Luogo e infrastruttura (prenotare per tempo!), servizi igienici, organizzazione dell'evento sul posto, sono necessarie delle mappe? Si devono appendere dei cartelli per orientarsi? (ad es. indicazioni dei servizi igienici, del pronto soccorso ecc.)
- **Che cosa?** Contenuto e tema, materiale necessario, equipaggiamento dei partecipanti (da informare per tempo), materiale per le diverse attività, pasti, pronto soccorso e assistenza
- **Come?** Svolgimento dell'evento, metodi utilizzati o forme di tornei. Sono previste squadre (suddivisione)? Sono previsti un inizio e una conclusione comuni? ...
- **Piano B?** Alternativa in caso di brutto tempo, concetto di sicurezza e criteri di interruzione predefiniti

## Realizzazione

Durante l'evento è necessario tenere costantemente sotto controllo la situazione. Occorre verificare se tutti i collaboratori e gli ausiliari sono in grado di svolgere i loro compiti e di assumersi le loro responsabilità conformemente alla situazione. Inoltre, spetta al responsabile principale adeguare l'evento alle circostanze (ad es. condizioni meteorologiche). I criteri in tal senso vengono definiti al momento della pianificazione in seno al team, in modo da facilitare le modalità di intervento in caso di imprevisti. In questa fase occorre considerare anche la gestione temporale in modo che l'evento possa svolgersi nei tempi previsti.

## Valutazione

Al termine dell'evento sportivo, i principali organizzatori si riuniscono e fanno un bilancio dell'intera pianificazione e realizzazione. Il principale aspetto da considerare riguarda i cambiamenti da effettuare in previsione dell'evento successivo. Si raccomanda di registrare i dati per iscritto per poterne disporre alla prossima occasione. Gioventù +Sport ha sviluppato alcune domande orientative:

- Che cosa ci è riuscito particolarmente bene? Che cosa ha funzionato? Perché?
- Che cosa non ha funzionato? Perché?
- Quali delle nostre aspettative sono state soddisfatte? Quali no?
- Che cosa rifaremmo la prossima volta e che cosa invece andrebbe modificato?
- Ci sono state situazioni critiche? Perché?
- In che modo si sarebbero potute evitare?

# Fonti di ispirazione per l'organizzazione

Anche se si prevede una giornata sportiva basata sulla competizione, sono auspicabili elementi a carattere cooperativo incentrati sulla condivisione, il divertimento e l'esperienza. Allo scopo si prestano un'introduzione comune e un programma con giochi e momenti di svago. Il seguente esempio funge da orientamento e fonte di ispirazione. Al capitolo «Feste dello sport con moduli a carattere cooperativo» trovate alcuni suggerimenti.

Introduzione comune: Ad esempio con una danza preparata prima in classe, che serva anche da esercizio di riscaldamento. Dopodiché si passa al programma del giorno.

## Piccoli elementi di grande effetto

Attività motorie e sportive a scelta (da pag. 6). Se si organizza un evento di mezza giornata, prevedere anche una conclusione e il tempo per riordinare.

## Pausa pranzo

(eventi di una giornata intera):

La scuola mette a disposizione il pranzo secondo i principi di un'alimentazione equilibrata (pdf). Alternativa: ogni bambino si porta il pranzo al sacco e i bambini mangiano tutti insieme, ad es. sul campo da calcio. Osservazione: ev. mettere a disposizione materiale sportivo: corde per saltare, slackline, palle da giocolieri ecc.

## Premiazioni

- Annunciare le squadre vincitrici. Possibili premi per squadra: torta, gelato, coppa o simili.
- Fairplay/Spirit of Sport Award: premiare la squadra più corretta o motivata.
- Se la giornata sportiva si svolge in maschera, premiare la squadra con il travestimento più originale.
- In caso di eventi senza classifica, premiare tutte le squadre.

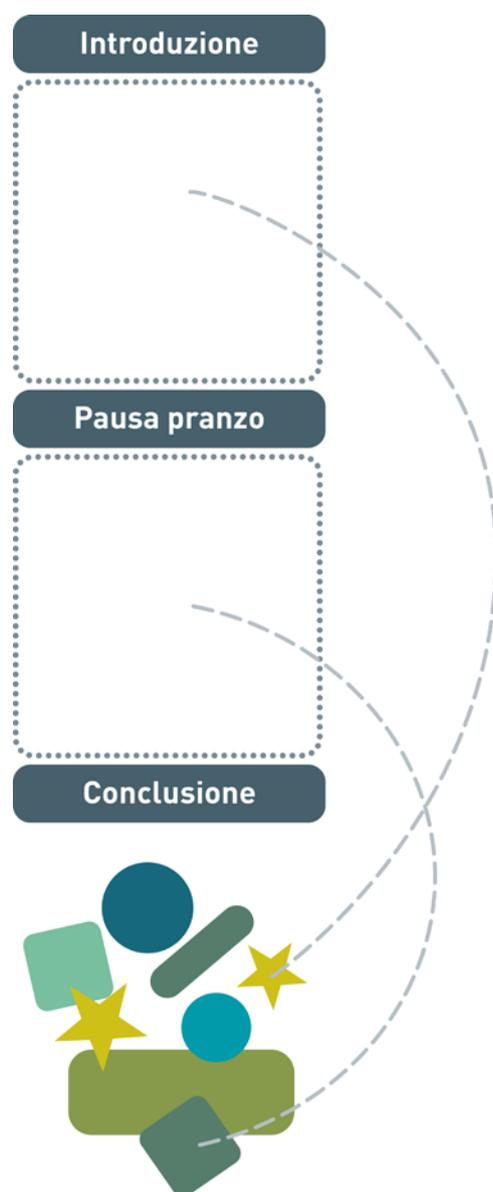
## Conclusione

- Ripetere il balletto introduttivo.
- Prevedere tempo a sufficienza per riordinare.

### Giornata sportiva con i più piccoli – Ciclo 1

Numerosi esempi di Good Practice possono essere proposti ai più piccoli tenendo conto del loro grado di sviluppo. Occorre

- focalizzarsi sulla condivisione giocosa.
- ricordarsi che l'esperienza è più importante del risultato (nessun punteggio). Nella competizione il risultato è secondario. L'attenzione è rivolta al fare.
- le cerimonie di premiazione con classifica non sono necessarie



# Good Practice – Moduli a carattere cooperativo

Un aspetto tipico di questo tipo di feste dello sport è la volontarietà: la libera scelta della composizione dei gruppi nonché delle postazioni e dei giochi nonché l'iniziativa individuale. Entro un'area predefinita vi sono diverse offerte di gioco e di movimento che possono svolgersi al chiuso o all'aperto. La durata della festa può variare da un'ora a una giornata. Si raccomanda di pianificare un inizio e una conclusione comuni. È inoltre auspicabile che bambini, giovani ed educatori possano contribuire preventivamente all'organizzazione delle offerte.

## Iniziare a muoversi insieme

Iniziare e concludere insieme un evento conferisce struttura e sostegno ai partecipanti. Oltre alle attività comuni è possibile trasmettere le informazioni necessarie (regole, durata, luogo ecc.)

### Inseguimenti segreti

Tutti i partecipanti scelgono segretamente una persona e la memorizzano. Al via assumono diverse posizioni in modo che la persona scelta

- si trovi il più lontano possibile
- si trovi il più vicino possibile
- si trovi davanti o dietro di loro
- possa essere toccata sulla spalla destra
- e una seconda persona formino un triangolo con loro stessi
- e una seconda persona si situino in linea retta con loro stessi.



### Comando – pronti, partenza, via!

Una persona trasmette il segnale di partenza ad alta o bassa voce, in fretta, lentamente, in maniera più o meno energica (ready steady go/ à vos marque prêt feu, in posizione, pronti partenza via!). Al via tutti corrono in ordine sparso. Chi vuole può bloccarsi e rimanere in posizione. Non appena una persona si ferma, tutti gli altri devono fare altrettanto e aspettare che venga di nuovo trasmesso il segnale di partenza. Il modo di muoversi può essere ricollegato a un tema (un animale, una disciplina sportiva ecc.)



### Ulteriori suggerimenti

- [Semplice sequenza di movimenti/passi di danza](#) (da ripetere eventualmente come flashmob durante l'evento)
- [Girotondo](#) (paracadute)
- [Forma di inseguimento](#)
- [Stop alla musica con compiti da svolgere](#)

# Festa a tema

Una festa può essere organizzata a tema (ad es. sport svizzeri, bosco, inverno) con corrispettivi travestimenti, incarichi nelle varie postazioni e offerte di movimento e di gioco. In questo caso qualunque preparativo da parte dei partecipanti è benaccetto.

## I nostri sport

Alcuni bambini e giovani presentano le loro discipline sportive o propongono dei workshop. Prima viene fatta una cernita e una suddivisione di tutti i partecipanti in modo da poter pianificare il programma del workshop. I preparativi vengono definiti in collaborazione con il personale insegnante. Non si esclude tuttavia la partecipazione dei dirigenti delle diverse società sportive. È inoltre possibile che le stesse propongano un workshop nel comune in cui si trova la scuola.



### Ulteriori proposte

- [Con l'acqua, sulla riva](#): postazioni a carattere cooperativo e competitivo
- [Sport su ruote e rotelle](#) offerte di movimento con attrezzature mobili
- [Weltreise](#) (disponibile solo in tedesco)
- [Spiele der Welt](#) (pdf, solo in tedesco)

# Inventare giochi e giocare insieme

In piccoli gruppi, durante le lezioni vengono approfonditi alcuni giochi o addirittura inventati. È possibile scrivere le regole del gioco a livello interdisciplinare, produrre video con le istruzioni o realizzare il materiale per giocare. In occasione dell'evento i giochi vengono presentati agli altri per poi giocare insieme.

## Giochi di movimento per persone anziane o con disabilità

In piccoli gruppi, gli alunni normodotati programmano forme di gioco e di movimento incentrate su una [forma di base del movimento](#), da eseguire durante l'evento insieme a un gruppo di persone con una disabilità della scuola o del comune limitrofi. Dapprima è importante chiarire quali limitazioni dei partecipanti occorre prendere in considerazione. Per le giornate di sport inclusivo e per la terza età, le guide pratiche [Inclusione nello sport scolastico](#) (pdf) e [Giochi per over 60](#) (pdf) possono fornire utili suggerimenti per possibili forme di gioco.



### Ulteriori proposte

- [Giochi di rinvio](#) o questo [Link](#)
- [Variante di palla bruciata](#)
- [Alaska multicolore](#)
- [Forme di grandi giochi](#) (pdf)

# Proposte di movimento e di gioco libere

I giochi possono essere creati anche a livello interdisciplinare ed eventualmente già introdotti preventivamente. A disposizione una o più proposte libere.

## Minigolf

Le piste possono essere allestite dai partecipanti sul cortile della scuola, nel bosco o in palestra con il materiale a disposizione. Bastoni da (uni)hockey, racchette, rami del bosco, basamenti ecc. sostituiscono le mazze da minigolf e palline di piccole dimensioni sostituiscono le palline da minigolf. È possibile ricorrere a [protocolli di gioco](#), ma non è necessario.

- [Esercizi facili per tutti](#)
- [Difficoltà media per bambini e adolescenti](#)
- [Difficili per bambini e adolescenti](#)



---

## Giochi sul piazzale della ricreazione

Per introdurre o ravvivare i giochi durante la ricreazione, si prestano mezze giornate di gioco nel piazzale della scuola. In queste occasioni allievi e insegnanti possono presentare e animare i singoli giochi, ad es. quelli tratti dalla cosiddetta scatola dei giochi della ricreazione.

**Download:** [Moduli Movimento in cortile \(pdf\)](#)



### Ulteriori proposte

- [Cross Boccia](#)
- [Roundnet](#)
- [Street racket](#)
- [Cross Golf](#)
- [Disc Golf](#)

# Presentazioni

Durante la lezione di educazione fisica o durante le attività di sport scolastico facoltativo è possibile preparare le diverse presentazioni e mostrarle in occasione di un evento davanti alle classi e ai genitori. Idealmente queste presentazioni possono essere integrate nel programma della giornata.

## Spettacolo di parkour

Con un sottofondo musicale adeguato, nel piazzale della scuola, gli allievi mostrano le sequenze di acrobazie di parkour che hanno preparato.



### Ulteriori proposte

- [Esibizione di danza](#)
- [Esibizione di acrobatica](#)
- [Esibizione con attrezzi](#)
- [Numeri da circo](#)
- [Balletto su due ruote](#) – Esibizione con elementi su ruote
- [Partita di una disciplina sportiva](#) – Calcio gaelico

## Premiazione e classifiche

Un premio a tutti o una classica cerimonia di premiazione con classifica? Non è sempre necessario organizzare una classica cerimonia di premiazione. È possibile annunciare la classifica e i vincitori anche in un secondo tempo, ad esempio due giorni dopo durante l'intervallo o prima di pranzo sul piazzale della scuola.

### Shooting fotografico

Nell'ambito della premiazione o in sostituzione ad essa, è possibile proporre uno shooting fotografico, durante il quale bambini e giovani si travestono in maniera creativa, e scattare foto sul podio. Per farlo occorre del materiale come ad es. varie attrezzature sportive, abbigliamento sportivo e accessori, macchina fotografica con treppiede, podio.

### Spirit of Sport Award

Un premio per cui non occorre essere particolarmente veloci o forti. Un comportamento rispettoso, leale e sportivo permette di conquistare il premio e soprattutto di beneficiare di un ambiente sereno durante l'evento sportivo. Stringere la mano prima e dopo la gara, fare il tifo per la squadra «avversaria», ringraziare gli arbitri per il loro lavoro, raccogliere i rifiuti sul campo: è proprio questo tipo di comportamento che merita di essere premiato. Lo Spirit of Sport Award si concentra sui piccoli gesti che rendono grande lo sport. Vengono premiate le squadre o gli atleti che adottano un vero comportamento sportivo e pertanto esemplare e incarnano al meglio i valori di rispetto, amicizia ed eccellenza vissuti nello sport.

# Good Practice – **Circuito a carattere cooperativo**

Brevi sequenze, svariate forme di movimento e modularità: vi sono numerose ragioni a favore della formula a circuito nelle giornate sportive della scuola primaria (dalla 1a alla 6a classe). In questi circuiti, gli allievi imparano a conoscere diverse discipline sportive G+S.

Se desiderate offrire ai vostri allievi svariate esperienze di squadra e mostrare la molteplicità delle discipline sportive G+S, l'Ufficio dello sport di Basilea Campagna mette a vostra disposizione oltre 20 dossier relativi a circuiti di comprovata efficacia pratica. Essi sono destinati a gruppi di dimensioni standard e contemplano l'intera area scolastica (edificio, piazzale, palestra ecc.). Grazie all'approccio modulare, il formato è indicato per scuole di diverse dimensioni.

I documenti sono stati concepiti per squadre di 8-12 bambini (idealmente di diversa età, con 1-2 bambini per ogni livello scolastico), che in intervalli di 15 minuti imparano a conoscere diverse discipline sportive G+S e a risolvere compiti in gruppo. Tutte le postazioni sono allestibili con materiale sportivo usuale e in parte consentono un transfer con le altre materie scolastiche (ad es. possibilità di creare personalmente il materiale durante la lezione di applicazioni tecniche). L'attenzione è sempre rivolta all'esperienza di gruppo. Spetta a voi decidere se valutare le prestazioni della squadra o focalizzarvi sull'esperienza. Nei dossier trovate indicazioni per entrambe le eventualità. Per ogni postazione l'Ufficio dello sport di Basilea Campagna mette a disposizione dossier completi con descrizione dello svolgimento degli esercizi, elenco del materiale e un modello stampato. I seguenti esempi forniscono un'idea sommaria dei diversi dossier tematici.

## **Curling con le scatole delle uova**

Scegliete un suolo liscio (ad es. il pavimento di una classe scolastica o un corridoio). Al gruppo vengono consegnate scatole delle uova vuote che rappresentano le pietre da curling. All'interno delle scatole sono segnati diversi punteggi che i bambini non devono vedere. L'obiettivo del gioco è di riuscire a mettere il maggior numero di scatole nell'area di destinazione (casa). Non vale lanciare le scatole. Per tutta la durata del gioco, tutte le scatole rimangono in campo, quindi anche quelle che non si trovano ancora nell'area di destinazione ma potrebbero arrivarci.

Non appena tutte le scatole sono state fatte scivolare, si aprono quelle giunte nell'area di destinazione e si sommano i punti.

- **Download:** [Scheda di postazione: curling con le scatole delle uova](#) (pdf)



## **Parkour**

2-3 bambini del gruppo completano un percorso a ostacoli (equilibrio, salto, rotolamento, ecc.) indoor o outdoor (ad esempio nel parco giochi) scagliati. Dopo l'ultimo ostacolo, in una scatola si trovano alcune schede plastificate con immagini e termini. L'obiettivo è di imitare o descrivere con parole diverse il termine o l'immagine al resto del gruppo in modo che indovini di cosa si tratta. Non appena viene svelato il termine, il bambino successivo può iniziare a correre. Quante parole o immagini riesce a indovinare il gruppo entro il tempo stabilito?

**Osservazione:** evitare di introdurre elementi pericolosi nella corsa a ostacoli.

- **Download:** [Scheda di postazione: parkour](#) (pdf)



## Altri dossier tematici

Disponibili solo in tedesco

Disciplina sportiva G+S	Breve descrizione	Forme di base del movimento
<a href="#">Acrobatica</a>	Mettersi in posa con elementi acrobatici per una foto di gruppo creativa.	Arrampicarsi, stare in appoggio, stare in equilibrio
<a href="#">Badminton</a>	Colpire una zona bersaglio con il volano, trasportare i mattoncini Kapla e con gli stessi costruire a squadre la torre più alta.	Correre, saltare, lanciare, afferrare
<a href="#">Canottaggio</a>	Trasportare le tessere del puzzle sulle altre rive e comporre il puzzle. Un carrellino funge da imbarcazione.	Stare in equilibrio, scivolare, slittare
<a href="#">Vela</a>	È richiesta una certa abilità. Preparare il maggior numero di barche a vela con rotoli di cartone e barchette di carta, pronte per il varo.	Altre forme
<a href="#">Biathlon a squadre in monopattino</a>	Completare un percorso di biathlon con il monopattino e sommare i giri delle squadre.	Rotolare, lanciare

### Altri circuiti

Per il secondo ciclo, gli studenti della PH Turgovia hanno realizzato alcuni dossier sulle varie postazioni analogamente alla formula a circuito sopra descritta. Nel 2023, 650 bambini completeranno un giro del mondo sportivo a squadre con la scuola di Kreuzlingen.

- [Vai ai documenti](#) (solo in tedesco)

Trovate questi e altri documenti dettagliati sul sito web (inserire link) dell'Ufficio dello sport di Basilea Campagna.

- [Vai ai documenti](#) (solo in tedesco)

# Good Practice – Olympic Day nelle scuole

Swiss Olympic offre alle scuole moduli sportivi ed esperienziali pronti all'uso per organizzare e realizzare eventi sportivi in ambito scolastico. Utilizzati singolarmente o in combinazione, trasmettono in modo ludico lo spirito dello sport (Spirit of Sport). Di seguito vi presentiamo due di questi moduli in rappresentanza di quelli elaborati sinora.

In collaborazione con le federazioni sportive e altri partner, Swiss Olympic ha elaborato moduli sportivi ed esperienziali, volti a facilitare l'organizzazione e la realizzazione di giornate sportive scolastiche, ad es. nell'ambito di un Olympic Day (cfr. riquadro). L'offerta si rivolge in particolare ai cicli scolastici da 1 a 3. Tutti i moduli trasmettono in maniera ludica i valori olimpici di amicizia, rispetto ed eccellenza, importanti non solo in ambito sportivo, bensì in tutte le situazioni della vita. Al centro si situa la condivisione nonché il piacere di muoversi e di sperimentare nuove discipline sportive – in totale sintonia con move, learn, discover – muoversi, imparare, scoprire – ossia i tre pilastri dell'Olympic Day.

Chiara e intuitiva, la piattaforma online comprende oltre 20 moduli e viene aggiornata costantemente. I moduli sono strutturati in modo semplice e comprendono tutti i materiali quali schede di postazione e di punteggio e si prestano a un impiego immediato da parte di insegnanti, ausiliari e allievi più grandi.

## Inclusione degli allievi con disabilità

Per coinvolgere gli allievi con disabilità tenendo conto delle loro esigenze, in ogni modulo figurano le dovute indicazioni per un approccio inclusivo. Modifiche contenutistiche, metodologiche e organizzative nonché l'accompagnamento e l'incentivazione consentono di impostare insieme gli esercizi. Tutti i moduli vengono completati da PluSport con specifiche forme di varianti.

## Giochi di lancio e tiri al bersaglio

Nelle diverse postazioni i gruppi possono mettere alla prova la loro precisione di tiro e accumulare punti.

Ogni gruppo raccoglie il maggior numero possibile di Kapla in quattro postazioni diverse. In ogni postazione, due gruppi possono dimostrare contemporaneamente la loro abilità di tiro con diversi supporti di lancio e bersagli. Come nel biathlon, per i tiri mancati si completano ulteriori distanze di corsa. Infine, ogni gruppo cerca di lanciare le Kapla raccolte nel cerchio della propria squadra. Vince il gruppo con il maggior numero di Kapla nel cerchio.

- **Download:** modulo [Giochi di lancio e tiri al bersaglio](#) (pdf)

## Sport inclusivo – Circuito esperienziale

Sensibilizzazione allo sport inclusivo attraverso l'esperienza personale: gli allievi sperimentano e riflettono sulle sfide che devono affrontare le persone con una disabilità.

Gli allievi sperimentano in modo autonomo le sfide, che persone con abilità diverse su 5 postazioni di movimento. Dopo ogni postazione, gli allievi riflettono sulla loro esperienza utilizzando un foglio di riflessione. Infine, l'insegnante discute l'esperienza degli allievi sulla base delle loro riflessioni.

- **Download:** modulo [Circuito esperienziale](#) (pdf)

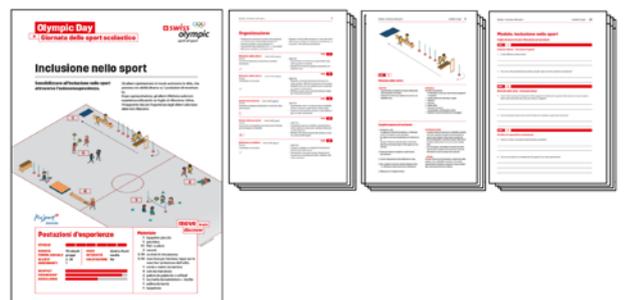
## Ulteriori informazioni

Avete mai praticato uno sport invernale in palestra? Fatevi ispirare e date un'occhiata ai moduli pronti all'uso su: bici, discipline polisportive, unihockey, frisbee, corsa d'orientamento, badminton, atletica leggera...

- Tutto sull'[Olympic Day, Swiss Olympic Team](#) (solo in francese e in tedesco)
- [Vai direttamente ai moduli](#) (solo in francese e in tedesco)

## Esperienza diversificate durante le giornate dello sport

- [Inclusione nello sport scolastico – Guida pratica](#)
- [Giornata Sportin a Zugo: Alla scoperta dell'altro](#)



# Good Practice – **Forme di torneo**

I tornei vantano una lunga tradizione. La scelta del tipo di torneo è decisiva per la riuscita di un evento. Negli esempi a seguire, bambini e giovani disputano le diverse competizioni senza arbitri e si esercitano così ad adottare un comportamento rispettoso (fairplay).

## **Giochi a rotazione**

Questa forma organizzativa risulta indicata per costellazioni di gruppi nuove o esistenti. Le squadre si riformano a ogni turno. Vengono proposti diversi giochi. Idealmente si tratta di giochi noti o forme di gioco semplici. Tutti i partecipanti cercano compagni di squadra e avversari, scelgono un gioco ancora disponibile, definiscono le regole e iniziano a giocare. Ad esempio è possibile disputare partite di [mini pallapugno](#) 1:1, 2:2, 3:3 o addirittura 2:3.

Dopo un determinato tempo, il risultato viene riportato sul cartellone, quindi si passa al turno successivo durante il quale si formano nuove squadre e ognuna sceglie un nuovo gioco. È possibile giocare allo stesso gioco più volte. I risultati vengono registrati al momento della selezione.

La formula del gioco a rotazione è indicata per gruppi di 20-40 persone e può essere utilizzata in una palestra singola (incl. corridoio e sala attrezzi). In caso di gruppi più numerosi e più spazio a disposizione è possibile raddoppiare le offerte o proporre altre forme di gioco.

• **Download:** [Giochi a rotazione](#) (xls)



## **Torneo a cassette con dischetti di carta**

Giocare è divertente quando si affrontano avversari di pari livello. L'utilizzo dei dischetti di cartone costituisce un'alternativa agli strumenti digitali.

Nelle partite di gruppo tutte le squadre (nei tornei individuali, ogni persona) riceve un [dischetto di cartone](#) di colore diverso (in alternativa carte da jass, immagini di animali ecc.). Su un tabellone vengono disegnati i campi da gioco. Il sorteggio avviene utilizzando i dischetti di cartone. Idealmente dovrebbero poter sempre giocare tutti contemporaneamente.

I giocatori si dispongono secondo la distribuzione dei dischetti di cartone e iniziano a giocare. Non appena il tempo di gioco (da 4 a 8 minuti) è terminato, tutti o tutte le squadre prendono i loro dischetti e li mettono in uno dei due bicchieri in caso di vittoria: Sconfitti=Bicchiere 0 // Vincitori=Bicchiere 1 // Pari merito=si continua a giocare fino al punto/al goal successivo. In alternativa è possibile designare i vincitori giocando a carta-forbice-sasso. A questo punto, il docente sorteggia il turno successivo, in cui i vincitori (bicchiere 1) affrontano i vincitori e gli sconfitti (bicchiere 0) affrontano gli sconfitti. In caso di numero dispari delle squadre, a uno sconfitto verrà assegnata una vittoria per forfait.

Al termine della partita, le squadre, rispettivamente i singoli giocatori, ripongono il loro dischetto di cartone nel bicchiere corrispettivo: Nessuna vittoria=Bicchiere 0 // Una vittoria=Bicchiere 1 // Due vittorie=Bicchiere 2. Ad ogni turno viene aggiunto un nuovo bicchiere.

• **Download:** [Torneo a cassette con dischetti di carta](#) (pdf)



### **Altre forme di torneo**

- Badminton – [Shuttle Time](#) | Swiss Olympic (in tedesco, pdf)
- Faustball – [Its Fistballtime](#) | swiss faustball (in tedesco)
- [Torneo: Forme e programmi](#) | SVSS (in tedesco)
- Frisbee – [Ultimate](#) | Swiss Olympic (in tedesco, pdf)

# Good Practice – Atletica leggera a squadre

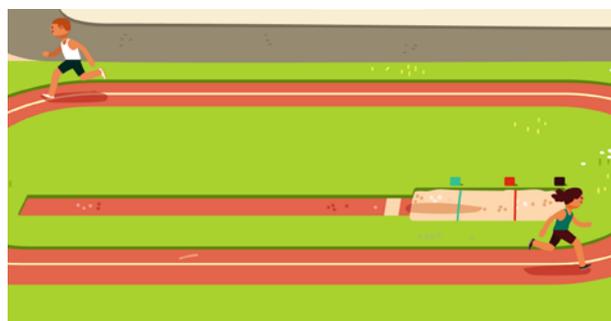
Correre, saltare e lanciare è coinvolgente! La giornata di atletica con gare individuali durante le quali conta la singola prestazione, vanta una lunga tradizione nelle scuole. Il confronto prestazionale e l'esibizione delle proprie capacità possono tuttavia risultare demotivanti. Qui presentiamo alcuni suggerimenti per discipline a squadre, nell'ambito delle quali, oltre alla competizione e al risultato, contano soprattutto la partecipazione e la condivisione.

Il numero di atleti per squadra e di discipline vanno definiti in modo da garantire il massimo tempo di corsa, salto e lancio. Anziché misurazioni e cronometraggi precisi, si consiglia di optare per metodi di valutazione a punteggio (zone, bersagli colpiti, giri di campo).

## Correre

- **Correre lungo percorsi prestabiliti:** quanti percorsi si riescono a eseguire correttamente in velocità e a squadre? [Esempio di percorsi](#) (pdf)
- **Salti ritmici:** quante volte tutto il gruppo riesce a correre sotto la corda? Senza pausa tra un corridore e l'altro? > [vai al gioco](#)
- **Avanzare con la corda:** quante lunghezze (20 m) riesce a percorrere la squadra? Quante con 2 (3, 4 o 5) contatti al suolo tra il passaggio nella corda? Quante correndo in skip (laterale, all'indietro)? > [vai al gioco](#)
- **Resistenza – corsa a squadre:** quale squadra riesce a riportare tutti i nastri raccolti al secondo giro? > [Vai al gioco](#)
- **Trasporto:** quante pietre (palline da tennis, carte ecc.) finiscono nel contenitore? > Vai ai giochi: [con ostacoli](#), [con le carte da jass](#)
- **Correre contro la resistenza:** [corsa di Ben-Hur](#)
- **Sprint a zone:** a spirale vengono segnate le zone (ad es. zona con 4 coni o un tappetino) con diverse distanze di percorrenza. Tutti partono al centro della spirale e al segnale fanno uno scatto verso la zona scelta. Al fischio, dopo 4 secondi (per i più piccoli dopo 5 o 6), vengono assegnati i punti a coloro che si trovano nelle zone. A ogni zona corrisponde un punteggio:

Zona 1	Zona 2	Zona 3	Zona 4	Zona 5	Zona 6	Zona 7	Zona 8
20 m	22 m	24 m	26 m	28 m	30 m	32 m	34 m
1 p.	2 p.	3 p.	4 p.	5 p.	6 p.	7 p.	8 p.



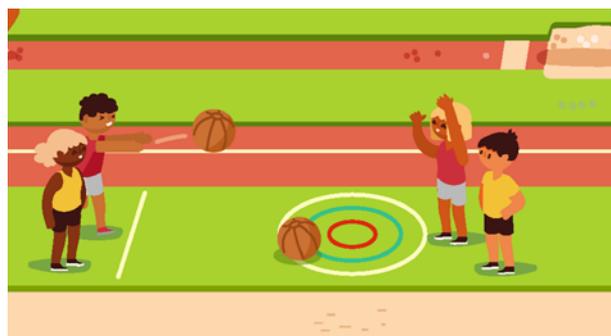
## Saltare

- **Salto in lungo a zone:** dividere la sabbia in tre zone con delle corde. Il bordo della pista funge da stacco (senza asse di battuta/zona di stacco). Punteggi: atterrare nella zona 1 (fino a 1,50 m) = 1 punto, nella zona 2 (fino a 2,50 m) = 2 punti, nella zona 3 (fino a 3,50 m) = 3 punti. 5-10 m davanti e direttamente dietro la fossa di sabbia, posizionare un paletto colorato. Quale squadra ottiene il maggior numero di punti in un giro di corsa intorno ai due paletti colorati?
- **Salto in lungo con i tappetini:** i tappetini sono disposti sulla linea di partenza, rovesciati, longitudinalmente. Ogni squadra ha il proprio tappetino. Un allievo di ogni gruppo corre verso il tappetino, salta con una gamba, atterra con i piedi sul tappetino e cerca di spostarlo il più lontano possibile in direzione del traguardo. Dopodiché si allontana dal tappetino e raggiunge il gruppo, dando il cinque al corridore successivo. Quale squadra riesce per prima a raggiungere il traguardo? Può muoversi solo un giocatore per volta.
- **Salto in alto a squadre:** quanto può saltare il gruppo? Scegliere un'altezza fissa che tutti possano raggiungere (ad esempio 90 cm) e accorciare la rincorsa posizionando un paletto colorato.
- **Nella corda:** quante volte riesce il gruppo a saltare nella corda (ad es. correre dentro la corda, saltare dentro e fuori)? Senza pausa tra un corridore e l'altro? > [Vai al gioco](#)
- **Percorso con i cerchi:** quante sequenze corrette di salti nei cerchi riesce a eseguire la squadra? A metà tempo, invertire il lato di partenza. > [Vai al gioco](#)
- **Segni sulla parete:** post-it partendo da un cerchio a 5-10 m dalla parete. Ogni squadra attacca il maggior numero di post-it al muro (durata 2-4 minuti). Secondo turno: quanti post-it riescono a staccare le squadre e a collocarli nel cerchio-deposito? Chi sbaglia un salto deve fare un giro di corsa attorno al cerchio deposito. > [Vai al gioco](#)



## Lanciare

- **Lancio con la palla medica:** Una palla medica per gruppo. Lanciare la palla con due mani davanti al petto (o definire un'altra tecnica di lancio). Sul punto di atterraggio inizia a lanciare il secondo membro del gruppo e così via. Che distanza riesce a coprire l'intero gruppo?
- **Lancio lungo a zone:** il gruppo ha a disposizione diversi oggetti (palline, camere d'aria di bicicletta, palle mediche, volani, bastoncini, rametti ecc.). Tutti lanciano un oggetto il più lontano possibile. I punti si calcolano nella zona in cui atterrano e rimangono gli oggetti. Zona = punti (ad es. 5-10m=1 punto. >10m = 2 punti/ >15m=3punti ecc.). La squadra che riesce a riportare tutti gli oggetti sulla linea di lancio, nel deposito, entro 15 secondi, guadagna 2 punti bonus.
- **Alaska multicolore:** squadra contro squadra. Chi riesce a lanciare il maggior numero di palle attraverso il tunnel (gambe divaricate)? > [Vai al gioco](#)
- **Passaggi in sequenza:** chi riesce ad acchiappare il maggior numero di palline? > [Vai al gioco](#)
- **Correre e lanciare:** > [Vai al gioco](#)
- **Tiri al bersaglio:** > [Vai ai giochi](#)



### Ulteriori proposte per gare di corsa, salto, lancio

- [Moduli](#) | Swiss Olympic Team > Filtro: Leichtathletik (in francese e tedesco)
- [Gare per bambini](#) | Swiss Athletics (in francese e tedesco)

# Good Practice – **Eventi di resistenza**

Escursioni in notturna, corse di orientamento, eventi multisportivi o uscite in bicicletta: tutte queste attività si concentrano sulla resistenza degli allievi. Ma non si focalizzano solo sulla prestazione fisica. L'aspetto esperienziale vanta una notevole importanza affinché l'evento rimanga impresso nella memoria dei partecipanti.

Numerose attività sono adatte a un evento di resistenza. Qui ve ne ricordiamo alcune: le escursioni sotto le stelle, la classica gita del primo maggio, le passeggiate notturne con le fiaccole o un'emozionante caccia al tesoro. I due suggerimenti che seguono vantano un carattere un po' più sportivo. I link contengono ispirazioni per preparare gli alunni al giorno

## **Eventi polisportivi**

Un evento polisportivo realizzato nell'ambito di una giornata sportiva promuove il senso di appartenenza tra i giovani, lo spirito di gruppo nella propria squadra e rafforza la coesione all'interno del gruppo docenti. Inoltre, rappresenta un'occasione per allenare maggiormente la resistenza nell'educazione fisica. In questo modo è possibile percepire che i limiti individuali sono spesso più elevati di quanto si creda.

- [Eventi multisport: Un'avventura per tutta la scuola](#)



---

## **Pedalarre**

Andare in bicicletta non è soltanto uno sport versatile. È un'attività di svago, un mezzo di locomozione e una grande fonte di ispirazione per strutturare un evento motorio e sportivo. Al seguente link trovate utili suggerimenti per singole lezioni fino a vere e proprie escursioni su due ruote:

- [In bicicletta – Strutturare le lezioni](#)

---

## **Corsa d'orientamento**

Sport di origine scandinava che si pratica in mezzo alla natura, la corsa di orientamento coinvolge in egual misura corpo e spirito e si presta perfettamente per le lezioni di educazione fisica o gli eventi sportivi in ambito scolastico. Per introdurre bambini e giovani alla disciplina, vi proponiamo utili suggerimenti:

- [Corsa d'orientamento – Orientarsi in sicurezza](#)

---

## **Inline**

I bambini devono esercitarsi sui pattini in linea all'insegna del divertimento e della sicurezza. Fluidità dei movimenti ed equilibrio sono l'ABC degli sport su rotelle. Buone capacità di frenata e di arresto sono invece sinonimo di sicurezza e di idoneità.

- [Inline skating - per principianti ed avanzati](#)

---

## **Inclusione**

Questa lezione permette agli allievi di allenare la velocità e la resistenza insieme o uno contro l'altro eseguendo diversi tipi di staffette.

- [Vivere la diversità - Staffetta – triathlon](#)

# Informazioni

Ringraziamo...

- Agli studenti dell'Alta scuola pedagogica di Turgovia con specializzazione Sport e alle docenti Beate Klaedtke e Sarah Wacker per il materiale di base messo a disposizione per la realizzazione di questo dossier.
- Al Cantone di Basilea Campagna e a Swiss Olympic per la collaborazione e la possibilità di accedere ai documenti dei diversi moduli.

## Partner



Per questo dossier:



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSP0,  
2532 Macolin

**Autori:** Sarah Wacker, docente di educazione fisica e sport, Aalta scuola pedagogica Turgovia, Nicolas Kränzle, responsabile del progetto, ufficio dello sport di Basilea Campagna, Reto Loser, specialista per le questioni etiche, Swiss Olympic

**Redazione:** mobilesport.ch

**Traduzione:** Sabrina Caccia

**Illustrazioni:** Christoph Frey, Swiss Olympic Team

**Layout:** Ufficio federale dello sport UFSP0