

LEZIONE ZOOM: martedì 7 aprile h15.30

Entrando in Edmodo troverete pwd e codice meeting

2C

FLOORBALL

Nella prima parte dell'anno scolastico abbiamo giocato a Floorball (o Unihoc).
Riprendiamo le regole.

Il gioco

Il floorball è una disciplina molto veloce, intensa e tecnica. Lo scopo del gioco è quello di segnare più reti dell'avversario, ogni gol vale 1 punto, e a livello di classifica marcatori si attribuisce 1 punto sia al gol che all'assist (che viene valutato dall'arbitro come l'ultimo passaggio prima del gol, che sia determinante per la realizzazione dello stesso). Si può praticare in due diverse formule: – Campo Grande: 6 contro 6 (5 giocatori di movimento più il portiere per ogni squadra) in un campo di 20×40 metri, con 3 tempi da 20 minuti effettivi; – Campo Piccolo: 4 contro 4, (3 giocatori di movimento più il portiere per ogni squadra) in un campo di 15×25 metri, con 2 tempi da 20 minuti non effettivi (tranne gli ultimi 3 del 2° periodo, che sono invece effettivi). Il Campo Grande è lo standard internazionale, ed è presente in praticamente tutti i Paesi membri ordinari della Federazione Internazionale. Il Campo Piccolo invece è presente solo in alcune nazioni, e per motivi diversi. In Italia ad esempio è stato il primo ad essere introdotto perché necessita di un minor numero di giocatori e per la maggiore reperibilità di palestre con dimensioni medio-piccole.

Il materiale e il campo



L'abbigliamento dei giocatori di floorball, come si può vedere in Figura 1 è costituito da: pantaloncini, maglietta e scarpe da ginnastica. Unica eccezione è il portiere, che deve obbligatoriamente indossare il casco di protezione. Le altre protezioni aggiuntive (sospensorio, maglietta imbottita, guanti) sono indossabili a preferenza. La stecca (che si può definire anche mazza o bastone) è costituita da due parti. Il manico è composto da un materiale leggero e resistente (solitamente fibra di carbonio o di vetro, oppure plastica se si tratta di stecche scolastiche), mentre l'impugnatura della stecca è ricoperta da nastro gommoso per favorirne il grip. La paletta attaccata alla parte terminale della stecca è costruita in plastica, con varie gradazioni di durezza. La pallina è in plastica leggera (23 gr. per 72 mm di diametro), il suo interno è vuoto e presenta 26 fori circolari sulla superficie (che può essere liscia oppure zigrinata come le palline da golf). Sempre in Figura 1 è possibile vedere come il campo sia normalmente circondato da sponde (o balaustre) alte circa 50 cm, che ne delimitano il perimetro e la superficie di gioco. Dato che le dimensioni del campo possono variare, il numero di queste varia di conseguenza. Ai quattro angoli del campo devono essere posizionate le sponde curve. Le porte ufficiali misurano 115 x 160 cm.

Sintesi Regolamento

Per giocare un buon floorball, seppure in versione scolastica semplificata, si possono seguire le "10 regole d'oro" riportate qui di seguito.

1. Giocatori in campo

Una squadra è formata da più giocatori di campo, e da un portiere. Qualora si sia privi dell'attrezzatura specifica, si può escludere il ruolo del portiere, giocando in questo caso possibilmente con porte di dimensioni ridotte. Il regolamento ufficiale prevede sul campo al massimo 3 giocatori di movimento e un portiere (Campo Piccolo) o 5 giocatori di movimento e un portiere (Campo Grande) per ogni squadra. Sapendo questo, si può variare il numero di studenti contemporaneamente sul campo di gioco in base alle dimensioni della palestra a disposizione. Senza contare gli eventuali portieri, si può andare da un gioco 3Vs.3 in palestre piccole, passare per un 4Vs.4 in palestre di medie dimensioni, fino ad arrivare al 5Vs.5 o anche 6Vs.6 in palestre grandi o molto grandi.

2. Sostituzione dei giocatori

Nel floorball ci sono i cambi volanti, in numero illimitato. Un giocatore, portiere compreso, può essere sostituito in ogni momento da un compagno. Un giocatore può entrare in campo solo dopo che l'altro giocatore ne è uscito.

3. Ingaggio

All'inizio di ogni tempo e dopo un gol ha luogo un ingaggio al centro del campo. Ambedue le squadre si trovano nelle rispettive metà campo. Un ingaggio può essere effettuato solo al centro del campo oppure in uno degli altri sei punti d'ingaggio. Per effettuare correttamente un ingaggio, i due giocatori avversari si posizionano sul punto d'ingaggio con la schiena verso la propria linea di porta, con la pallina che giace sul punto d'ingaggio e con le mani sui rispettivi bastoni. Le palette dei bastoni devono appoggiare sul pavimento e seguire la direzione della linea di porta avversaria, senza però toccare la pallina. Tutti gli altri giocatori devono trovarsi almeno a 2 metri dal punto d'ingaggio (3 su Campo Grande). Al fischio dell'arbitro/docente, entrambi i giocatori cercano di conquistare la pallina per la propria squadra.

4. *Pallina fuori dal campo di gioco*

Se la pallina esce dal campo (o tocca il muro sopra i 50cm di altezza), oppure viene a contatto con un oggetto sopra il campo, viene assegnata una punizione alla squadra che non ha toccato per ultima la pallina. Questa ha luogo sul posto, al massimo ad una distanza di 1 metro dalla sponda/dal muro.

5. *Punizione*

Viene effettuata direttamente dal luogo dell'infrazione commessa. Se l'infrazione avviene oltre l'immaginario prolungamento della linea di porta, allora la punizione viene eseguita dal punto d'ingaggio d'angolo più vicino. L'avversario, compresa la sua mazza, deve allontanarsi subito di almeno 2 metri (3 metri su Campo Grande). Qualora non lo facesse, riceverà una penalità di 2 minuti.

6. *Infrazioni con la stecca e stecca alta*

Non è ammesso colpire con la propria mazza il corpo o la mazza dell'avversario. La pallina non può essere colpita con la mazza oltre l'altezza del ginocchio. Dopo un tiro la mazza può essere alzata in avanti solo se nelle immediate vicinanze non vi è alcun giocatore avversario, altrimenti va tenuta bassa, possibilmente sotto il ginocchio. Colpi di mazza ripetuti oppure la mazza alzata oltre il ginocchio vengono punite con una penalità di 2 minuti.

7. *Utilizzo del corpo*

È proibito trattenere, spingere con le mani, fare ostruzione o entrate da dietro. Trattenere o attaccare rudemente un avversario è punito sempre con un 2 minuti di penalità.

8. *Gioco con il piede*

La pallina può essere aggiustata con il piede, e può essere anche passata ad un compagno. Dopo un tocco di piede deve esserci un tocco della mazza: è vietato quindi colpire più volte la pallina di seguito con il piede senza poi toccarla con la mazza.

9. *Gioco con mano, braccio e testa, e gioco a terra*

Non è ammesso giocare intenzionalmente la pallina con la mano, il braccio o la testa. Questa infrazione è punita con 2 minuti di penalità. È vietato saltare e toccare la pallina senza avere i due piedi sul pavimento. Un giocatore può avere contatto con il pavimento solo con i suoi piedi, un ginocchio e con la mano che tiene la mazza. Se viene a contatto con il pavimento con qualsiasi altra parte del suo corpo, e nel mentre gioca intenzionalmente la pallina, commette un'infrazione da 2 minuti di penalità. È vietato gettarsi durante un tiro avversario.

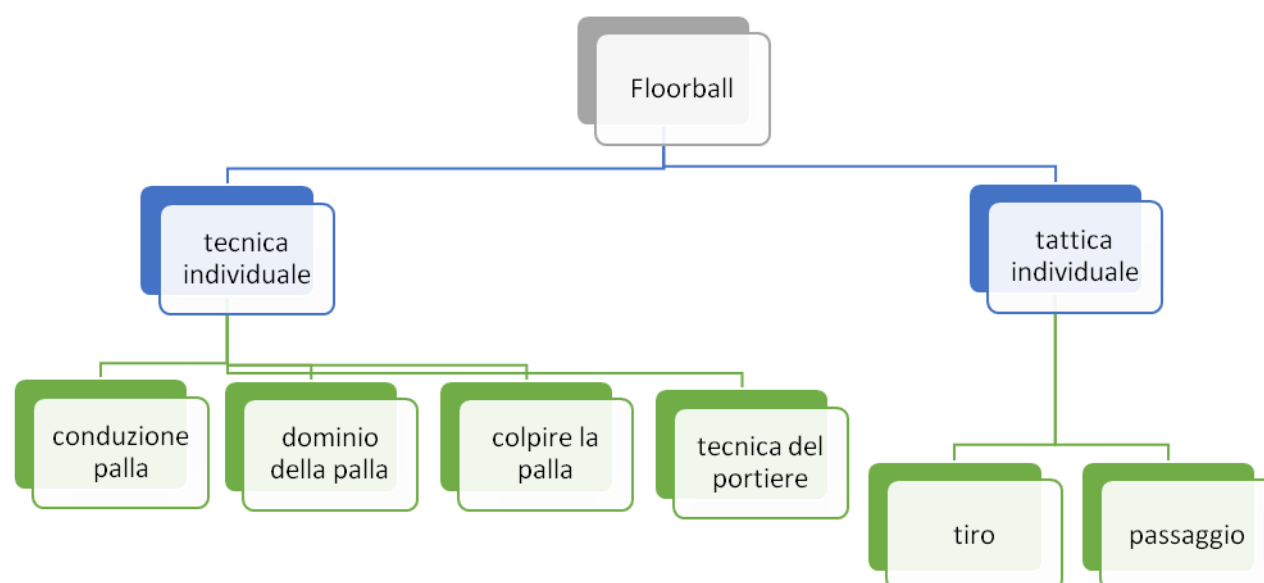
10. *Area di porta / area protetta*

Per la protezione del portiere è introdotta un'area protetta in cui nessun altro giocatore di campo può entrare. Questo rettangolo si può immaginare come largo poco più della porta e lungo circa mezzo metro. Qualora si giochi senza portiere, è comunque utile introdurre una piccola area davanti alla porta in cui non si possa entrare con i piedi, ma solo la mazza. (Si può utilizzare il semi arco sotto al canestro del campo da basket, qualora presente, oppure disegnare

l'area con un gessetto bianco. Questo evita anche che i giocatori in difesa si piazzino troppo vicini alla porta senza tenersi in movimento attivo). (NB: Le penalità da 2 minuti possono avere una durata differente, magari di 1 solo minuto, oppure possono all'inizio non essere assegnate, ma solo ben redarguite, ed accompagnate da una punizione semplice.)

I fondamentali tecnici del Floorball

La tecnica individuale di base prevede:



<https://youtu.be/zw0q0oPtGSI>

<https://youtu.be/4rKbBsJX1wA>

<https://youtu.be/nE22-S7LXvM>

https://youtu.be/9JM_vdDqvW0

ASSEGNAZIONE COMPITO: diventa Coach!!

Elabora un allenamento che potresti proporre alla classe.

Scegli uno degli obiettivi tecnici riportati sopra e prepara una scheda che preveda esercizi/giochi/gare/partita per migliorare l'obiettivo scelto.

TERMINE DI CONSEGNA: mercoledì 22 aprile 2020

BUON LAVORO!!

3C

LEZIONE ZOOM: mercoledì 8 aprile h15.30

Entrando in Edmodo troverete pwd e codice meeting

APPROFONDIAMO

Lo Sport è pieno di personaggi “epici”, straordinari, che hanno fatto imprese sportive incredibili.

Alcuni di questi personaggi hanno legato la loro storia sportiva al periodo storico in cui hanno vissuto.

Cerca tra gli sportivi che conosci o cercane tra gli atleti del tuo sport preferito o scegline uno tra quelli suggeriti. E prova a raccontarlo, come preferisci tu: puoi elaborare un testo scritto, puoi aggiungere foto/link video; puoi pensare di fargli un’intervista (anche immaginaria se non è più vivente).

Oppure racconta un episodio storico legato allo sport.

Alla fine ho inserito le tracce che potresti seguire.

Il documento deve essere in formato PDF o video MP4



Dorando Pietri ai Giochi Olimpici a Londra 1908



Jesse Owens ai Giochi Olimpici a Berlino 1936



Tommie Smith e John Carlos ai Giochi Olimpici 1968



Kathrine Switzer alla Maratona di Boston 1967



Avi Torres ai Giochi Paralimpici di Rio 2016



Stadio Heysel 1985 Finale Champions League Juventus-

Liverpool



Nadia Comaneci ai Giochi Olimpici Montreal 1976



Dick Fosbury ai Giochi Olimpici Città del Messico 1968



Alex Zanardi ai Giochi Olimpici Londra 2012



Attacco terroristico ai Giochi Olimpici di Monaco 1972



Jonah Lomu Mondiali di Rugby in Sudafrica 1995



Nelson Mandela premia la Nazionale Sudafricana ai Mondiali

del 1995



Giocchi Olimpici di Mosca 1980 – gli USA boicottano



Il ciclista Lance Armstrong: vittoria e doping

Queste sono alcune immagine storiche legate allo sport ... puoi scegliere tra queste o puoi trovarne tu per raccontare un episodio o un personaggio; qui sotto un elenco di sportivi

	ATLETA	SPORT	PERIODO STORICO
1	ABEBE BIKILA	ATLETICA	1960
2	JESSE OWENS	ATLETICA	1936
3	CARL LEWIS	ATLETICA	1990
4	WILMA RUDOLPH	ATLETICA	1960

5	BEBE VIO	SCHERMA	2016-2020
6	ALEX ZANARDI	HANDBIKE	2016-2020
7	GINO BARTALI	CICLISMO	1940-1955
		GINNASTICA	
8	JURY CHECHI	ARTISTICA	1996
9	PAOLA EGONU	PALLAVOLO	2018-2020
10	IVAN ZAYTSEV	PALLAVOLO	2010-2020
11	TANIA CAGNOTTO	TUFFI	2005 - 2019
12	VALENTINA VEZZALI	SCHERMA	1996 -2012
13	PIETRO MENNEA	ATLETICA	1972 - 1984
14	FILIPPO TORTU	ATLETICA	2018-2020
15	SERGEI BUBKA	ATLETICA	1983-2000
16	MOHAMED ALI	PUGILATO	1960-1980
17	AYRTON SENNA	F1	1990
18	GILLES VILLENEUVE	F1	1982
		GINNASTICA	
19	NADIA COMANECI	ARTISTICA	1976-1080
20	MICHAEL JORDAN	BASKET	1990
21	KOBE BRYANT	BASKET	2000-2018
22	FEDERICA PELLEGRINI	NUOTO	2004-2020
23	GREGORIO PALTRINIERI	NUOTO	2012-2020
24	STEFANO BALSINI	ATLETICA	2004
25	ROGER FEDERER	TENNIS	2002-2020
26	CAROLINA KOSTNER	PATTINAGGIO	2003-2018

PERSONAGGIO SPORTIVO	EVENTO STORICO
1- Introduzione: nome, cognome, data nascita, nazionalità	1- Quale evento sportivo hai scelto
2- Sport praticato e caratteristiche atletiche	2- Perché hai scelto questo avvenimento
3- Perché hai scelto questo personaggio	3- Racconta brevemente l'episodio
4- Cosa ti ha colpito della sua storia?	4- Collegalo al periodo storico (per es 2° guerra mondiale)
5- Quale evento storico si lega al personaggio (se c'è), per esempio la 2° guerra mondiale	5- Riflessioni personali
conclusione	conclusione

TERMINE DI CONSEGNA: mercoledì 22 aprile 2020

BUON LAVORO!