

# CLASSI 1A e 1B

Ciao ragazzi,

mi mancano ancora diversi studenti alle classi di Edmodo e molti non mi hanno ancora mandato l'elaborato richiesto la scorsa settimana.

Ecco i compiti di questa settimana:

1) Guarda il video e prova a fare gli esercizi almeno tre volte durante questa settimana.

<https://youtu.be/dmV-u-0dMtI>

2) Dopo aver letto le seguenti pagine parla della tua esperienza di quest'anno nel gioco del rugby descrivendo anche le regole del gioco. Spedisci il tutto su EDMODO.

## Dal gioco allo sport

Il gioco è una competizione in cui due giocatori o due gruppi che formano una squadra siconfrontano seguendo regole codificate. Il confronto a volte raggiunge precisi scopi, talvolta prevede un diretto contatto con l'avversario, altre volte si svolge su un terreno in cui i contendenti sono divisi da una linea convenzionale.

Negli sport di squadra sono fondamentali lo sviluppo delle capacità motorie di base, l'affinamento dei gesti tecnici individuali, ma anche la capacità di coordinarsi con gli altri per costruire una dinamica collettiva di gioco, fino a giungere alla conoscenza di tattiche e strategie di gioco.

## I giochi sportivi di squadra con la palla



Il gioco di squadra è una competizione in cui due gruppi si confrontano seguendo regole codificate. Tale confronto, volto a raggiungere precisi scopi (segnare una rete, far cadere la palla sul campo avversario ecc.), talvolta prevede un diretto contatto con l'avversario (giochi di contatto), altre volte si svolge su un terreno in cui le due squadre sono divise da una linea convenzionale (giochi di opposizione).

Nella pratica dei giochi di squadra è necessario imparare a controllare i gesti per adeguarsi alle diverse situazioni, riuscire a prevedere e anticipare le azioni dei compagni e degli avversari e di conseguenza attuare valide strategie di difesa e di attacco.

Per poter eseguire qualsiasi gioco sportivo in modo accettabile e produttivo per la propria squadra occorre conoscere gli elementi base del gioco.

Naturalmente per ottenere buoni risultati sono essenziali la motivazione e l'impegno: raggiungere un traguardo, infatti, può richiedere tempo e sacrifici. Sia coloro che hanno esperienze e competenze specifiche sia coloro che non ne hanno affatto dovranno acquisire o migliorare le competenze di base.

Gli **elementi base di un gioco sportivo** sono:

- **lo scopo del gioco, le regole principali e il campo di gioco;**
- **i fondamentali;**
- **le tattiche di squadra e i ruoli.**

### **Conoscere lo scopo del gioco, le regole principali e il campo di gioco**

Il complesso delle norme che stabilisce le regole del gioco e il comportamento corretto dei partecipanti, e che garantisce l'ordine e l'equità di ogni gara, è sancito dai regolamenti di gioco. Essi nascono inizialmente in modo arbitrario, per divenire mano a mano norme prescrittive che vanno assolutamente rispettate, pena la fine stessa del gioco.

Ogni gioco sportivo possiede il suo regolamento e una federazione internazionale che ne garantisce la corretta applicazione. Le federazioni internazionali sono composte dai rappresentanti di tutti i paesi in cui si pratica un determinato sport, e questo permette di avere le stesse regole in qualsiasi parte del mondo.

Le regole sono fatte rispettare da un'autorità presente sul campo di gioco (arbitro, giudice di gara), tuttavia esse non devono essere solo imposte dall'autorità ma condivise da tutti i giocatori. L'accettazione delle regole del gioco non solo rende possibile il gioco, ma costringe anche a delimitare la nostra discrezionalità, a misurare la nostra capacità all'interno della struttura normativa dei vari giochi e soprattutto la nostra lealtà sportiva. Insomma, la regola rappresenta una vera e propria scuola per conoscere noi stessi e per imparare a rispettare gli altri. Il primo passo nell'apprendimento di un gioco sportivo consiste, quindi, nel comprenderne e saperne applicare le regole più importanti; quando si è presa confidenza con il gioco, diventa necessario approfondire la conoscenza di queste regole, per poter giocare correttamente e sfruttare le opportunità e i vantaggi che il regolamento può offrire di volta in volta.

Una puntuale conoscenza delle regole permette anche di svolgere ruoli di arbitraggio, oppure organizzativi e progettuali. Questo è auspicabile per coloro che per varie ragioni non hanno la possibilità di esprimersi nelle dinamiche del gioco vero e proprio (esonerati ecc.).

Infine è importante sottolineare un altro elemento fondamentale dei giochi sportivi: il campo sportivo sul quale si svolge la gara. Il campo da gioco deve essere un luogo idoneo, con forma e misure regolamentari, e deve essere realizzato in materiale adatto alle caratteristiche del gioco. I requisiti strutturali dei campi da gioco si sono fatti nel tempo sempre più funzionali per l'espressione ottimale del gioco stesso, e più idonei a garantire lo svolgimento in sicurezza della competizione. Per questo, in ogni disciplina sportiva è fondamentale conoscere quali caratteristiche deve avere il campo di gioco. Tuttavia, possiamo affermare che ogni luogo è buono per il gioco sportivo, quando se ne sa comprendere e interpretare lo spirito e il valore.

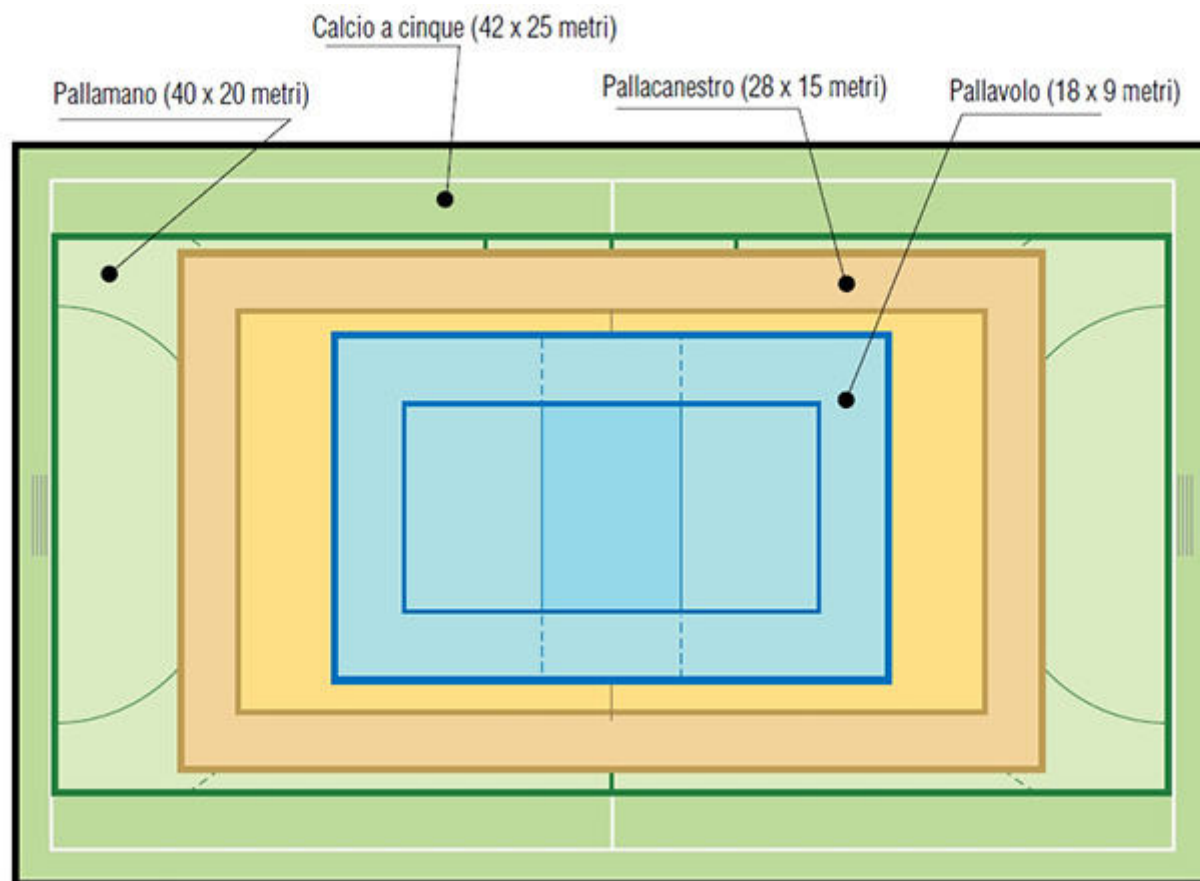
### **Conoscere i fondamentali**

Nell'apprendimento della disciplina sportiva è necessario acquisire la conoscenza delle tecniche di base (movimenti fondamentali). Quando ogni giocatore avrà raggiunto un livello soddisfacente relativamente all'esecuzione dei fondamentali, il gioco sarà per tutti più divertente e appagante. Ciò che maggiormente determina la riuscita di un'azione di gioco è la capacità di utilizzare in modo ottimale il tempo e lo spazio di gioco. Dal momento che tutti i giochi sportivi di squadra si svolgono in uno spazio delimitato, è importante sviluppare la capacità di interpretazione di tale spazio, per imparare a sfruttarlo in modo funzionale. Inoltre la capacità di valutare i tempi di spostamento degli avversari, e ancor di più della palla, consente di anticipare le traiettorie, di intercettare la palla o di porsi nella posizione migliore per riceverla. Sempre in relazione al concetto di tempo, ricordiamo che la velocità di spostamento dei giocatori, l'occupazione di determinate posizioni durante l'azione, la precisione e la rapidità con le quali vengono effettuati i passaggi o i tiri sono essenziali alla riuscita del gioco. Queste abilità sono il risultato di un lungo processo di apprendimento e di ottimizzazione. Non sempre chi ha le migliori qualità motorie o la tecnica più evoluta è il più efficace in campo, soprattutto se per impulsività commette scelte errate; è invece chi ha un buon controllo emotivo, e riesce a decidere rapidamente e in modo razionale, cosa che si rivela determinante nelle più diverse situazioni.

Per riuscire a giocare un ruolo attivo e vincente per la propria squadra occorre conoscere le più comuni sequenze gestuali che si ripetono durante le dinamiche di gioco: si tratta di gesti non solo tecnici ma anche tattici individuali (marcatura, blocco ecc.).

Gli sport di squadra presentati all'interno del manuale sono: calcio a cinque, beach soccer, pallacanestro, pallamano, pallavolo, beach volley.

I campi da gioco hanno misure ben precise che sono funzionali all'esecuzione del gioco e al numero dei giocatori:



### **Dal movimento al fondamentale(**

I movimenti fondamentali di base (correre, saltare, lanciare, rotolare) si fondono gli uni con gli altri permettendo di esprimere gestualità e abilità. Il movimento, se usato nel modo più efficace e preciso si adegua all'esigenza dei vari sport producendo movimenti specifici fondamentali che permettono le gestualità tipiche diversificate dei vari sport.

Nella trattazione di ogni sport di squadra analizza le azioni globali più utilizzate nello svolgimento del gioco, come condurre la palla, ricevere e passare, tirare o alcune più specifiche, come saltare, contrastare, marcare/smarcarsi, tuffarsi.

Nei vari sport, movimenti prodotti da gestualità fondamentali (palleggi, passaggi, tiri...) ci permettono di:

- spostarsi con la palla
- ricevere la palla
- passare o tirare la palla
- marcare o smarcarsi per ricevere la palla



## Gestire spazio e tempo di gioco

Ciò che maggiormente determina la riuscita di un'azione di gioco è la capacità di utilizzare in modo ottimale il tempo e lo spazio di gioco. Dal momento che tutti i giochi sportivi di squadra si svolgono in uno spazio delimitato, è importante sviluppare la capacità di interpretazione di tale spazio, per imparare a sfruttarlo in modo funzionale. Inoltre la capacità di valutare i tempi di spostamento degli avversari, e ancor di più della palla, consente di anticipare le traiettorie, di intercettare la palla o di porsi nella posizione migliore per riceverla. Sempre in relazione al concetto di tempo, ricordiamo che la velocità di spostamento dei giocatori, l'occupazione di determinate posizioni durante l'azione, la precisione e la rapidità con le quali vengono effettuati i passaggi o i tiri sono essenziali alla riuscita del gioco. Queste abilità sono il risultato di un lungo processo di apprendimento e di ottimizzazione.

Non sempre chi ha le migliori qualità motorie o la tecnica più evoluta è il più efficace in campo, soprattutto se per impulsività commette scelte errate; è invece chi ha un buon controllo emotivo, e riesce a decidere rapidamente e in modo razionale, cosa che si rivela determinante nelle più

diverse situazioni. Per riuscire a giocare un ruolo attivo e vincente per la propria squadra occorre conoscere le più comuni sequenze gestuali che si ripetono durante le dinamiche di gioco: si tratta di gesti non solo tecnici ma anche tattici individuali (marcatore, blocco ecc.).

### **Conoscere semplici tattiche di squadra e ruoli**

La prestazione ottimale nei giochi di squadra è frutto anche della tattica di gioco, ovvero l'insieme delle scelte relative allo schieramento dei giocatori e alla condotta di gara, da effettuarsi in tempo reale in relazione alle situazioni mutevoli delle azioni di gioco.

Molto importante è anche la strategia di gioco, cioè la linea di condotta da tenere in gara sia da parte del singolo giocatore sia dell'intera squadra, che viene concordata prima della gara, anche se nel corso della competizione può essere cambiata a seconda degli eventi.

Ogni gioco di squadra deve impiegare al meglio le diverse qualità individuali di ciascuno dei suoi componenti; tuttavia il risultato di un incontro non è determinato dall'abilità del singolo giocatore, ma dall'organizzazione dell'intera squadra. Quindi, ogni componente della squadra deve conoscere in anticipo il proprio ruolo per sapere quello che da lui si aspettano i compagni, e allo stesso tempo deve essere in grado di fronteggiare gli imprevisti e di rimediare agli errori degli altri.

### **Comprendere e applicare la logica di gioco**

Con un minimo di conoscenza delle regole dei fondamentali, di semplici tattiche di squadra e di ruoli in campo possiamo cominciare a giocare. Conoscere e applicare queste azioni in modo proficuo e vantaggioso per la squadra è materia della cosiddetta logica di gioco. Comprendere e applicare la logica di gioco è uno degli scopi principali nell'apprendimento di un gioco sportivo. Grazie alla logica di gioco impariamo a dimostrare se abbiamo capito qual è il miglior modo di sfruttare le nostre risorse e quelle della squadra, in situazioni motorie sempre diverse e mutevoli. Si tratta di valorizzare la cosiddetta intelligenza motoria, ossia imparare a sfruttare al meglio il bagaglio tecnico acquisito, senza necessariamente ricorrere a gesti tecnici complessi, ma «giocando con la testa».

# Classi 2A e 2B

Ciao ragazzi,

mi mancano ancora diversi studenti alle classi di Edmodo e molti non mi hanno ancora mandato l'elaborato richiesto la scorsa settimana.

Ecco i compiti di questa settimana:

1) Guardate il video e provate a farli tre volte durante questa settimana.

<https://youtu.be/dmV-u-0dMtI>

2) Leggete e poi compilate e rimandatemi la scheda su EDMODO aggiungendo le vostre riflessioni sull'esperienza fatta il 17 febbraio.

## Lo sci di fondo

---



## L'equipaggiamento

---



Come abbiamo detto nel testo, gli elementi che compongono l'equipaggiamento necessario per la pratica dello sci nordico sono sostanzialmente quattro: gli sci, gli attacchi, le scarpette e i bastoncini. Qui sul sito ti offriamo indicazioni più dettagliate per scegliere un'attrezzatura che sia in tutto e per tutto adatta alle tue esigenze.

Gli sci Gli sci da fondo presentano differenze notevoli a seconda del tipo di utilizzo. Quelli per la tecnica classica hanno la punta stretta e affusolata e la parte centrale, detta ponte o centina, morbida alla compressione e arrotondata come curvatura. Quelli per lo skating hanno invece punta arrotondata e ponte rigido. A seconda del tipo di neve variano le solette, ossia la parte inferiore dello sci che scivola sulla neve: la soletta molto morbida è più adatta alla neve fresca e fredda; la soletta rigida è indicata per la neve vecchia, dura e bagnata. Se la soletta è rigida, il ponte è più resistente alla compressione e maggiormente elastico: l'arco del ponte viene schiacciato al momento della spinta e poi riprende la sua forma arcuata quando tutto il peso del corpo è distribuito sullo sci. La soletta può essere liscia o a squame, cioè dotata di piccole incisioni simili alle squame di un pesce, che facilitano l'avanzamento sulla neve. Gli sci per lo skating hanno sempre soletta liscia. Un parametro importante nella scelta degli sci è la durezza del ponte, che dovrà essere maggiore in proporzione al peso. Proprio in relazione al peso gli sci vengono divisi in categorie:

- 1.soft per sciatori di circa 65 kg;
- 2.medium per quelli sui 70 kg;
- 3.hard per chi va oltre i 75 kg.

La lunghezza degli sci va calibrata sulla base dell'altezza dello sciatore, delle sue capacità atletiche e dell'uso. Gli sci per la tecnica classica partono da 160 centimetri e arrivano ai 2,15 metri. Gli sci per lo skating sono più corti (190-200 cm). L'efficienza e la scorrevolezza degli sci dipendono dalla scelta della sciolina giusta e dalla buona sciolinatura, che va sempre eseguita da mani esperte.

Gli attacchi Gli attacchi sono costituiti da una talloniera e da un puntale sul quale si fissa lo sci. Devono permettere al tallone di alzarsi rispetto allo sci nel momento della spinta e, allo stesso tempo, devono bloccarlo trasversalmente e farlo aderire perfettamente alla talloniera in curva o durante le manovre in cui il tallone si appoggia su di essa.

Le scarpette Devono «incastrarsi» sugli attacchi. Hanno suola rigida con dei binari e una punta che si deve adattare ai puntali degli attacchi. Per questo, in genere, si acquistano scarpe e attacchi della stessa marca. La forma della scarpetta varia a seconda della tecnica usata. Quelle per la tecnica classica (passo alternato) non devono bloccare il piede in senso longitudinale e devono permettere alla caviglia di muoversi liberamente. Le scarpette per il passo pattinato sono più alte sul collo del piede per poter bloccare la caviglia, aiutare la fase di spinta e dare stabilità ed equilibrio in fase di scivolata. Ci sono scarpette da turismo che, a prescindere dal tipo di attacco cui sono destinate, vanno bene per tutte le tecniche e possono essere usate (sia pure con alcuni limiti) come semplici scarpe da passeggio.

I bastoncini Nello sci da fondo i bastoncini sono più importanti che nello sci da discesa: oltre a garantire l'equilibrio, essi devono contribuire all'avanzamento. La lunghezza dei bastoncini è in relazione all'altezza del fondista. Per ottenerla, si moltiplica l'altezza in metri dello sciatore per 0,84 per la tecnica classica e per 0,87 per lo skating. I bastoncini per lo skating sono dunque più lunghi.

## **La tecnica**

Il fondo è una disciplina semplice da apprendere: sono numerosi gli autodidatti che, calzati gli sci, in poche ore riescono a spostarsi con una certa facilità lungo i binari delle piste. Tuttavia è sempre meglio approcciarsi con un maestro: in questo modo si evitano gli errori di impostazione (tipici di chi apprende la tecnica da solo) che, oltre a pregiudicare lo stile, fanno fare molta più fatica del necessario. Inoltre il maestro può aiutarci nella scelta dell'attrezzatura e nell'applicazione della sciolina più adatta al tipo di neve e alle nostre capacità. Le tecniche utilizzate nello sci di fondo sono due: la tecnica classica (passo alternato) e la tecnica libera (passo pattinato o skating). All'inizio è meglio apprendere la prima. Oltre a dare l'impostazione di base per entrambe le andature, è la più semplice, anche per la sua similitudine con il camminare e i minori problemi di equilibrio che l'esecuzione comporta. La tecnica classica richiede inoltre meno impegno muscolare, mentre la tecnica libera è più faticosa. Prima di provare qualsiasi tipo

di tecnica di avanzamento è opportuno prendere confidenza con gli attrezzi, calzare gli sci e imparare a mantenere l'equilibrio. Vediamo come si mettono gli sci. L'operazione va sempre effettuata in piano. Gli sci si dispongono a terra in parallelo a circa 20 cm di distanza l'uno dall'altro. Dopo aver aperto i puntali, si infila la barretta metallica della prima scarpetta nel puntale corrispondente; con la mano o con il bastoncino si chiude poi il puntale in modo che il primo piede sia vincolato allo sci. Poi, facendo molta attenzione a mantenere il peso del corpo centrato sull'attacco del primo sci, per non farlo spostare, si fissa il secondo sci alla scarpetta aiutandosi con i bastoncini per mantenere l'equilibrio. Il bastoncino si impugna inserendo il polso nel lacciolo. Sollevando la mano, il bastoncino deve pendere verticalmente sotto di essa. Va poi afferrata l'impugnatura stringendo tra le mani anche il lacciolo. Ecco alcuni esercizi utili a familiarizzare con gli sci e ad acquisire un buon controllo degli attrezzi:

1. sollevare alternativamente gli sci;
2. spostare lateralmente gli sci;
3. flettere le gambe;
4. eseguire saltelli sul posto;
5. camminare con gli sci ai piedi sulle tracce;
6. eseguire spinte delle braccia parallele.

### **La tecnica classica**



È certamente la tecnica più elegante e fluida, in cui il sincronismo delle braccia e delle gambe permette un maggior equilibrio. Chi pratica escursionismo con gli sci usa la tecnica classica. Nella tecnica classica gli sci scorrono sui binari e la spinta delle gambe avviene mentre lo sci è fermo. Il gesto tecnico nel suo complesso si esprime con un'alternanza di spinte in avanti in cui si distinguono tre momenti chiave: passo alternato, scivolata spinta, passo spinta. Per un buon funzionamento degli sci, quando si adotta la tecnica classica è fondamentale l'appropriata sciolinatura della soletta. Lo sci della tecnica classica deve abbinare due diverse sciolinature: di scorrimento e di tenuta. In puntale e in coda si applicano scioline di scorrimento (paraffine) per avere maggiore velocità; sulla parte centrale dello sci, dove poggia il peso del fondista (un metro per i principianti), si applica una sciolina di tenuta che ha lo scopo di dare agli sci maggiore aderenza sulla neve soprattutto nei tratti in salita e nella fase di spinta. Quindi più corta è la zona di tenuta, migliore è la scorrevolezza degli sci.

### **Passo alternato**

È il passo base della tecnica del fondo, quello che deve essere acquisito per primo, ed è il più naturale. Gamba e braccio opposto lavorano alternativamente in coppia. Il movimento degli arti



inferiori è dunque coadiuvato e assecondato da un simultaneo lavoro delle braccia, come nella corsa. Mentre si proietta in avanti uno sci, il braccio opposto pianta nella neve il puntale del bastoncino all'altezza del piede avanzato. La spinta impressa da una gamba determina lo scivolamento dell'altra. L'avanzamento avviene grazie al trasferimento del carico da uno sci all'altro. La forza della gamba che preme sul terreno passa per il baricentro e sposta il peso del corpo sullo sci facendolo avanzare; contemporaneamente l'altra gamba fa scorrere lo sci. Poiché la scivolata avviene tra una fase di spinta e l'altra, è importante riuscire a cadenzare bene il ritmo dei passi e trovare il proprio ritmo ideale. Questo movimento va eseguito con scioltezza e naturalezza, senza irrigidirsi, inclinando il busto leggermente in avanti. In salita i passi sono più corti. Non potendo sfruttare lo scivolamento intermedio le braccia devono spingere maggiormente.

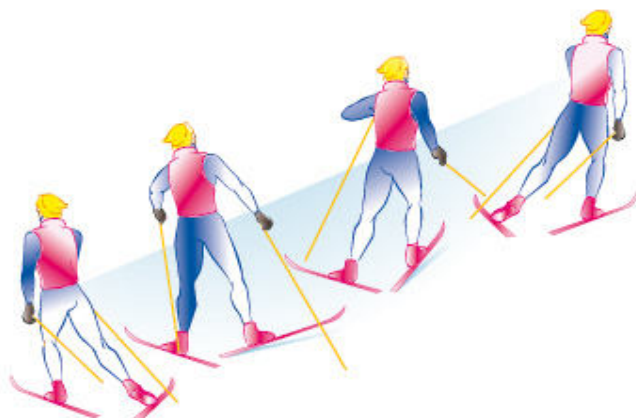
### **La scivolata spinta**

È una tecnica che si usa in discesa e al termine di una discesa e ha lo scopo di mantenere e possibilmente incrementare la velocità. La scivolata spinta impegna solo le braccia che spingono simultaneamente sui bastoncini, mentre le gambe rimangono affiancate e possono riposare. Per la massima efficacia del gesto, nella fase di attacco (quando si piantano i bastoncini nella neve) si piega il corpo in avanti con elasticità e dopo aver impresso una vigorosa spinta (fase finale) si distendono i bastoncini all'indietro staccandoli dalla neve.

### **Il passo spinta**

L'azione del passo spinta è un misto tra i due precedenti momenti tecnici. Si ricorre al passo spinta quando ci si muove «a mezza costa», con un binario leggermente più in alto dell'altro oppure quando una gamba è particolarmente affaticata. Infatti, gli arti inferiori non si alternano nell'imprimere la spinta ma lavora solo una gamba. L'azione propulsiva è promossa dalla spinta simultanea ed energica delle braccia tramite i bastoncini, alla quale segue l'azione di una stessa gamba (che perciò non si alterna come nel passo alternato) che spinge per ottenere un maggior avanzamento nel momento di richiamo delle braccia.

### **La tecnica libera di pattinaggio o skating**



Sebbene si sia sviluppata solo in anni recenti, la tecnica libera di pattinaggio è oggi usata dalla maggior parte dei fondisti. Lo skating è sicuramente più divertente della tecnica classica perché permette di andare più veloce e nell'insieme il movimento è più dinamico; la tecnica libera è però più difficile da imparare e dispendiosa dal punto di vista fisico. Il pattinaggio consiste nel far scivolare lo sci anteriore grazie alla spinta del piede opposto e all'azione coordinata della spinta dei bastoncini. Il peso si alterna con grazia ed eleganza da un piede all'altro, imprimendo scivolamenti laterali che permettono un avanzamento rettilineo. La spinta di ogni gamba avviene mentre lo sci è in movimento. Gli sci scorrono diagonalmente su una pista battuta ma in assenza di binario. Nella sciolinatura della soletta si usano solo scioline di scorrimento (paraffine) applicate su tutto lo sci. In commercio ci sono scioline di scorrimento in polvere e solide.

Generalmente quelle in polvere sono le più dure. Le scioline solide possono essere applicate con strofinamento; quelle in polvere vengono colate e posizionate sulle solette dopo essere state scaldate con un ferro elettrico. I passi base del pattinato sono cinque. Si ricorre all'uno o all'altro a seconda delle pendenze e della velocità da produrre. Vediamoli nelle loro caratteristiche peculiari, dal più lento al più veloce.

### ***Il pattinaggio alternato***

Questo passo è simile all'avanzamento in salita a spina di pesce. Viene utilizzato generalmente su pendii molto ripidi. Lo sciatore procede ondeggiando a destra e a sinistra, aprendo le punte ed esercitando una presa di spigolo; braccia e gambe spingono in maniera coordinata con una sequenza simile a quella del passo pattinato classico. L'apertura degli sci è proporzionale alla pendenza della salita, è dunque più accentuata se questa è più ripida. Lo sciatore deve fare ben attenzione a non incrociare le code.

### ***Il pattinaggio con spinta***



È il passo più importante dello skating ed è anche il più difficile da imparare. Si può usare su tutti i terreni. Le braccia spingono assieme in corrispondenza con la pattinata di una delle due gambe (sempre la stessa). I bastoncini lavorano dunque sempre in coppia, insieme all'azione di uno dei due arti inferiori, e vengono richiamati quando l'altro arto inizia a spingere. Si ha quindi una spinta delle braccia ogni due pattinate delle gambe. Il busto è inclinato in avanti e il peso rigorosamente centrale. Per una buona resa è opportuno curare sempre l'avanzamento completo del piede al termine della spinta. Se si procede a mezza costa bisogna spingere quando lo sci avanzato è quello rivolto a monte. Le curve ampie vanno affrontate spingendo nel momento in cui lo sci avanzato è quello esterno alla curva, nelle curve strette invece si spinge con le braccia contemporaneamente allo sci avanzato interno. Per la difficoltà di esecuzione e di apprendimento, le prime volte che si esegue il pattinaggio con spinta è meglio procedere con un ritmo blando. Quando si è acquisita sicurezza si possono aumentare le cadenze per rendere l'andatura più fluida e veloce.

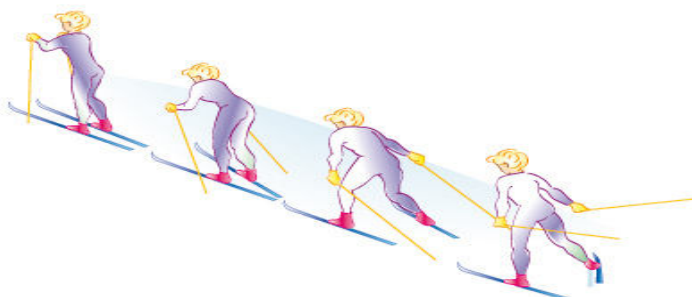
### ***Il pattinaggio con spinta in piano***

La sequenza è la stessa del pattinato con spinta in salita, che viene eseguita in piano con maggiore velocità e permette di sfruttare la spinta stessa con scivolamenti molto più lunghi. In conseguenza l'appoggio dei bastoncini è sempre ritardato rispetto a quello dello sci. Per sfruttare a fondo la scivolata è fondamentale spostare il peso del corpo e la direzione del busto sulla direzione dello sci caricato. Le braccia spingono ogni due spinte di gambe. La gamba deve continuare a spingere finché le braccia non hanno terminato la spinta e formato con i bastoncini una linea retta. Il peso del corpo si sposta poi sulla gamba opposta a quella che aveva effettuato la spinta precedente.

### ***Il pattinaggio con doppia spinta***

La propulsione è data da una spinta delle braccia ogni spinta di gamba. Poiché il lavoro degli arti superiori è continuo, questa tecnica è molto faticosa per le braccia e richiede, oltre che forza, una buona dose di equilibrio. Il pattinaggio con doppia spinta permette di raggiungere buone velocità in piano e in leggera discesa ed è l'ideale per collegare il passo pattinato di spinta in piano col passo pattinato di spinta in salita.

## **La scivolata spinta pattinata**



Come la scivolata spinta della tecnica classica, anche la scivolata spinta pattinata si esegue sui binari. A differenza della prima, in cui gli sci sono tenuti paralleli e scivolano lungo i binari, nella «pattinata» si solleva uno sci fuori dai binari e lo si appoggia in diagonale sulla neve facendo divergere la punta. Il movimento va eseguito flettendo molto il ginocchio della gamba in appoggio a terra e sostenendosi ai bastoncini. La spinta delle braccia e della gamba divaricata creano l'opportuno scorrimento. La spinta delle gambe è naturalmente alternata. Il passo si esegue con lo sci a valle su passaggi in mezza costa e lo sci esterno in curva. Bisogna fare molta attenzione a non richiamare mai l'arto se non è completamente disteso, mentre l'angolazione dello sci che spinge deve essere di 30° rispetto all'avanzamento. Il busto è leggermente inclinato in avanti e le spalle sono ferme (non ruotano): in questo modo si darà maggiore efficacia alla spinta degli arti superiori.

In salita e in discesa

Come abbiamo detto, la pista di fondo alterna tratti in piano a salite e discese. Le salite si possono affrontare in modi diversi: a scaletta, in diagonale, a spina di pesce. La scaletta è il sistema più lento e vi si ricorre quando la salita è molto ripida. La diagonale è una tecnica di avanzamento usata quando da mezza costa bisogna risalire lungo un pendio; è simile alla scaletta con la differenza che la gamba a monte si muove anche in avanti. La tecnica più usata su salite non molto ripide, sia nello stile classico che nello skating, è l'avanzamento a spina di pesce. Fronte alla salita, lungo la linea di massima pendenza, si eseguono brevi e rapidi avanzamenti camminando con le punte allargate verso l'esterno, mentre le ginocchia si flettono in avanti e le braccia esercitano una forte azione di spinta. Questa posizione induce gli sci a spigolare sull'interno facendo presa sulla neve. Per mantenere l'equilibrio in discesa il peso del corpo deve gravare centralmente sugli attacchi, le ginocchia sono flesse per ammortizzare i colpi, i bastoncini rivolti all'indietro. Poiché in discesa è difficile spigolare, per rallentare si può usare la tecnica dello spazzaneve, solo però se si è fuori dai binari.

## **L'alimentazione necessaria per chi pratica sci di fondo**

Lo spuntino preallenamento Per lo spuntino prima dell'allenamento gli esperti consigliano un prodotto a base di carboidrati, con pochi grassi ed eventualmente un piccolo apporto di proteine, per la massima digeribilità. I carboidrati, ad ogni modo, sono i più digeribili e si possono assumere anche poche decine di minuti prima di iniziare l'attività. Si deve fare attenzione, però, che gli zuccheri semplici (marmellata, miele ecc.) siano solo un «contorno» ai carboidrati complessi del pane, delle fette biscottate e dei dolci. In questo modo si fornisce all'organismo il miglior «carburante» e un buon apporto di calorie. Attenzione comunque a non esagerare: un corridore di 60-70 chili durante un esercizio di moderata intensità consuma mediamente dalle 300 alle 500 calorie orarie. Con un «rifornimento» un'ora-un'ora e mezza prima si può tranquillamente far fronte a tale richiesta.

- Una fetta di crostata (frolla con marmellata) 120 g.
- 4-5 fette biscottate con marmellata 50 g.
- Pane 80 g.
- Miele 40 g.

Ogni porzione equivale a **350 calorie**.

### *Prima della gara o dell'escursione*

Per gli sportivi dilettanti che non sono seguiti dal medico dello sport, che indica gli alimenti adatti alle esigenze personali e agli orari delle varie prestazioni atletiche, ricordiamo che un pasto pre-gara di facile digestione può essere costituito nel seguente modo.

- Un piatto di pasta o riso al dente (per consentire una masticazione efficiente) condito con olio crudo (eventualmente un cucchiaino di pommarola) e parmigiano.
- Un secondo piatto di carne magra tritata (o comunque tenera) cotta alla griglia o al vapore, senza grassi aggiunti. Può andare bene anche prosciutto magro sgrassato.
- Come contorno: un'insalata cruda o cotta (verdure a piacere) condita con olio, sale e limone oppure una patata lessa o cotta in forno con stagnola.
- Un frutto ben maturo oppure una fetta di crostata.
- Un panino ben cotto o una fetta di pane tostato.
- Mezzo litro d'acqua.
- Un caffè o un infuso di tè ben zuccherati, secondo le abitudini.

Dopo il pasto, nelle tre ore precedenti la gara o l'escursione, conviene assumere ogni mezz'ora un bicchiere d'acqua zuccherata con fruttosio (fresca, ma non gelata). Il fruttosio va preferito al normale zucchero da tavola (saccarosio) perché viene utilizzato senza l'intervento dell'insulina, annullando così il rischio di ipoglicemia reattiva. L'assunzione di bevande va sospesa mezz'ora prima dell'attività fisica per non creare problemi di diuresi.



## Spunti per ricerca e approfondimento

- Come abbiamo visto, lo sci di fondo è, tra gli sport invernali, la specialità la cui tecnica può essere appresa con maggiore facilità, ed in cui i rischi sono bassissimi. Insieme al tuo insegnante e ai tuoi compagni organizza una gita di un giorno in una località sciistica vicina, in cui sia possibile praticare questo tipo di disciplina. Alla fine dell'attività esprimi le tue impressioni sulle difficoltà che hai incontrato, sullo sforzo che hai dovuto compiere, ma anche e soprattutto sugli aspetti piacevoli di questo esercizio fisico, tra i più completi in assoluto.

<b>Tipo di attività</b> <input type="text"/>	<b>Titolo</b> <input type="text"/>	<b>Data di compilazione</b> <input type="text"/>
<b>Data e luogo in cui si è svolta l'attività</b>	<input type="text"/>	
<b>Descrivi le tue impressioni, quello che hai provato e quello che hai scoperto</b>	<input type="text"/>	
<b>Che cosa hai imparato?</b>	<input type="text"/>	
<b>Che livello hai raggiunto?</b>	<input type="radio"/> 1. eccellente <input type="radio"/> 2. adeguato <input type="radio"/> 3. da migliorare	
<b>In quale unità fra quelle trattate nel manuale inseriresti questo tipo di attività?</b>	<input type="text"/>	

# CLASSI 3A e 3B

Ciao ragazzi,

mi mancano ancora **TANTISSIMI** studenti di terza alle classi di Edmodo e molti non mi hanno ancora mandato l'elaborato richiesto la scorsa settimana.

Ecco i compiti di questa settimana:

**1) Guarda il video e prova a fare gli esercizi almeno tre volte durante questa settimana.**

<https://youtu.be/dmV-u-0dMtI>

**2) Dopo aver letto le seguenti pagine parla della tua esperienza di quest'anno in uno dei giochi di squadra che abbiamo fatto a scuola descrivendo anche le regole del gioco e le capacità motorie che, secondo te, sono messe in gioco.**

**Spedisci il tutto su EDMODO.**

## Dal gioco allo sport

Il gioco è una competizione in cui due giocatori o due gruppi che formano una squadra siconfrontano seguendo regole codificate. Il confronto a volte raggiunge precisi scopi, talvolta prevede un diretto contatto con l'avversario, altre volte si svolge su un terreno in cui i contendenti sono divisi da una linea convenzionale.

Negli sport di squadra sono fondamentali lo sviluppo delle capacità motorie di base, l'affinamento dei gesti tecnici individuali, ma anche la capacità di coordinarsi con gli altri per costruire una dinamica collettiva di gioco, fino a giungere alla conoscenza di tattiche e strategie di gioco.

## I giochi sportivi di squadra con la palla



Il gioco di squadra è una competizione in cui due gruppi si confrontano seguendo regole codificate. Tale confronto, volto a raggiungere precisi scopi (segnare una rete, far cadere la palla sul campo avversario ecc.), talvolta prevede un diretto contatto con l'avversario (giochi di contatto), altre volte si svolge su un terreno in cui le due squadre sono divise da una linea convenzionale (giochi di opposizione).

Nella pratica dei giochi di squadra è necessario imparare a controllare i gesti per adeguarsi alle diverse situazioni, riuscire a prevedere e anticipare le azioni dei compagni e degli avversari e di conseguenza attuare valide strategie di difesa e di attacco.

Per poter eseguire qualsiasi gioco sportivo in modo accettabile e produttivo per la propria squadra occorre conoscere gli elementi base del gioco.

Naturalmente per ottenere buoni risultati sono essenziali la motivazione e l'impegno: raggiungere un traguardo, infatti, può richiedere tempo e sacrifici. Sia coloro che hanno esperienze e competenze specifiche sia coloro che non ne hanno affatto dovranno acquisire o migliorare le

competenze di base.

Gli **elementi base di un gioco sportivo** sono:

- **lo scopo del gioco, le regole principali e il campo di gioco;**
- **i fondamentali;**
- **le tattiche di squadra e i ruoli.**

### **Conoscere lo scopo del gioco, le regole principali e il campo di gioco**

Il complesso delle norme che stabilisce le regole del gioco e il comportamento corretto dei partecipanti, e che garantisce l'ordine e l'equità di ogni gara, è sancito dai regolamenti di gioco. Essi nascono inizialmente in modo arbitrario, per divenire mano a mano norme prescrittive che vanno assolutamente rispettate, pena la fine stessa del gioco.

Ogni gioco sportivo possiede il suo regolamento e una federazione internazionale che ne garantisce la corretta applicazione. Le federazioni internazionali sono composte dai rappresentanti di tutti i paesi in cui si pratica un determinato sport, e questo permette di avere le stesse regole in qualsiasi parte del mondo.

Le regole sono fatte rispettare da un'autorità presente sul campo di gioco (arbitro, giudice di gara), tuttavia esse non devono essere solo imposte dall'autorità ma condivise da tutti i giocatori. L'accettazione delle regole del gioco non solo rende possibile il gioco, ma costringe anche a delimitare la nostra discrezionalità, a misurare la nostra capacità all'interno della struttura normativa dei vari giochi e soprattutto la nostra lealtà sportiva. Insomma, la regola rappresenta una vera e propria scuola per conoscere noi stessi e per imparare a rispettare gli altri. Il primo passo nell'apprendimento di un gioco sportivo consiste, quindi, nel comprenderne e saperne applicare le regole più importanti; quando si è presa confidenza con il gioco, diventa necessario approfondire la conoscenza di queste regole, per poter giocare correttamente e sfruttare le opportunità e i vantaggi che il regolamento può offrire di volta in volta.

Una puntuale conoscenza delle regole permette anche di svolgere ruoli di arbitraggio, oppure organizzativi e progettuali. Questo è auspicabile per coloro che per varie ragioni non hanno la possibilità di esprimersi nelle dinamiche del gioco vero e proprio (esonerati ecc.).

Infine è importante sottolineare un altro elemento fondamentale dei giochi sportivi: il campo sportivo sul quale si svolge la gara. Il campo da gioco deve essere un luogo idoneo, con forma e misure regolamentari, e deve essere realizzato in materiale adatto alle caratteristiche del gioco. I requisiti strutturali dei campi da gioco si sono fatti nel tempo sempre più funzionali per l'espressione ottimale del gioco stesso, e più idonei a garantire lo svolgimento in sicurezza della competizione. Per questo, in ogni disciplina sportiva è fondamentale conoscere quali caratteristiche deve avere il campo di gioco. Tuttavia, possiamo affermare che ogni luogo è buono per il gioco sportivo, quando se ne sa comprendere e interpretare lo spirito e il valore.

### **Conoscere i fondamentali**

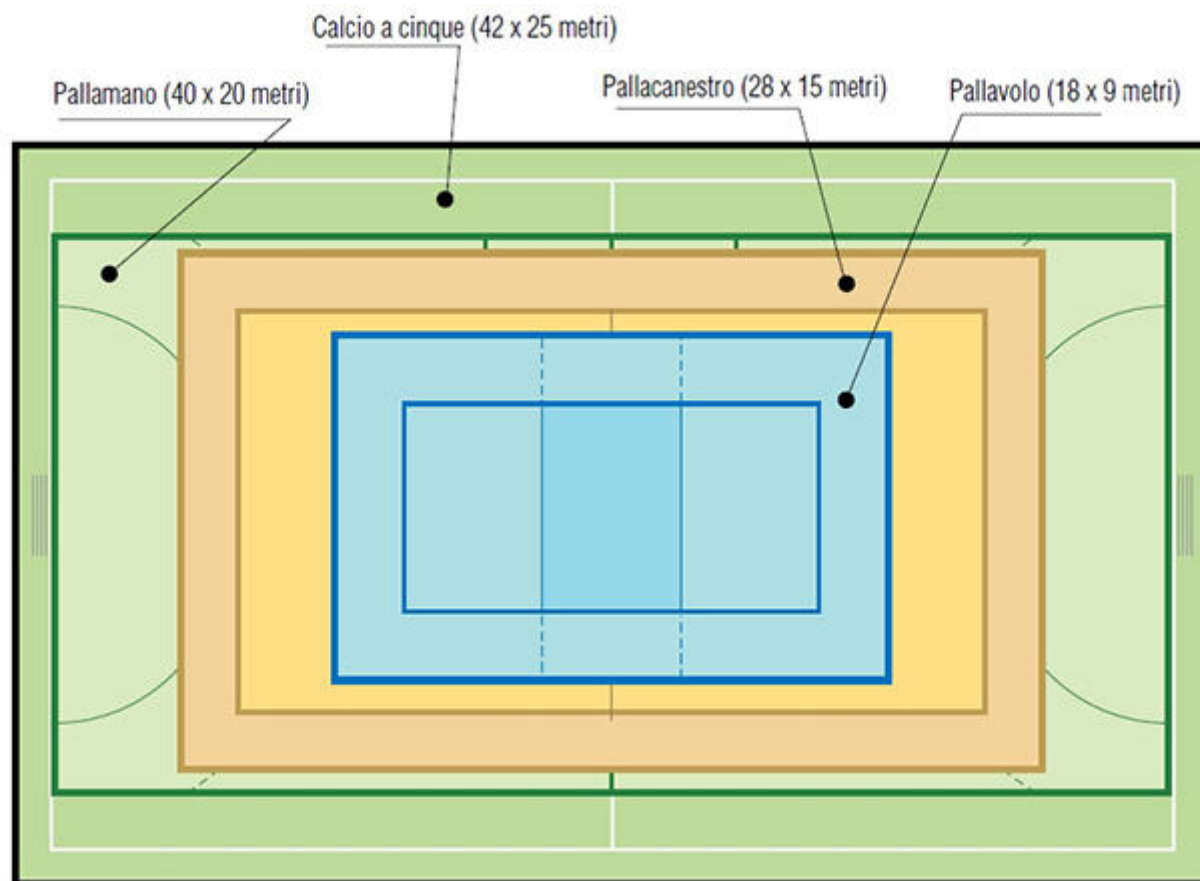
Nell'apprendimento della disciplina sportiva è necessario acquisire la conoscenza delle tecniche di base (movimenti fondamentali). Quando ogni giocatore avrà raggiunto un livello soddisfacente relativamente all'esecuzione dei fondamentali, il gioco sarà per tutti più divertente e appagante. Ciò che maggiormente determina la riuscita di un'azione di gioco è la capacità di utilizzare in modo ottimale il tempo e lo spazio di gioco. Dal momento che tutti i giochi sportivi di squadra si svolgono in uno spazio delimitato, è importante sviluppare la capacità di interpretazione di tale spazio, per imparare a sfruttarlo in modo funzionale. Inoltre la capacità di valutare i tempi di spostamento degli avversari, e ancor di più della palla, consente di anticipare le traiettorie, di intercettare la palla o di porsi nella posizione migliore per riceverla. Sempre in relazione al concetto di tempo, ricordiamo che la velocità di spostamento dei giocatori, l'occupazione di determinate posizioni durante l'azione, la precisione e la rapidità con le quali vengono effettuati i passaggi o i tiri sono essenziali alla riuscita del gioco. Queste abilità sono il risultato di un lungo processo di apprendimento e di ottimizzazione. Non sempre chi ha le migliori qualità motorie o la tecnica più evoluta è il più efficace in campo, soprattutto se per impulsività commette scelte errate; è invece chi ha un buon controllo emotivo, e riesce a decidere rapidamente e in modo razionale, cosa che si rivela determinante nelle più diverse situazioni.



Per riuscire a giocare un ruolo attivo e vincente per la propria squadra occorre conoscere le più comuni sequenze gestuali che si ripetono durante le dinamiche di gioco: si tratta di gesti non solo tecnici ma anche tattici individuali (marcatura, blocco ecc.).

Gli sport di squadra presentati all'interno del manuale sono: calcio a cinque, beach soccer, pallacanestro, pallamano, pallavolo, beach volley.

I campi da gioco hanno misure ben precise che sono funzionali all'esecuzione del gioco e al numero dei giocatori:



### **Dal movimento al fondamentale(**

I movimenti fondamentali di base (correre, saltare, lanciare, rotolare) si fondono gli uni con gli altri permettendo di esprimere gestualità e abilità. Il movimento, se usato nel modo più efficace e preciso si adegua all'esigenza dei vari sport producendo movimenti specifici fondamentali che permettono le gestualità tipiche diversificate dei vari sport.

Nella trattazione di ogni sport di squadra analizza le azioni globali più utilizzate nello svolgimento del gioco, come condurre la palla, ricevere e passare, tirare o alcune più specifiche, come saltare, contrastare, marcare/smarcarsi, tuffarsi.

Nei vari sport, movimenti prodotti da gestualità fondamentali (palleggi, passaggi, tiri...) ci permettono di:

- spostarsi con la palla
- ricevere la palla
- passare o tirare la palla
- marcare o smarcarsi per ricevere la palla



## Gestire spazio e tempo di gioco

Ciò che maggiormente determina la riuscita di un'azione di gioco è la capacità di utilizzare in modo ottimale il tempo e lo spazio di gioco. Dal momento che tutti i giochi sportivi di squadra si svolgono in uno spazio delimitato, è importante sviluppare la capacità di interpretazione di tale spazio, per imparare a sfruttarlo in modo funzionale. Inoltre la capacità di valutare i tempi di spostamento degli avversari, e ancor di più della palla, consente di anticipare le traiettorie, di intercettare la palla o di porsi nella posizione migliore per riceverla. Sempre in relazione al concetto di tempo, ricordiamo che la velocità di spostamento dei giocatori, l'occupazione di determinate posizioni durante l'azione, la precisione e la rapidità con le quali vengono effettuati i passaggi o i tiri sono essenziali alla riuscita del gioco. Queste abilità sono il risultato di un lungo processo di apprendimento e di ottimizzazione.

Non sempre chi ha le migliori qualità motorie o la tecnica più evoluta è il più efficace in campo, soprattutto se per impulsività commette scelte errate; è invece chi ha un buon controllo emotivo, e riesce a decidere rapidamente e in modo razionale, cosa che si rivela determinante nelle più

diverse situazioni. Per riuscire a giocare un ruolo attivo e vincente per la propria squadra occorre conoscere le più comuni sequenze gestuali che si ripetono durante le dinamiche di gioco: si tratta di gesti non solo tecnici ma anche tattici individuali (marcatore, blocco ecc.).

### **Conoscere semplici tattiche di squadra e ruoli**

La prestazione ottimale nei giochi di squadra è frutto anche della tattica di gioco, ovvero l'insieme delle scelte relative allo schieramento dei giocatori e alla condotta di gara, da effettuarsi in tempo reale in relazione alle situazioni mutevoli delle azioni di gioco.

Molto importante è anche la strategia di gioco, cioè la linea di condotta da tenere in gara sia da parte del singolo giocatore sia dell'intera squadra, che viene concordata prima della gara, anche se nel corso della competizione può essere cambiata a seconda degli eventi.

Ogni gioco di squadra deve impiegare al meglio le diverse qualità individuali di ciascuno dei suoi componenti; tuttavia il risultato di un incontro non è determinato dall'abilità del singolo giocatore, ma dall'organizzazione dell'intera squadra. Quindi, ogni componente della squadra deve conoscere in anticipo il proprio ruolo per sapere quello che da lui si aspettano i compagni, e allo stesso tempo deve essere in grado di fronteggiare gli imprevisti e di rimediare agli errori degli altri.

### **Comprendere e applicare la logica di gioco**

Con un minimo di conoscenza delle regole dei fondamentali, di semplici tattiche di squadra e di ruoli in campo possiamo cominciare a giocare. Conoscere e applicare queste azioni in modo proficuo e vantaggioso per la squadra è materia della cosiddetta logica di gioco. Comprendere e applicare la logica di gioco è uno degli scopi principali nell'apprendimento di un gioco sportivo. Grazie alla logica di gioco impariamo a dimostrare se abbiamo capito qual è il miglior modo di sfruttare le nostre risorse e quelle della squadra, in situazioni motorie sempre diverse e mutevoli. Si tratta di valorizzare la cosiddetta intelligenza motoria, ossia imparare a sfruttare al meglio il bagaglio tecnico acquisito, senza necessariamente ricorrere a gesti tecnici complessi, ma «giocando con la testa».