

Scuola Attiva Junior

Federazione Italiana Sport Rotellistici

Programma Tecnico

Settore Artistico



Il progetto sportivo ed educativo del pattinaggio artistico a rotelle prevede un'articolazione simbiotica delle due fasi del progetto

Settimane di Sport



Presentazione del
pattinaggio artistico a rotelle



Apprendimento degli
schemi motori di base del
pattinaggio

Pomeriggi di Sport



Sviluppo degli schemi
motori di base



Esecuzione percorso
individuale



Performance collettiva

Il Pattinaggio Artistico a Rotelle

**Le caratteristiche del pattinaggio
artistico**

Le specialità

Il pattino

(ad ogni studente viene consegnato un paio di pattini)

La composizione del pattino

Le ruote

Il freno

Il gommino

Settimana di Sport **presentazione**



Apprendimento Teorico

(da sperimentare con i pattini ai piedi)

L'asse del Corpo

L'inclinazione

La pressione del filo

Apprendimento Pratico

(da eseguire sul posto o in movimento)

Movimenti di base

Piegamento

Bilanciato

Trottola

Settimana di Sport

Apprendimento



Pomeriggi di Sport

Le ore pomeridiane a disposizione del tecnico Federale verranno utilizzate per sviluppare i movimenti di base appresi durante la lezione introduttiva nel contesto della Settimana di Sport

Le lezioni saranno strutturate lavorando contemporaneamente su due piani: il piano individuale ed il piano collettivo.

**Piano
Individuale
livello A**

**Piano
Individuale
livello B**

**Piano Collettivo
livello A + livello B**

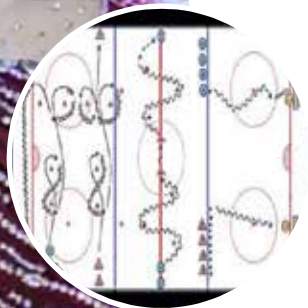


Piano Individuale



Il target

Implementare le capacità tecniche di base del singolo



L'attività

Gli studenti saranno divisi in due gruppi di diverso livello. Ogni gruppo dovrà eseguire degli esercizi specifici da svolgere individualmente



L'obiettivo

Esecuzione di un percorso da compiere individualmente

Percorsi Individuali

Livello A

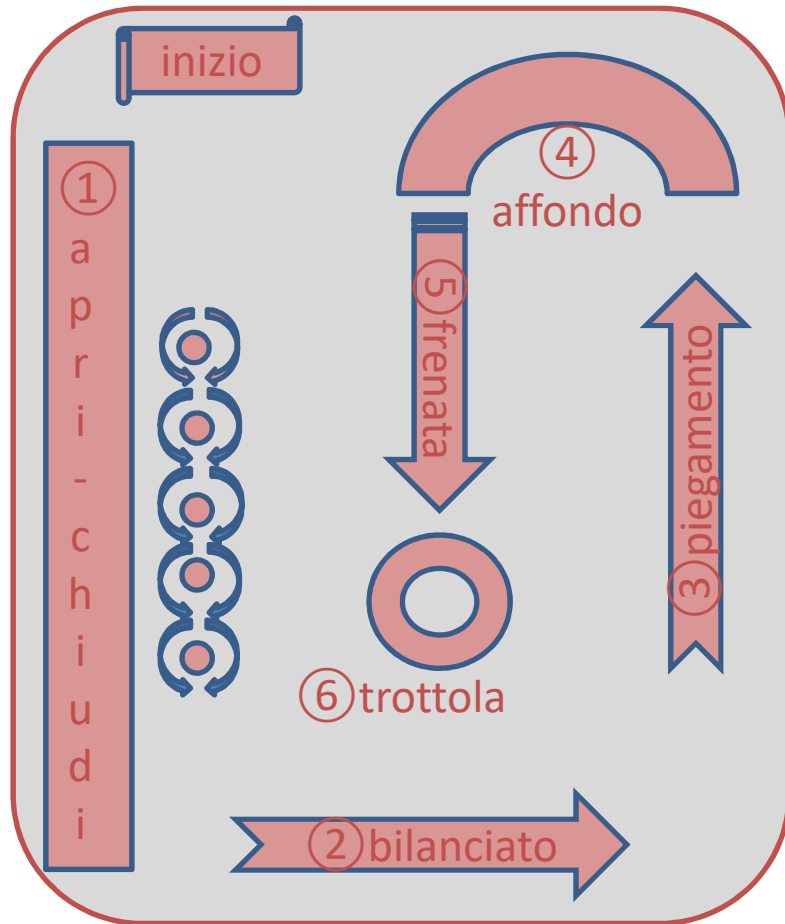
1. Apri e chiudi
2. Bilanciato in posizione verticale con gamba libera flessa avanti
3. Piegamento su piedi in avanti
4. Affondo in avanti
5. Frenata
6. Trottola su due piedi da un giro

Livello B

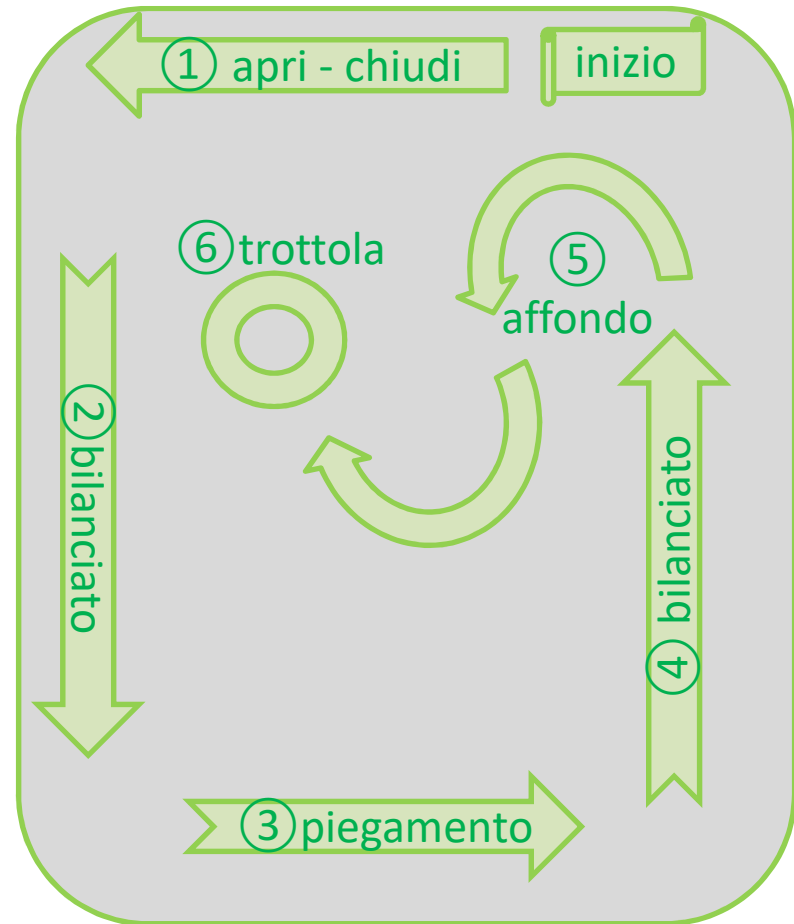
1. Apri e chiudi
2. Bilanciato in posizione verticale con gamba libera flessa avanti
3. Piegamento su un piede in avanti
4. Bilanciato in posizione orizzontale con gamba libera tesa indietro
5. Affondo in entrambi i sensi di marcia
6. Trottola su due piedi da 3 giri

Percorsi Individuali

Livello A



Livello B



Piano Collettivo



Il target

Integrazione e complementarietà delle capacità tecniche ed espressive dei diversi studenti



L'attività

Sarà svolta un'ora a settimana unendo i due gruppi. Il Tecnico Federale stabilirà un tema da rappresentare, sceglierà una base musicale e costruirà una coreografia che permetta di valorizzare tutte le capacità individuali



L'obiettivo

Creazione di una performance collettiva di circa 3 minuti

Festa Conclusiva

Durante la festa finale gli studenti
effettueranno un percorso
individuale in base al livello
individuato dal Tecnico Federale



Ed eseguiranno un numero
collettivo su una base musicale che
svilupperà le loro capacità
relazionali ed espressive



SCUOLA ATTIVA JUNIOR





SCUOLA ATTIVA JUNIOR

PROGRAMMA TECNICO CORSA

Carattere e fini

Con il presente progetto di collaborazione, la Federazione Italiana Sport Rotellistici, attraverso i suoi tecnici, si pone al servizio dell'istituzione scolastica per contribuire -sul piano educativo e mediante lo sviluppo dell'alfabetizzazione motoria del ragazzo- al fine ultimo della scuola: la formazione dell'uomo e del cittadino.

FISR intende favorire, attraverso semplici esperienze di pattinaggio, le attività motorie e di gioco-sport tramite una educazione finalizzata anche alla presa di coscienza del valore del corpo inteso come espressione della personalità e come condizione relazionale, comunicativa, espressiva ed operativa.

L'acquisizione dell'attività motoria "pattinare" contribuisce, sul piano della multilateralità, all'espressione di una forma di linguaggio corporeo che, grazie alla sua particolarità ed all'utilizzo di un attrezzo specifico, concorre a sviluppare la creatività del ragazzo ampliando i suoi gradi di libertà nei confronti dell'ambiente.

La graduale e crescente valutazione delle possibilità individuali, anche in rapporto all'utilizzo dell'attrezzo pattino, favorisce inoltre la progressiva consapevolezza di sé.

LA PROPOSTA

Il progetto viene attuato durante l'anno scolastico.

Il progetto è rivolto alle scuole secondarie di primo grado, finalizzato alla partecipazione della totalità degli alunni e organizzato in processi gradualità di apprendimento commisurati all'età e allo sviluppo degli alunni.

I destinatari sono anche i docenti referenti di educazione fisica, che acquisiranno Know-how della disciplina proposta.

OBIETTIVI DIDATTICI

- Ampliare e migliorare gli schemi motori di base, utile alla pratica di tutti gli sport;
- educare ad un corretto e sano sviluppo psico-fisico;
- favorire la consapevolezza della propria corporeità, la coordinazione motoria, lo sviluppo dell'equilibrio psico-fisico;



- favorire un orientamento sportivo consapevole, basato sulle proprie attitudini e preferenze;
- far scoprire sport diversi nel proprio territorio, che sappiano appassionare e stimolare;
- promuovere i valori educativi dello sport;
- offrire alle scuole Know-how e strumenti specifici per proseguire la pratica del pattinaggio in linea;
- contribuire alla formazione “in campo” dei docenti per un effettivo potenziamento delle attività motorie e sportive nella scuola secondaria;
- avere la garanzia della qualità educativa e formativa degli interventi realizzati dagli insegnanti della federazione.

IL METODO

Il gesto tecnico del pattinaggio in linea sarà insegnato utilizzando spiegazioni teoriche/pratiche, dimostrazioni e esercizi specifici con il pattino.

I livelli di difficoltà sono proporzionali all'età e alle esigenze di movimento dell'alunno.

Le lezioni avranno la durata di un'ora (un'ora e mezza – da concordare con il docente di riferimento) e si propone una continuità delle attività per almeno 5/10 settimane.

Durante le lezioni sarà presente un educatore/esperto/allenatore di terzo livello FISR e il docente di educazione fisica.

Materiali che si possono utilizzare: cinesini, asticelle, palle, palline, materassini, cerchi.

FINALITA' DEL PROGETTO

Il progetto si propone per

- Motivare alla pratica sportiva;
- qualificare l'intervento di educazione motoria nelle scuole secondarie supportando i docenti di classe;
- prevedere momenti di confronto e di formazione comuni per docenti e istruttori sportivi, in modo da garantire alle scuole interventi qualificati e condivisi;
- garantire la continuità dell'intervento dalla prima alla classe terza, prestando attenzione alle caratteristiche di sviluppo e di crescita dei ragazzi;
- verificare e somministrare questionari di soddisfazione e gradimento per valutare l'efficacia del progetto;
- modalità di confronto che consentano sia la performance individuale che la partecipazione in squadra;



- comportamenti sociali positivi cogliendo i veri significati etici, sociali e culturali dello sport.

RAPPORTI CON ALTRE ISTITUZIONI

Per la realizzazione del progetto possono collaborare tecnici qualificati FISR di società sportive operanti sul territorio di competenza.

VERIFICA E VALUTAZIONE

Alla fine del progetto verranno somministrati questionari di gradimento per la valutazione di eventuali punti critici per il miglioramento e ampliamento di eventuali progetti futuri.



SCUOLA ATTIVA JUNIOR





SCUOLA ATTIVA JUNIOR

PROGRAMMA TECNICO FREESTYLE

Carattere e fini

Con il presente progetto di collaborazione, la Federazione Italiana Sport Rotellistici, attraverso i suoi tecnici, si pone al servizio dell'istituzione scolastica per contribuire -sul piano educativo e mediante lo sviluppo dell'alfabetizzazione motoria del ragazzo- al fine ultimo della scuola: la formazione dell'uomo e del cittadino.

FISR intende favorire, attraverso semplici esperienze di pattinaggio, le attività motorie e di gioco-sport tramite una educazione finalizzata anche alla presa di coscienza del valore del corpo inteso come espressione della personalità e come condizione relazionale, comunicativa, espressiva ed operativa.

L'acquisizione dell'attività motoria "pattinare" contribuisce, sul piano della multilateralità, all'espressione di una forma di linguaggio corporeo che, grazie alla sua particolarità ed all'utilizzo di un attrezzo specifico, concorre a sviluppare la creatività del ragazzo ampliando i suoi gradi di libertà nei confronti dell'ambiente.

La graduale e crescente valutazione delle possibilità individuali, anche in rapporto all'utilizzo dell'attrezzo pattino, favorisce inoltre la progressiva consapevolezza di sé.

Programmazione di 1 lezione introduttiva + 6 lezioni per la scuola secondaria di I grado

LEZIONE INTRODUTTIVA

Presentazione.

Spiegazione del mezzo meccanico.

Divisione in due gruppi di lavoro.

Prova pratica in gruppi alternati dove un gruppo ha i pattini ai piedi e l'altro funge da sostegno.

LEZIONE 1 – Rialzarsi e cadere; posizione di base; trasferimento del peso; primi passi.

Dalla quadrupedia alla posizione eretta.

Dalla posizione eretta alla caduta controllata.

Esercizi in appoggio su balaustre o altri elementi fissi per staccare i piedi da terra.

Esecuzioni su superfici poco scorrevoli.



Cambi di appoggio alternati scaricando totalmente il peso su di un solo arto (affondi laterali).

Utilizzo di un solo pattino (monopattino).

Primi passi.

Esempi di giochi propedeutici:

- Sacco pieno, sacco vuoto
- Gioco dei gruppi
- Staffetta

LEZIONE 2 - Carrellamento in rettilineo e in curva; frenata col tampone.

Modificazione della distanza tra i pattini e conseguente ricerca della verticalità delle lame (sia in rettilineo che in curva).

Utilizzo di una palla di gomma piuma/da tennis da tenere tra le ginocchia e/o le caviglie durante il piegamento (sia in rettilineo che in curva) .

Modificare la distanza tra i due pattini in riferimento al solo piano frontale, da pattini molto distanti, fino al contatto.

Curve a destra e a sinistra, con due pattini e con un solo pattino alternativamente in appoggio su quello esterno e su quello interno.

Dalla posizione di base alla frenata col tampone.

Esempi di giochi propedeutici:

- Carrelli in coppia
- Gioco del supermercato
- 1 2 3 stella
- Staffetta

LEZIONE 3 - Slalom a pettine e slalom angolato; equilibrio su un piede; introduzione al superamento di sottopassi.

Esercitazioni con coni posti a diverse distanze e angolazioni.



Ricerca di un punto di equilibrio con pattini ravvicinati fino alla perdita di contatto col terreno di uno dei due arti.

Dalla posizione di base piegare le gambe coprendo con le ginocchia la punta delle scarpe per effettuare un piegamento ed estensione.

Aprire le ginocchia duramente il piegamento ed inserirvi i gomiti cercando di mantenere la neutralità dei fili.

Esempi di giochi propedeutici:

- Percorsi con ostacoli mirati
- Staffetta

LEZIONE 4 - Passo a catena; rallentamento e frenata convergente.

Esercitazioni per la sensibilizzazione del filo interno: a gambe divaricate incrementare l'angolo della lama aiutandosi con la chiusura delle ginocchia e con lo spezzamento della linearità della caviglia.

Esercitazioni per mantenere le lame verticali: posizione di base, pattini alla stessa larghezza del bacino e ricerca della verticalità delle lame. Posizione base con pattini in appoggio esterno al bacino, ricercare la verticalità aprendo le ginocchia.

Esercitazioni per la sensibilizzazione del filo esterno: posizione di base, pattini stretti rispetto alla larghezza del bacino, diminuire progressivamente la larghezza dei pattini fino al contatto delle ruote dei due pattini per incrementare l'appoggio su filo esterno. Prima utilizzare lo spezzamento della caviglia, poi l'apertura delle ginocchia.

Esecuzione del passo a catena a diverse velocità e ampiezze.

Esecuzione di frenate convergenti a diverse velocità e segnali di stop.

Esempi di giochi propedeutici:

- Gioco del fazzoletto
- Staffetta

LEZIONE 5 - Passo incrociato in curva.

Dalla posizione di base effettuare un spinta con la gamba esterna alla curva senza staccarsi dal



terreno. In tale posizione percorrere una traiettoria curvilinea mantenendola per qualche istante. Ora la gamba in spinta viene riportata vicino a quella in scorrimento senza staccarla da terra.

Eseguire lo stesso esercizio staccando la gamba esterna da terra durante la fase di recupero.

Dalla posizione di base effettuare una spinta in esterno con la gamba interna fino ad avvicinarsi all'ultima ruota del pattino esterno. Scorrere in questa posizione per qualche istante, poi sollevare il pattino interno ed atterrare sulla traccia del cerchio.

Eseguire lo stesso esercizio senza fermare il pattino interno in allineamento a quello esterno ma continuare il movimento oltrepassandolo fino alla completa estensione della gamba.

Abbinamento sinergico di carrellamento, curva con spinta della gamba esterna, curva con spinta della gamba interna e relativo stacco dal terreno degli arti inferiori.

Passo incrociato in senso orario e antiorario.

Esempi di giochi propedeutici:

- Ruba i cinesi!
- Gatto e topo
- Staffetta

LEZIONE 6 – Papera e antipapera; andatura all'indietro; cambi di direzione.

Apertura in extrarotazione dell'anca con talloni ravvicinati e peso centrale.

Intrarotazione dell'anca con punte ravvicinate e peso centrale.

Carrellamento indietro con posizione del busto eretto.

Eseguire il passo a catena indietro.

Assumere una posizione eretta in antipapera, effettuare un piegamento sulle ginocchia per avviare il movimento e riportare alternativamente i piedi al centro mantenendo la posizione iniziale dell'arto (punta all'interno).

Cambio di direzione dall'avanti all'indietro e viceversa con esecuzione di passo a papera.

Esempi di giochi propedeutici:

- La rete e i pesci



- Gioco dei colori
- Staffetta

Spiegazione dei giochi.

Sacco pieno, sacco vuoto

Gli alunni si dispongono in riga di fronte all'insegnante che utilizza tre diversi comandi: sacco pieno, sacco vuoto e sacco mezzo. Gli allievi devono muoversi secondo i comandi: se il comando è sacco pieno, devono mettersi in piedi, allargando le braccia imitando la forma di un sacco pieno; se il comando è sacco vuoto, devono abbassarsi abbracciando le ginocchia con le braccia; se il comando è sacco mezzo i bambini devono inginocchiarsi "a metà", abbassandosi solo un poco.

Gioco dei gruppi

Gli allievi pattinano liberamente occupando tutto lo spazio disponibile. Al comando dell'insegnante si dispongono a coppie, in terzetti, in quartetti.. nel minor tempo possibile.

Variante: il comando può essere oltre che acustico, visivo.

Carrelli in coppia

Gli allievi sono posti in due file una di fronte all'altra alle due estremità del campo. Assunta la posizione di carrellamento (chi è davanti) e di spinta (chi sta dietro), i due gruppi dovranno partire contemporaneamente e incrociarsi al centro del campo raggiungendo il campo opposto a quello di partenza.

Variante: superata la mezzeria l'allievo dietro spinge chi è davanti per farlo arrivare alla linea di fondo campo in posizione di carrellamento.

Gioco del supermercato

Si delimitano delle stazioni come i reparti del supermercato (es. frutta, verdura, carne, pesce..). L'insegnante consegna una lista della spesa alle coppie di allievi che devono prendere l'oggetto e portarlo a "casa".

1 2 3 stella

Gli allievi si pongono dietro una linea, mentre l'insegnante si pone di spalle appoggiato al muro. Gli alunni si muovono finché l'insegnante è di spalle e conta "1, 2,3..", ma devono immobilizzarsi quando



questi si volta a guardarli gridando “stella!”. Se un giocatore si muove mentre osservato deve tornare alla linea di partenza. La cosa si ripete fino a che uno dei giocatori vince raggiungendo o superando la posizione dell’istruttore.

Gioco del fazzoletto

Due squadre si pongono sedute di fronte su una linea parallela distante 8-10m. L’istruttore sta nel mezzo tenendo in mano un fazzoletto. Ogni componente della squadra è numerato in base al posto che occupa. L’istruttore chiama un numero e il componente di ciascuna delle due squadre al quale esso corrisponde parte e si disputa il fazzoletto facendo attenzione a non farsi toccare dal componente della squadra avversaria.

Ruba i cinesi!

Si tracciano due curve sui lati corti della palestra, una con i cinesini di un colore (es. giallo) e una con i cinesini di un altro colore (es. rossi). La squadra gialla dovrà rubare i cinesini dell’altra squadra e portarli in “casa” mantenendo il disegno tracciato della curva.

Gatto e topo

Ci si dispone in circolo. L’inseguitore (gatto) deve riuscire a prendere il topo seguendo lo stesso percorso.

La rete e i pesci

L’inseguimento inizia con una coppia che si tiene per mano e cerca di toccare gli altri. Man mano che i compagni vengono toccati fanno parte della rete inseguitrice che diventa sempre più grande.

Gioco dei colori

Gli allievi sono posti su due righe lungo la linea mediana del campo, schiena contro schiena. Ogni gruppo avrà il nome di un colore diverso. Se l’insegnante chiamerà il colore assegnato alla squadra, allora quel gruppo dovrà prendere l’altro prima che arrivi in fondo al campo.

Variante: l’insegnante usa parole che ricordano il colore assegnato (es. squadra verde, “erba”).



SCUOLA ATTIVA JUNIOR





SCUOLA ATTIVA JUNIOR
PROGRAMMA TECNICO HOCKEY IN LINE

Carattere e fini

Con il presente progetto di collaborazione, la Federazione Italiana Sport Rotellistici, attraverso i suoi tecnici, si pone al servizio dell'istituzione scolastica per contribuire, sul piano educativo e mediante lo sviluppo dell'alfabetizzazione motoria del ragazzo, al fine ultimo della scuola: la formazione dell'uomo e del cittadino.

FISR intende favorire, attraverso la proposta di 2 diverse situazioni sportive (floor-ball e pattinaggio), le attività motorie e di gioco-sport peculiari dell'hockey inline tramite una educazione finalizzata anche alla presa di coscienza del valore del corpo inteso come espressione della personalità e come condizione relazionale, comunicativa, espressiva ed operativa.

La proposta del **Floor Ball*** è evidentemente legata alla volontà di iniziare i ragazzi ad un gesto sportivo che richiami immediatamente l'hockey e che li metta nelle condizioni di capire le difficoltà ma al tempo stesso il fascino di compiere gesti sportivi attraverso l'uso di attrezzi quali "mazza e pallina" lavorando come individui singoli posti nel contesto di una squadra.

L'acquisizione dell'attività motoria del **Pattinaggio** contribuisce, sul piano della multilateralità, all'espressione di una forma di linguaggio corporeo che, grazie alla sua particolarità ed all'utilizzo di un attrezzo specifico, concorre a sviluppare la creatività del ragazzo ampliando i suoi gradi di libertà nei confronti dell'ambiente. La graduale e crescente valutazione delle possibilità individuali, anche in rapporto all'utilizzo dell'attrezzo pattino, favorisce inoltre la progressiva consapevolezza di sé e la propria autostima.

Una volta recepito il gesto tecnico dell'utilizzo della mazza da hockey attraverso il Floor Ball e apprese le tecniche base del pattinaggio, i movimenti vengono riassunti, sviluppati e adattati all'hockey in line, introducendo l'utilizzo del disco.

*Il **Floorball**, anche chiamato **Unihockey o FloorHockey**, è uno sport di squadra che si pratica in oltre 50 nazioni. È veloce, incredibilmente tecnico e di grande spettacolarità; non prevede contatto fisico e questo lo rende accessibile a tutte le età, ad entrambi i sessi e alle persone diversamente abili. Ha come scopo quello di inviare, attraverso l'uso di apposite mazze, la pallina nella porta avversaria. Di norma si gioca in palestra, o comunque su superficie liscia. La grandezza del terreno di gioco, il numero dei giocatori e la durata del gioco, variano dal tipo di regolamento che viene adottato



Educazione al pattinare

In rapporto alle dimensioni della personalità, l'attività del pattinare si pone nel seguente modo:

- **Dimensione morfologico-funzionale:** Contribuisce allo sviluppo del sistema cardio-circolatorio e respiratorio, connotandosi come attività prevalentemente aerobica. Con la presenza nelle abilità specifiche più semplici di espressioni di forza veloce, privilegia lo sviluppo di tale capacità, tipica espressione della motricità delle fasce d'età interessate dal progetto. Consolida inoltre gli schemi motori e posturali già acquisiti, richiedendone il controllo, unitamente all'utilizzo dell'attrezzo. Stimola la funzionalità degli analizzatori per la sua caratteristica di attività di destrezza, dove le capacità di regolazione e controllo dei movimenti trovano possibilità di altissima evoluzione;
- **Dimensione intellettuale-cognitiva:** Sviluppa le capacità di osservazione e comprensione, sulla base dell'analisi delle percezioni del proprio corpo, che si muove su un attrezzo ad esso solidale, nello spazio e nel tempo. Potenzia le capacità di anticipazione e di risoluzione dei problemi grazie alla continua variabilità delle situazioni legate all'attrezzo mobile. Stimola la creatività nella costruzione e sperimentazione di schemi dinamici legati al pattinare;
- **Dimensione affettivo morale:** Sollecita stati emotivi come coraggio, decisione, impegno, che promuovono azioni volontarie e contribuiscono all'acquisizione della fiducia in sé e nelle proprie possibilità;
- **Dimensione sociale:** Migliora il senso di appartenenza ad un gruppo, di coesione e collaborazione nel momento in cui il pattinare diventa: giocare in gruppo con i pattini. Promuove la ricerca di comunicazione, quando le abilità motorie del pattinare vengono usate come strumento di trasmissione di sensazioni.



Il pattinaggio e gli altri movimenti

La nostra proposta parte dalla convinzione che l'acquisizione dell'abilità motoria "pattinare" possa costituire un valido contributo per lo sviluppo delle capacità motorie del ragazzo cui poi legare quelle del controllo del disco attraverso un ulteriore attrezzo quale la mazza (anche chiamata "stecca" o bastone).

Calzare i pattini modifica la condizione naturale in quanto l'attrezzo determina uno spostamento in alto del baricentro. Spostamenti anche minimi del baricentro richiedono adattamenti a livello neuromuscolare per il mantenimento di atteggiamenti e posture. Tali adattamenti, quindi, vengono richiesti anche nel caso in cui calzando i pattini siano proposte azioni abituali e automatizzate. Tale condizione è perduta nel momento in cui i pattini vengono tolti e l'alternanza degli adattamenti resi necessari dall'utilizzo dell'attrezzo può favorire il controllo e la percezione di sé nelle condizioni abituali.

Sulla base di quanto appena esposto consideriamo alcuni schemi motori di base in virtù del contributo che l'applicazione sui pattini può dare alla loro acquisizione a livello sempre più complesso e, quindi, all'acquisizione di abilità motorie e allo sviluppo di capacità motorie.

- **Camminare:** L'azione conosciuta ed ormai automatizzata di sollevare e flettere l'arto inferiore per attuare il passo subisce una modifica se si calzano i pattini. Volendo poi arrestare l'azione, maggiore deve essere il controllo esercitato dal punto di vista neuromuscolare in quanto, aumentando la massa spostata, aumenta anche l'inerzia. Il ragazzo deve pertanto tradurre le nuove percezioni in movimenti adeguati ed il controllo delle parti distali, così come la percezione dello "schema corporeo", deve estendersi anche all'attrezzo.

Per applicare sui pattini uno schema motorio come il camminare, non tipico di questo attrezzo, è necessario utilizzare inizialmente uno stratagemma quale quello di bloccare le ruote: in questo modo il ragazzo può concentrare la sua attenzione sulle percezioni relative alla situazione e tradurle in azioni adeguate allo scopo.

- **Correre:** Correre è uno schema motorio che si sviluppa contemporaneamente al progresso delle capacità coordinative. Allo stesso modo l'utilizzo del pattino per correre costituisce un livello di motricità che comprende quello precedente superandolo. Chi corre male senza pattini trasporterà gli stessi errori nell'appoggio o nel mancato controllo del piede anche calzando i pattini. Anzi, il più delle volte questi errori sono evidenziati, facilitando all'insegnante il compito di correggerli. Ciò non significa che l'utilizzo del pattino sia un sicuro correttivo per difetti della deambulazione e della corsa, ma sta ad indicare il contributo che il suo utilizzo può dare quale strumento alternativo, forse più motivante di altri, per un corretto sviluppo di questo schema motorio.

- **Saltare:** Saltare è uno schema motorio complesso che presuppone livelli di coordinazione dinamica e di controllo più elevati. Lo stacco e l'atterraggio calzando un attrezzo libero di scorrere richiedono un maggiore controllo del tono muscolare. Un salto sui pattini può inoltre essere eseguito procedendo avanti o indietro; questo fatto, unito alla possibilità di eseguirlo dopo avere acquisito velocità orizzontale, consentono di sollecitare e coinvolgere a livello sempre più alto le capacità di equilibrio, orientamento spazio-temporale e ritmo stimolando nel contempo situazioni emotive di coraggio e decisione.

- **Afferrare, lanciare, calciare:** L'acquisizione e il perfezionamento di questi schemi motori un po' più



complessi dipende anche dalla capacità di posizionarsi nello spazio e di valutarlo anticipatamente nel tempo.

Conoscere e sperimentare concetti quali vicino-lontano, veloce-lento, lungo-corto con i pattini ai piedi, può offrire al ragazzo un altro punto di vista dal quale valutarli e favorire il raggiungimento della consapevolezza che tali concetti non sono assoluti, ma relativi a una determinata situazione.

Intercettare una traiettoria, effettuare un lancio di precisione mentre si corre sui pattini richiede, inoltre, valutazioni più rapide e complessive in relazione a spazio e tempo, maggiori capacità di mantenimento dell'attenzione e acutezza visiva rispetto alle stesse azioni eseguite senza pattini.

Giocare con i pattini

La proposta di utilizzare prima gli attrezzi del Floor Ball e, in un secondo momento, i pattini nella scuola rispecchia e rispetta il principio che la formazione motoria del ragazzo deve essere quanto più possibile ampia e multilaterale. Nell'affermazione che gli schemi motori di base si sviluppano e maturano in forma sempre più complessa ed articolata, che tale maturazione avviene per stadi ed ogni stadio raggiunto comprende, superandolo, il precedente, la proposta di applicare gli schemi motori sopra descritti (camminare, correre, saltare, ...) anche sui pattini rappresenta un livello di sviluppo da raggiungere che include quello precedente.

Pattinare è un'attività di destrezza ed in quanto tale il livello raggiunto di sviluppo delle capacità coordinative ne condiziona l'apprendimento. A loro volta, però, le capacità coordinative vengono sollecitate dall'utilizzo dell'attrezzo e dalla particolarità che lo contraddistingue e quindi, in generale, dall'attività del pattinare. Il pattino, prima di essere un attrezzo sportivo, è un giocattolo e come tale il ragazzo lo conosce; imparare a muoversi sui pattini, quindi, mentre rappresenta dal punto di vista del maestro acquisire una nuova abilità, significa per il ragazzo imparare un nuovo gioco.

Dal Floor ball al pattinaggio...all'hockey in line

La necessità di impugnare correttamente la stecca da hockey, il non facile compito di controllare il disco, il doversi rapportare con i compagni nel gioco di squadra rappresentano al tempo stesso nuove difficoltà e nuovi stimoli. L'introduzione, assieme all'attrezzo-pattino, dell'attrezzo-stecca, richiede al ragazzo un ulteriore sviluppo delle doti di equilibrio: le braccia, infatti, non sono più libere ed utilizzabili per modificare la posizione del baricentro e garantire la stabilità sui pattini, ma vincolate sulla stecca come appreso nella fase di proposizione del Floorball. L'equilibrio sui pattini deve essere quindi ricercato attraverso una corretta posizione di gambe, busto e testa.

Gli esercizi ed i giochi con il disco, mentre si è su pattini e si maneggia una "stecca" richiedono uno spiccato sviluppo della coordinazione anche visiva. I movimenti appresi sui pattini e quelli con la stecca non sono ora più liberi nel tempo e nello spazio, ma devono essere sincronizzati con il moto del disco. Il gioco di squadra accentua ancora di più questa situazione, richiedendo doti coordinative e relazionali ancora maggiori. Il bambino da soggetto passivo diventa parte attiva: non deve più controllare una disco lanciato dall'istruttore e eseguire un esercizio predefinito, ma è libero di muoversi su tutto lo spazio disponibile e di agire come crede sul disco avendo solo tre obiettivi di ordine generale:

1. collaborare con i compagni di squadra
2. cercare di superare gli avversari



3. raggiungere il goal



SCUOLA ATTIVA JUNIOR



Federazione Italiana Sport Rotellistici

Programma Tecnico

Settore Hockey su Pista



SCUOLA ATTIVA JUNIOR

PROGRAMMA TECNICO HOCKEY SU PISTA

Carattere e fini

Con il presente progetto di collaborazione, la Federazione Italiana Sport Rotellistici, attraverso i suoi tecnici, si pone al servizio dell'istituzione scolastica per contribuire -sul piano educativo e mediante lo sviluppo dell'alfabetizzazione motoria del ragazzo- al fine ultimo della scuola: la formazione dell'uomo e del cittadino.

FISR intende favorire, attraverso semplici esperienze di pattinaggio, le attività motorie e di gioco-sport tramite una educazione finalizzata anche alla presa di coscienza del valore del corpo inteso come espressione della personalità e come condizione relazionale, comunicativa, espressiva ed operativa.

L'acquisizione dell'attività motoria "pattinare" contribuisce, sul piano della multilateralità, all'espressione di una forma di linguaggio corporeo che, grazie alla sua particolarità ed all'utilizzo di un attrezzo specifico, concorre a sviluppare la creatività del ragazzo ampliando i suoi gradi di libertà nei confronti dell'ambiente. La graduale e crescente valutazione delle possibilità individuali, anche in rapporto all'utilizzo dell'attrezzo pattino, favorisce inoltre la progressiva consapevolezza di sé.

Una volta apprese le tecniche base del pattinaggio, la quasi totalità dei movimenti di base appresi vengono sviluppati e adattati all'hockey su pista, introducendo l'utilizzo del bastone e della pallina.

Educazione al pattinare

In rapporto alle dimensioni della personalità, l'attività del pattinare si pone nel seguente modo:

- **Dimensione morfologico-funzionale:** Contribuisce allo sviluppo del sistema cardio-circolatorio e respiratorio, connotandosi come attività prevalentemente aerobica; con la presenza nelle abilità specifiche più semplici di espressioni di forza veloce, privilegia lo sviluppo di tale capacità, tipica espressione della motricità delle fasce d'età interessate nella scuola elementare. Consolida gli schemi motori e posturali già acquisiti, richiedendone il controllo, unitamente all'utilizzo dell'attrezzo. Stimola la funzionalità degli analizzatori per la sua caratteristica di attività di destrezza, dove le capacità di regolazione e controllo dei movimenti trovano possibilità di altissima evoluzione.
- **Dimensione intellettuale-cognitiva:** Sviluppa le capacità di osservazione e comprensione, sulla base dell'analisi delle percezioni del proprio corpo, che si muove su un attrezzo ad esso solidale, nello spazio e nel tempo. Potenzia le capacità di anticipazione e di risoluzione dei problemi grazie alla continua



variabilità delle situazioni legate all'attrezzo mobile. Stimola la creatività nella costruzione e sperimentazione di schemi dinamici legati al pattinare.

- **Dimensione affettivo morale:** Sollecita stati emotivi come coraggio, decisione, impegno, che promuovono azioni volontarie e contribuiscono all'acquisizione della fiducia in sé e nelle proprie possibilità.

- **Dimensione sociale:** Migliora il senso di appartenenza ad un gruppo, di coesione e collaborazione nel momento in cui il pattinare diventa: giocare in gruppo con i pattini.

Promuove la ricerca di comunicazione, quando le abilità motorie del pattinare vengono usate come strumento di trasmissione di sensazioni.

Il pattinaggio e gli altri movimenti

La nostra proposta parte dalla convinzione che l'acquisizione dell'abilità motoria "pattinare" possa costituire un valido contributo per lo sviluppo delle capacità motorie del ragazzo.

Calzare i pattini modifica la condizione naturale in quanto l'attrezzo determina uno spostamento in alto del baricentro. Spostamenti anche minimi del baricentro richiedono adattamenti a livello neuromuscolare per il mantenimento di atteggiamenti e posture. Tali adattamenti, quindi, vengono richiesti anche nel caso in cui calzando i pattini siano proposte azioni abituali e automatizzate. Tale condizione è perduta nel momento in cui i pattini vengono tolti e l'alternanza degli adattamenti resi necessari dall'utilizzo dell'attrezzo può favorire il controllo e la percezione di sé nelle condizioni abituali.

Sulla base di quanto appena esposto consideriamo alcuni schemi motori di base in virtù del contributo che l'applicazione sui pattini può dare alla loro acquisizione a livello sempre più complesso e, quindi, all'acquisizione di abilità motorie e allo sviluppo di capacità motorie.

- **Camminare:** L'azione conosciuta ed ormai automatizzata di sollevare e flettere l'arto inferiore per attuare il passo subisce una modifica se si calzano i pattini. Volendo poi arrestare l'azione, maggiore deve essere il controllo esercitato dal punto di vista neuromuscolare in quanto, aumentando la massa spostata, aumenta anche l'inerzia.

Il ragazzo deve pertanto tradurre le nuove percezioni in movimenti adeguati ed il controllo delle parti distali, così come la percezione dello 'schema corporeo', deve estendersi anche all'attrezzo.

Per applicare sui pattini uno schema motorio come il camminare, non tipico di questo attrezzo, è necessario utilizzare inizialmente uno stratagemma quale quello di bloccare le ruote (con l'apposito dado, oppure chiudendo i pattini in sacchetti di pasta). In questo modo il ragazzo può concentrare la sua attenzione sulle percezioni relative alla situazione e tradurle in azioni adeguate allo scopo.

- **Correre:** Correre è uno schema motorio che si sviluppa contemporaneamente al progresso delle capacità coordinative. Allo stesso modo l'utilizzo del pattino per correre costituisce un livello di motricità che comprende quello precedente superandolo.

Chi corre male senza pattini trasporterà gli stessi errori nell'appoggio o nel mancato controllo del piede



anche calzando i pattini. Anzi, il più delle volte questi errori sono evidenziati, facilitando all'insegnante il compito di correggerli.

Ciò non significa che l'utilizzo del pattino sia un sicuro correttivo per difetti della deambulazione e della corsa, ma sta ad indicare il contributo che il suo utilizzo può dare quale strumento alternativo, forse più motivante di altri, per un corretto sviluppo di questo schema motorio.

- **Saltare:** Saltare è uno schema motorio complesso che presuppone livelli di coordinazione dinamica e di controllo più elevati. Lo stacco e l'atterraggio calzando un attrezzo libero di scorrere richiedono un maggiore controllo del tono muscolare. Un salto sui pattini può inoltre essere eseguito procedendo avanti o indietro; questo e la possibilità di eseguirlo dopo avere acquisito velocità orizzontale consentono di sollecitare e coinvolgere a livello sempre più alto le capacità di equilibrio, orientamento spazio-temporale e ritmo stimolando nel contempo situazioni emotive di coraggio e decisione.

- **Afferrare, lanciare, calciare:** L'acquisizione e il perfezionamento di questi schemi motori un po' più complessi dipende anche dalla capacità di posizionarsi nello spazio e di valutarlo anticipatamente nel tempo.

Conoscere e sperimentare concetti quali vicino-lontano, veloce-lento, lungo-corto con i pattini ai piedi, può offrire al bambino un altro punto di vista dal quale valutarli e favorire il raggiungimento della consapevolezza che tali concetti non sono assoluti, ma relativi a una determinata situazione.

Intercettare una traiettoria, effettuare un lancio di precisione mentre si corre sui pattini richiede, inoltre, valutazioni più rapide e complessive in relazione a spazio e tempo, maggiori capacità attentive e acutezza visiva rispetto alle stesse azioni eseguite senza pattini.

Giocare con i pattini

La proposta di utilizzare i pattini nella scuola rispecchia e rispetta il principio che la formazione motoria del ragazzo deve essere quanto più possibile ampia e multilaterale. Nell'affermazione che gli schemi motori di base si sviluppano e maturano in forma sempre più complessa ed articolata, che tale maturazione avviene per stadi ed ogni stadio raggiunto comprende, superandolo, il precedente, la proposta di applicare gli schemi motori sopra descritti (camminare, correre, saltare, ...) anche sui pattini rappresenta un livello di sviluppo da raggiungere che include quello precedente.

Pattinare è un'attività di destrezza ed in quanto tale il livello raggiunto di sviluppo delle capacità coordinative ne condiziona l'apprendimento. A loro volta, però, le capacità coordinative vengono sollecitate dall'utilizzo dell'attrezzo e dalla particolarità che lo contraddistingue e quindi, in generale, dall'attività del pattinare. Il pattino, prima di essere un attrezzo sportivo, è un giocattolo e come tale il ragazzo lo conosce; imparare a muoversi sui pattini, quindi, mentre rappresenta dal punto di vista del maestro acquisire una nuova abilità, significa per il ragazzo imparare un nuovo gioco.

Dal pattinaggio all'hockey su pista

La necessità di impugnare correttamente la stecca da hockey, il non facile compito di



controllare la pallina, il doversi rapportare con i compagni nel gioco di squadra rappresentano al tempo stesso nuove difficoltà e nuovi stimoli. L'introduzione, assieme all'attrezzo-pattino, dell'attrezzo-stecca, richiede al ragazzo un ulteriore sviluppo delle doti di equilibrio: le braccia, infatti, non sono più libere ed utilizzabili per modificare la posizione del baricentro e garantire la stabilità sui pattini, ma vincolate sulla stecca. L'equilibrio sui pattini deve essere ricercato attraverso una corretta posizione di gambe, busto e testa.

Gli esercizi ed i giochi con la pallina richiedono uno spiccato sviluppo della coordinazione visiva. I movimenti sui pattini e con la stecca appresi non sono più liberi nel tempo e nello spazio, ma devono essere sincronizzati con il moto della pallina. Il gioco di squadra accentua ancora di più questa situazione, richiedendo doti coordinative ancora maggiori. Il bambino da soggetto passivo diventa parte attiva: non deve più controllare una pallina lanciata dall'istruttore e eseguire un esercizio predefinito, ma è libero di muoversi su tutto lo spazio disponibile e di agire come crede sulla pallina avendo solo due obiettivi di ordine generale:

1. collaborare con i compagni di squadra
2. cercare di superare gli avversari



SCUOLA ATTIVA JUNIOR





SCUOLA ATTIVA JUNIOR

PROGRAMMA TECNICO SKATEBOARD

Con il presente progetto di collaborazione, la Federazione Italiana Sport Rotellistici, attraverso i suoi tecnici, si pone al servizio dell'istituzione scolastica per contribuire -sul piano educativo e mediante lo sviluppo dell'alfabetizzazione motoria del ragazzo- al fine ultimo della scuola: la formazione dell'uomo e del cittadino.

La FISR, tramite le Skate School distribuite su tutto il territorio Italiano, opera ormai da anni in tutti quei contesti e quelle realtà più difficili: dalle periferie delle grandi città, ai piccoli paesi di provincia, arrivando al cuore della gente e sapendo comunicare il concetto di sport e passione grazie anche alle particolarità che rendono unico nel suo genere il mondo dello skateboard.

Lo skateboard non è solo uno sport, ma uno stile di vita, una cultura che ha radici molto profonde nelle comunità urbane e non solo di tutto il mondo.

Skateboard: fin da sempre rappresenta la "strada", luogo di incontro e di scambio culturale dei giovani e delle realtà urbane.

Tramite lo skateboard, la possibilità di creare un mezzo di comunicazione utile nei temi delle pari opportunità, inclusione sociale, lotta al razzismo e al bullismo.

Durante le lezioni verranno affrontati i seguenti temi:

- **SKATEBOARD e PSICOMOTRICITA'**

Imparare a conoscere il proprio corpo e sviluppare l'equilibrio, tramite l'utilizzo dello skateboard come gioco sin dalla tenera età.

- **SKATEBOARD e MOBILITA' ECO-SOSTENIBILE**

Conoscere i molteplici usi dello skateboard, sia dal punto di vista sportivo che come mezzo di trasporto moderno, totalmente eco-sostenibile, utilizzabile da grandi e piccini.

- **SKATEBOARD e INCLUSIONE SOCIALE**

Lo skateboard come mezzo di aggregazione, per l'abbattimento delle barriere culturali e sociali, a favore della solidarietà e della parità dei sessi.

- **SKATEBOARD e SPORT OLIMPICI**

Lo skateboard come disciplina olimpica a Tokyo 2020. Apprendere le basi, teoriche e pratiche, di uno sport con più di 50 anni di storia.





All'interno delle lezioni i nostri istruttori federali FISR faranno conoscere lo skateboard tramite percorsi didattici improntati sulla sperimentazione in prima persona, nel gioco e nelle tecniche di base.

“CONOSCERE PER COMPRENDERE”

Le parole chiave alla base dell'insegnamento, per capire anche ciò che ancora non conosciamo.

