

Attività Motoria e distanziamento: proposte operative



Si può fare



A cura di
Prof. *Salvatore Vinci*

L'educazione fisica, per la connotazione della sua offerta soprattutto pratica, è stata una delle materie più penalizzate dal «lockdown»: a prescindere dalla fantasia e dagli strumenti che ognuno mette in campo, le componenti motorio-relazionali della disciplina non possono essere fornite e fruita online.

Ci apprestiamo ad affrontare un nuovo anno scolastico difficile e pieno di incertezze che genera in tutti noi delle apprensioni e, anche se la riapertura delle scuole viene letta come l'inizio (speranza) di un ritorno alla normalità, tutte queste norme, protocolli e limitazioni degli spazi interpersonali indicano che l'emergenza non è ancora finita.

Il contesto richiede attenzione, ma non possiamo immaginare di privare i ragazzi, in questa fase della vita così favorevole per l'apprendimento motorio, della quota di attività fisica scolastica raccomandata dall'OMS come base per la prevenzione di diverse malattie, per il rafforzamento del sistema immunitario e per il benessere fisico e mentale degli alunni.

Ambienti didattici

Spazi interni all'edificio scolastico utilizzati per attività didattiche strutturate (lezione, attività pratiche).

Norme

❖ Distanziamento fisico

❖ Arieggiamento frequente

❖ Disinfezione periodica delle mani

❖ Disinfezione prima di ogni nuovo accesso



○ *Quotidiana*

○ *Ad ogni turnazione delle classi all'interno della stessa aula*

Dispenser prodotti a base alcolica, (al 60%)

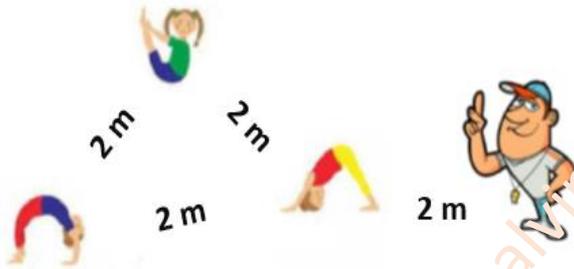
Misure Specifiche per l'educazione fisica:

- trasferimento da e per la palestra o cortile seguendo un tragitto regolamentato secondo le caratteristiche strutturali dell'edificio (distanziamento di 1 m o mascherina?);
- distanziamento durante le attività (2m);
- sanificazione alla fine di ogni lezione degli attrezzi utilizzati e dell'ambiente;
- personalizzazione dei piccoli attrezzi;
- criteri di utilizzo degli spogliatoi e la loro sistematica sanificazione.

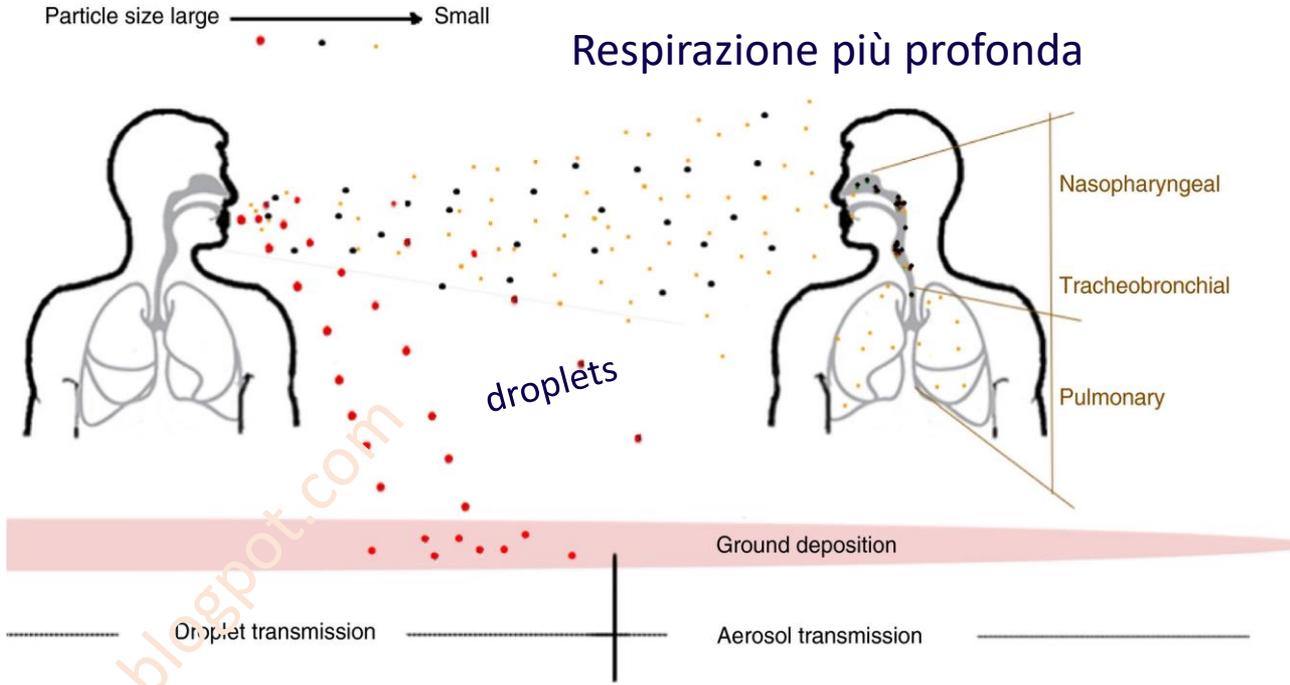
La palestra

La palestra è uno spazio didattico e il suo utilizzo deve avvenire in totale rispetto delle misure igienico-sanitarie per garantire la salute degli studenti.

Distanziamento in palestra



DPCM 17 maggio 2020



Gli spazi delle palestre permettono in genere di rispettare facilmente il distanziamento fisico. Va comunque valutato il numero massimo di alunni che vi possono accedere contemporaneamente e considerare la possibilità di ospitare più classi.

Come utilizzare l'ambiente spogliatoio?

Vale il principio del distanziamento fisico di almeno 1 m durante la permanenza degli allievi al loro interno



Bisogna valutare e organizzare lo spazio disponibile e regolamentare l'accesso ad essi in base al numero massimo di allievi che vi possono permanere contemporaneamente



Riporre gli indumenti del cambio in una borsa per evitare di lasciarli in ambienti condivisi

Calzare scarpe dedicate

Evitare di venire preparati da casa

panche e sedie

Areare, pulire e sanificare ad ogni turnazione



No a giochi di gruppo o di squadra

Riflessioni didattico-operativi

Cautela nell'uso promiscuo di attrezzi:
tappetini, palloni, vortex, racchette, funicelle
(*personalizzazione*)

Privilegiare le attività fisiche individuali che permettono il distanziamento.

Dove è possibile privilegiare attività negli spazi esterni

Comunicare adeguatamente le misure adottate.

- positivo asintomatico
- senso civico
- coinvolgimento nella realizzazione di cartelloni informativi

Evitare 2 errori principali

Abbassare la guardia

Rinunciare

(Privare i ragazzi della parte pratica della disciplina)

Mettiamoci alla prova per vincere la sfida con:

Fantasia

Strutturare attività il più possibile creative



Progettazione

Preparare le lezioni nei dettagli per tempo



Comunicazione

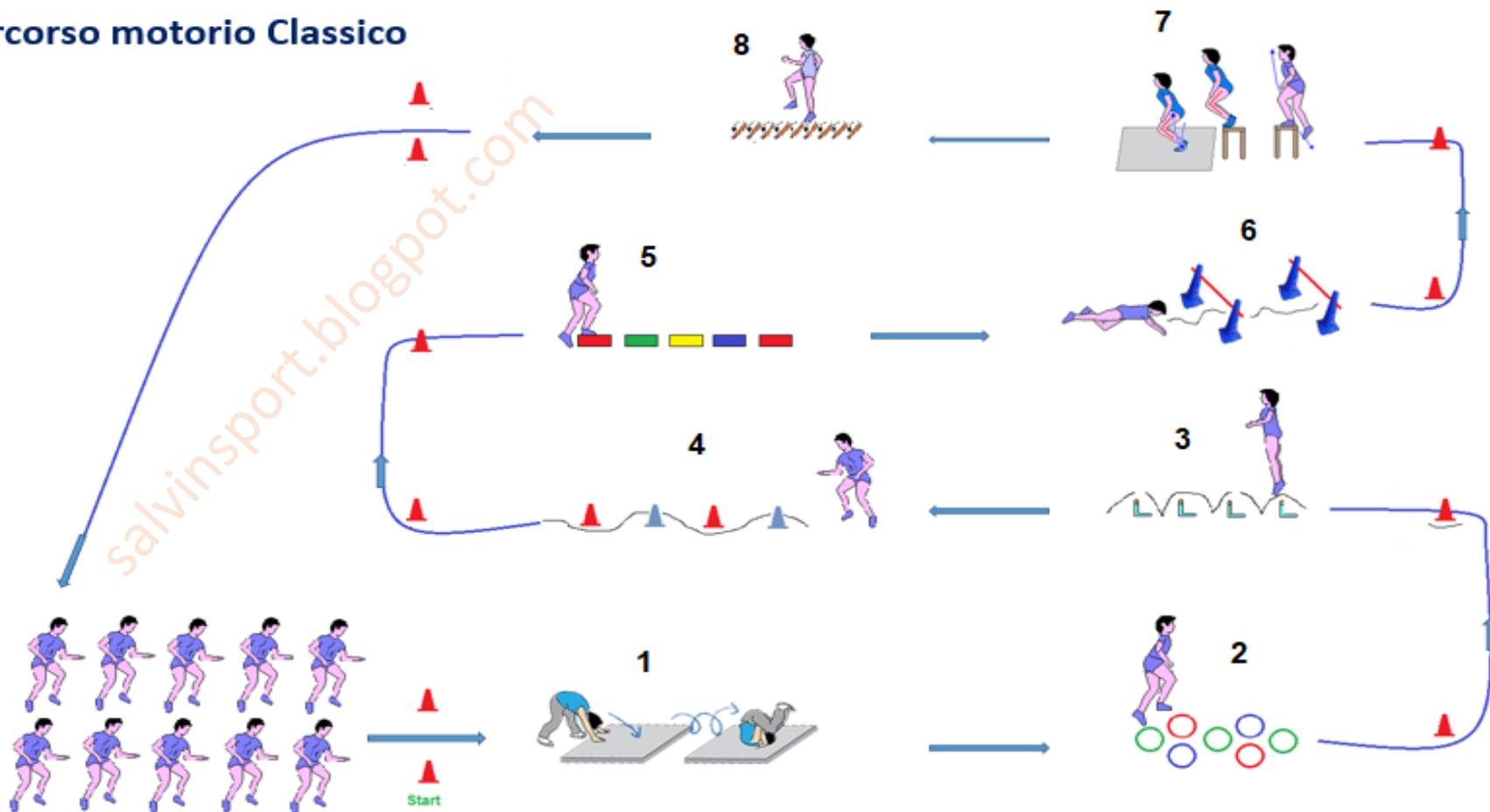
Sensibilizzare i ragazzi sul senso civico e sull'importanza di svolgere comunque attività fisica

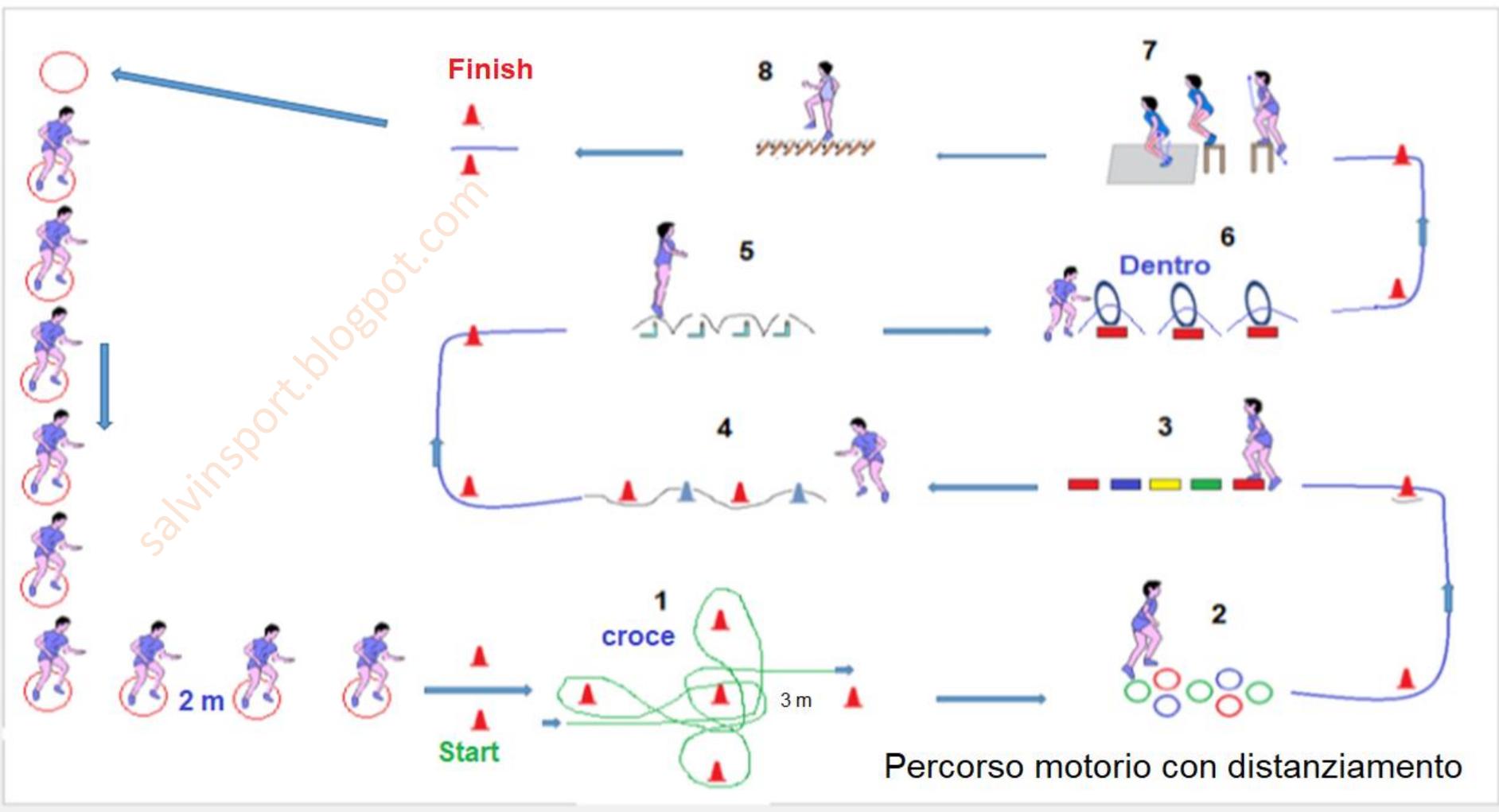


VOLONTA'

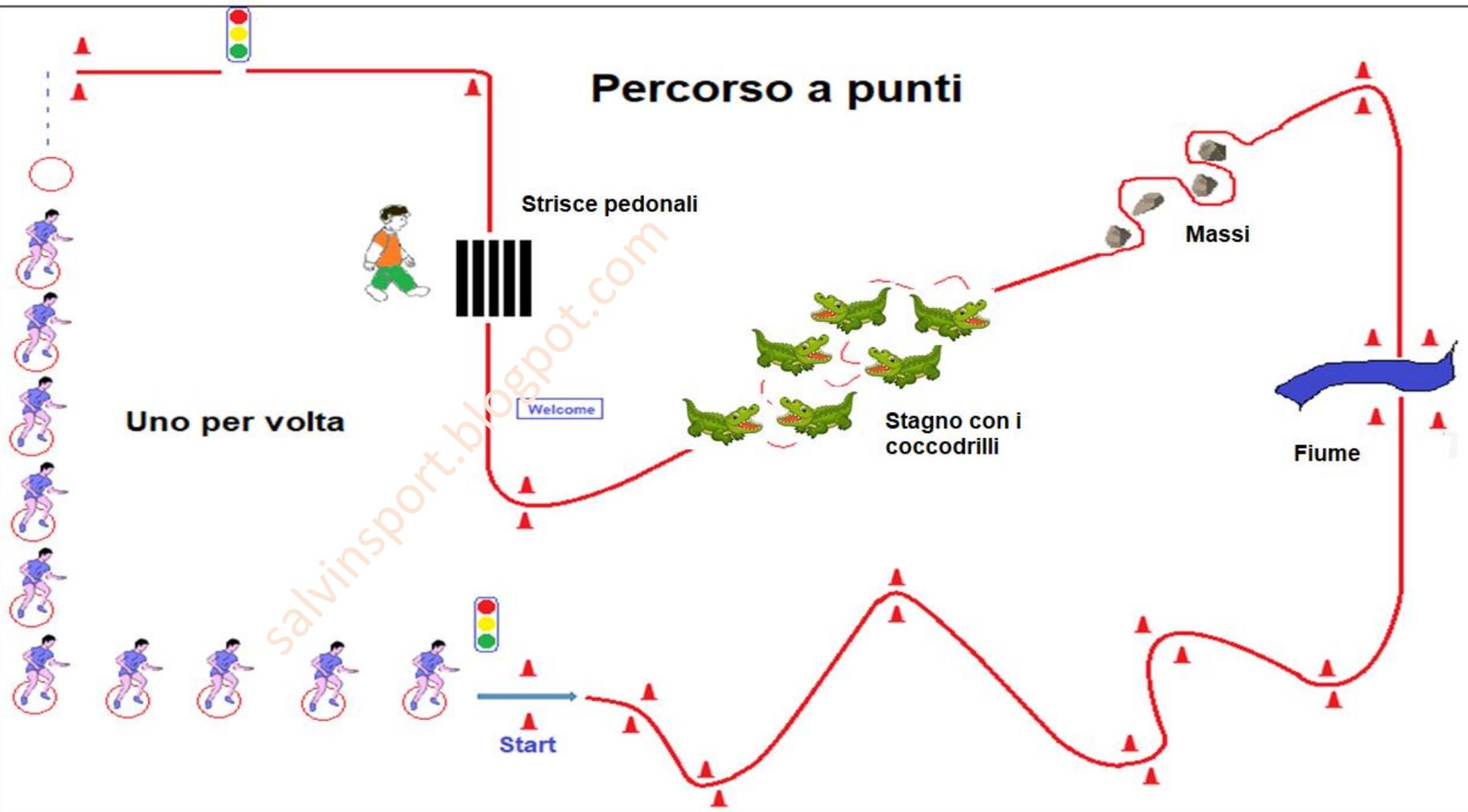
... e con

Percorso motorio Classico





Percorso a punti



Staffetta a squadre

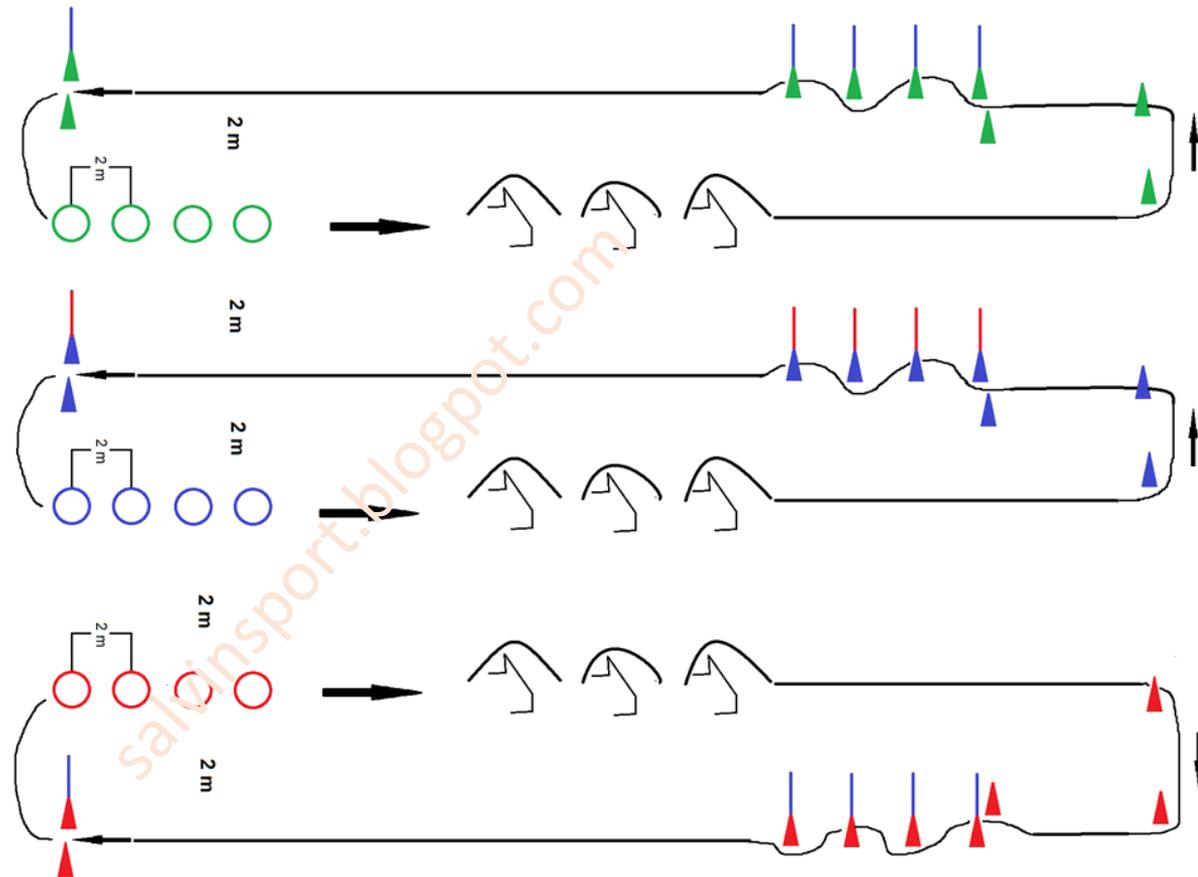
classica

Variante interdisciplinare

Mesi e stagioni

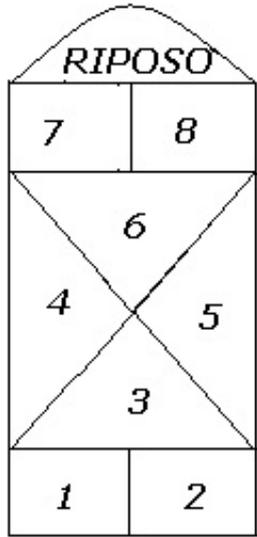
- 12 cartoncini della grandezza di una mano per ogni squadra, dopo aver scritto su ognuno un mese dell'anno, vengono posti per terra al giro di boa dei tre percorsi
- Partono i primi 3 di ogni gruppo, ma un attimo prima del via un docente esibisce un foglio a4 con su scritto il tema, per esempio «un mese della primavera»
- Quindi i primi 3 compiono il percorso raccolgono un cartoncino con un mese della primavera, depositano in una scatola all'arrivo e si dispongono in coda
- Al via del secondo gruppo di 3 si esibisce un altro tema e così via per i successivi
- Ogni ragazzo esegue diverse volte il percorso

Non è una gara a chi finisce primo visto che c'è un via per ogni gruppo, si valutano gli errori

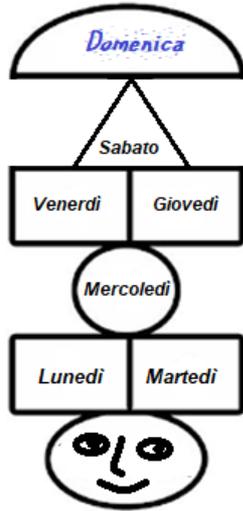


Fiumi, città, regioni

Salti a tema



Campana



salvinsport.blogspot.com

Distanziamento

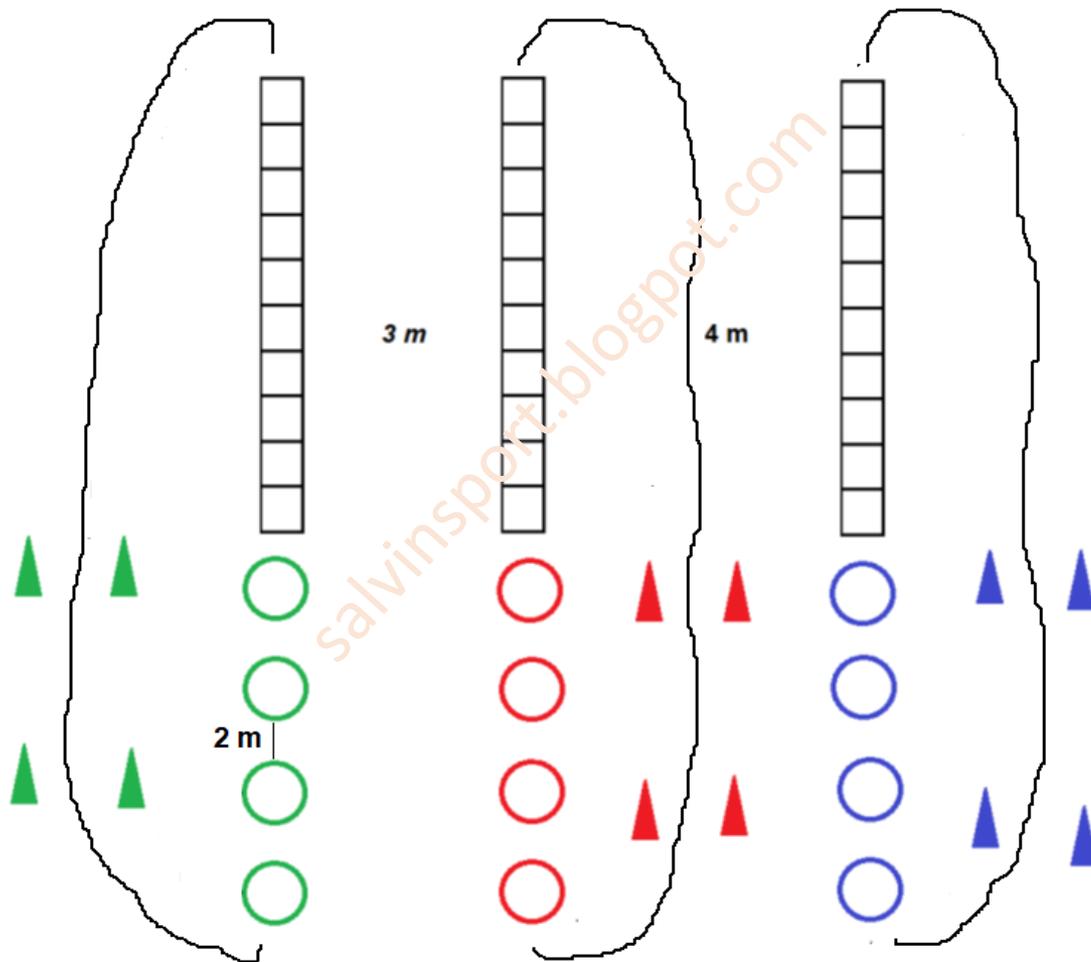
Tabellina
Giorni
Mesi
(inglese)

	1	
20	18	
16		
12	14	
8	10	
	6	4
	2	
0		

 2 m

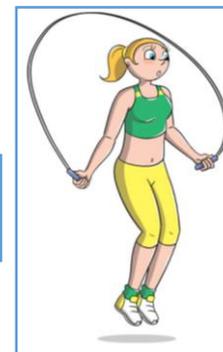


STA-BELLINA



Variante più semplice con i mesi dell'anno

Primaria e secondaria



Preatletica distanziata

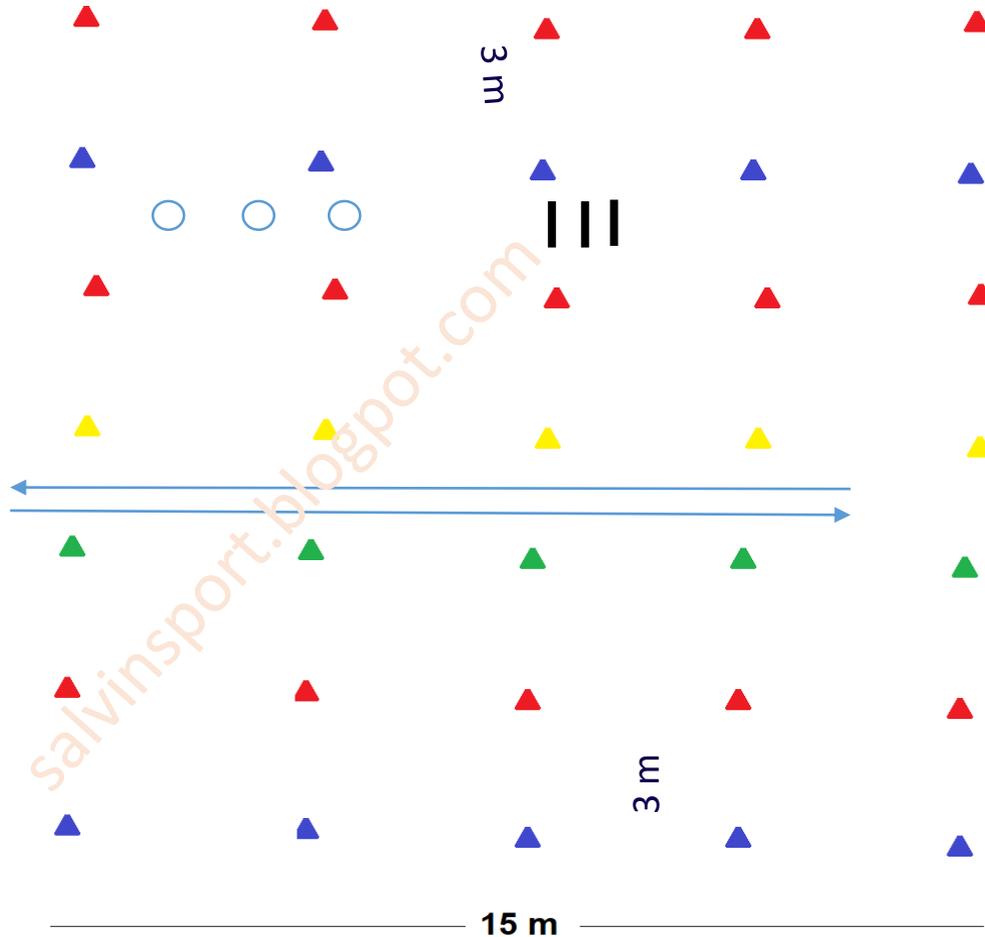
Palestra/aperto

A navetta:

- Corsetta
- Andature
- Skip vari
- Corsa calciata
- Corsa laterale
- Sprint

Si possono aggiungere
ostacolini, cerchi ecc.
Senza contatto con gli attrezzi

3 m



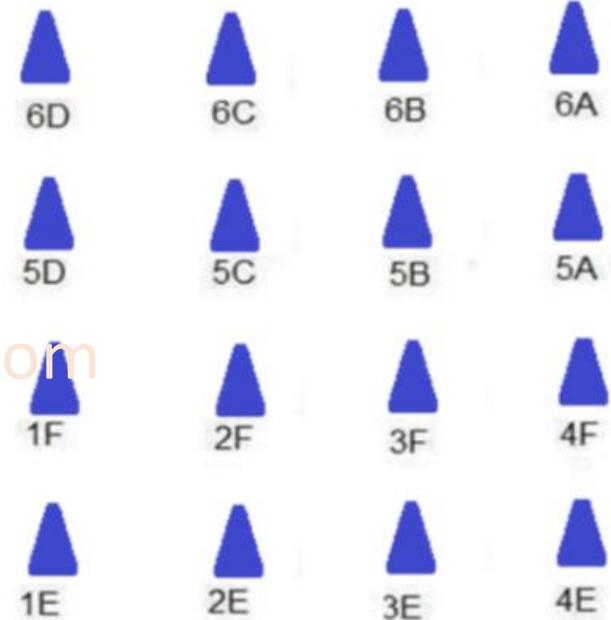
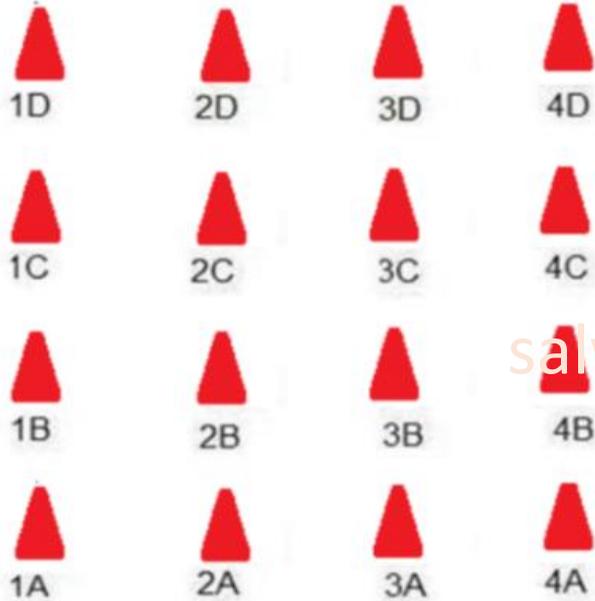
Orienteering

L'ORIENTEERING:
UNA VERA ATTIVITA'
MULTIDISCIPLINARE



salvinsport.blogspot.com

Orienteering "Labirinto"



salvinsport.blogspot.com

Azzurro – traduci

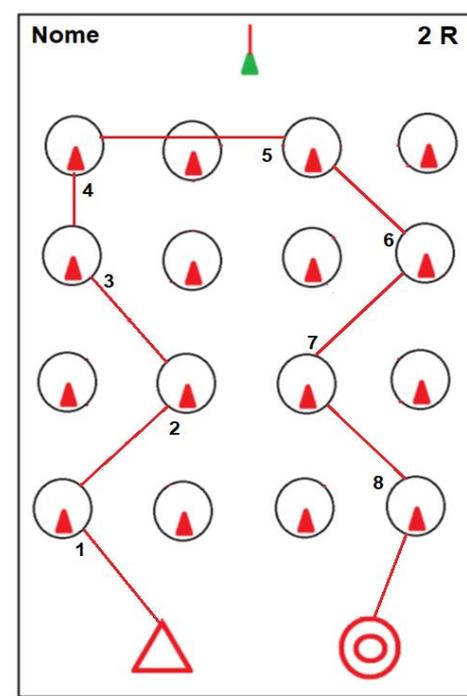
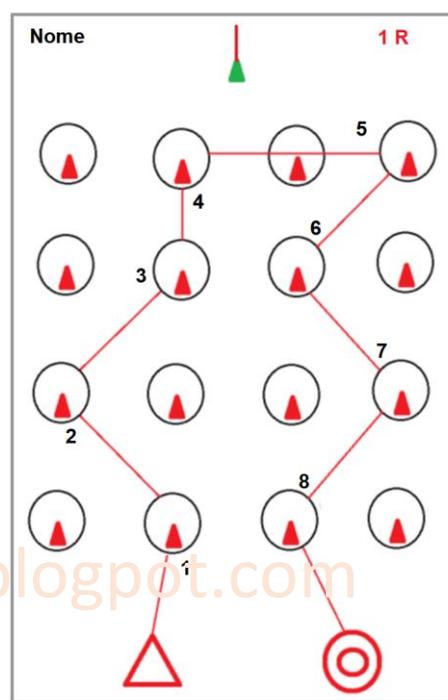
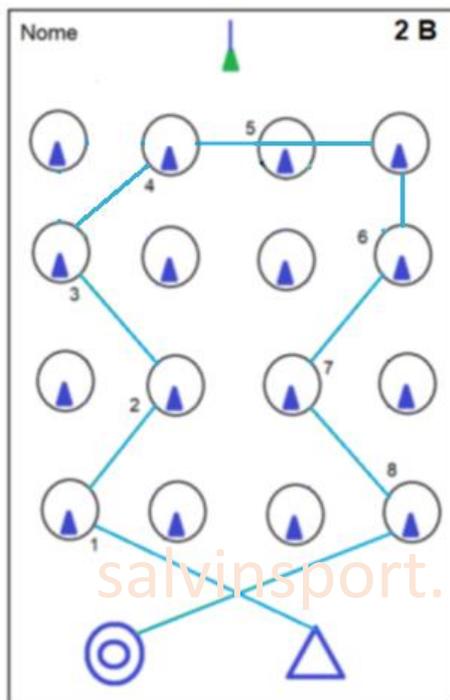
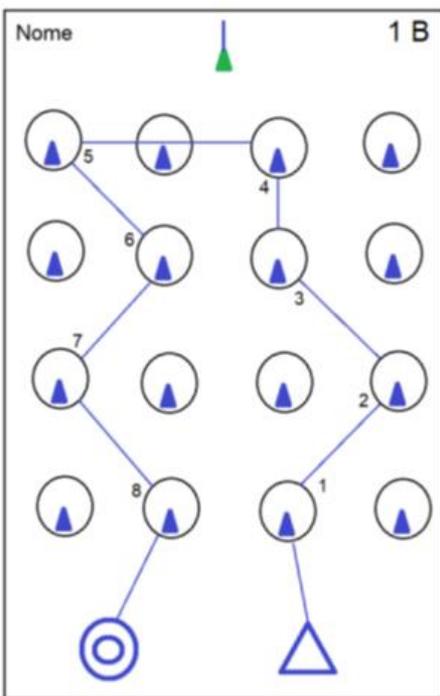
Rosso – risolvi l'operazione



Interdisciplinare



Labirinto



Azzurro – traduci

Rosso – risolvi
l'operazione

Descrizione:

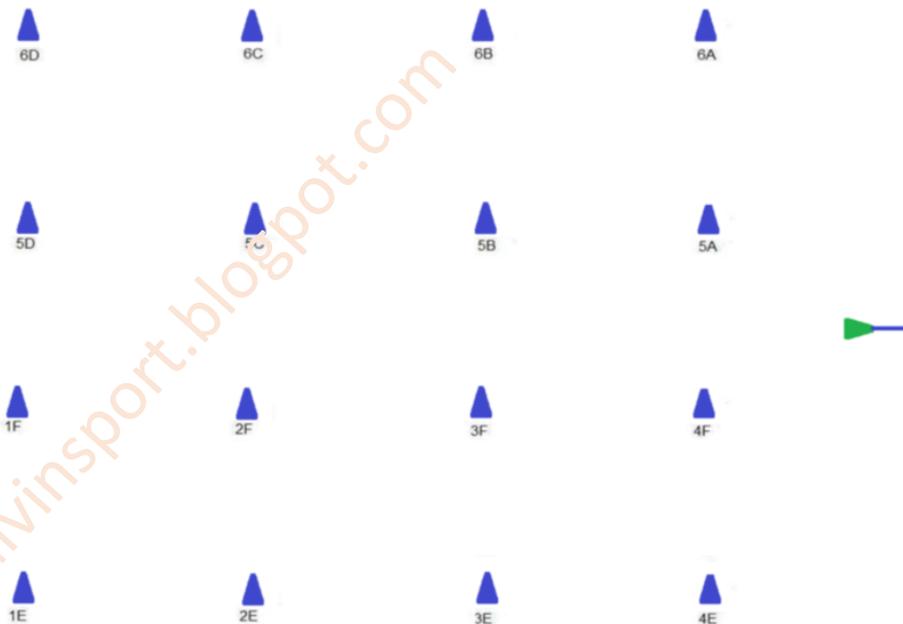
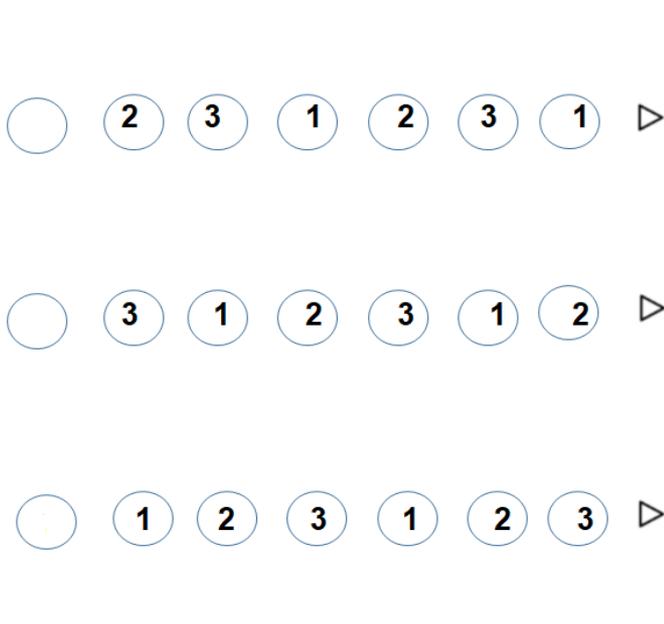
un allievo per volta, provvisto di mappa, deve seguire il percorso secondo l'ordine progressivo, leggere il quesito sul conetto e riportare la risposta nel cerchietto corrispondente.

Labirinto

Variante con mascherina

Considerando che l'impegno fisiologico è bassissimo si può eseguire con mascherina e quindi far partire 2 e anche 3 ragazzi contemporaneamente

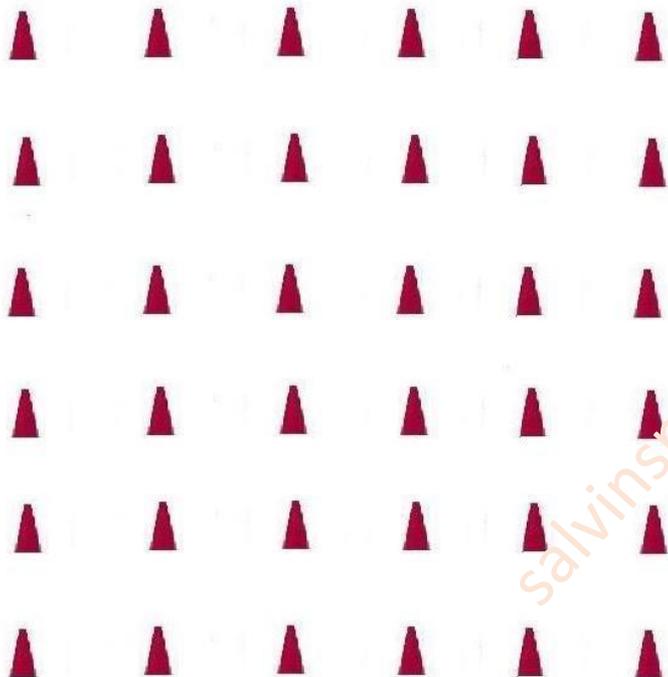
Nel caso di partenza a 3 contemporaneamente devono esser preparate 3 mappe da 6 punti di controllo per evitare punti concomitanti



salvinsport.blogspot.com

Mini orienteering

z



scheda di controllo
mini_O percorso X

○
37 X

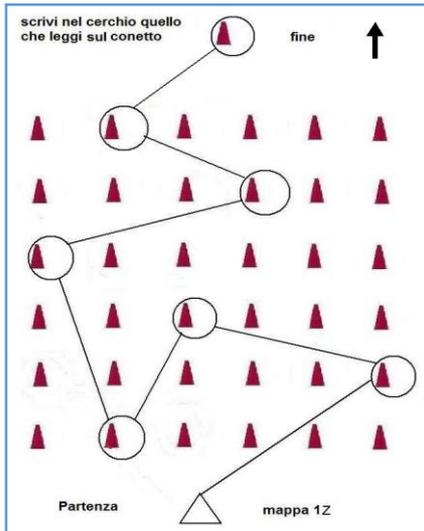
○ 1F	○ 2F	○ 3F	○ 4F	○ 5F	○ 6F
○ 1E	○ 2E	○ 3E	○ 4E	○ 5E	○ 6E
○ 1D	○ 2D	○ 3D	○ 4D	○ 5D	○ 6D
○ 1C	○ 2C	○ 3C	○ 4C	○ 5C	○ 6C
○ 1B	○ 2B	○ 3B	○ 4B	○ 5B	○ 6B
○ 1A	○ 2A	○ 3A	○ 4A	○ 5A	○ 6A

P Z

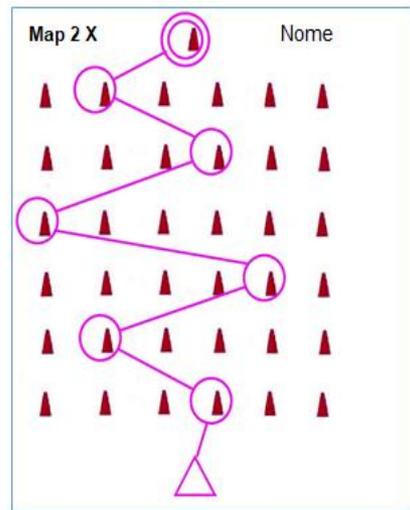
scheda di controllo
mini_O percorso Z
○
38 Z

Interdisciplinare

P X

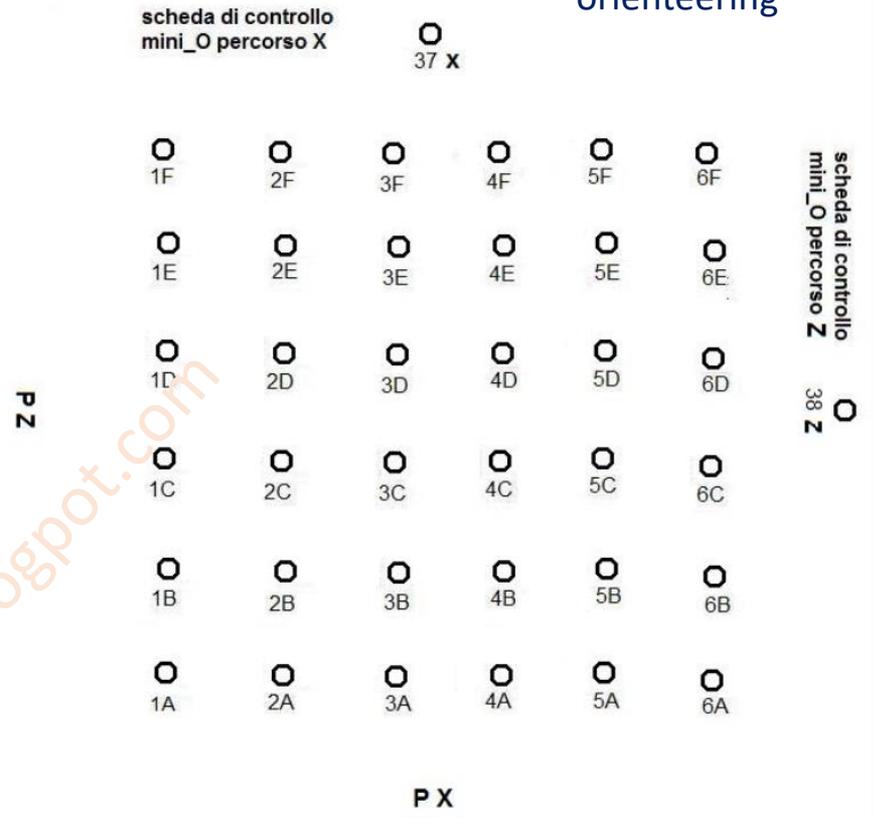


Si può svolgere rispettando il distanziamento partendo 1 per volta o, considerato che non richiede un impegno fisiologico marcato, con partenze simultanee dal lato Z e dal lato X tenendo la mascherina, naturalmente con diverse mappe.



Quesiti pluridisciplinari e personalizzati

mini-orienteering

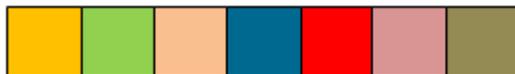


Cruci-orienteeing



salvinsport.blogspot.com

Risolvi il cruciverba e riporta le lettere delle caselle colorate nelle caselle col colore corrispondente per leggere la chiave



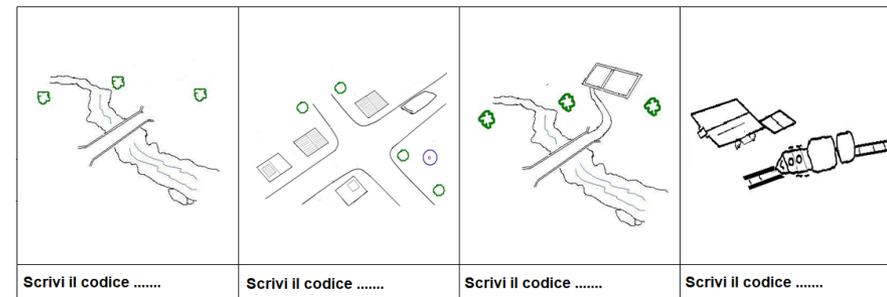
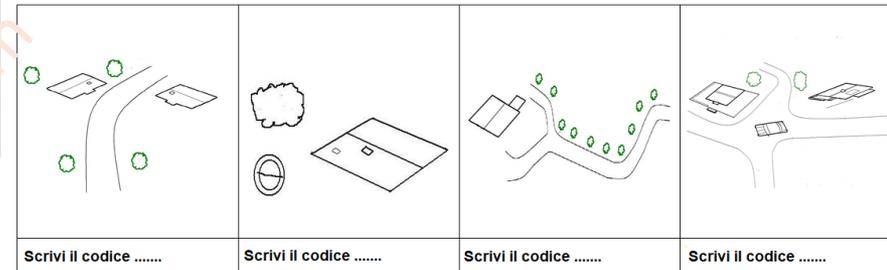
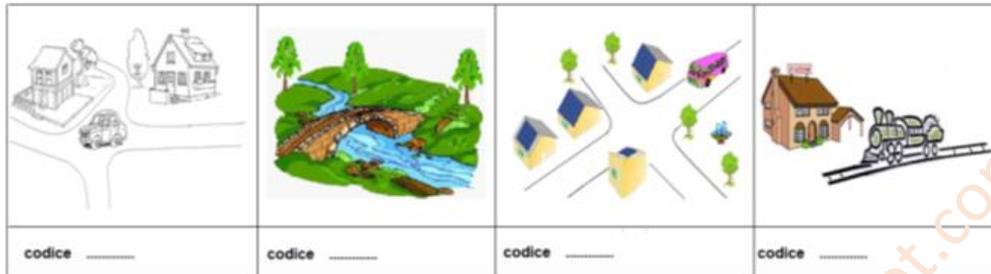
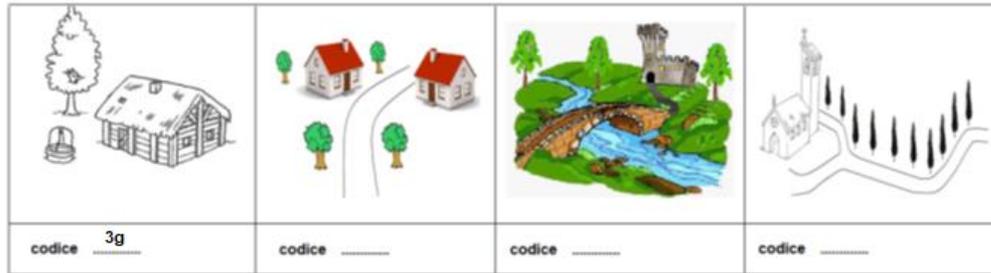
Orienteering

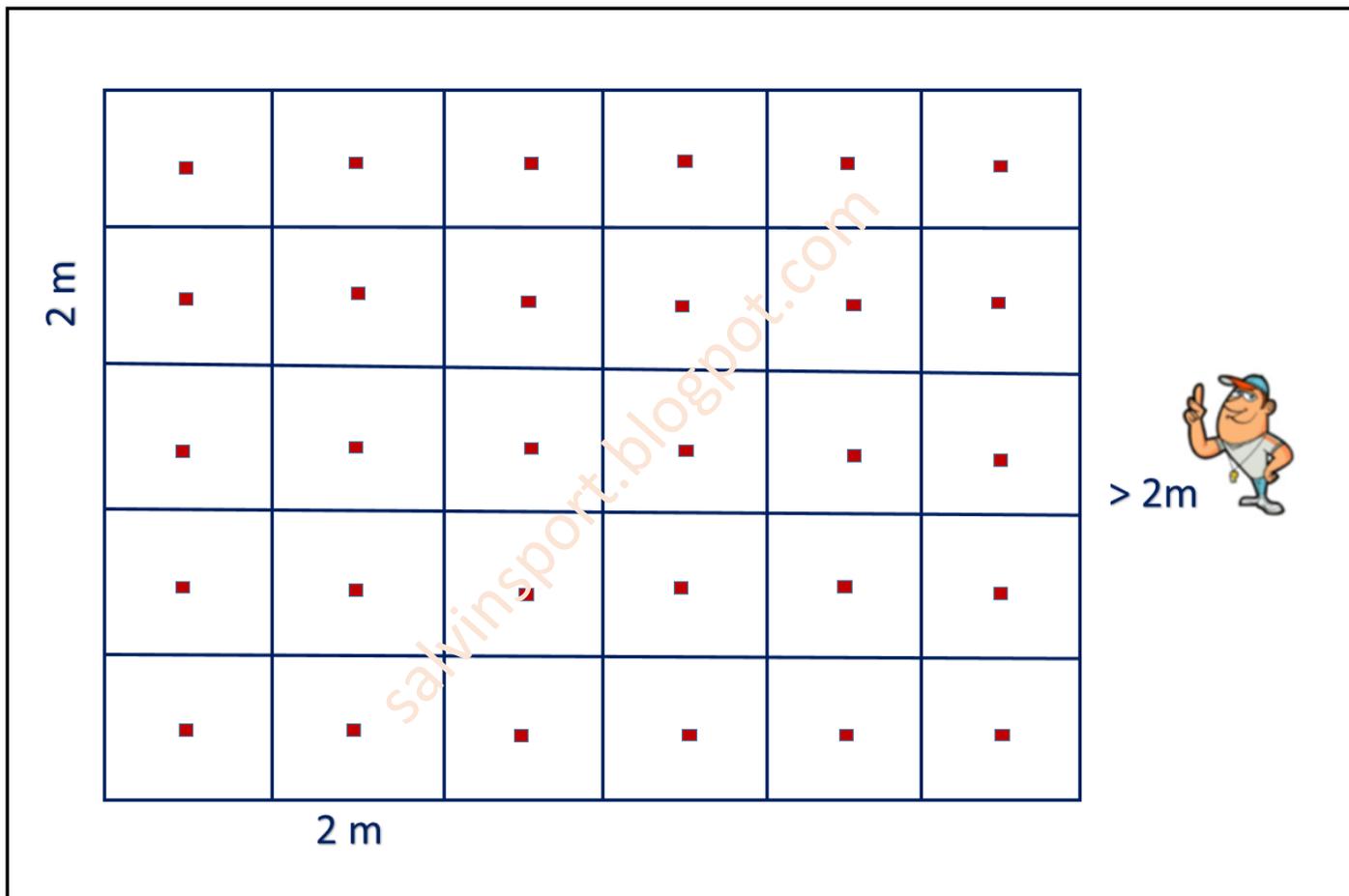
Visione tridimensionale e bidimensionale

Valutare se con mascherina o senza

Con inglese e arte e immagine

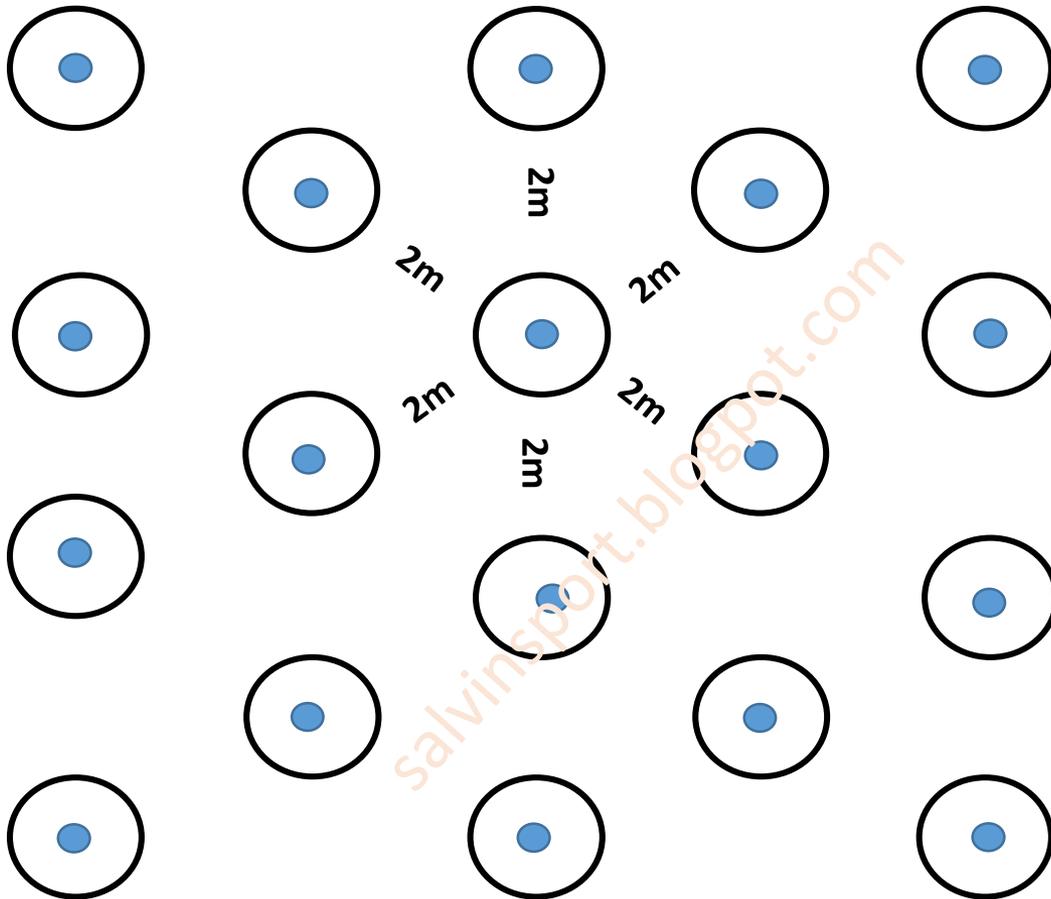
Trova il paesaggio corrispondente alla mappa e scrivi il codice



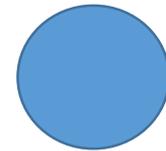


Esercizi a
corpo libero,
a specchio,
imitativi

Esempio di
distanziamento
anti droplets
(interno ed
esterno)



Schieramento a scacchiera con i cerchi

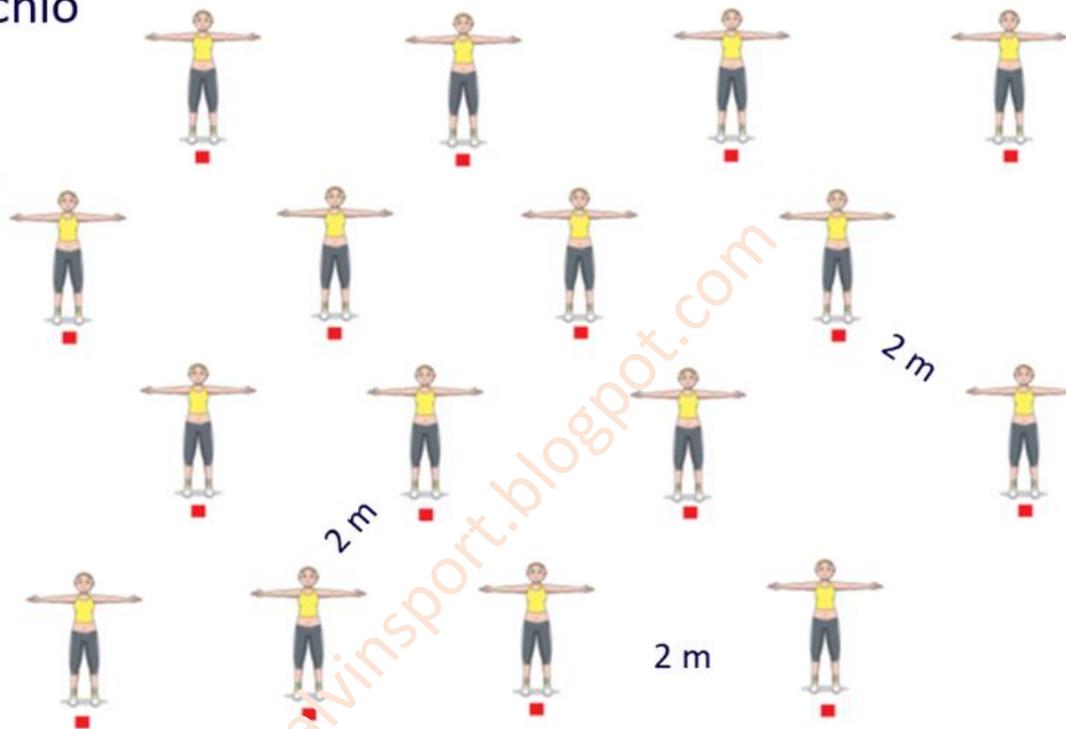


Esercizi a specchio (allievi a turno)

Imitativi

Senza attrezzi

Schieramento
a scacchiera



Palestra ed
esterno

Semplici
balli



Le attività motorio-coreografiche suggerite a titolo di esempio nei link video sottostanti sono facilmente eseguibili con il distanziamento necessario.

https://www.youtube.com/watch?v=vl_Gfn58jzl

<https://www.youtube.com/watch?v=v12UhljJ-r4>

<https://www.youtube.com/watch?v=HTJmwk9lm8I>

