



Manuale Didattico “Bocce: uno sport per crescere” e Laboratorio di Attività Motoria

Per le Scuole Primarie e Secondarie di Primo Grado

A cura di Dario Naccari
con la collaborazione di Claudio Costagli



Manuale Didattico

“Bocce: uno sport per crescere” e Laboratorio di Attività Motoria

Per le Scuole Primarie e Secondarie di Primo Grado

**A cura di Dario Naccari
con la collaborazione di Claudio Costagli**

indice

cap.1 Introduzione	Pag. 1
cap.2 Spazi e strumenti	Pag. 2
BOX n°1 Nota sulla sicurezza	Pag. 2
SCHEDA n° 1 MANUALITA': CREARE LA PROPRIA BOCCIA	Pag. 3
cap.3 Il gioco delle bocce come strumento educativo	Pag. 5
cap.4 Il gioco delle bocce come veicolo di progressivo sviluppo psicomotorio dell'alunno	Pag. 6
cap.5 Progressività degli interventi	Pag. 7
cap.6 Metodo e obiettivi	Pag. 7
SCHEDA n° 2 LA DIDATTICA	Pag. 9
BOX n° 2 Interventi in condizione di disagio e disabilità	Pag. 13
SCHEDA n° 3 PROGETTO IN PRESENZA DI DSA O BES	Pag. 14
cap.7 Progettualità condivisa per acquisire competenze e raggiungere obiettivi di apprendimento	Pag. 22
cap.8 Sviluppo degli obiettivi di apprendimento	Pag. 23

Indice

8.1 Scuola Primaria - Padronanza di schemi motori e posturali e sviluppo di capacità coordinative	Pag. 23
8.2 Scuola Secondaria di Primo Grado - Sviluppo di capacità condizionali e della mobilità articolare	Pag. 23
BOX n° 3 Acquisire capacità di attenzione e concentrazione	Pag. 24
cap.9 Potenziamento degli schemi motori dinamici utili al gioco delle bocce: la coordinazione	Pag. 25
cap.10 I giochi motori	Pag. 27
SCHEDA n°4 I GIOCHI MOTORI	Pag. 28
cap.11 I giochi propedeutici o presportivi	Pag. 38
SCHEDA n° 5 APPROCCIO AI GESTI TECNICI DELLO SPORT BOCCE	Pag. 39
SCHEDA n° 6 I GIOCHI PROPEDEUTICI	Pag. 43
cap.12 Pianificazione di 4 lezioni	Pag. 56
cap.13 Pianificazione di una lezione da 90-100 minuti	Pag. 61

01

Introduzione

Il progetto promozionale scolastico “Bocce: uno sport per crescere”, promosso dalla Federazione Italiana Bocce e riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, si rivolge agli alunni delle scuole primarie e secondarie di Primo Grado, mediante un approccio che mette al centro la persona, valorizzandone l'autostima, l'autodeterminazione e l'autoefficacia, proponendo la pratica di uno sport dalla forte tradizione: le bocce.

Il progetto si presenta come uno strumento in grado di affiancare il consueto percorso scolastico, configurandosi come efficace supporto per il raggiungimento degli obiettivi generali della crescita del giovane e di quelli curricolari specifici. L'attività proposta accompagna quella scolastica, rispettando i tempi della crescita del giovane, proponendo obiettivi specifici per ogni fascia di età, in un'ottica laboratoriale ispirata alla didattica ludico-motoria, svolgendosi costantemente in condivisione con i docenti di riferimento della classe.

“Bocce: uno sport per crescere” si incentra sulla realizzazione di un processo motorio graduale, capace di sviluppare e valorizzare le potenzialità di ognuno (corpo, mente, spirito), nel pieno rispetto dei tempi e degli stili di apprendimento di ogni singola persona, anche dei soggetti affetti da specifiche patologie e disturbi di diverso genere. In un'atmosfera di costruttiva comprensione, scambio reciproco e valori condivisi, le attività proposte permettono di includere gli studenti con bisogni educativi speciali, con problematiche fisiche, sensoriali, intellettive, relazionali, con disturbi specifici dell'apprendimento e problematiche evolutive, oltre che studenti provenienti da famiglie in condizioni di disagio.

Questo manuale suggerisce una raccolta di informazioni e proposte per l'avviamento dei giovani alla pratica motoria e, in particolare, alla disciplina delle bocce secondo le indicazioni del CONI e del Ministero dell'Istruzione, nel rispetto delle linee guida della pedagogia dello sport. L'obiettivo è quello di definire i mezzi e i modi più appropriati per realizzare le intenzioni educative, favorendo attraverso il gioco delle bocce lo sviluppo della personalità dei giovani.

Tuttavia, il presente lavoro non deve essere considerato come una proposta definitiva. Gli esercizi descritti vanno infatti interpretati come indicazioni di massima che ogni Educatore Sportivo Scolastico, assieme al docente di riferimento, potrà adattare e sviluppare attraverso le proprie competenze ed esperienze, sulla base degli spazi e dei materiali a disposizione, calibrando il proprio intervento in relazione alle specifiche situazioni.

Spazi e strumenti

Sulla base dell'esperienza acquisita in anni di progettualità con gli istituti scolastici, rispettando tutte le esigenze e condividendo le buone pratiche, il laboratorio motorio di "Bocce: uno sport per crescere" si è arricchito grazie all'uso di manuali didattici, strumenti tecnici (kit federali), sussidi cartacei, supporti video e, non ultimo, mediante l'organizzazione degli spazi impiegati come luoghi di incontro e di crescita dove giocare e realizzare la pratica motoria.

Il progetto propone una serie di esercitazioni e giochi pensati in modo tale da poter essere realizzati in ambienti diversi: nelle palestre scolastiche, negli spazi aperti più o meno consueti e negli impianti sportivi in cui si pratica regolarmente lo sport bocce. Le caratteristiche di base della disciplina, la sua intuitività e versatilità, consentono infatti di adattare le attività a spazi, campi e fondi diversi, impiegando gli attrezzi più idonei ad ognuno di essi. Il progetto "Bocce: uno sport per crescere" prevede il coinvolgimento delle associazioni sportive del territorio affiliate alla Federazione Italiana bocce: che mettono a disposizione il proprio impianto. Laddove si verificano le condizioni adatte (es. vicinanza dell'impianto all'istituto scolastico), il progetto può essere realizzato, in parte o per intero, all'interno della struttura sportiva. L'associazione bocciofila coinvolta deve essere in grado di accogliere gli alunni che hanno intenzione di proseguire la pratica della disciplina al di fuori dell'orario scolastico. Ad essi sarà rivolto un percorso ad hoc, curato dagli istruttori giovanili FIB, improntato sulle linee guida federali mirate all'attività boccistica pre-agonistica, in un'ottica di prosecuzione e consolidamento di quanto acquisito nella fase scolastica.

BOX N°1 - NOTA SULLA SICUREZZA

La didattica laboratoriale applicata al gioco delle bocce: anche nel particolare momento storico di emergenza sanitaria, in cui è stata richiesta massima attenzione alla sicurezza, utilizza una metodologia connessa a situazioni didatticamente organizzate nel rispetto del distanziamento sociale. "Bocce: uno sport per crescere" viene realizzato in uno spazio attrezzato nella massima sicurezza per la tutela della salute di ognuno.

Manualità

Creare la propria boccia

Scheda 1

“Bocce: uno sport per crescere” mira a sviluppare manualità e motricità abbinate al gioco, intese come la capacità di lavorare con le mani accompagnata a un obiettivo motorio e condiviso con le altre materie scolastiche.

Se un tempo la manualità era sinonimo di abilità lavorativa, valorizzata soprattutto dai lavori artigianali, oggi viene spesso messa in secondo piano. Nella cosiddetta “società della conoscenza” infatti il sapere intellettuale e la tecnologia regnano incontrastati.

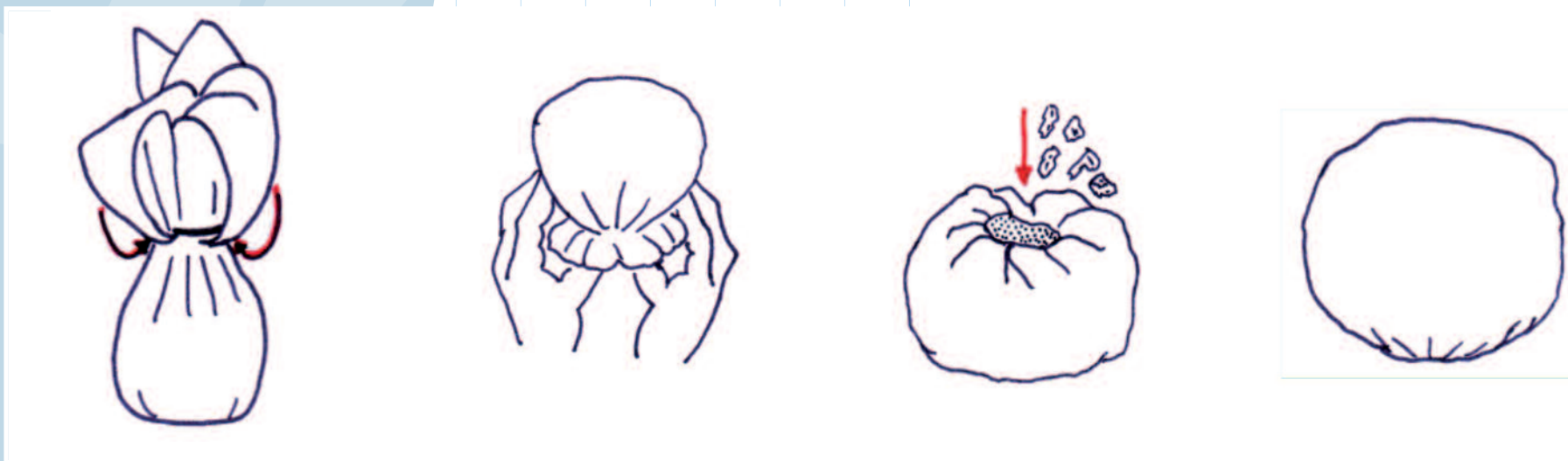
Non verranno approfondite in questa sede le variabili cognitive sulla manualità: un tempo i bambini passavano ore a montare e smontare, rompere ed aggiustare gli oggetti più vari, mentre ora se qualcosa si rompe, si butta via, e risulta diminuita quella curiosità di capire come siano fatte le cose.



Manualità

Esempio di creazione delle Bocce

Una boccia potrà essere creata direttamente dai ragazzi, di stoffa o di cartapesta, seguendo le indicazioni...



Scheda 1

<https://www.federbocce.it/bocceincasa>

Il gioco delle bocce come strumento educativo

Il progetto scolastico nazionale proposto dalla Federazione Italiana Bocce nasce dall'intenzione di sperimentare una nuova struttura, anche spaziale, del gioco delle bocce: come mezzo per favorire le esercitazioni motorie di gruppo, ricercando la massima fluidità dei movimenti spazio-temporali e oculo-motori.

Lo sport delle bocce diventa altresì veicolo di messaggi positivi, di inclusione scolastica e sociale, nonché moltiplicatore di buone pratiche volte alla condivisione e alla collaborazione: una sinergia incentrata sul confronto, sul dialogo e sul rispetto.

Fino a qualche tempo fa, il sistema educativo era quasi esclusivamente costituito da un approccio individualistico, fatto di verbalismo e di astrazione. In una concezione intellettualistica della crescita dei giovani, lo sport e l'attività motoria in genere ricoprivano nel percorso scolastico un ruolo assai modesto, correlato esclusivamente al mantenimento della salute ("aspetto igienico") e alla manifestazione del bisogno di distensione ("aspetto ricreativo").

Solo ultimamente lo sport in età scolastica è stato interpretato come mezzo educativo e di sviluppo delle competenze del giovane, sia mentali che motorie. Attualmente la progettualità sportiva nelle scuole affronta il tema dell'educazione in modo diverso rispetto ai metodi classici dell'educazione fisica, sviluppando il movimento attraverso la centralità dell'alunno.

A tal proposito, i principi educativi sui quali si basa il progetto

"Bocce: uno sport per crescere" si allontanano da quelli della classica pedagogia didattica sportiva (che mette al centro l'attività fisica e i risultati immediati), dando priorità alla soddisfazione dei bisogni dell'alunno e al suo sviluppo globale psicomotorio.

04

Il gioco delle bocce come veicolo di progressivo sviluppo psicomotorio dell'alunno

L'impostazione di "Bocce: uno sport per crescere" e della didattica del gioco delle bocce negli alunni favorisce lo sviluppo delle funzioni percettive e motorie in stretta relazione con le funzioni intellettive e sociali. Tenendo in considerazione lo sviluppo della psicomotricità, lo sport delle bocce manifesta le sue potenzialità educando l'alunno in tutti i suoi aspetti.

Questo sport, praticato tra i 6 e i 14 anni, aiuta a seguire fedelmente lo sviluppo psicomotorio, contribuendo alla costruzione della struttura centrale della personalità dell'alunno (schema corporeo).

L'obiettivo di questa attività scolastica è di incrementare le competenze di ogni studente nella sfera psicomotoria attraverso:

- il consolidamento della lateralizzazione (destra/sinistra);
- il consolidamento dello schema corporeo (conoscenza del proprio corpo);
- il potenziamento della segmentarietà come presa di coscienza delle varie parti del corpo;
- il potenziamento dell'orientamento spaziale (dentro/fuori);
- il potenziamento delle proprietà percettive degli oggetti;
- il consolidamento dell'orientamento temporale (prima-adesso-dopo);
- il potenziamento degli schemi motori statici (le diverse posizioni di tiro);
- il potenziamento degli schemi motori dinamici (camminare, correre nella fase di lancio);

- il potenziamento dell'equilibrio (statico e dinamico);
- l'attivazione dei processi neuromotori per il controllo della respirazione prima dopo e durante il gioco.

Le competenze acquisite potranno essere sviluppate in forma agevole dagli studenti.

Il progetto favorisce la crescita e la costruzione dell'identità personale attraverso l'assunzione di ruoli e comportamenti di partecipazione attiva e comunitaria, interagendo nel gruppo applicando condotte corrette, riflettendo sul reale valore dell'attività fisica e sportiva al di là del semplice risultato agonistico.

Il gioco delle bocce aiuta a gestire in modo consapevole il valore del confronto e della competizione, l'importanza della collaborazione con i compagni di squadra, gli avversari e il rispetto delle regole, anche attraverso l'inclusione dei ragazzi con problematiche fisiche, sensoriali e intellettivo-relazionali.

Il gioco delle bocce è infatti praticabile da tutti e consente di raggiungere importanti obiettivi, come l'immagine positiva di sé, l'autostima e il miglioramento delle capacità relazionali.

Inoltre, per la sua natura di sport di precisione, le bocce consentono di migliorare le capacità attentive di concentrazione, una competenza assai importante nello sviluppo dei giovani.

05

Progressività degli interventi

Il progetto “Bocce: uno sport per crescere” si articola in interventi progressivi e cadenzati, che tengono conto delle fasi di crescita e delle conseguenti possibilità motorie e di comprensione dello studente. Questo tipo di approccio non si limita a soddisfare i bisogni immediati del giovane ma lo accompagna nel suo sviluppo, stimolando una proposta motoria continuamente adeguata ai livelli di capacità sia del gruppo classe che dei singoli allievi.

La proposta progettuale prevede interventi di almeno 8 ore per anno scolastico, declinate all'interno dei cicli di studi, al fine di consentire ai giovani il consolidamento delle competenze, delle abilità e delle conoscenze acquisite attraverso sperimentazione e pratica, implementandole anno dopo anno.

È ad ogni modo possibile realizzare il progetto “Bocce: uno sport per crescere” durante un solo anno scolastico, attraverso un intervento mirato e calibrato sulla fascia di età coinvolta.

06

Metodo e obiettivi

La proposta metodologica di questo manuale fornisce agli operatori scolastici strumenti per costruire e trasmettere le diverse fasi di approccio al gioco.

L'operatore è invitato a creare le condizioni migliori per facilitare il processo di apprendimento dell'alunno, utilizzando metodologie che permettono di strutturare interventi efficaci e funzionali allo sviluppo di conoscenze, abilità e competenze.

Le metodologie proposte, conformi alle indicazioni del CONI, del CIP, di Sport e Salute, del Ministero dell'Istruzione e del Centro Studi FIB, rispettano innanzitutto il bisogno del giovane di compiere movimenti spontanei e ludici.

Ciò consiste, in concreto, nell'insegnare a praticare uno sport che è innanzitutto un'attività ludica. L'insegnamento avviene attraverso un processo che parte da proposte di gioco adeguate ad uno sviluppo motorio e somatico armonioso, evitando le limitazioni che una specializzazione precoce potrebbe procurare, per proseguire con giochi pre-sportivi e propedeutici alla disciplina. Queste linee metodologiche permettono di non schematizzare la gestualità e, tanto meno, di inaridire la fonte stessa della gioia che sempre accompagna il gioco motorio del fanciullo.

“Bocce: uno sport per crescere” utilizza una didattica laboratoriale che induce a sviluppare consapevolezza nel giovane. Il gioco non viene in tal caso concepito come una semplice ese-

cuzione di movimenti ma diviene un fare ragionato, un operare pensando, riflettendo, discutendo con sé stessi e con gli altri (“cooperative Learning”), allo scopo di conferire alla conoscenza, all’azione e alle competenze apprese un orizzonte di significato.

In questo senso, un movimento tecnico può essere trasferito all’alunno unitamente alle attività complementari dell’acquisizione, della stabilizzazione e dello sviluppo del proprio schema corporeo (metodo globale, preferibile nella fase di avviamento).

Le conoscenze e le rappresentazioni del proprio corpo hanno una funzione fondamentale nelle relazioni dell’io con il mondo esterno, che si concretizzano attraverso il gesto motorio o lo spazio gestuale.

Un elemento indispensabile alla costruzione della personalità del giovane giocatore è costituito dalla rappresentazione globale e specifica del proprio corpo, che permette di comprendere, ad esempio, cosa avviene prima del tiro, quando si verifica il trasferimento dalla mano alla boccia di una serie di afferenze sensoriali tattili oculomotrici.

Lo schema corporeo è infatti definito come l’organizzazione delle sensazioni relative al proprio corpo e al proprio vissuto, che si esplica in fase finale con il gesto sportivo e che, inoltre, può cambiare di momento in momento in quanto deriva dalle

esperienze tattili e dalle sensazioni che provengono dal corpo. Può infine essere definito in relazione all’attivazione dei diversi muscoli che varia a seconda della posizione del corpo. Nel caso del gioco delle bocce: ad esempio, fondamentale è la sinergia dei diversi distretti muscolari durante l’esecuzione del gesto.

La didattica

Obiettivi da raggiungere

Scheda 2

Il progetto è stato ideato anche come un “laboratorio virtuale” per tutti, rivolto alle scuole e non solo.

TUTTI possono partecipare, accedere ai materiali e promuoverlo, con il coinvolgimento degli adulti presenti a casa, a scuola o nel bocciodromo, nell’organizzazione delle attività proposte, nella massima inclusione sociale.

Nella strutturazione delle unità didattiche dovranno essere tenuti i presenti i seguenti obiettivi:

- 1. Obiettivi generali:** il mantenimento dello stato di buona salute, il raggiungimento e/o mantenimento di un buon grado di autonomia personale.
- 2. Obiettivi specifici:** la stimolazione, il miglioramento, il consolidamento, il mantenimento dei fattori della motricità, il miglioramento delle capacità psicomotorie e della manualità fine.
- 3. Obiettivi cognitivi/relazionali:** la capacità di socializzazione tra pari e con le altre figure, l’integrazione, la capacità di collaborazione e la gestione autonoma delle attività, dimostrando di saper eseguire i compiti assegnati. [In caso di presenza, il docente di sostegno può svolgere programmi individualizzati per l’alunno BES, DSA o per gruppi di integrati di alunni tra cui alcuni con DSA o BES, unitamente con un tecnico FIB o un docente].

La didattica

Attraverso il gioco delle bocce durante le attività curriculari ed extracurriculari (all'impianto boccistico) tutti gli alunni possono sviluppare le proprie competenze nelle due direttrici, psicofisiche e di relazione, nelle quali l'inclusione gioca un ruolo fondamentale.

L'esperienza scolastica degli alunni partecipanti al progetto non dovrà essere vissuta marginalmente, bensì come integrazione delle attività curriculari e delle competenze trasversali.

Scheda 2



La didattica

Livelli di strutturazione

IL PRIMO LIVELLO si rivolge a quegli alunni che sono in grado di seguire i ritmi nell'approccio degli esercizi proposti. La semplificazione, in questo caso, consiste nell'estrapolare l'attività motoria proposta attraverso concetti chiave di esecuzione, dimostrando anche con i compagni il movimento, ripetendolo più volte. L'alunno così lavorerà in forma cooperativa con i compagni.

IL SECONDO LIVELLO si rivolge agli alunni che hanno difficoltà percettive: consiste nella ristrutturazione dell'esercizio eliminando le parti non essenziali e riportando solo i movimenti più importanti e ampi che dovranno essere trasmessi al giovane con parole semplici.

IL TERZO LIVELLO è rivolto agli alunni con maggiori difficoltà di apprendimento per cui si rende necessario ridurre al minimo la parte motoria di coordinazione per lasciare spazio ad una sequenza di movimenti semplici di base proposti dall'insegnante, che il giovane dovrà imitare come uno specchio (gioco delle immagini).

Tipologie di interventi

Intervento in gruppo ampio:

si cerca di evitare o disincentivare la dipendenza dell'alunno dall'insegnante e di stimolare momenti di lavoro autonomo, qualora l'alunno sia in grado di gestirli. Tale situazione potrà inoltre incentivare la comunicazione anche in alunni che non possiedano appieno gli strumenti verbali.

Intervento in piccolo gruppo:

si inserisce in questa metodologia il supporto dei ragazzi che necessitano di una maggiore attenzione, soprattutto sul lato emozionale dove l'alunno con problematiche relazionali, o con disabilità, mette in atto le attività proposte con gli abituali compagni di gioco.

Intervento individuale:

può assumere diverse connotazioni in base alle modalità di relazione instaurate dall'alunno. Deve comunque costituire uno dei diversi modi di organizzare il tempo a scuola dell'alunno con BES o DSA.

BOX N. 2 INTERVENTI IN CONDIZIONE DI DISAGIO E DISABILITA'

L'attività motoria consente di fare esperienze che non discriminano, non annoiano, non selezionano, permettendo a tutti gli alunni la più ampia partecipazione nel rispetto delle molteplici diversità. Pertanto è necessario promuovere attività inclusive per bambini che presentano bisogni educativi speciali (BES); tali attività devono da un lato consentire specifiche attenzioni, dall'altro permettere di crescere e formarsi assieme agli altri in un'ottica inclusiva.

È fondamentale adattare i contenuti in presenza di alunni con disabilità, prevedendo sempre la partecipazione attiva di tutti.

Nel caso di ragazzi con problematiche intellettive o relazionali, un adeguato supporto permetterà di sviluppare competenze e raggiungere obiettivi, creando nei soggetti abitudini motorie corrette: il gioco delle bocce con i suoi

gesti tecnici di base, può sicuramente aiutare soprattutto in caso di disturbi come le difficoltà di strutturazione spaziale o di movimento fine, le quali incidono, ad esempio, anche sulla capacità di scrittura. Queste difficoltà potranno essere mitigate attraverso lo sviluppo delle competenze che il progetto "Bocce: uno sport per crescere" si prefigge di attuare.

In generale, notevoli e riconosciuti sono i benefici dell'attività ludico-motoria nei soggetti con disabilità fisica e sensoriale. In particolare in ambito socio-relazionale, ma anche per l'incremento della percezione e coscienza del proprio corpo e delle capacità coordinative (direzione e controllo del movimento, coordinazione oculo-manuale e segmentaria, organizzazione spazio-temporale).

Il progetto in presenza di DSA o BES

**Programmare un'attività motoria curriculare con alunni disabili significa
adattare le unità didattiche attraverso gruppi ATTIVI di alunni**

Il concetto di inclusione non nega il fatto che ognuno di noi è diverso o non uguale. Non bisogna negare la presenza di disabilità o disturbi, che devono essere trattati in maniera adeguata, rivolgendo attenzione al contesto in cui si trova la persona con disabilità, per individuare gli eventuali ostacoli e operare per la loro rimozione.



Adattamento dei contenuti

1. Prevedere, in ogni lezione, momenti di partecipazione per l'alunno con disabilità.
2. Scegliere un gioco che permetta di partecipare a tutti gli alunni – eventualmente alternare nelle lezioni giochi propedeutici sportivi delle diverse discipline.
3. Scegliere forme alternative di partecipazione, non esclusive per l'alunno con disturbi.
4. Utilizzare in forma flessibile/alternativa un'attività.
5. Inserire i percorsi di recupero/consolidamento (basati cioè sui bisogni specifici di ognuno) ed evitare di farli coincidere con momenti ludici.
6. Evitare l'improvvisazione nelle attività da far svolgere («improvvisazione versus integrazione»).

Adattamento dei contenuti

Ogni intervento sarà finalizzato ad includere l'alunno con Bisogni Educativi Speciali, attraverso strumenti compensativi e/o misure dispensative individualizzate, al fine di rimuovere ogni ostacolo che gli impedisca di raggiungere gli obiettivi prefissati.

Esempi di STRUMENTI COMPENSATIVI: l'alunno potrà utilizzare calcolatrici, schemi per ricordare i percorsi, sfruttare il supporto di un compagno, avere a disposizione bersagli di dimensioni maggiori o bocce personalizzate, utilizzare la simulazione e l'imitazione al posto di guide e indicazioni verbali, ecc.

Esempi di MISURE DISPENSATIVE: l'alunno non sarà obbligato a concludere il compito nei termini indicati, potrà evitare di eseguire alcune parti richieste nei giochi (percorsi, andature particolari), ecc.

Esempi pratici: *l'alunno non vedente-ipoovedente o in carrozzina si può muovere con il supporto di un compagno o insegnante, guidato con appositi strumenti (con una funicella di 2m, con una bacchetta o a voce). Per gli alunni con disabilità intellettivo-relazionale il docente cercherà, ad eccezione di casi importanti, di far raggiungere la progressiva autonomia esecutiva, inizialmente anche attraverso l'imitazione.*

Adattamento dei contenuti - Approcci

Raccogliendo le osservazioni e le esperienze di molti docenti nell'applicare il progetto "Bocce: uno sport per crescere", strutturato per includere sistematicamente alunni con disabilità, si sono potute identificare alcune priorità didattiche necessarie ad una sua ottimale organizzazione:

1. Interessare l'alunno alla disciplina sportiva creando i momenti didattici più adatti al suo inserimento nella lezione stessa.
2. Invitare l'alunno ad avere cura del materiale assegnato dall'inizio alla fine della lezione.
3. Iniziare la lezione sempre con la stessa modalità didattica per fornire continuità e sicurezza.
4. Prevedere delle tappe graduali e semplici nell'insegnamento del gioco o dell'esecuzione dello stesso.
5. Definire chiaramente le regole di comportamento da tenere e rispettarle coerentemente.
6. Favorire la scelta dei giochi o di altri giochi sportivi similari.

Adattamento dei contenuti Approcci per disabilità intellettive e autismo

Ugualmente, con ragazzi con disabilità intellettive o disturbi dello spettro autistico, attraverso docenti e tecnici si sono sviluppati alcuni percorsi di recupero e di sviluppo delle autonomie centrati sui bisogni educativi dei singoli, utilizzando didattiche e materiali specifici, con l'obiettivo di:

- 1.** Realizzare un supporto all'alunno attraverso i compagni, permettendogli di farsi aiutare osservandoli, sentendo, recependo e imitandone le attività.
- 2.** Utilizzare mezzi audiovisivi per rivedere i gesti motori suoi e dei compagni.
- 3.** Sviluppare dei brevi momenti di giochi con i compagni di attività maggiormente centrati sui bisogni dell'alunno.
- 4.** Ripetere esercitazioni in cui l'alunno riesce maggiormente e nelle quali egli si gratifica di fronte ai compagni.
- 5.** Offrire tempi di attenzione e di attuazione delle attività adeguati alla disabilità.

Il progetto in presenza di DSA o BES

Adattamento dei contenuti Approcci per disabilità fisiche

In caso di presenza di alunni con disabilità fisiche è necessario:

1. Conoscere e riconoscere i bisogni speciali dell'alunno.
2. Garantire adattamenti di risorse strumentali e, soprattutto, di risorse umane.
3. Garantire soluzioni metodologiche e di intervento adeguato per tutti.
4. Progettare soluzioni possibili e flessibili a partire dalla programmazione della classe (nucleo fondante dell'integrazione scolastica).
5. Supportare l'alunno con ausili tecnici per la didattica inclusiva e ortopedici tesi a favorire la riuscita del suo intervento motorio.



Adattamento dei contenuti Approcci per disabilità visive

Il bambino non vedente impara a muoversi e usare lo spazio attorno a sé con tempi diversi, pertanto ci si può rapportare interagendo anche con l'aiuto e il supporto vocale dei compagni.

È importante lavorare contemporaneamente sulla correttezza motoria e sulla spontaneità della ricerca creativa.

Il bambino incontra difficoltà che la proposta deve aiutare a far superare, fornendo stimoli idonei alla scoperta e alla sperimentazione e considerando sia le diverse capacità di attenzione e concentrazione che la componente emotiva.

Si consiglia pertanto di svolgere:

- esercitazioni per la presenza e la scoperta del senso degli ostacoli;
- esercitazioni sul gesto motorio del tiro, dapprima spontanea, poi guidata.

Lo scopo è di far acquisire e poi perfezionare competenze spaziali, controllo emotivo, sicurezza nell'uso del proprio corpo. Sempre in maniera ludica e in condivisione con i compagni.

Adattamento dei contenuti Approcci per disabilità visive

ESERCIZI PER NON VEDENTI

1. Spostamenti del corpo: spostamento/arresto, modificazioni dell'appoggio al suolo con aiuto di ausili e lancio della boccia verso un bersaglio (provare più volte attraverso la guida della voce del docente).
2. Esercizi di equilibrio: sulle punte, su un piede con movimenti associati e lancio delle bocce al comando vocale/fischi.
3. Esercizi di destrezza per l'educazione dei riflessi al comando della voce, lanciare oggetti lontano, muoversi tra piccoli oggetti.
4. Esercizi di controllo del movimento: giochi con la boccia; passaggi della boccia da una mano all'altra, lancio a destra e sinistra ruotando il tronco.

ESERCIZI PER IPOVEDENTI

1. Far rimbalzare la palla mentre si salgono e si scendono le scale, o in ginocchio, salto con la corda.
2. Esercizi di gioco con le bocce con compagni normodotati in gruppi.
3. Nozioni di ritmo ed andature: accelerazioni e rallentamenti di passo con compagno a ritmo, esercizi dei primi passi per il lancio della boccia.
4. Nozioni spaziali: esercizi alto-basso, destra-sinistra, dentro-fuori, avanti-indietro con gli arti.

07

Progettualità condivisa per acquisire competenze e raggiungere obiettivi di apprendimento

Per garantire una efficace e sinergica realizzazione del progetto, fondamentale è la relazione che si instaura tra il docente della classe e l'Educatore Sportivo Scolastico, i quali devono affrontare la programmazione didattica in unità di intenti.

Per ogni classe, debbono infatti essere individuate le competenze psicomotorie da raggiungere e i conseguenti obiettivi di apprendimento specifici.

L'Educatore Sportivo Scolastico, grazie ai docenti di riferimento, dovrà acquisire e conoscere il profilo generale delle classi in cui andrà ad operare.

Tenute presenti le competenze da sviluppare nel percorso curricolare di Educazione Fisica, "Bocce: uno sport per crescere" sarà modulato a seconda della classe in cui sarà realizzato, al fine di raggiungere l'obiettivo specifico di apprendimento.

Il gioco delle bocce: inoltre, contribuisce all'acquisizione di altre competenze, quali:

- **logico-matematica;**
- **verbale;**
- **sensoriale-spaziale;**
- **intrapersonale;**
- **interpersonale;**
- **esistenziale;**
- **visuospaziale.**

8.1 SCUOLA PRIMARIA

Padronanza degli schemi motori e posturali e sviluppo delle capacità coordinative

Nell'età della Scuola Primaria lo sviluppo e l'affinamento degli schemi motori di base consentono di stimolare le capacità sia coordinative che condizionali. Queste ultime non solo influenzano la prestazione motoria ma possono essere educate, modificate, accresciute e trasformate mediante le varie forme di movimento. Tali capacità sono molteplici e non intervengono mai separatamente, in quanto appartenenti ad un processo globale costituito da rilevanti interscambi. Il perfezionamento di tali capacità permette l'acquisizione di abilità motorie e sportive.

Risulta quindi fondamentale una formazione motoria da acquisire attraverso esercitazioni di gioco sport, in condizioni ambientali favorevoli e variegate. Proprio in quest'ottica "Bocce: uno sport per crescere" propone una serie di movimenti di base, da adattare in relazione ai diversi parametri temporali, spaziali, dinamici e ritmici.

In questa fascia di età l'acquisizione delle capacità motorie non è, dunque, finalizzata alla ricerca della prestazione ma allo sviluppo psicofisico, che rende ancor più necessaria la realizzazione di attività ludico-motorie.

Lo sviluppo delle capacità coordinative può avvenire attraverso esercizi e giochi da svolgersi in gruppo, con l'utilizzo di vari attrezzi e strumenti, in grado di favorire non solo un continuo consolidamento e affinamento delle funzioni coordinative ma

anche l'apprendimento del gioco e delle sue regole.

Per ciò che concerne invece lo sviluppo delle capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità), che dipende dall'evoluzione dei sistemi e degli apparati biologici, in costante accrescimento fino alla pubertà, non si ritiene opportuno effettuare esercitazioni specifiche per incrementarle. Il percorso proposto per la scuola primaria mira piuttosto ad integrare e sostenere lo sviluppo delle capacità coordinative, più sensibili in questa fascia di età.

8.2 SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Accrescimento della capacità condizionali e della mobilità articolare

Seguendo lo sviluppo puberale, dai 12 anni si accrescono le capacità condizionali che divengono sempre più decisive per lo svolgimento delle attività motorie e sportive. Allenandole adeguatamente, è possibile ottenere miglioramenti non solo della prestazione ma anche del funzionamento degli apparati. Attraverso le diverse applicazioni, in questa fascia di età è possibile sviluppare le capacità condizionali come, ad esempio, l'efficienza muscolare (definita in termini di velocità e resistenza), utilizzando prevalentemente il carico naturale in esecuzioni dinamiche e non escludendo nessun settore corporeo. L'ulteriore incremento della velocità può essere perseguito ricorrendo a prove ripetute su brevi distanze e a tutta quella

gamma di esercizi che coinvolgono i diversi distretti corporei, favorendo il miglioramento della rapidità di esecuzione.

Rilevante è anche lo sviluppo della mobilità articolare, ottenuto attraverso la ricerca di movimenti ampi eseguiti con intervento attivo del soggetto durante i lanci e l'acquisizione di capacità operative specifiche del gioco delle bocce.

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie sono privilegiate le situazioni che favoriscono l'au-

tonomia con la ricerca di soluzioni attraverso il passaggio da un approccio globale a una sempre maggiore precisione del movimento, cercando di utilizzare le diverse attività degli esercizi similari al gioco delle bocce o che, comunque, interessino l'uso di sfere di varia grandezza e colore (staffette, circuiti), allo scopo di valorizzare la personalità dell'alunno generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le attitudini personali di ciascuno.

BOX N. 3 ACQUISIRE CAPACITA' DI ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE

L'attenzione è il processo attraverso cui il soggetto si focalizza in maniera selettiva sulle diverse circostanze ed ha una notevole influenza sulla qualità della vita.

È un processo cognitivo che consiste nella capacità di distinguere e scegliere determinati stimoli dell'ambiente finalizzati allo svolgimento di un'attività.

Si configura, dunque, come una funzione psicologica decisiva nella vita quotidiana, un filtro delle informazioni e delle sollecitazioni che continuamente vengono ricevute, in funzione del raggiungimento di un obiettivo e dell'esecuzione di un compito.

L'attenzione spontanea segue gli stimoli che si susseguono, mentre l'attenzione volontaria si focalizza su alcuni ben definiti. È quella che definiamo concentrazione, ovvero la capacità di mettere a fuoco qualcosa (di fisico, come un

oggetto, di esecutivo come un'attività o di virtuale come un pensiero) in un determinato lasso di tempo, selezionando gli stimoli, senza distrazione da altri non pertinenti.

L'incremento della capacità attentiva è da ottenersi attraverso esercitazioni ludiche, come ad esempio:

- corsa in fila a più comandi;
- movimenti ginnici con palla.

Nel corso del tempo uno sport di precisione come le bocce è indubbiamente utile per incrementare ulteriormente le capacità. Utilizzando le bocce sotto forma di gioco è possibile:

- colpire le bocce ripetutamente con il pallino;
- colpire le bocce al volo a distanza variabile.

Per mantenere l'attenzione, ed evitare gesti ripetitivi e meccanici, risulta pertanto opportuno differenziare e variare il tipo di palla utilizzata, l'attrezzo specifico di riferimento e lo spazio di gioco.

Potenziamento degli schemi motori dinamici utili al gioco delle bocce: la coordinazione

Si affronta ora in modo più specifico l'argomento riguardante le abilità coordinative e percettive cinetiche e neuromotorie che sono coinvolte nel gioco delle bocce.

L'alunno in giovane età si trova a rispondere alle sollecitazioni che provengono dallo spazio che lo circonda. Nel gioco delle bocce la coordinazione viene identificata come la capacità oculomotoria, ovvero la capacità di elaborare e organizzare informazioni spazio-temporali per mettere in relazione il movimento dell'arto superiore con le informazioni provenienti dalla vista. In modo più specifico la coordinazione è identificata come una capacità oculo segmentaria (attitudine nel controllare e gestire movimenti in situazioni di lancio, presa, ricezione, colpo al volo con oggetti ed attrezzi) comprendente:

- coordinazione oculomanuale (rapporti occhio-mano nei movimenti degli arti superiori);
- coordinazione oculopodalica (rapporti occhio-piede nei movimenti degli arti inferiori);
- rapporti di spostamenti di equilibrio di tutto il corpo come coordinazione generale dinamica.

Lo sviluppo di questa coordinazione comprende tutti quegli esercizi che permettono all'alunno di coordinare gli arti a stimoli diversi abbinati alla vista.

Questo sviluppo avviene in modo graduale attraverso esercitazioni specifiche qui di seguito elencate.

È necessario sottolineare che uno degli obiettivi delle esercitazioni è quello di rinforzare l'acutezza visiva dell'occhio attraverso la sensibilità al contrasto mediante, per esempio, esercizi al gioco con bocce di diversi colori.

Questa attività educativa può essere associata ad altre finalizzate allo sviluppo della coordinazione di tipo senso-motorio (attività di presa e ricezione), di tipo ideo-motorio (movimento volontario a circuito aperto o balistico, dove una volta iniziato il movimento questo procede senza ulteriori riferimenti) e senso-ideo-motoria (colpire al volo gli oggetti, dove vi è una preorganizzazione mentale; in questo caso la ricezione e il lancio si fondono in un unico gesto motorio). Il colpire le bocce può inserirsi in percorsi di destrezza per il consolidamento delle abilità motorie fondamentali.

Dal punto di vista metodologico e didattico il percorso proposto si configura con semplici esercizi.

a) Esercizi per la coordinazione oculo-manuale

- lanciare una palla in alto a due mani e quindi riprenderla (da fermi sul posto, in movimento, con giro su sé stessi, battendo le mani dopo l'effettuazione del tiro);
- lanciarsi reciprocamente un pallone, facendolo rimbalzare

a terra con una mano o due mani, in piedi, da seduti, in ginocchio o in piedi;

- tiro della pallina contro il muro entro una area rettangolare definita e posta a una distanza di due/quattro metri;
- tiro di una pallina verso il cesto a media altezza;
- palleggi a coppie rinviandosi due palline di differenti dimensioni;
- palleggi individuali con una racchetta da ping pong in successione, da fermi o in movimento, con superamento di alcuni ostacoli (una variazione è di usare al posto della racchetta il palmo della mano e al posto della pallina da ping pong una pallina da tennis);
- colpire in successione con una mano una pallina agganciata a una fune;
- colpire in successione ad una distanza variabile una palla da pallavolo agganciata ad una fune con delle palline da tennis o palline colorate.

- lancio e presa di oggetti in volo (palline da tennis);
- precisione e agilità nell'uso della destra e della sinistra;
- vari tipi di salto, in alto e in lungo;
- superamento di ostacoli;
- movimenti molto agili al suolo come rotolamenti, cadute, capovolte.

b) Esercizi per una coordinazione generale e di destrezza

Il materiale usato per lo svolgimento degli esercizi è costituito da spalliere fisse al muro, trave bassa, cerchi e bastoni, palloni pieni, palloni normali, palloni di plastica, palle da tennis, tamburelli, funicelle, bocce. Si propone:

10

Giochi motori

È importante, specialmente per la Scuola Primaria, far svolgere ai bambini dei giochi, finalizzati al consolidamento degli schemi motori. Le attività ludiche per consolidare gli schemi motori di base possono essere eseguite sotto forma di gioco, percorsi, esercitazioni individuali e collettive (a coppie, piccoli gruppi, a squadre).

Camminare: liberamente tra oggetti sparsi; seguendo le righe disegnate sul pavimento; sugli avampiedi; sui talloni; sull'esterno e sull'interno dei piedi; calpestando con molto rumore; accompagnando l'andatura con la battuta delle mani, ecc.

Correre: alternando tratti lenti e tratti veloci; a passo saltellato; a ginocchia alte; calciando all'indietro; lateralmente; lateralmente incrociando le gambe; in spazi sempre più ridotti senza urtarsi; all'indietro, ecc.

Saltare: liberamente su due piedi; su un piede e sull'altro (massimo per 5-6 secondi, con brevi pause); in avanti; indietro; a destra e a sinistra; a gambe leggermente divaricate e a gambe unite; dentro i cerchi; sopra uno o più ostacoli, o funicelle; con spinta di due piedi; con un piede e ricaduta sull'altro; ecc.

Lanciare ed afferrare: palle piccole, medie, grandi con una o due mani; verso punti delimitati; direttamente o con rimbalzi; cercando di colpire o centrare bersagli; in alto (con una mano, con due mani, dal basso, da dietro la testa con ripresa dopo un rimbalzo a terra o al volo, dalla posizione in piedi o seduti); guidando la palla con le mani lungo percorsi stabiliti e con oggetti posti sul pavimento (esecuzione individuale, a coppie e a terne); ecc.

Rotolare e strisciare: sotto gli ostacoli di diversa natura, in posizione supina e prona; sui tappeti; con rullate di schiena sul pavimento partendo dalla posizione seduta, ecc.

Arrampicarsi: sulla spalliera, con spostamenti sulle altre; sulla spalliera portando un pallone da appoggiare sopra, ecc.



I giochi motori

Esercitazioni di laboratorio motorio per la Scuola Primaria e Secondaria di Primo Grado

Numerosi sono i giochi che sono stati applicati nelle lezioni.

Riportiamo alcuni esempi e ne indichiamo la fascia di età e le tipologie di disabilità a cui sono rivolti.

Si consiglia, nella spiegazione del gioco da effettuare, di essere sintetici, chiari ed eventualmente di far eseguire alcune prove dimostrative a uno/due alunni per aiutare la comprensione del gioco ai compagni di classe.



Scheda 4

I giochi motori

Gioco motorio 1: Canestro nel contenitore

(Scuola Primaria)

L'alunno non vedente-ipo vedente o in carrozzina potrà muoversi se necessario nell'esecuzione del gioco con un compagno o docente guidandolo anche con ausili o con indicazioni a voce, mentre per gli alunni con disabilità intellettivo-relazionale si cercherà, ad eccezione di casi importanti, la progressiva autonomia esecutiva inizialmente anche imitativa.

Materiale: palline di gomma piuma (oppure di carta o di stoffa), due contenitori (scatoloni o anche ombrelli aperti).

Esecuzione: le palline poste in una zona centrale del campo di gioco (su due o tre tappetini, o contenitori vari) vengono prese di volta in volta da ciascun alunno e lanciate dentro il contenitore poggiato sul terreno o appeso alla spalliera ad un'altezza di un metro da terra.

VARIANTE: utilizzando palline in numero uguale, il gioco può essere effettuato a due o più squadre.



Scheda 4

Gioco motorio 2: Uno, Due, Tre Stella! (Primaria) con o senza boccia

L'alunno non vedente-ipovedente o in carrozzina si potrà muovere, se necessario, nella esecuzione del gioco con un compagno o insegnante, guidato da ausili o da indicazioni a voce, mentre per gli alunni con disabilità intellettivo-relazionale il docente cercherà, ad eccezione di casi importanti, la progressiva autonomia esecutiva, anche imitativa inizialmente.

Si tratta del classico gioco in cui ognuno deve riuscire a spostarsi verso la meta senza farsi sorprendere in movimento dall'insegnante o dal compagno di turno.

Materiale: a scelta, cerchi, tappetini, ostacoli, sedie, coni...

VARIANTE A: i bambini devono spostarsi saltando, in quadrupedia, correndo e fermandosi in equilibrio su una gamba, a coppie, a terziglie o tenendosi per mano.

VARIANTE B: a terra vengono disposte delle «isole di salvataggio (cerchi, clavette ecc.)», tante quante sono i bambini.

VARIANTE C: gli alunni avanzano seguendo una boccia che viene fatta rotolare in avanti quando il compagno inizia a contare («1») e afferrata quando il compagno termina la conta («Stella»).

I giochi motori

Gioco motorio 3: Palla-Boccia (Primaria e Media)

L'alunno non vedente-ipoovedente o in carrozzina si può muovere con il supporto di un compagno o insegnante, guidato con appositi strumenti (con una funicella di 2m, con bacchetta o a voce). Per gli alunni con disabilità intellettivo-relazionale il docente cercherà, ad eccezione di casi importanti, di far raggiungere la progressiva autonomia esecutiva, inizialmente anche attraverso l'imitazione.

Materiale: un palloncino gonfiabile di medie dimensioni o un pallone leggero (diametro circa 30 cm), una pallina / boccia per ciascun giocatore.

Esecuzione: a coppie o a squadre, disposte in riga dietro una linea di fondo. Si dispone il palloncino al centro del campo. I giocatori di ciascuna squadra, a turno, cercano di far rotolare il palloncino verso il campo avversario, colpendolo con la boccia. Quando tutti i giocatori hanno tirato si assegna un punto alla squadra che è riuscita ad allontanare di più il palloncino dal proprio campo. Tutte le bocce tirate restano in campo.

VARIANTI: esecuzione a tempo; il giocatore che tira corre rapidamente e recupera la boccia per un successivo tiro.

FACILITAZIONE: con 2, 3 palloncini legati insieme.



I giochi motori

Gioco motorio 4: Tiri al contenitore (Primaria e Media)

L'alunno non vedente-ipovedente o in carrozzina si può muovere con il supporto di un compagno o insegnante, guidato con appositi strumenti (con una funicella di 2m, con bacchetta o a voce). Per gli alunni con disabilità intellettivo-relazionale il docente cercherà, ad eccezione di casi importanti, di far raggiungere la progressiva autonomia esecutiva, inizialmente anche attraverso l'imitazione.

Materiale: 6-8 contenitori, 6-8 bocce.

Esecuzione: le squadre sono disposte nella propria metà campo. Al via ciascun giocatore appartenente alle rispettive squadre tira la propria boccia nello scatolone n. 1 da una distanza variabile a seconda dell'età dell'alunno di 3-6 metri poi riprende la boccia.

Quando un giocatore centra il bersaglio passa allo scatolone n. 2 fino al n. 4.

La squadra si aggiudica il punto quando tre giocatori hanno raggiunto il bersaglio 4.



Scheda 4

Gioco motorio 5: Labirinto (Primaria e Media)

Esercitazione Orientamento

Materiale: 10-20 coni o cerchi oppure attrezzi vari, fogli e pennarello.

Esecuzione: si dispone nello spazio di una palestra una serie di coni o cerchi.

L'insegnante disegna su un foglio la disposizione dei coni e un percorso con i punti di partenza e di arrivo. L'alunno osserva il disegno cercando di memorizzarlo, poi si sposta tra i coni seguendo il percorso. Dopo aver ripetuto l'esercizio alcune volte, si fa eseguire il percorso all'indietro o partendo dalla fine.

Variante: Il gioco può essere eseguito con una pallina, palleggiando o manipolandola.

Il docente può modificare le distanze e le larghezze in funzione dell'alunno e delle disabilità.

L'alunno non vedente-ipovedente o in carrozzina potrà muoversi, se necessario nella esecuzione del gioco, con un compagno o insegnante oppure guidato con ausili o con indicazioni a voce. Per gli alunni con disabilità intellettivo-relazionale il docente cercherà, ad eccezione di casi importanti, la progressiva autonomia esecutiva, inizialmente anche attraverso l'imitazione.



I giochi motori

Gioco motorio 6: Tiro al muro (Primaria e Media)

Esercitazione Gioco: Coordinazione oculo-manuale

Materiale: una pallina da tennis, nastro adesivo.

Esecuzione: l'alunno lancia 5 – 10 volte una pallina da tennis dalla distanza di 4 metri, colpendo un quadrato tracciato sulla parete, ad un'altezza di 1 metro dal suolo.



Scheda 4

I giochi motori

Gioco motorio 7: Prova a prenderlo (Primaria e Media) Esercitazione Equilibrio e coordinazione oculo-manuale

Materiale: trave di equilibrio, una pallina.

Esecuzione: disporre l'attrezzo perpendicolare alla parete, distante da questa non più di 6 metri. L'alunno cammina sulla trave con la palla in mano, poi lancia la palla al muro e la riprende per tre volte centrando il rettangolo. In caso di mancanza della trave si può tracciare una linea sul terreno con il nastro di carta.

Difficoltà: lanciare con la mano sinistra, occhi chiusi...ecc.

Facilitazioni: utilizzare una panca in posizione seduta, degli appoggi o ceppi di legno.

In caso di alunni con disabilità l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente.



Scheda 4

I giochi motori

Gioco motorio 8: Tiro al cerchio (Primaria e Media)

Esercitazione - Adattamento e trasformazione motoria

Materiale: un cerchio e una pallina o boccia leggera.

Esecuzione: l'alunno cerca di far passare la palla attraverso un cerchio che due suoi compagni, in corsa lenta, tengono fermo con le mani.

Varianti: cambiare la posizione del cerchio, mettendolo parallelo al terreno o aumentando la distanza del tiro. L'alunno non vedente-ipovedente o in carrozzina potrà muoversi se necessario nella esecuzione del gioco con un compagno o insegnante guidandolo anche con ausili o con indicazioni a voce. Per gli alunni con disabilità intellettivo-relazionale il docente cercherà, ad eccezione di casi importanti, di far raggiungere la progressiva autonomia esecutiva, inizialmente anche attraverso l'imitazione.



I giochi motori

Capacità
motorie
dominanti:
complesso delle
Capacità
Coordinative
e oculo motorie

Scheda 4

Esempio di slalom con palla (Primaria e Media)

Esercitazione - Complesso delle capacità coordinative e oculo motorie

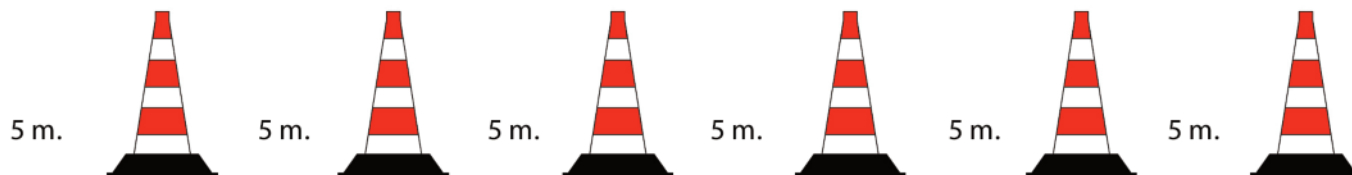
L'alunno parte da fermo dietro la linea di partenza e procede a slalom tra i coni palleggiando con la mano preferita ed eseguendo eventuali cambi di mano. Nel caso in cui la palla sfugga dal controllo deve essere recuperata e l'esercizio ripreso dal punto in cui si è verificato l'errore. Si effettuano due prove.

L'alunno non vedente-ipovedente o in carrozzina potrà muoversi se necessario nell'esecuzione del gioco con un compagno o docente che lo guida anche con ausili o indicazioni a voce, mentre per gli alunni con disabilità relazionali l'insegnante, ad eccezione di casi importanti, favorisce l'acquisizione di progressiva autonomia esecutiva, inizialmente anche attraverso l'imitazione.

Materiale: un pallone o pallina da tennis, 3/6 coni, cronometro. Descrizione: si disegnano la linea di partenza e di arrivo alla distanza di 10/20 m. Si dispongono i 3/6 birilli sulla stessa direttrice alla distanza di 3-5 m. uno dall'altro.

Misurazione: il cronometraggio inizia al primo movimento e termina quando l'alunno taglia la linea di arrivo ed è approssimato al centesimo. Viene registrata la prova migliore.

Osservazioni: far eseguire un giro di prova.



1

I giochi propedeutici o presportivi

Nelle prossime schede si descrivono alcuni esercizi-giochi validi come esecuzione dei primi passi verso il gioco delle bocce: da effettuare negli spazi scolastici con il supporto dell'Educatore Sportivo Scolastico FIB. Si tratta di giochi propedeutici, o pre-sportivi, che introducono e riproducono i gesti tecnici delle bocce con l'obiettivo di potenziare:

- **proprietà percettive degli oggetti;**
- **lateralizzazione;**
- **orientamento spaziale;**
- **orientamento temporale;**
- **schemi motori statici e dinamici;**
- **equilibrio;**
- **attivazione dei processi neuromotori.**

Questi giochi, con leggere modifiche, possono essere effettuati negli impianti boccistici o all'aperto. I giochi sono propedeutici alla disciplina delle bocce e ad ognuna delle sue specialità, sebbene non venga proposto alcun esercizio rivolto ad una specialità in particolare. La distanza di lancio della boccia è in funzione della età degli allievi.

Prima di effettuare i giochi/esercizi si suggerisce di far eseguire dei tiri spontanei per osservare la lateralità piede-mano attraverso tiro sovrammano e sottomano, la postura del busto nella fase del tiro ecc...

È importante enfatizzare l'aspetto ludico descrivendo agli allievi queste esecuzioni come giochi, in modo da farli divertire.



La tecnica

La tecnica nello sport è composta da un insieme di schemi motori utilizzati per la soluzione di un compito sportivo nel modo più economico possibile. Nelle bocce: come in qualsiasi altra disciplina, la tecnica coincide con un movimento ideale, che può essere comunque modificato nel tempo o personalizzato, ovvero adattato alle caratteristiche individuali di chi lo esegue.

Quindi la tecnica rappresenta la soluzione metodologica ottimale ottenuta in base alle proprietà biomeccaniche generali di ogni atleta.

La tecnica

Abilità sportive e gesti tecnici dello Sport bocce: avvicinare (accosto) e colpire (bocciata)

Accosto ➤ avvicinare la propria boccia ad un punto dell'area di gioco.

Bocciata ➤ colpire un bersaglio per spostarlo.



La tecnica in “Bocce: uno sport per crescere”

Svolgendo il progetto “Bocce: uno sport per crescere” si consiglia di porre agli alunni un compito sportivo da svolgere (es. colpire con la propria pallina un'altra pallina posta a una determinata distanza), lasciando che lo svolgano spontaneamente e intuiscano le modalità migliori, dando loro suggerimenti per farli avvicinare al movimento ideale.

Si suggerisce di far provare diversi tipi di impugnatura (soprammano/sottomano), di rilascio (omolaterale/controlaterale), di tiri (da fermo/in movimento).

L'affinamento della tecnica sarà demandato a momenti successivi (corsi in bocciofila); ad ogni modo si consiglia di svolgere giochi generici e non specifici di una particolare specialità delle bocce.



Approccio ai gesti tecnici dello sport Bocce

La tecnica

GIOCHI DI ACCOSTO

Scopo: avvicinare bersagli
e occupare spazi

TECNICA DI LANCIO

(in movimento o da fermo)

- RASOTERRA FACENDOLA
- ROTOLARE SUL TERRENO
- A PARABOLA

GIOCHI DI BOCCIATA

Scopo: colpire/spostare bersagli

TECNICA

(da fermo o con rincorsa)

- FACENDO SCORRERE
LA BOCCIA A TERRA
- A PARABOLA



COMBINAZIONE DI ENTRAMBI I GIOCHI

Es. Staffette miste – simulazioni di partita

Possibili impugnature
soprammano/sottomano

Possibili appoggi
al momento del rilascio
omolaterale/controlaterale

Scheda 5

MATERIALI ADATTI a “Bocce: uno sport per crescere”

- **Palline/bocce di gomma piuma o tipo da tennis**
- **Sfere di neoprene**
- **Bocce del kit FIB (ovvero da Boccia paralimpica)**
- **Bocce di stoffa o cartapesta realizzate dagli alunni seguendo il progetto «Bocce in Casa»
www.federbocce.it/bocceincasa**
- **Per la Scuola Primaria hanno peso inferiore ai 300 grammi**
- **Per la Scuola Secondaria hanno peso inferiore ai 600 grammi**

Nel periodo di emergenza sanitaria si ricorda che è necessario utilizzare un attrezzo personale o sanificarlo prima di dividerlo con un compagno.

I giochi propedeutici

GIOCO 1

Capacità motorie dominanti: coordinazione oculo-manuale

Materiale: una boccia per alunno.

Descrizione: sul terreno viene appoggiato o disegnato con il nastro di carta/gessetto un bersaglio (a cerchi concentrici o un cerchio all'interno di un poligono). Lo scopo è far entrare la propria boccia nel punto più centrale possibile del bersaglio, con un tiro radente al terreno. Ogni giocatore, effettuato il tiro, recupera la propria boccia. Le distanze sono variabili a seconda delle età.

Eventuali facilitazioni: utilizzare un tappeto-guida per facilitare la direzione di lancio.

Punteggi: utilizzare punteggi diversi a seconda delle aree in cui si posiziona la boccia lanciata.

Disabilità: gioco adatto ad ogni soggetto con disabilità.

Osservazioni: far compiere alcuni lanci di prova.



I giochi propedeutici

GIOCO 2

Scheda 6

Capacità motorie dominanti:
coordinazione oculo-manuale

Materiale: due bocce per alunno.

Descrizione: sul terreno viene appoggiato o disegnato con il nastro di carta/gessetto un bersaglio (a cerchi concentrici o un cerchio all'interno di un poligono). Di fronte viene posizionata una boccia. Lo scopo è far entrare sia la propria boccia che quella davanti al bersaglio all'interno di esso. Ogni giocatore, effettuato il tiro, recupera la propria boccia. Le distanze sono variabili a seconda delle età.

Eventuali punteggi: Punteggio diverso a seconda che vadano a bersaglio entrambe le bocce o soltanto una delle due.

Disabilità: gioco adatto ad ogni soggetto con disabilità.

Osservazioni: far compiere alcuni lanci di prova.



I giochi propedeutici

GIOCO 3

Capacità motorie dominanti: Coordinazione oculo-manuale

Materiale: due bocce per alunno.

Descrizione: sul terreno viene appoggiato o disegnato con il nastro di carta/gessetto un bersaglio (a cerchi concentrici o un cerchio all'interno di un poligono). All'interno di esso viene posizionato un grappolo di palline/bocce (tre, disposte come un triangolo col vertice rivolto verso il giocatore). L'alunno dovrà entrare nella zona delimitata e colpire le bocce: rompendo il grappolo. La posizione e la distanza del tiro dell'alunno, a seconda della specialità, sarà in funzione dell'età.

Eventuali punteggi: Punteggio maggiore se si colpisce il grappolo incatenato, punteggio minore se si entra nel bersaglio.

Disabilità: gioco adatto ad ogni soggetto con disabilità.

Osservazioni: far compiere alcuni lanci di prova.



I giochi propedeutici

GIOCO 4

Scheda 6

Capacità motorie dominanti: coordinazione oculo-manuale

Materiale: due bocce per alunno.

Descrizione: sul terreno viene appoggiato o disegnato con il nastro di carta/gessetto un bersaglio (a cerchi concentrici o un cerchio all'interno di un poligono). Al centro viene posizionata una boccia; ai due lati di essa, a distanza di 30-50 cm vengono poste altrettante bocce di altro colore. L'alunno dovrà entrare nella zona delimitata per colpire la boccia centrale. La posizione e la distanza del tiro dell'alunno sarà in funzione dell'età.

Eventuali punteggi:

Punteggio massimo se si colpisce la boccia centrale, punteggio intermedio se si passa tra la boccia centrale e una laterale, punteggio minimo se si entra nel bersaglio senza effettuare nessuno dei due colpi precedenti.

Disabilità: gioco adatto ad ogni soggetto con disabilità.

Osservazioni: far compiere alcuni lanci di prova.



I giochi propedeutici

GIOCO 5

Scheda 6

Capacità motorie dominanti: coordinazione oculo-manuale

Materiale: due bocce per alunno.

Descrizione: sul terreno viene appoggiato o disegnato con il nastro di carta/gessetto un bersaglio (a cerchi concentrici o un cerchio all'interno di un poligono). Al centro di esso viene messo un cerchio spesso (o più cerchi uno sopra l'altro o un copertone). L'alunno dovrà entrare nella zona delimitata a volo per far entrare la propria boccia all'interno del cerchio dal bordo alto e spesso, centrandolo direttamente o di rimbalzo. Il gioco si svolge a coppie che si alternano al tiro fino ad arrivare al punteggio di venti punti. La posizione e la distanza del tiro dell'alunno saranno in funzione dell'età.

Punteggi: Punteggio massimo se si entra nel cerchio al volo, punteggio intermedio se si colpisce il cerchio al volo senza introdurvi dentro la pallina, punteggio minimo se si colpisce il cerchio di rimbalzo senza introdurvi dentro la pallina.

Disabilità: gioco adatto ad ogni soggetto con disabilità.

Osservazioni: far compiere alcuni lanci di prova.



I giochi propedeutici

GIOCO 6

Capacità motorie dominanti: coordinazione oculo-manuale

Materiale: due bocce per alunno.

Descrizione: sul terreno viene appoggiato o disegnato con il nastro di carta/gessetto un bersaglio (a cerchi concentrici o un cerchio all'interno di un poligono). Al centro di esso viene messo un cerchio spesso (o più cerchi uno sopra l'altro o un copertone). A poca distanza dalla linea di tiro viene posto un ostacolo alto circa 1,5 m. L'alunno prenderà la rincorsa e lascerà la boccia al punto di battuta, con lo scopo di farla entrare all'interno del cerchio centrandolo direttamente o di rimbalzo con un tiro a volo. Il lancio dovrà essere effettuato superando l'ostacolo.

Punteggi: Punteggio massimo se si entra nel cerchio al volo, punteggio intermedio se si colpisce il cerchio al volo senza introdurvi dentro la pallina, punteggio minimo se si colpisce il cerchio di rimbalzo senza introdurvi dentro la pallina.

Disabilità: gioco adatto ad ogni soggetto con disabilità.

Osservazioni: far compiere alcuni lanci di prova.



I giochi propedeutici

GIOCO PROPEDEUTICO INTERDISCIPLINARE 1

Ambiti disciplinari coinvolti - educazione fisica, matematica.

Abilità/Competenze - coordinazione oculo-manuale; calcolo algebrico; cooperazione.

Obiettivo: ottenere un risultato con la combinazione di 2 o più lanci.

Svolgimento: disegnare uno spazio con quadrati da almeno 50 cm di lato, posizionandolo a distanza variabile a seconda del tipo di lancio e dell'età dei partecipanti. Ogni giocatore o squadra ha a disposizione un numero prestabilito di lanci per ottenere un punteggio fisso (es. 12 o 16) attraverso la somma, la differenza, la moltiplicazione o la divisione tra i lanci (nella moltiplicazione o divisione l'eventuale errore non annulla i tiri precedenti).

Vince chi arriva a...



1	2	1
4	8	6
1	2	1

Scheda 6

I giochi propedeutici

GIOCO PROPEDEUTICO INTERDISCIPLINARE 2

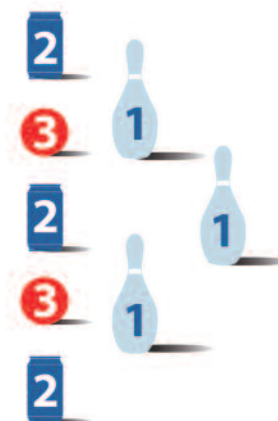
Ambiti disciplinari coinvolti - educazione fisica, matematica.

Abilità/Competenze - coordinazione oculo-manuale; calcolo algebrico; cooperazione.

Obiettivo: ottenere il maggior numero di punti.

Svolgimento: si dispongono i bersagli di grandezza e dimensione variabile da abbattere con bocciate (lanci per colpire) di diverso tipo (da fermi o con rincorsa, al volo o rasoterra). La distanza e la scelta di eseguire una rincorsa variano in base all'età e al tipo di bocciata scelta. Gli alunni, suddivisi in squadre, dovranno abbattere e portare il bersaglio colpito alla propria «base», posizionata all'inizio della fila. Quando tutti i bersagli saranno stati colpiti, il capitano della squadra farà la somma dei punti ottenuti.

Scheda 6



VARIANTI DI GIOCHI: IL TAPPETO E IL CERCHIO

Obiettivo: migliorare l'equilibrio e lo schema motorio del lancio, la coordinazione, la tecnica.

Svolgimento: i partecipanti si posizionano su due o più file, suddivisi in altrettante squadre. A turno ogni partecipante cerca far entrare la propria boccia all'interno del cerchio, dopo averla fatta rimbalzare sul tappeto. Le distanze variano a seconda delle caratteristiche dei giocatori e della difficoltà. Vince la squadra che raggiunge il punteggio stabilito o che si trova in vantaggio al termine del tempo a disposizione.



VARIANTI DI GIOCHI: LA BOCCIA E IL CERCHIO

Obiettivo: migliorare gli schemi motori di base, la coordinazione, la tecnica del lancio in accosto.

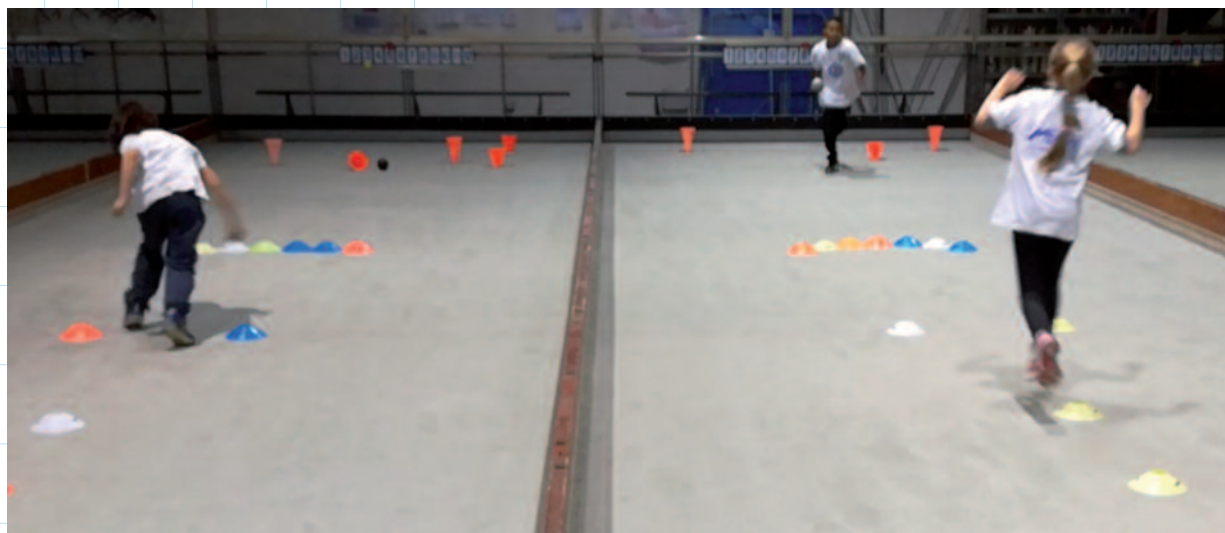
Svolgimento: i partecipanti si posizionano su due o più file, giocando singolarmente o a squadre. Viene tracciato un cerchio ampio (diametro minimo di 140 cm) e si posiziona una grande boccia obiettivo (o pallone) sul suo perimetro. A turno ogni partecipante cerca di far entrare la propria boccia all'interno del cerchio, provando a toccare e a far entrare con il proprio tiro anche la boccia obiettivo. Il giocatore/la squadra totalizza 3 punti se inserisce la propria boccia nel cerchio + 2 punti di bonus se riesce a far entrare anche quella obiettivo. 0 punti se nessuna delle bocce entra nel cerchio. Le distanze variano a seconda delle caratteristiche dei giocatori e della difficoltà desiderata. Varianti: è possibile posizionare conetti ostacolo tra la linea di tiro e il bersaglio per costringere i giocatori a variare le traiettorie o ad effettuare tiri a parabola. Vince la squadra che raggiunge il punteggio stabilito o che si trova in vantaggio al termine del tempo a disposizione.



VARIANTI DI GIOCHI: PIAZZA PULITA

Obiettivo: consolidare la coordinazione oculo-manuale, migliorare la tecnica di lancio, combinare i movimenti.

Svolgimento: le squadre si dispongono in campi o corsie separate, con una serie di bersagli da colpire (con o senza un percorso preliminare). I giocatori, a turno, raggiungono la zona di tiro e cercano di abbattere uno o più bersagli (conetti, palloni, ecc.) posti a distanze variabili a seconda dell'età e della situazione. Dopo aver lanciato ogni giocatore recupera la propria boccia e dà il cambio al compagno che attende in posizione di partenza. Vince la squadra che per prima abbatte tutti i bersagli.



I giochi propedeutici

VARIANTI DI GIOCHI: TRIS

Ambiti disciplinari: educazione fisica o logica.

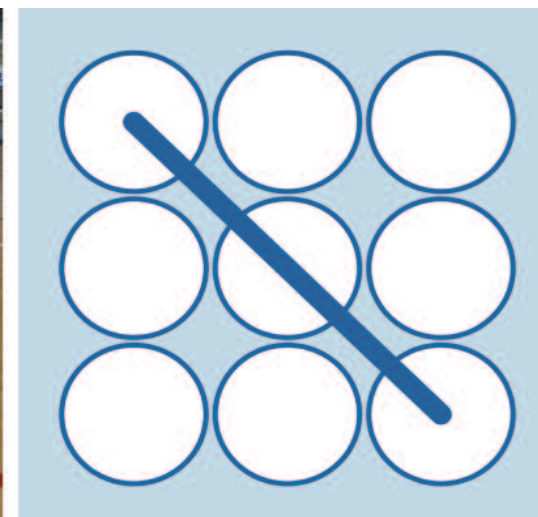
Schemi motori: lanciare, correre.

Capacità coordinative: oculo manuale; combinazione di movimenti.

Capacità condizionali: velocità.

Abilità sportive: accosto o bocciata.

Svolgimento: le squadre o i singoli avversari si affrontano cercando di giocare (a turno) in accosto (per occupare lo spazio con la propria boccia) o in bocciata (per colpire la porzione delimitata). Vince la squadra che per prima ottiene un tris (3 bocce allineate in orizzontale, verticale o diagonale).



Pianificazione di quattro lezioni

Qui di seguito viene proposta la modalità con cui pianificare quattro interventi da circa un'ora da realizzare in una classe.

La successione e il numero degli esercizi presentati sono modificabili a discrezione dell'istruttore/educatore, che potrà scegliere l'organizzazione di lavoro in base alle variabili ambientali adattandolo alle esigenze della classe: età, numero degli allievi, livello di autocontrollo degli allievi, presenza di studenti con bisogni educativi speciali, ecc...

1^a lezione

1. L'istruttore/educatore si presenta alla classe.
2. L'istruttore/educatore illustra le fasi principali del progetto.
3. L'istruttore/educatore descrive agli allievi le regole necessarie e le norme di comportamento:
 - a. avere un atteggiamento disponibile ad ascoltare le indicazioni degli insegnanti e dell'istruttore/educatore;
 - b. limitarsi ad eseguire quello che viene richiesto dall'insegnante e dall'istruttore/educatore;
 - c. rispettare il proprio turno;
 - d. nei tempi di attesa tenersi in modo ordinato senza disturbare o infastidire gli altri compagni;
 - e. essere disciplinati durante i giochi, per non danneggiare,

giare, anche indirettamente, altri compagni o persone presenti in palestra;

- f. rispettare gli insegnanti e l'istruttore/educatore;
- g. rispettare i compagni che parteciperanno, a turno, come arbitri allo svolgimento dei giochi;
- h. comprendere e rispettare le regole del gioco da effettuare.

4. L'istruttore/educatore assegna gli incarichi agli allievi (addetti al materiale, arbitri, altro).

FASE DI AVVIO (10 minuti)

Esercitazioni per lo sviluppo/consolidamento degli schemi motori di base.

Camminare: liberamente tra oggetti sparsi; seguendo le righe disegnate sul pavimento; sugli avampiedi; sui talloni; sull'esterno e sull'interno dei piedi; calpestando con molto rumore; accompagnando l'andatura con la battuta delle mani; ecc.

Correre: alternando tratti lenti e tratti veloci; a passo saltellato; a ginocchia alte; calciando all'indietro; lateralmente; lateralmente incrociando le gambe; in spazi sempre più ridotti senza urtarsi; all'indietro; ecc.

Esercitazioni per la mobilitazione in forma statica e dinamica:

- circonduzioni e slanci alternati delle braccia;
- slanci delle gambe;

Pianificazione di quattro lezioni

- torsioni e flessioni alternate del busto con accompagnamento delle braccia.

FASE CENTRALE (30 minuti)

Scuola Primaria:

1. attuazione di uno dei giochi motori proposti in questo quaderno come: palla-boccia, tiro allo scatolone, ecc...
2. gioco presportivo n. 1 da allestire con almeno due postazioni.

Scuola Media:

1. esercizi di familiarità con bocce e palle leggere (piccole, medie, grandi) individuali o a coppie;
2. giochi propedeutici n. 1 e n. 2.

Nei giochi presportivi, verrà nominato, a turno, su ogni postazione un arbitro che dovrà sistemarsi in una posizione di massima sicurezza e avrà anche il compito di segnare il punteggio.

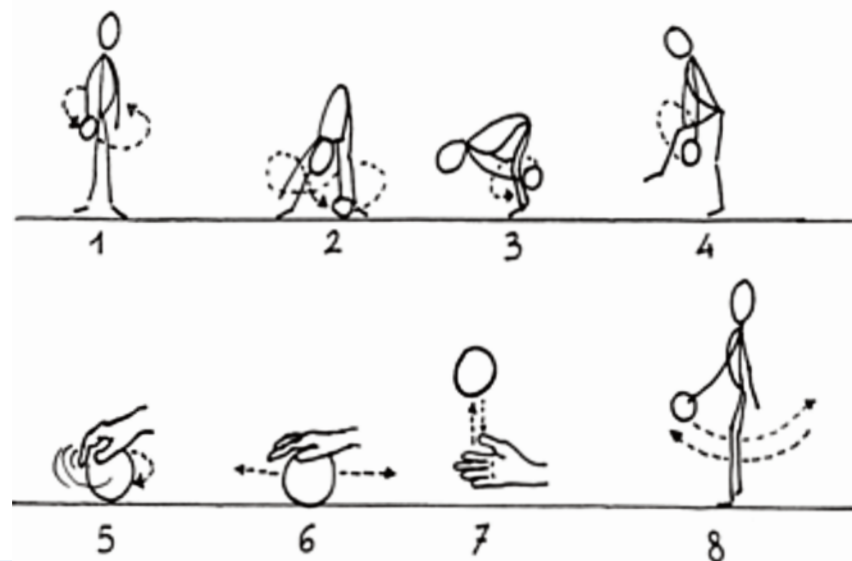
Al termine della lezione si cercherà di favorire il ritorno ad una situazione di quiete, radunando gli allievi seduti in gruppo intorno agli insegnanti e/o istruttori/educatori. Si cercheranno di individuare spunti di riflessione su quanto svolto: che cosa si aspettavano, quali difficoltà hanno avuto, che cosa provavano mentre giocavano, se si sono annoiati, in che cosa sono riusciti meglio, se le regole sono state rispettate.

È importante ristabilire una condizione di calma nell'alunno, in

modo che possa rientrare in classe pronto a seguire le attività successive con maggior concentrazione.

Sarebbe poi opportuno fare un'anticipazione della seduta seguente.

Familiarità con Boccia e Palla



Pianificazione di quattro lezioni

2^a lezione

1. L'istruttore/educatore saluta.
2. L'istruttore/educatore riassume le attività della lezione precedente.
3. L'istruttore/educatore descrive le attività della lezione.
4. L'istruttore/educatore assegna gli incarichi agli allievi (addetti al materiale, arbitri, altro).

FASE DI AVVIO (10 minuti)

Camminare: liberamente tra oggetti sparsi; seguendo le righe disegnate sul pavimento; sugli avampiedi; sui talloni; sull'esterno e sull'interno dei piedi; calpestando con molto rumore; accompagnando l'andatura con la battuta delle mani; etc.

FASE CENTRALE (40 minuti)

Scuola Primaria:

1. attuazione di uno dei giochi motori proposti nel presente manuale;
2. gioco presportivo n. 2 da allestire con almeno due postazioni.

Scuola Media:

1. esercitazioni (2 a scelta) per migliorare le capacità coordinative;

2. giochi presportivi n. 3 e n. 4 (staffetta).

Nei giochi presportivi, verrà nominato, a turno, su ogni postazione un arbitro che dovrà assumere una posizione di massima sicurezza e avrà anche il compito di segnare il punteggio.

La successione e il numero degli esercizi sono modificabili a discrezione dell'educatore, che sceglierà il tipo di percorso in base alle variabili ambientali e adattandolo alle esigenze della classe (età, numero degli allievi, livello di autocontrollo, ecc.).

Al **termine della lezione** si cercherà di favorire il ritorno ad una situazione di quiete dialogando ad esempio con gli allievi sulle loro considerazioni relative al gioco delle bocce.

Sarebbe opportuno fare un'anticipazione della seduta seguente.

Pianificazione di quattro lezioni

3^a lezione

1. L'istruttore/educatore saluta.
2. L'istruttore/educatore riassume le attività della lezione precedente.
3. L'istruttore/educatore descrive le attività della lezione.
4. L'istruttore/educatore assegna gli incarichi agli allievi (addetti al materiale, arbitri, altro).

FASE DI AVVIO (10 minuti)

Camminare: liberamente tra oggetti sparsi; seguendo le righe disegnate sul pavimento; sugli avampiedi; sui talloni; sull'esterno e sull'interno dei piedi; calpestando con molto rumore; accompagnando l'andatura con la battuta delle mani, ecc.

Rotolare e strisciare: sotto gli ostacoli di diversa natura, in posizione supina e prona; sui tappeti; con rullate di schiena sul pavimento partendo dalla posizione seduta, ecc.

FASE CENTRALE (40 minuti)

Percorso per migliorare la coordinazione generale e speciale con 5-6 esercizi in successione a scelta:

Scuola Primaria:

1. attuazione di uno dei giochi motori proposti in questo quaderno;
2. gioco presportivo da allestire con almeno due postazioni.

Scuola Media:

1. esercitazioni per migliorare le capacità coordinative;
2. giochi presportivi n. 3 e n. 4 (staffetta).

Al termine della lezione si cercherà di favorire una situazione di rilassamento invitando gli allievi a sdraiarsi, in posizione libera e, in silenzio, percepire il proprio battito cardiaco, il proprio respiro, le parti del corpo che rilassandosi sembrano più pesanti.

Dovranno poi assumere la posizione seduta e scambiarsi considerazioni sulla lezione appena svolta.

Sarebbe opportuno fare un'anticipazione della seduta seguente.

Pianificazione di quattro lezioni

4^a lezione

1. L'istruttore/educatore saluta.
2. L'istruttore/educatore riassume le attività della lezione precedente.
3. L'istruttore/educatore descrive le attività della lezione.
4. L'istruttore/educatore assegna gli incarichi agli allievi (addetti al materiale, arbitri, altro)

FASE DI AVVIO (15 minuti)

Per la Scuola Primaria:

attuazione di uno dei giochi proposti in questo quaderno.

Per la Scuola Media:

Correre: alternando tratti lenti e tratti veloci; a passo saltellato; a ginocchia alte; calciando all'indietro; lateralmente; lateralmente incrociando le gambe; in spazi sempre più ridotti senza urtarsi; all'indietro, ecc.

Saltare: liberamente su due piedi; su un piede e sull'altro (massimo per 5-6 secondi, con brevi pause); in avanti; indietro; a destra e a sinistra; a gambe leggermente divaricate e a gambe unite; dentro i cerchi; sopra uno o più ostacolini, o funicelle; con spinta di due piedi; con un piede e ricaduta sull'altro; ecc.

FASE CENTRALE (30 minuti)

Percorso per migliorare la coordinazione generale e speciale con 5-6 esercizi in successione:

Scuola Primaria:

1. giochi presportivi da allestire con almeno due postazioni (modalità a staffetta).

Scuola Media:

1. esercitazioni (due a scelta) per migliorare le capacità coordinative;
2. giochi presportivi (modalità a staffetta).

Al termine della lezione si cercherà di favorire una situazione di rilassamento invitando gli allievi a sdraiarsi in posizione libera e, in silenzio, percepire il proprio battito cardiaco, il proprio respiro, le parti del corpo che rilassandosi sembrano più pesanti. Dovranno poi assumere la posizione seduta e scambiarsi considerazioni sulla lezione appena svolta.

Pianificazione di una lezione da 90-100 minuti

È sempre più frequente che all'educatore sportivo scolastico o istruttore venga richiesto un solo intervento dimostrativo di un'ora e mezza circa, specialmente per le scuole secondarie di Primo Grado. È il caso, ad esempio, del Progetto Scuola Attiva Junior di Sport e Salute, erede di Scuole Aperte allo Sport. Si suggerisce pertanto una traccia per lo svolgimento di un incontro da 90-100 minuti circa con una classe di scuola secondaria di Primo Grado, da realizzarsi in compresenza con il docente di Educazione Fisica.

INTRODUZIONE (10 minuti)

1. L'istruttore/educatore si presenta alla classe.
2. L'istruttore/educatore consegna agli alunni alcune bocce: diverse tra loro (es. una da Petanque, una da Raffa, una da Boccia Paralimpica, una da Volo) e chiede di tenerle in mano, sentirle, provare a farle scorrere e descriverle, chiedendo loro quale sia la più adatta per i diversi tipi di superficie di gioco. L'obiettivo è stimolare la curiosità, dimostrando la versatilità e l'adattabilità del gioco delle bocce.
3. L'istruttore/educatore chiede ai ragazzi se hanno già giocato a bocce in precedenza e nel caso dove, con chi, con quali regole, con quali bocce: lanciando con quale tecnica.
4. L'istruttore/educatore descrive agli allievi le regole necessarie e le norme di comportamento:
 - a. avere un atteggiamento disponibile ad ascoltare le indicazioni degli insegnanti e dell'istruttore/educatore;

- b. limitarsi ad eseguire quello che viene richiesto dall'insegnante e dall'istruttore/educatore;
- c. rispettare il proprio turno;
- d. nei tempi di attesa tenersi in modo ordinato senza disturbare o infastidire gli altri compagni;
- e. essere disciplinati durante i giochi, per non danneggiare, anche indirettamente, altri compagni o persone presenti in palestra;
- f. rispettare gli insegnanti e l'istruttore/educatore;
- g. rispettare i compagni che parteciperanno, a turno, come arbitri allo svolgimento dei giochi;
- h. comprendere e rispettare le regole del gioco da effettuare.

FASE DI AVVIO - RISCALDAMENTO (10 minuti)

Esercitazioni per lo sviluppo/consolidamento degli schemi motori di base:

Correre: alternando tratti lenti e tratti veloci; a passo saltellato; a ginocchia alte; calciando all'indietro; lateralmente; lateralmente incrociando le gambe; in spazi sempre più ridotti senza urtarsi; all'indietro; ecc.

Esercitazioni per la mobilitazione in forma statica e dinamica:

- circonduzioni e slanci alternati delle braccia;
- slanci delle gambe;
- torsioni e flessioni alternate del busto con accompagnamento delle braccia.

I giochi

Lo scopo è proporre dei giochi propedeutici da realizzarsi in maniera immediata, per mostrare la maggior parte dei gesti tecnici dello sport bocce nelle sue diverse specialità.

In caso di attività indoor si suppone di utilizzare una palestra in cui siano delimitati, attraverso righe, i campi da basket e da volley. Mediante l'utilizzo di conetti delimitatori si suddivide la linea di fondo del campo da volley in 6 corsie larghe 1.5 m. Arretrando fino alla riga di fondo del campo da basket si prolunga la corsia di 5 m. Tale corsia (che dunque parte dalla linea di fondo del campo da basket e prosegue fino alla linea di fondo del campo da volley) servirà per le rincorse. Si dispongono degli ostacolini (larghi tra i 60 e 100 cm) all'altezza della linea della linea d'attacco della medesima metà campo del campo di volley, uno al centro di ogni corsia (ovvero a 6 m.). In caso di mancanza di ostacolini si possono usare conetti delimitatori.

Si dividono gli alunni in tanti gruppi quante sono le corsie, e si consegna a ogni alunno una pallina leggera (ottime sono quelle da tennis), che sarà personale nel corso dello svolgimento dei giochi.

Per stimolare ulteriormente i ragazzi è possibile prendere i punteggi per ognuno dei giochi successivamente descritti: si assegna un punto alla squadra ogni volta che un alunno riesce nel gioco. Per l'ultimo gioco di accosto si assegna un punto solo alla squadra che si avvicina di più.

1° GIOCO – BOCCIATA RASOTERRA CON RINCORSA (10 minuti)

Gli alunni di ogni corsia si dispongono in fila, uno dietro l'altro, dietro la linea di fondo. Al segnale dell'educatore/istruttore il primo di ogni corsia corre fino al punto di battuta (posto a 5 metri ovvero alla linea di fondo del campo da volley) dove lascia andare la pallina rasoterra, continuando la corsa, cercando di farla passare sotto l'ostacolino. Gli alunni corrono a recuperare la pallina, rimettono a posto l'ostacolino (se colpito o inavvertitamente spostato) e si rimettono in fondo alla fila. Quando tutti sono rientrati l'educatore/istruttore dà il via ai successivi. Si ripete il gioco finché tutti non hanno effettuato 2 lanci.

CONSIDERAZIONI SULLA CONCENTRAZIONE (5 minuti)

Sarà facile notare che gli alunni svolgeranno il gioco in un clima euforico, che tenderanno a far rimbalzare le palline e a parlare tra loro. È l'occasione per far notare questo aspetto e per sottolineare come le bocce: così come altri sport di precisione, si svolgano in un clima di silenzio e concentrazione. È l'occasione per parlare della concentrazione, ovvero la capacità di fissare l'attenzione su un solo obiettivo, senza distrazioni. Si invitano i ragazzi a svolgere nuovamente l'esercizio concentrandosi solo sul risultato da raggiungere, in un clima di silenzio in cui cercano di misurarsi con loro stessi. Si ripete il gioco finché tutti non hanno effettuato almeno 3 lanci.

I giochi

2° GIOCO – BOCCIATA RASOTERRA DA FERMI (10 minuti)

Gli alunni avanzano fino al punto di battuta del gioco precedente e cercano di far passare la pallina sotto l'ostacolino partendo da fermi. Essi corrono a recuperare la pallina, rimettono a posto l'ostacolino (se colpito o inavvertitamente spostato) e si rimettono in fondo alla fila. Quando tutti sono rientrati l'educatore/istruttore dà il via ai successivi. Si ripete il gioco finché tutti non hanno effettuato almeno 3 lanci.

3° GIOCO – ACCOSTO A PARABOLA (10 minuti)

Gli alunni rimangono sul punto di battuta del gioco, mentre l'educatore/istruttore sostituisce ogni ostacolino con un cerchio di diametro 1m. Il cerchio sarà posizionato al centro della corsia, tangente alla linea dei 6 m., oltre di essa. Gli alunni, da fermi, dovranno cercare di far rimbalzare la pallina dentro al cerchio, al volo, ovvero senza rimbalzi precedenti. Si consiglia di far effettuare a tutti un primo tiro in maniera spontanea, per poi illustrare, dimostrandola, le possibilità di effettuare il tiro soprammano, sottomano e in posizione accovacciata tipo Petanque. Si fanno poi svolgere almeno due giri con tiro soprammano, due con tiro sottomano, due in posizione accovacciata tipo Petanque. Si ripete il gioco finché tutti non hanno effettuato almeno 6 lanci.

4° GIOCO – BOCCIATA A PARABOLA (10 minuti)

Gli alunni arretrano nuovamente sulla linea di fondo del campo da basket. Al segnale dell'educatore/istruttore il primo di ogni corsia corre fino al punto di battuta (5 m. ovvero linea di fondo del campo da volley) dove lascia andare la pallina al volo, continuando la corsa, cercando di metterla al volo dentro il cerchio. Gli alunni corrono a recuperare la pallina e si rimettono in fondo alla fila. Quando tutti sono rientrati l'educatore/istruttore dà il via ai successivi. Ogni giocatore effettua almeno 3 lanci.

5° GIOCO – ACCOSTO RASOTERRA (15 minuti)

Gli alunni restituiscono le palline leggere e si posizionano, sempre ognuno nella propria corsia, sulla linea di fondo del campo da basket. Uno per squadra avanza sulla linea di fondo del campo da volley. L'educatore/istruttore rimuove i cerchi e poi consegna al giocatore avanzato una boccia da Boccia Paralimpica (ovvero una del kit scolastico). Lo scopo del gioco è accostare rasoterra: si chiede agli alunni di mettere la boccia il più vicino possibile alla linea di centrocampo (ovvero 9 metri dal punto di lancio) con un tiro rasoterra. Il giocatore effettua un tiro di prova, utile per saggiare lo scorrimento della boccia sul terreno, poi si effettuano sei tiri. I primi tre tiri prevedono che ci si debba avvicinare il più possibile alla linea di centrocampo (avvicinandola o superandola), gli ultimi tre prevedono

I giochi

invece che ci si debba avvicinare il più possibile alla linea di centrocampo ma senza superarla.

CONCLUSIONE (10 minuti)

È possibile concludere l'incontro con una partita finale tra le squadre meglio classificate, al fine di vedere applicati i giochi prima effettuati, spiegare regole e tattica di gioco; in tale contesto sarà opportuno coinvolgere tutti, con gli spettatori deputati a dare suggerimenti sulla strategia da utilizzare. Sarà ancora più importante un momento di confronto, cercando di individuare spunti di riflessione su quanto svolto: che cosa si aspettavano, quali difficoltà hanno avuto, che cosa provavano mentre giocavano, se si sono annoiati, in che cosa sono riusciti meglio, se le regole sono state rispettate.

Foto Paolo Sant: pagg. 3, 14, 19, 28 (a sx), 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 (a dx), 51 (al centro e a dx), 52, 53,

Foto Claudio Costagli: pagg. 27, 50 (a sx), 55

Foto FIB: pagg. 10, 28 (a dx) 41, 51 (a sx), 54



Dispensa a cura del Centro Studi FIB
centrostudi@federbocce.it

Anno 2026

FIB – Federazione Italiana Bocce
Via Vitorchiano, 113, Roma
P.IVA 00855871000