

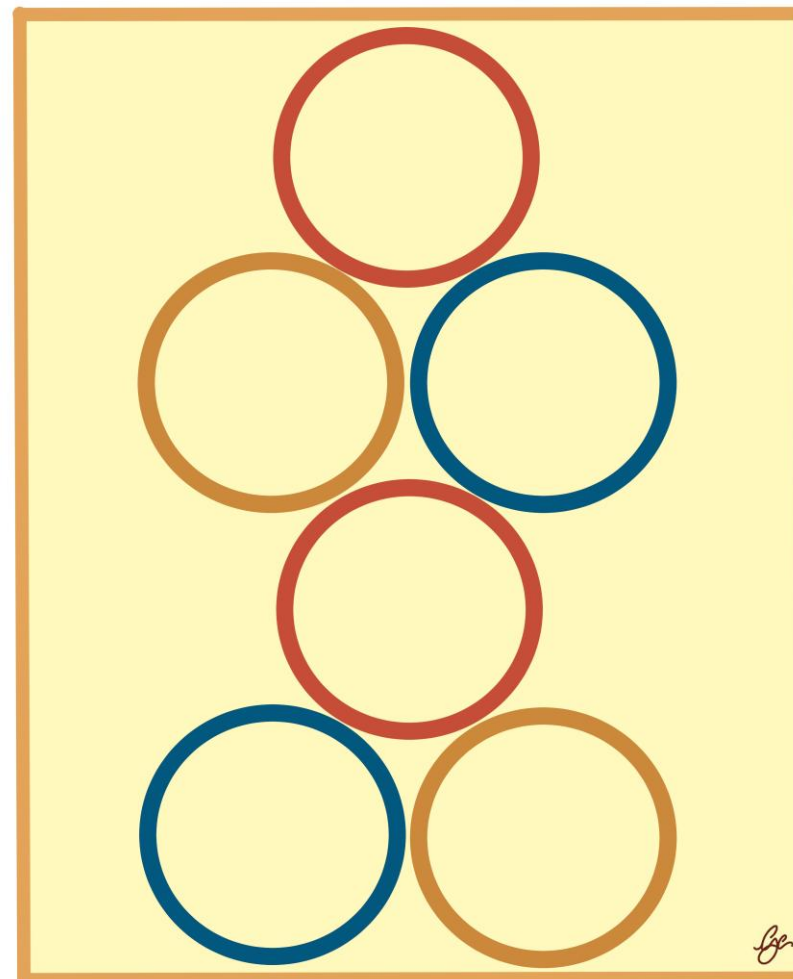
Progetto nazionale “Scuola Attiva Junior”
per la Scuola secondaria di I grado.
Anno scolastico 2025/2026



ESEMPI DI GIOCHI SPORTIVI DA PROPORRE AI GIOVANI ATTRAVERSO UNA DIDATTICA APPROPRIATA

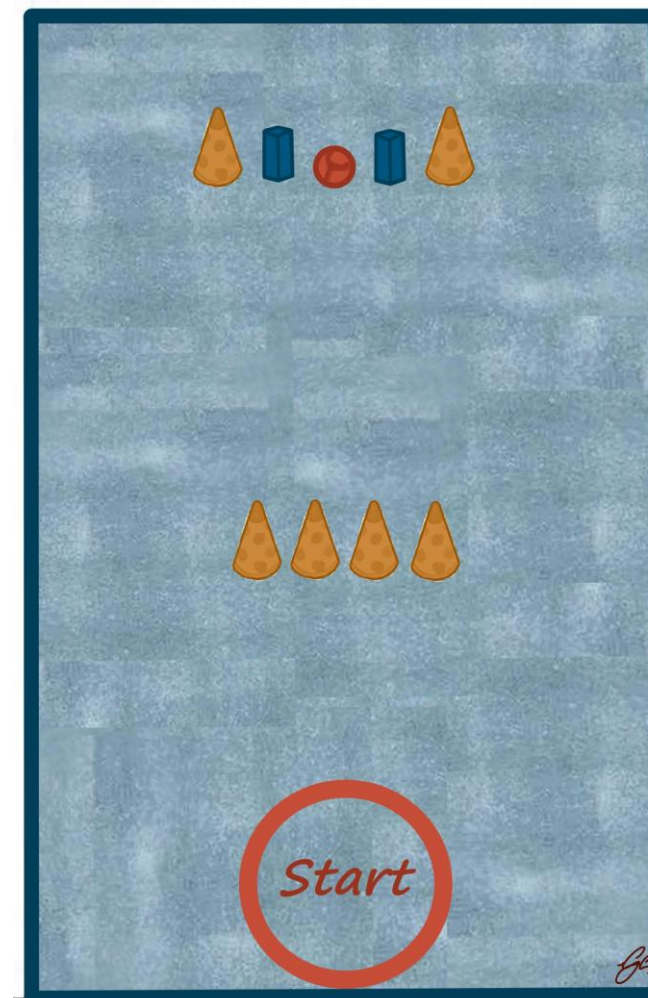
ACCOSTI A DISTANZA PROGRESSIVA SLALOM E «CAMPANA» (STEP 1)

- **schemi motori:** lanciare, correre, saltare
- **capacità coordinative:** oculo manuale e differenziazione di movimenti
- **capacità condizionali:** velocità, gestione della forza
- **specialità:** tutte
- **abilità sportive:** accosto/giocata a punto
- **svolgimento:** i giocatori eseguono lanci di accosto per ottenere il maggior punteggio sui bersagli (tappeti o cerchi) posizionati a distanze variabili a seconda dell'età e della situazione, giocando due bocce sul bersaglio vicino e 2 sul bersaglio lontano. Al termine dei 4 lanci ogni giocatore corre raggiungendo la postazione dove farà i salti (tipo «campana», percorso di cui verrà cronometrato il tempo), poi procederà al recupero delle bocce giocate e raggiungerà lo step 3.



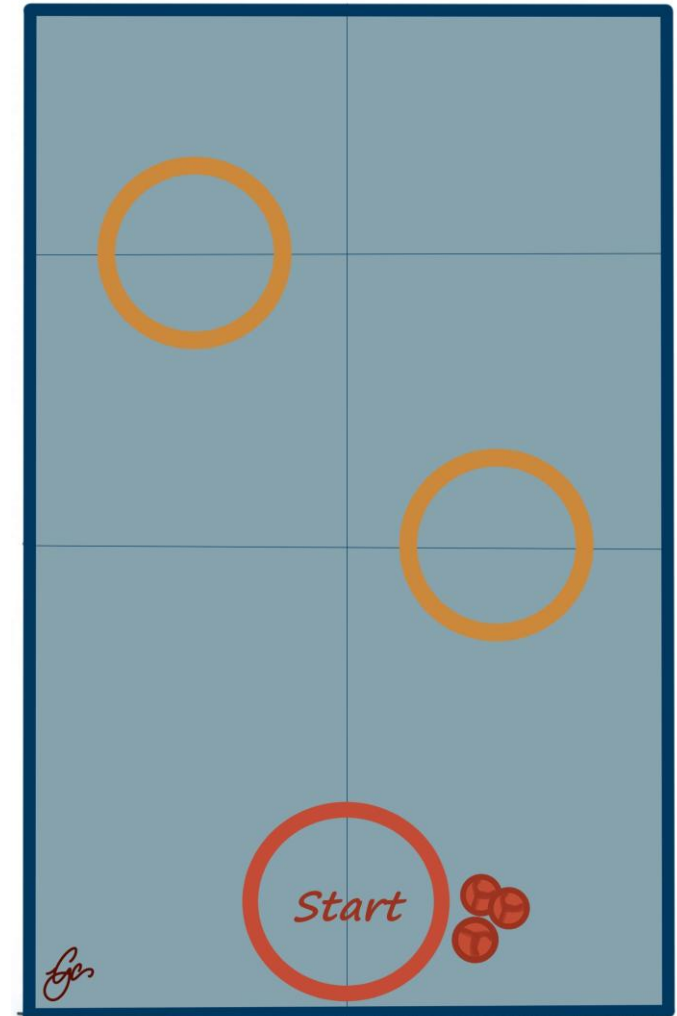
BOCCIATA SU BERSAGLI A DISTANZA FISSA SKIP (STEP 2)

- **schemi motori:** lanciare e correre
- **capacità coordinative:** oculo manuale/combinazione di movimenti
- **capacità condizionali:** velocità
- **abilità sportive:** bocciata/bocciata di raffa
- **specialità:** tutte
- **svolgimento:** i giocatori eseguono 4 bocciate (con qualsiasi tecnica) per cercare di colpire il più difficile tra i bersagli posizionati a distanza variabile a seconda dell'età e della situazione. Viene attribuito un punteggio variabile a seconda della centralità del bersaglio colpito. Al termine dei 4 lanci il giocatore esegue uno «skip» (cronometrato) fino ad una linea stabilita, poi procede al recupero delle bocce e raggiunge lo step 4.



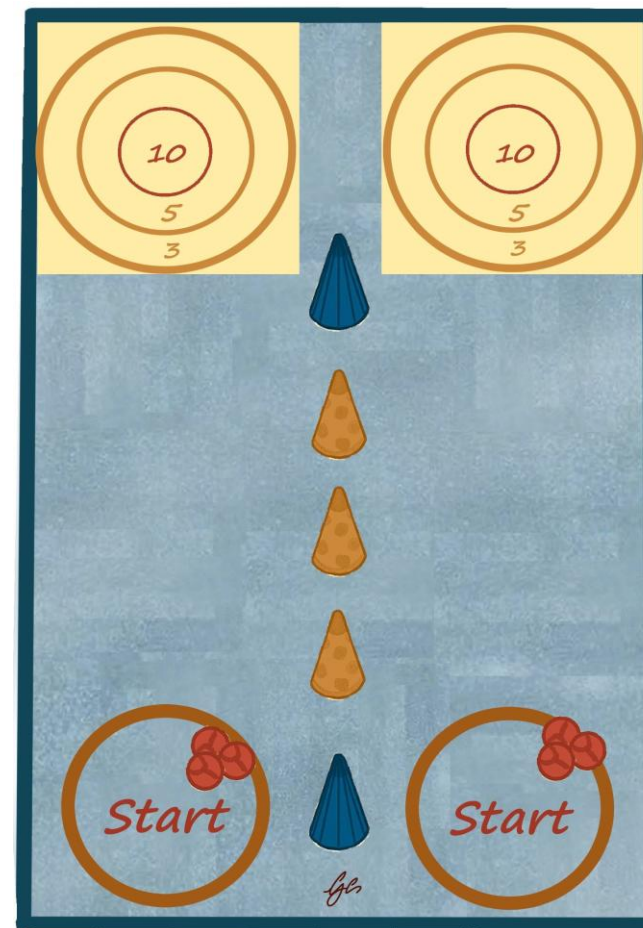
TIRI PROGRESSIVI CORSA CALCIATA DIETRO (step 3)

- **schemi motori:** lanciare e correre
- **capacità coordinative:** oculo manuale/combinazione e differenziazione di movimenti
- **capacità condizionali:** velocità
- **specialità:** tutte
- **abilità sportive:** bocciata tipo petanque/bocciata al volo
- **svolgimento:** il giocatore esegue quattro lanci per centrare i bersagli (scatolone, gomma, birillo), uno più vicino e uno più lontano, posti a distanze variabili a seconda dell'età e della situazione. Dopo ogni lancio effettuato (due sul bersaglio vicino e gli altri due su quello lontano), il giocatore esegue una corsa calciata fino a toccare con la mano la linea posta a circa 10 m di distanza dalla linea di tiro. Una volta raggiunta la linea, corre all'indietro fino alla posizione di tiro (il tempo totale delle corse viene cronometrato). Al termine, il giocatore recupera le bocce e raggiunge la posizione di fine percorso.

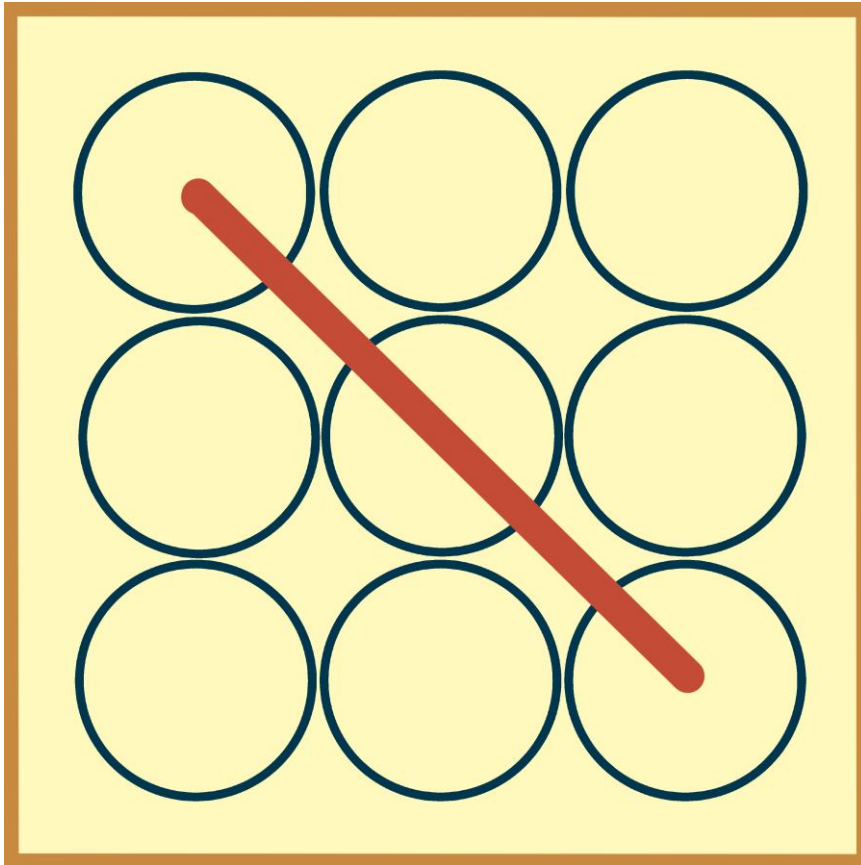


TUTTO OCCUPATO

- **schemi motori:** lanciare, correre
- **capacità coordinative:** oculo manuale
- **capacità condizionali:** velocità
- **specialità:** tutte
- **abilità sportive:** accosto/giocata a punto
- **svolgimento:** ogni giocatore/squadra ha un numero prestabilito (es. 1 boccia a testa o 6/8 bocce a squadra). Le squadre si affrontano separate su due o più postazioni. Scopo del gioco è inserire tutte le proprie bocce nell'area delimitata (all'interno del perimetro del tappeto o del cerchio grande) più velocemente rispetto ai giocatori avversari. Dopo ogni singolo lancio, il giocatore recupera la boccia se non viene inserita nell'area bersaglio, oppure la lascia al suo interno se l'accosto ha successo.



TRIS



- **ambiti disciplinari:** educazione fisica o logica
- **schemi motori:** lanciare, correre
- **capacità coordinative:** occhio manuale;
combinazione di movimenti
- **capacità condizionali:** velocità
- **specialità:** tutte
- **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).

PIAZZA PULITA

- **schemi motori:** lanciare, correre
- **capacità coordinative:** oculo manuale; combinazione di movimenti
- **capacità condizionali:** velocità
- **specialità:** tutte
- **abilità sportive:** bocciata (al volo, petanque o di raffa)
- **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.



1. **Tappeto** → eseguire accosti per posizionare la propria boccia all'interno di un cerchio o perimetro per allenare la gestione dell'equilibrio e della forza.
2. **Tunnel** → eseguire un lancio radente per far passare la propria boccia all'interno di uno spazio (tunnel, conetti) per allenare la lateralità e la coordinazione
3. **Collana** → eseguire un lancio radente o tipo raffa per colpire la boccia centrale collocata in una collana di sfere allineate, per allenare i vari tipi di lancio.
4. **4 Gomma** → eseguire un lancio a parabola per centrare un box o gomma posto a distanza facilmente raggiungibile.

Esercizi dal mondo paralimpico DIR adatti a tutti e consigliati nei moduli presso le bocciofile



ATTENZIONE: GIOCO MOLTO DIFFICILE PER PRINCIPIANTI

BOCCIATA DI PRECISIONE: i due bersagli vanno posizionati a 1m dalla linea di partenza nella prima tornata, mentre nella seconda tornata vanno posti a 3 m dalla linea di partenza.

Prima Tornata: il primo tiro consiste nel colpire il bersaglio rappresentato da una boccia, mentre il secondo tiro consiste nel colpire il bersaglio rappresentato dal pallino. Nel primo caso si assegna 1 punto, mentre nel secondo caso si assegnano 2 punti.

Seconda Tornata: il primo tiro consiste nel colpire una boccia posizionata tra due bocce equidistanti da essa 50 cm, senza muoverle (cioè “farla pulita”), mentre il secondo tiro consiste nel colpire un pallino posizionato tra due bocce equidistanti da esso 50 centimetri, senza muoverle. Nel primo caso si assegnano 4 punti, mentre nel secondo caso si assegnano 3 punti se il bersaglio viene colpito, 1 punto se la boccia lanciata passa tra le due bocce senza muovere il pallino o se la battuta si trova dentro il raggio di 40 cm dal bersaglio.

Primo bersaglio

Secondo bersaglio

Terzo bersaglio

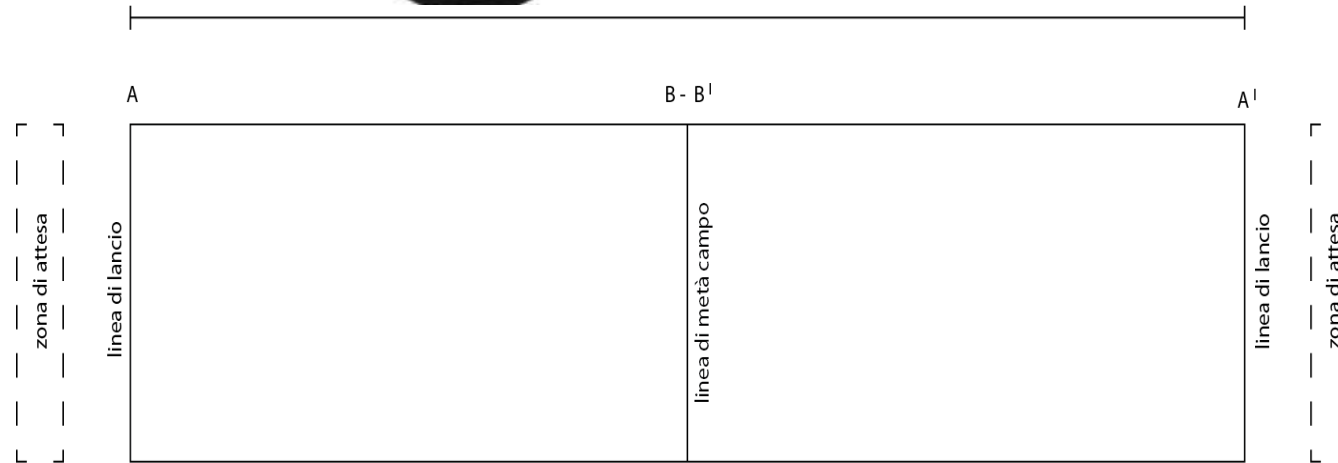
Quarto bersaglio



- **Obiettivo**
- **Sviluppo schemi motori:** lanciare, correre
- **Sviluppo capacità coordinative:** oculo manuale
- **Sviluppo capacità condizionali:** velocità

Svolgimento: al fischio d'inizio, il primo giocatore che ha già in mano la propria boccia, effettua una boccata di raffa (radente al terreno o leggermente alzata) per colpire il conetto posto in posizione prestabilita opposta rispetto alla linea A (8 m). Il giocatore recupera la propria boccia (ed eventualmente riposiziona il conetto colpito) e, dopo aver effettuato la virata attorno al conetto di fondo campo che dista 16m dalla linea A, nel ritorno effettua una seconda boccata in caso di mancato bersaglio (secondo tentativo) per centrare il conetto posto nella posizione prestabilita senza superare anche qui la linea di fondo campo. Attraverso il passaggio della boccia (recuperata dopo il secondo lancio) al proprio compagno che è in attesa prima consente a quest'ultimo di partire e di effettuare gli stessi tiri. Questi a sua volta farà poi partire il terzo compagno e così via, fino allo scadere e al raggiungimento dei 30 centri. Se una boccia viene rilasciata prima di bersaglio eventualmente colpito/centrato viene considerato valido. Viene conteggiato un punto per ogni conetto a Tali punti si sommano ai punti della partita per stilare la classifica finale.





Arbitraggio

- Per ogni turno di lanci, viene individuato un arbitro tra i docenti o alunno, che darà giudizio insindacabile sulla validità del lancio, giudizio modificabile soltanto da parte del responsabile arbitrale dei Giochi.

Registrazione

- Viene registrato il tempo di esecuzione della squadra e assegnato ad ogni componente il tempo totale registrato dopo l'abbattimento dei 30 conetti

Campo di gioco

- La staffetta si disputa in un campo di gioco di 16 m x 3 m.
- Vengono tracciate, con gesso o nastro adesivo colorato, due nuove linee di lancio alle distanze prestabilite rispetto al bersaglio da colpire/centrare.