

Esercizi propedeutici al gioco delle bocce in **Sicurezza**



GIOCHI SCOLASTICI per TUTTI

**Giochi da proporre sia in
palestra
(con i Kit Federali), sia sui
campi da bocce.**



Gioco : Uno, Due Tre - STELLA! con Boccia.

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

Svolgimento: Si tratta del classico gioco in cui ognuno deve riuscire a spostarsi verso la mèta senza farsi sorprendere in movimento dall'insegnante o dal compagno di turno. Materiale: a scelta cerchi, tappetini, ostacoli, sedie, con, ecc.

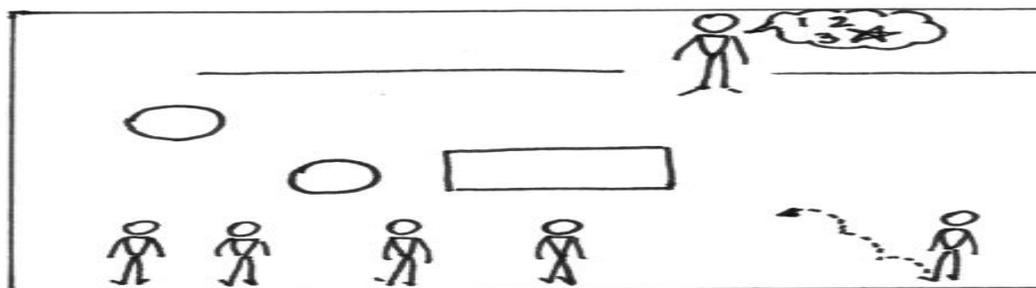
VARIANTE A: i bambini devono spostarsi secondo le seguenti indicazioni: saltando, in quadrupedia, correndo e fermandosi in equilibrio su una gamba, a coppie, a terziglie o tenendosi per mano

VARIANTE B: a terra vengono disposte delle isole di salvataggio (cerchi, clavette etc.), 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»)

L'alunno con disabilità fisica si potrà muovere se necessario nella esecuzione del gioco con un compagno o con l'insegnante guidandolo con indicazioni a voce, mentre per gli alunni con disabilità relazionali il docente cercherà, ad eccezione di casi importanti, la progressiva autonomia esecutiva, inizialmente anche imitativa.

Il docente modificherà gli esercizi a seconda delle disabilità dell'alunno .



Obiettivo: migliorare l'equilibrio e lo schema motorio del lancio, la coordinazione, le capacità oculomotorie

Materiale: un palloncino gonfiabile di medie dimensioni (diametro 30 cm), una boccia per ciascun giocatore.

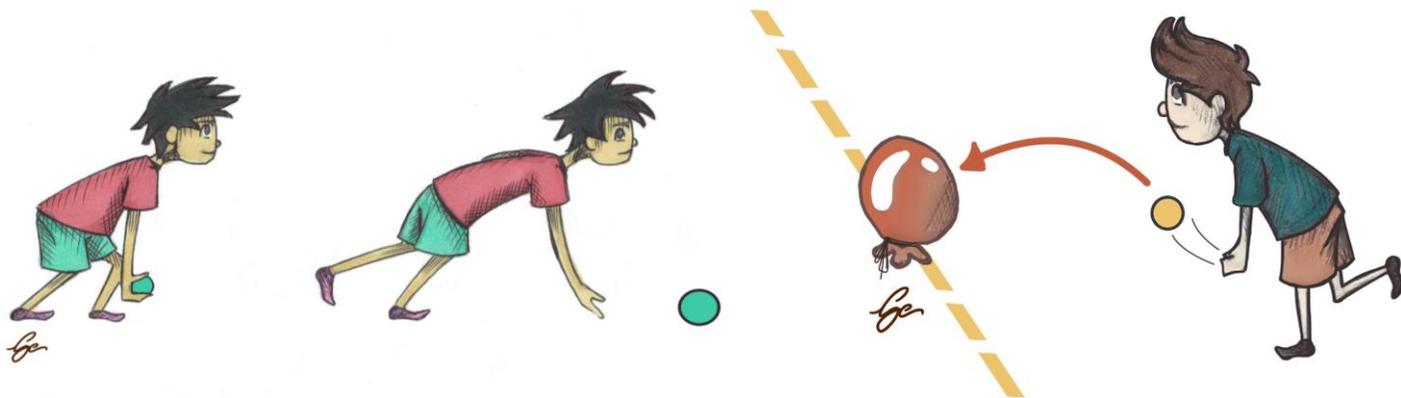
Esecuzione: a coppie o a squadre, disposte in riga dietro una linea di fondo.

Svolgimento: 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.

L'alunno con disabilità fisica 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 relazionali il docente cercherà, ad eccezione di casi importanti, di far raggiungere la progressiva autonomia esecutiva, inizialmente anche attraverso l'imitazione.



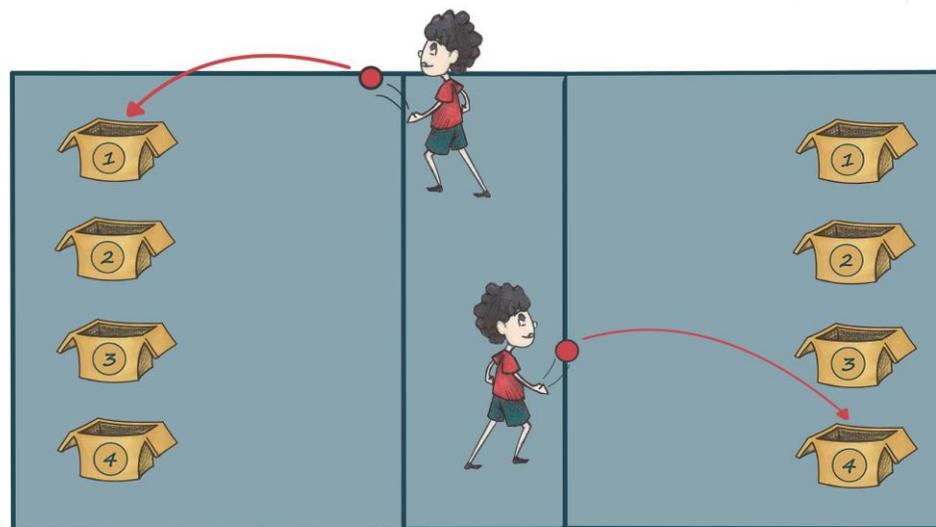
Obiettivo: migliorare l'equilibrio e lo schema motorio del lancio, la coordinazione, le capacità oculomotorie.

Materiale: 6-8 scatoloni di cartone o diversi contenitori, 6-8 bocce. **Esecuzione:** le squadre sono disposte nella propria metà campo.

Svolgimento: Al via ciascun giocatore appartenente alle rispettive squadre tira la propria boccia nello scatolone n. 1 da una distanza variabile di 3-6 metri, a seconda dell'età dell'alunno, poi riprende la boccia.

L'alunno con disabilità fisica si può muovere con il supporto di un compagno o con l'insegnante, guidato con appositi strumenti (con una funicella di 2m, con bacchetta o a voce). Per gli alunni con disabilità relazionali il docente cercherà, ad eccezione di casi importanti, di far raggiungere la progressiva autonomia esecutiva, inizialmente giocatore centra il bersaglio passa allo scatolone n. 2 fino al 4°.

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



ge

Obiettivo: migliorare l'equilibrio e lo schema motorio del lancio, la coordinazione, le capacità memoniche e dell'attenzione e dell'orientamento

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

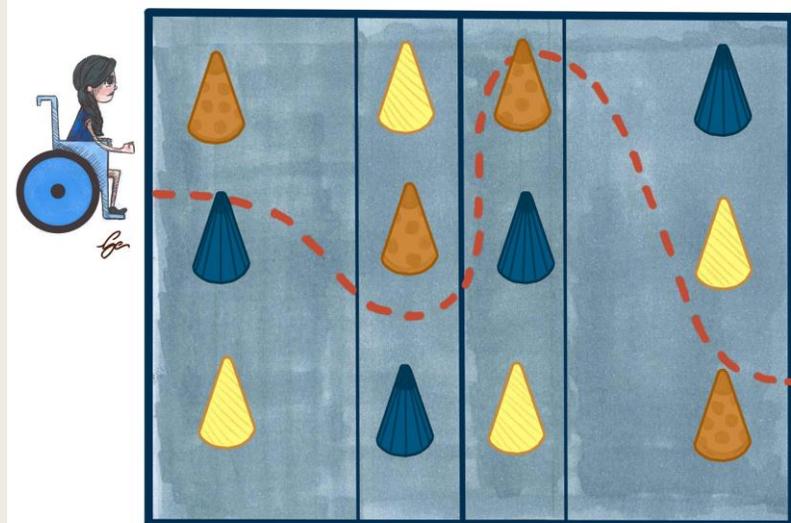
Svolgimento: si dispongono nello spazio di una palestra una serie di coni o cerchi.

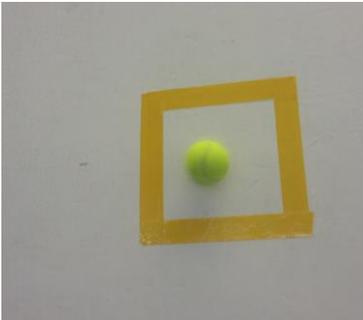
L'insegnante disegna su un foglio la disposizione dei coni e un percorso con i punti di partenza e di arrivo. L'alunno osserva il disegno cercando di memorizzarlo, poi si sposta tra i coni seguendo il percorso. Dopo aver ripetuto l'esercizio alcune volte, si fa eseguire il percorso all'indietro o partendo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

Variante: i coni vengono numerati in modo progressivo dal più vicino al più lontano.

Sul foglio basta scrivere i numeri riferiti al percorso scelto.

Il docente può modificare le distanze e le larghezze in funzione dell'alunno e delle disabilità. L'alunno con disabilità fisica potrà muoversi, se necessario, nella esecuzione del gioco con un compagno o con l'insegnante guidandolo anche con ausili o con indicazioni a voce. Per gli alunni con disabilità relazionali il docente cercherà, ad eccezione di casi importanti, la progressiva autonomia esecutiva, inizialmente anche attraverso l'imitazione.

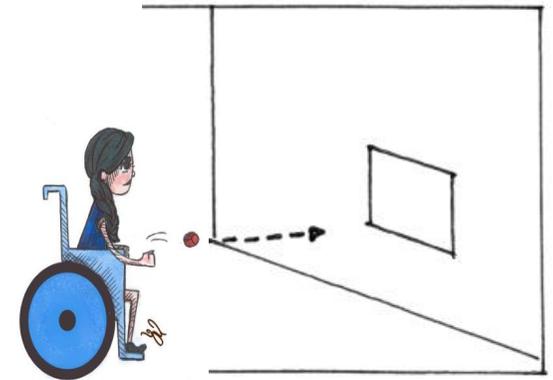
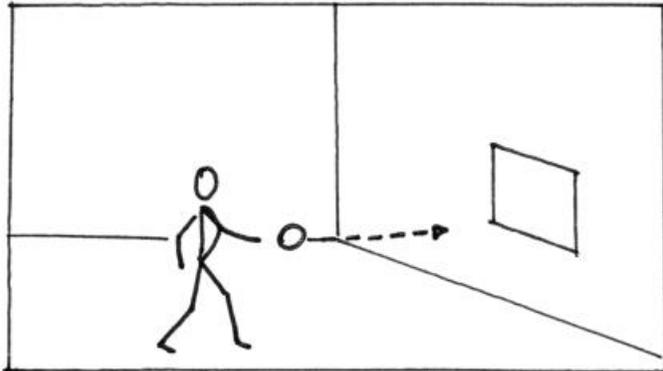




Obiettivo: migliorare l'equilibrio e lo schema motorio del lancio, la coordinazione, le capacità oculomotorie.

Svolgimento: una pallina da tennis o boccia, nastro carta.

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.



Nelle disabilità l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente

Obiettivo: migliorare l'equilibrio e lo schema motorio del lancio, la coordinazione, le capacità occhio manuale.

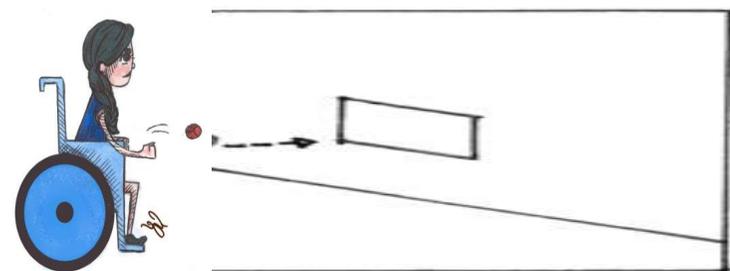
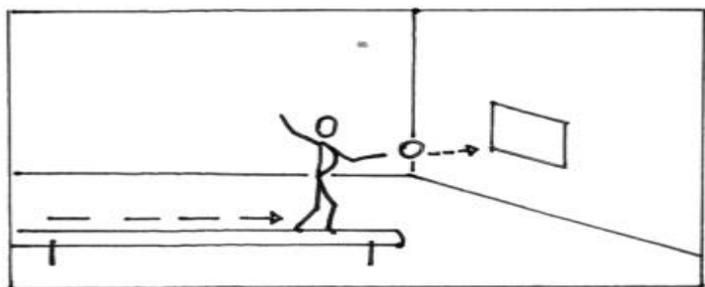
Materiale: trave, una palla.

Svolgimento: 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.

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

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

Nelle disabilità l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente

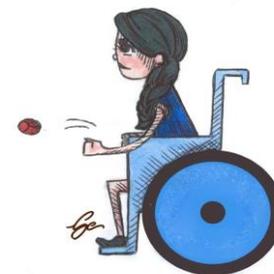
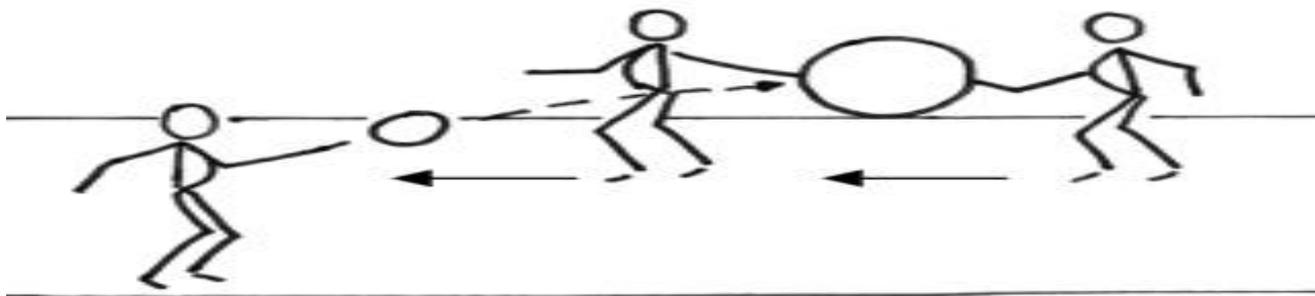


Obiettivo: migliorare l'equilibrio e lo schema motorio del lancio, la coordinazione, le capacità oculomotorie.

Materiale: un cerchio e una pallina o boccia leggera.

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

Varianti: cambiare la posizione del cerchio, mettendolo parallelo al terreno o aumentando la distanza del tiro.



L'alunno con disabilità fisica potrà muoversi se necessario nella esecuzione del gioco con un compagno o con l'insegnante guidandolo anche con ausili o con indicazioni a voce. Per gli alunni con disabilità relazionali il docente cercherà, ad eccezione di casi importanti, di far raggiungere la progressiva autonomia esecutiva, inizialmente anche attraverso l'imitazione.

Obiettivo: complesso delle Capacità Coordinative e oculo motorie.

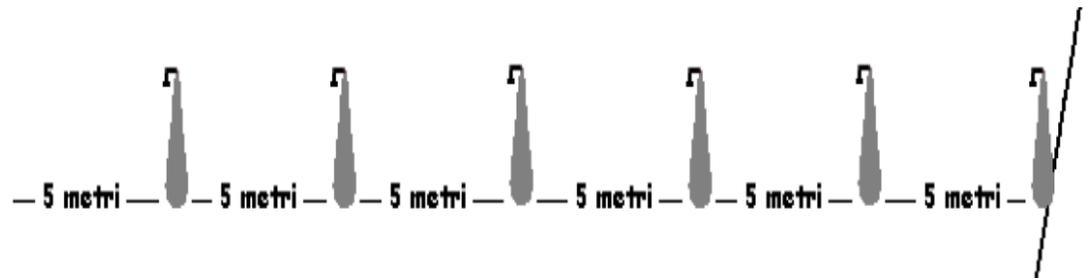
Il soggetto parte da fermo dietro la linea di partenza e procede a slalom tra i coni palleggiando con la mano preferita ed eseguendo eventuali cambi di mano. Nel caso in cui la palla sfugga dal controllo deve essere recuperata e l'esercizio ripreso dal punto in cui si è verificato l'errore. Si effettuano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

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 mt. Si dispongono i 3/6 birilli sulla stessa direttrice alla distanza di 3 metri uno dall'altro.

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

Osservazioni: far eseguire un giro di prova.

L'alunno con disabilità fisica 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.



Nelle disabilità l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente.

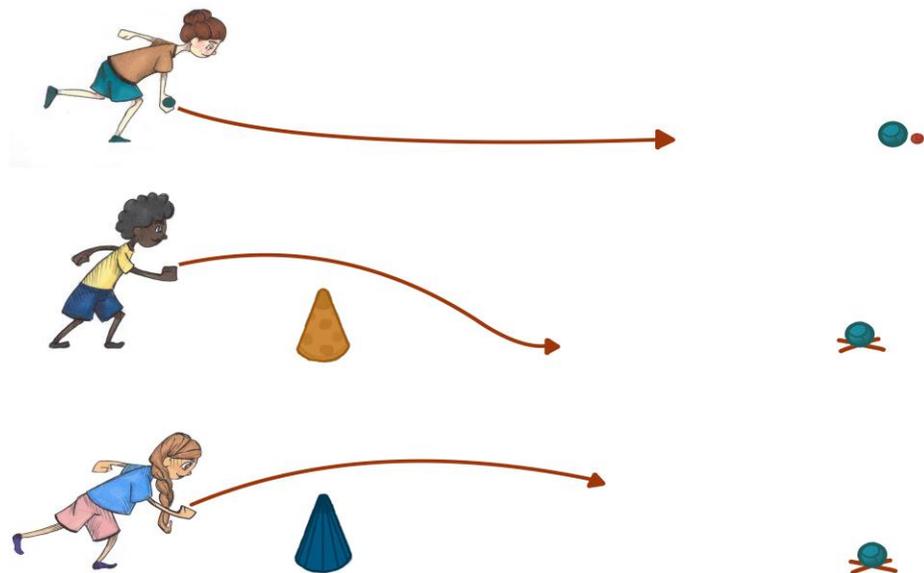
Obiettivo: migliorare l'equilibrio e lo schema motorio del lancio, la coordinazione, le capacità oculomotorie.

Svolgimento: **Abilità sportive dello Sport Bocce: avvicinare (accosto) e colpire (bocciata)**

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

Bocciata di ruffa → colpire un bersaglio con lancio della boccia che, prima di colpire, rimbalza sul terreno di gioco

Bocciata al volo → colpire un bersaglio con lancio della boccia che impatta direttamente sullo stesso (o rimbalzando al massimo a 40 cm)



Obiettivo: coordinazione oculo-manuale

Materiale: due bocce per alunno.

Svolgimento: vengono disegnati con il compasso sul terreno (o su un cartellone) dei segmenti geometrici: un cerchio, sostituibile da un cerchio di plastica rosso di un diametro di 50-70 cm e un rettangolo dove al centro si pone il pallino. Il rettangolo può essere delimitato da nastro o colore.

L'alunno dovrà far entrare la propria boccia, attraverso un lancio di accosto (petanque o raffer/volo) nelle zone delimitate con l'opportunità di bocciare il pallino.

Il gioco si svolge a coppie (con i giocatori che mantengono una distanza di 2m) che si alternano al tiro fino ad arrivare al punteggio di venti punti. Si potranno eseguire più partite e definire con l'istruttore il numero per arrivare alla vittoria.

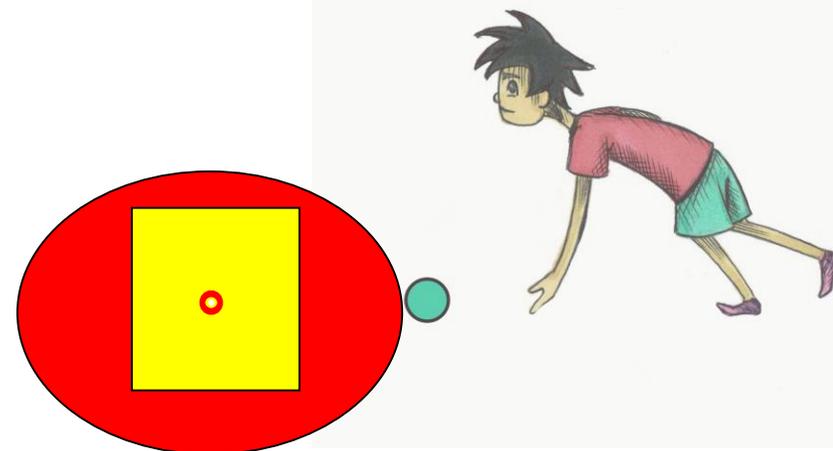
La posizione e la distanza del tiro dell'alunno, a seconda della specialità, sarà in funzione dell'età e delle eventuali disabilità.

Nel caso della Petanque il tiro avverrà con il giocatore con i piedi posizionati all'interno di un cerchio, con distanze inferiori.

Osservazioni: far compiere alcuni lanci di prova.

Esercizio 1

ZONA ROSSA 1 PUNTO
ZONA GIALLA 3 PUNTI
Boccino 5 PUNTI



Nelle disabilità di un alunno l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente

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

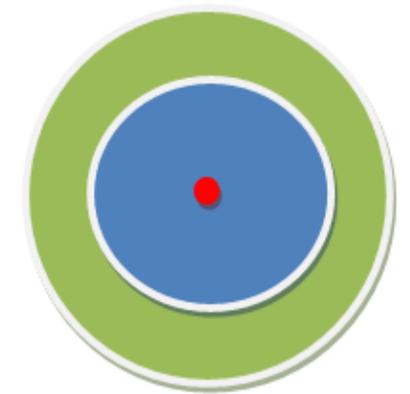
Svolgimento:

TIRO DI ACCOSTO: Il pallino deve essere posizionato al centro del campo. L'arbitro traccia un cerchio (o posiziona un cartellone/tappeto) di raggio 1 metro nel punto centrale del campo e successivamente ne traccia un altro di raggio 50 centimetri, sempre nel punto centrale del campo. In seguito posiziona il pallino al centro.

La boccia che provoca l'uscita del pallino dal cerchio non determina la giocata nulla se la stessa non è uscita dal cerchio.

Si assegna 1 punto per ogni boccia che si posiziona sopra la linea dei 100 cm; 2 punti per ogni boccia che entri* nel cerchio di 100 cm; 3 punti se la boccia si posiziona sopra la linea dei 50 cm; 4 punti se la boccia entra nel cerchio di 50 cm; 6 punti se la boccia va «a bersaglio» (si dice «bersaglio» quando la boccia dista meno di 13 cm dal pallino).

* Si considera entrata una boccia quando la sua proiezione risulta interamente all'interno del cerchio tracciato.



**Nelle disabilità di un alunno
l'esercizio sarà adattato a
seconda della necessità dal
docente**

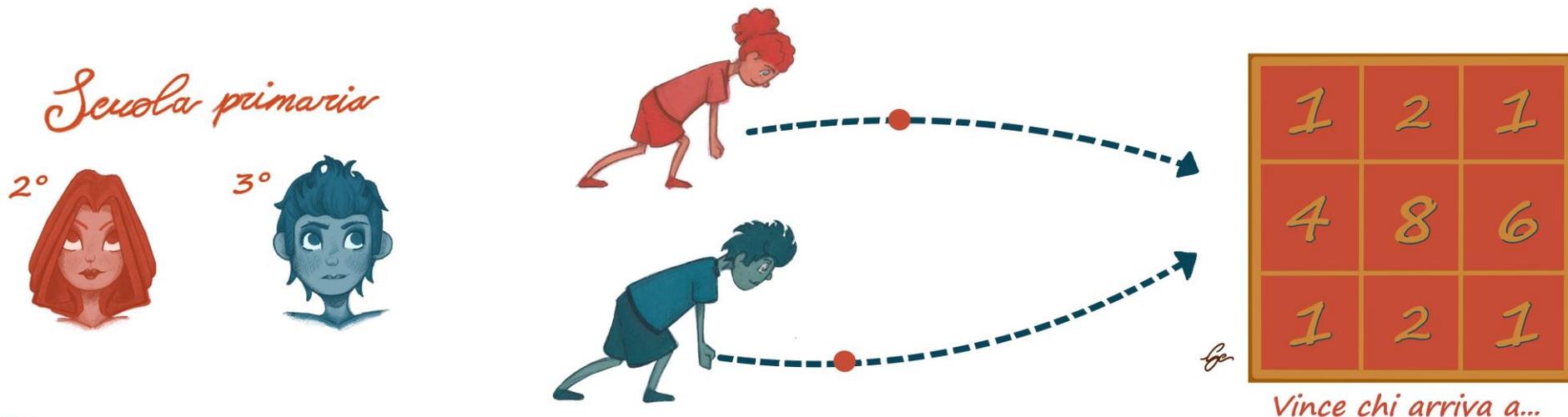


Ambiti disciplinari coinvolti - educazione fisica, matematica;

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

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

Svolgimento: disegnare uno spazio (vedi immagine) 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).



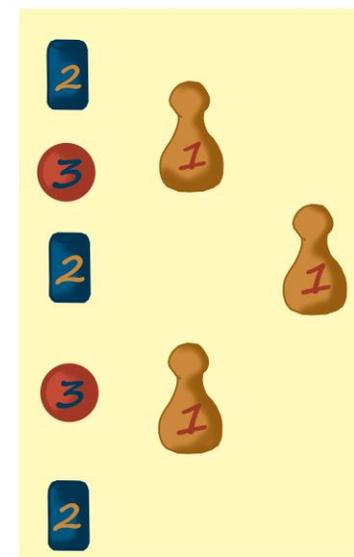
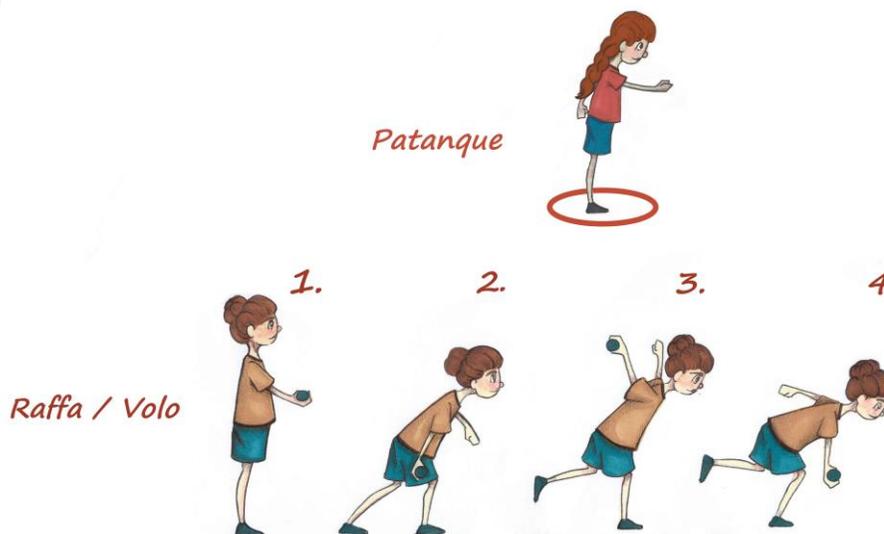
Nelle disabilità l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente

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) tipo petanque (da fermi con piedi nel cerchio) o raffa/volo (da fermi o con rincorsa prima di una linea). La distanza e la scelta di eseguire una rincorsa variano in base all'età e al tipo di specialità 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



Nelle disabilità l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente

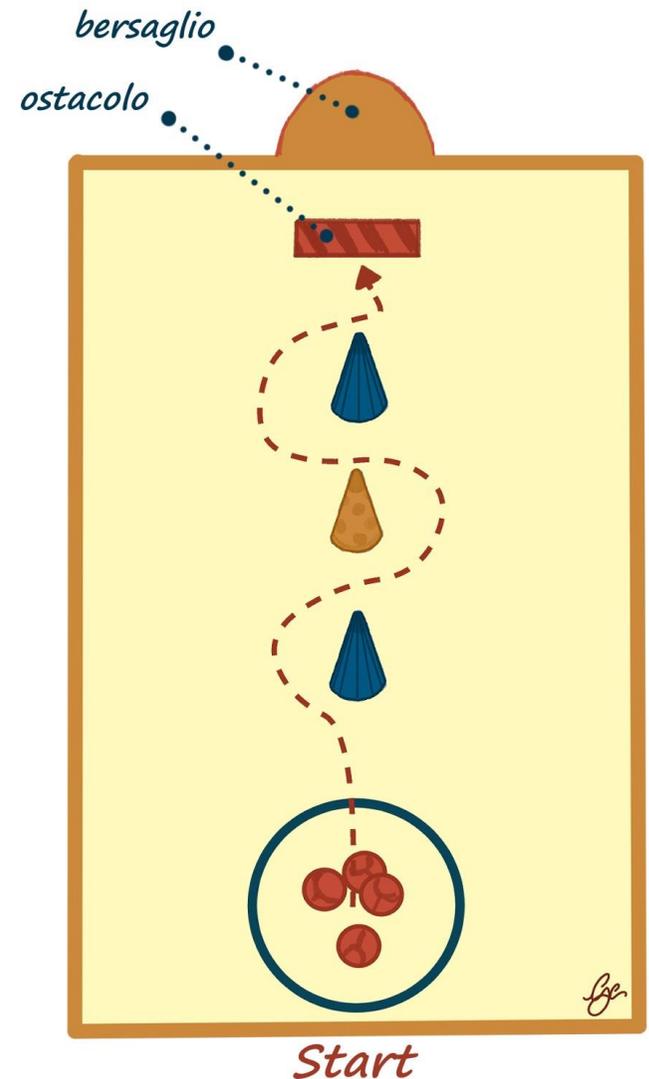
Percorso multilaterale

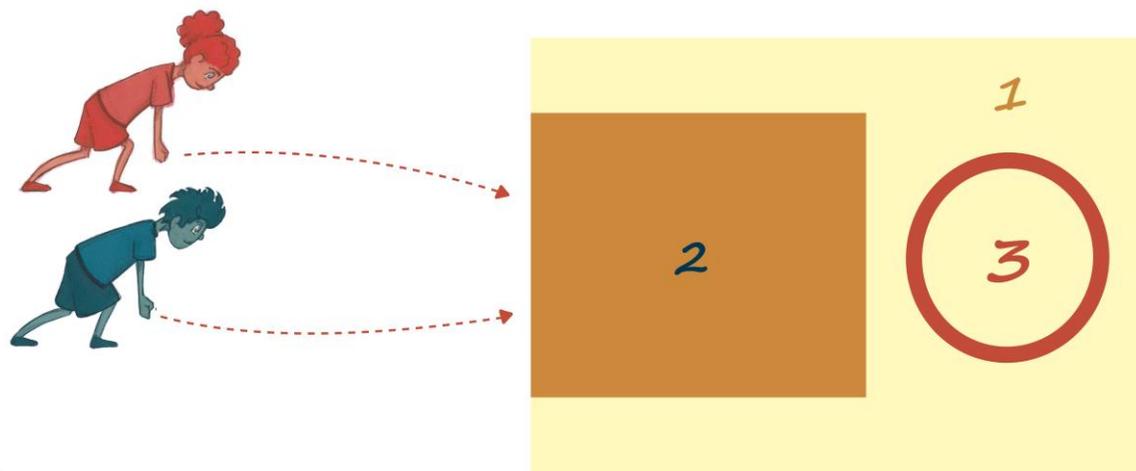
(corsa, salto, lancio) a tema (lancio per avvicinare) o per colpire.

Obiettivo: migliorare gli schemi motori di base, la coordinazione, la tecnica della bocciata o dell'accosto.

Svolgimento: i partecipanti si posizionano su due o più file, suddivisi in altrettante squadre. A turno ogni giocatore esegue il percorso (creato a piacere dal tecnico/insegnante) e cerca di avvicinare o colpire il bersaglio posto a distanza variabile dalla linea di tiro a seconda delle caratteristiche degli alunni e del tipo di tiro scelto. Vince la squadra che raggiunge il punteggio stabilito o che si trova in vantaggio al termine del tempo a disposizione.

Nelle disabilità di un alunno l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente

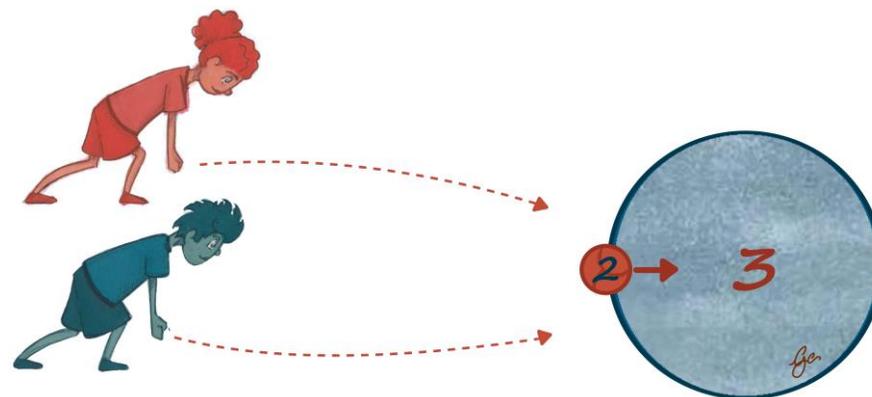




- **Obiettivo:** migliorare l'equilibrio e lo schema motorio del lancio, la coordinazione, la tecnica del lancio in accosto della Petanque
- **Svolgimento:** i partecipanti si posizionano su due o più file, suddivisi in altrettante squadre. A turno ogni partecipante cerca far entrare la propria boccia all'interno del cerchio rosso, dopo averla fatta rimbalzare (lancio a parabola) sul tappeto verde. 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.

Nelle disabilità di un alunno l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente

Nelle disabilità di un alunno
l'esercizio sarà adattato a seconda
della necessità dal docente



Gioco della boccia e del cerchio

- **Obiettivo:** migliorare gli schemi motori di base, la coordinazione, la tecnica del lancio in accosto della Petanque e della Raffa/Volo
- **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 boccia grande (o pallone) sul suo perimetro. A turno ogni partecipante cerca far entrare la propria boccia all'interno del cerchio giallo, provando a toccare e a far entrare con il proprio tiro la boccia rossa.

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 rossa. 0 punti se nessuna delle bocce entra nel cerchio. Le distanze variano a seconda delle caratteristiche dei giocatori e della difficoltà desiderata.

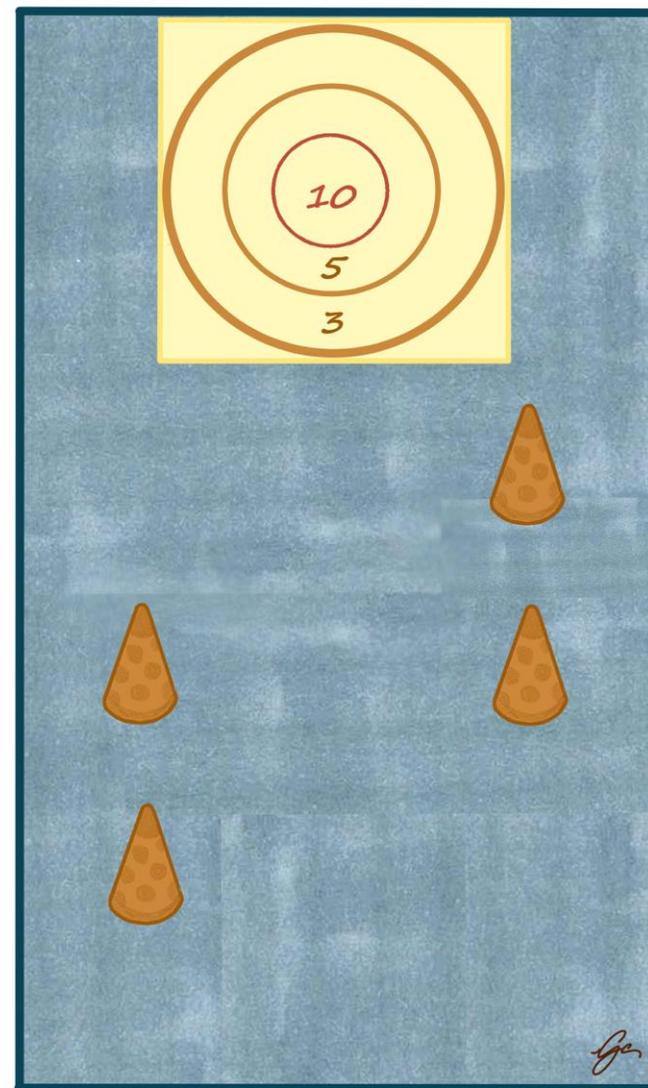
Varianti: è possibile posizionare conetti ostacolo tra la linea di tiro e il bersaglio per costringere i giocatori a variare le traiettorie o ad effettuare tiri a parabola. Vince la squadra che raggiunge il punteggio stabilito o che si trova in vantaggio al termine del tempo a disposizione.

Obiettivo:

- schemi motori: lanciare e correre
- capacità coordinative: oculo manuale
- capacità condizionali: velocità
- abilità sportive: accosto/giocata a punto

Svolgimento: i giocatori eseguono 4 lanci di accosto consecutivi su un cerchio/tappeto, posto a distanza variabile a seconda dell'età e della situazione, per ottenere il punteggio più alto, poi eseguono uno slalom tra i coni (verrà cronometrato il tempo di recupero delle bocce giocate e si portano al punto di partenza. Si eseguirà successivamente uno step successivo con distanze maggiorate ..e così Via..

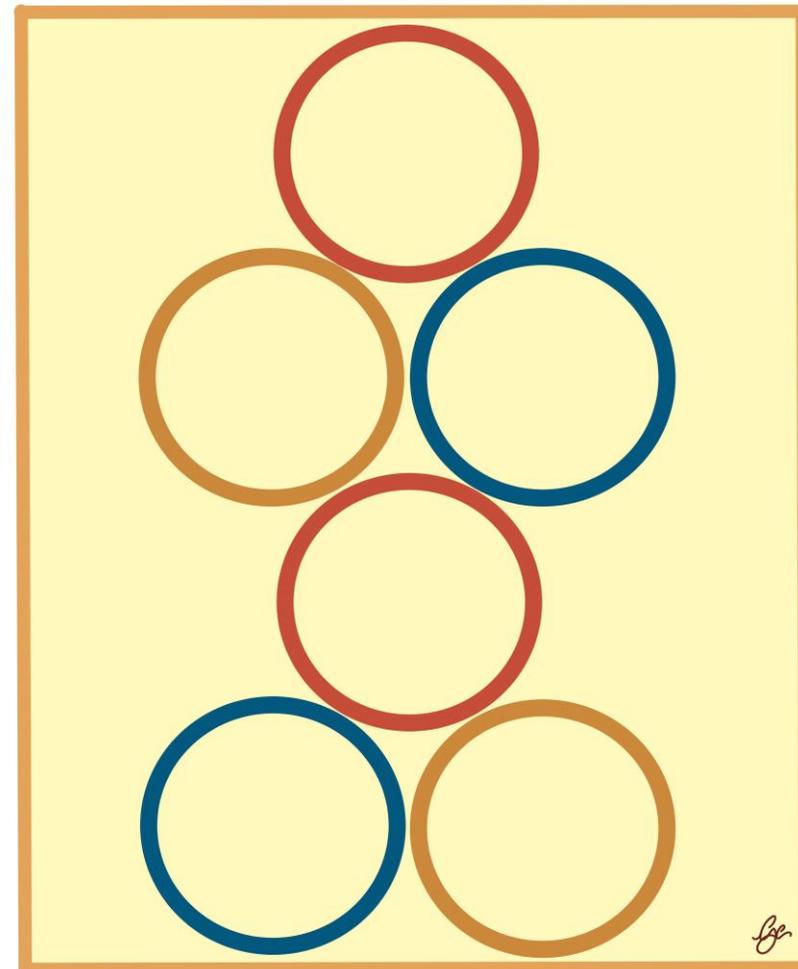
Nelle disabilità di un alunno l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente



Start

Obiettivo:

- 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



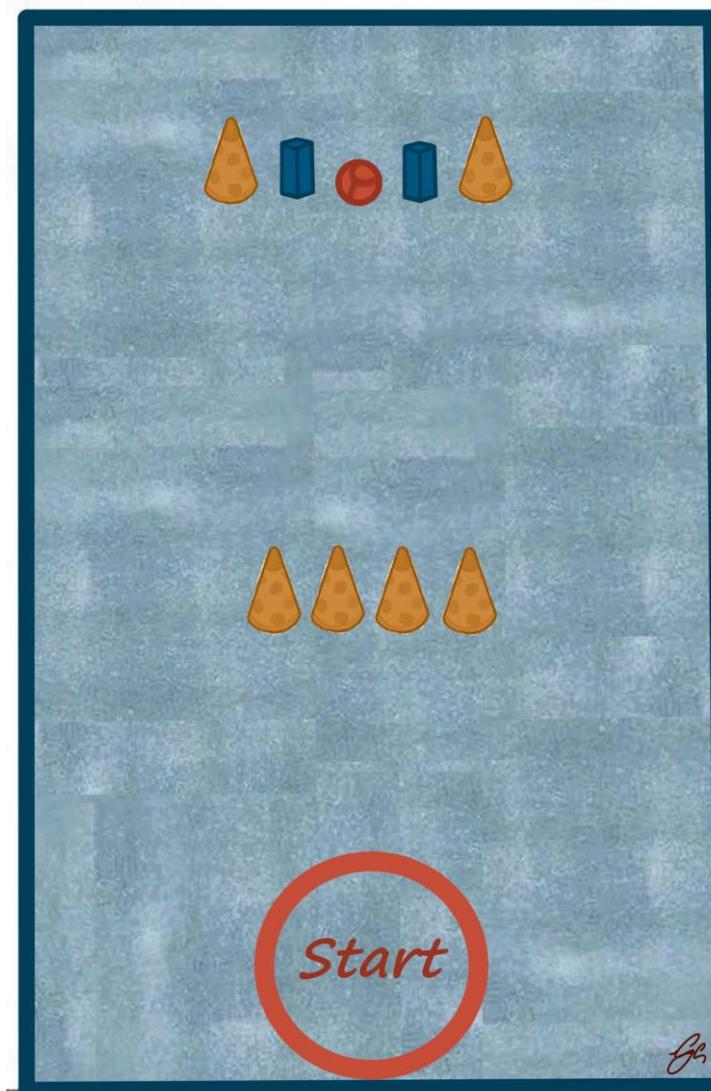
Nelle disabilità di un alunno l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente

BOCCIATA SU BERSAGLI A DISTANZA FISSA

Obiettivo:

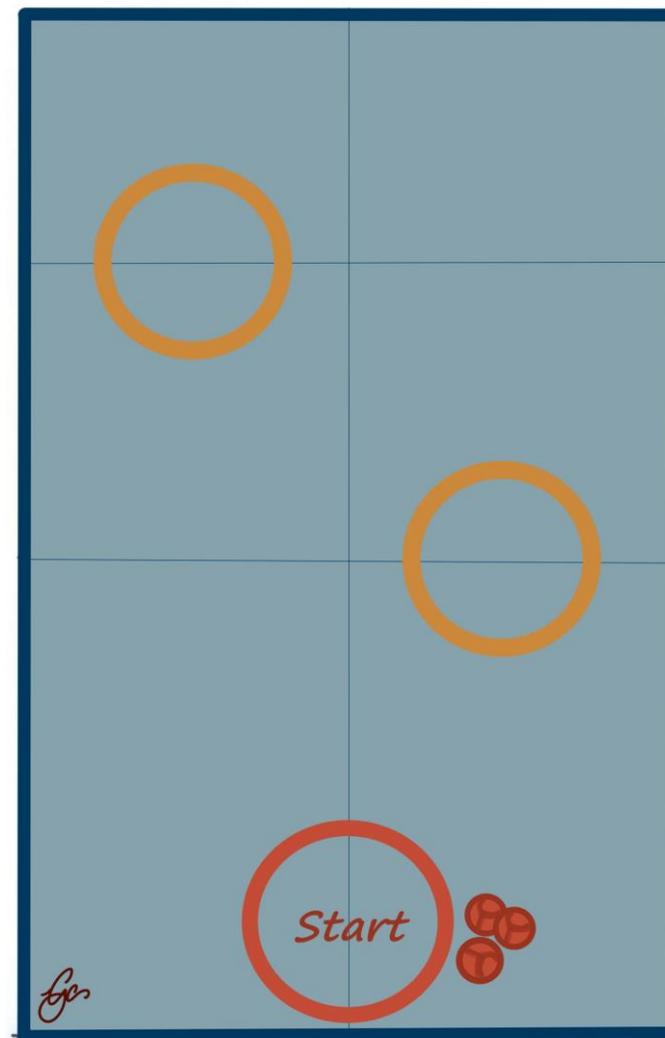
- schemi motori: lanciare e correre
- capacità coordinative: occhio manuale/combinazione di movimenti
- capacità condizionali: velocità
- abilità sportive: bocciata/bocciata di raffa
- specialità: tutte
- **svolgimento:** i giocatori eseguono 4 bocciate (con qualsiasi tecnica) per cercare di colpire 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

Nelle disabilità di un alunno l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente



Obiettivo:

- schemi motori: lanciare e correre
- capacità coordinative: occhio 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 metri 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 recupera le bocce e raggiungere la posizione di fine percorso.

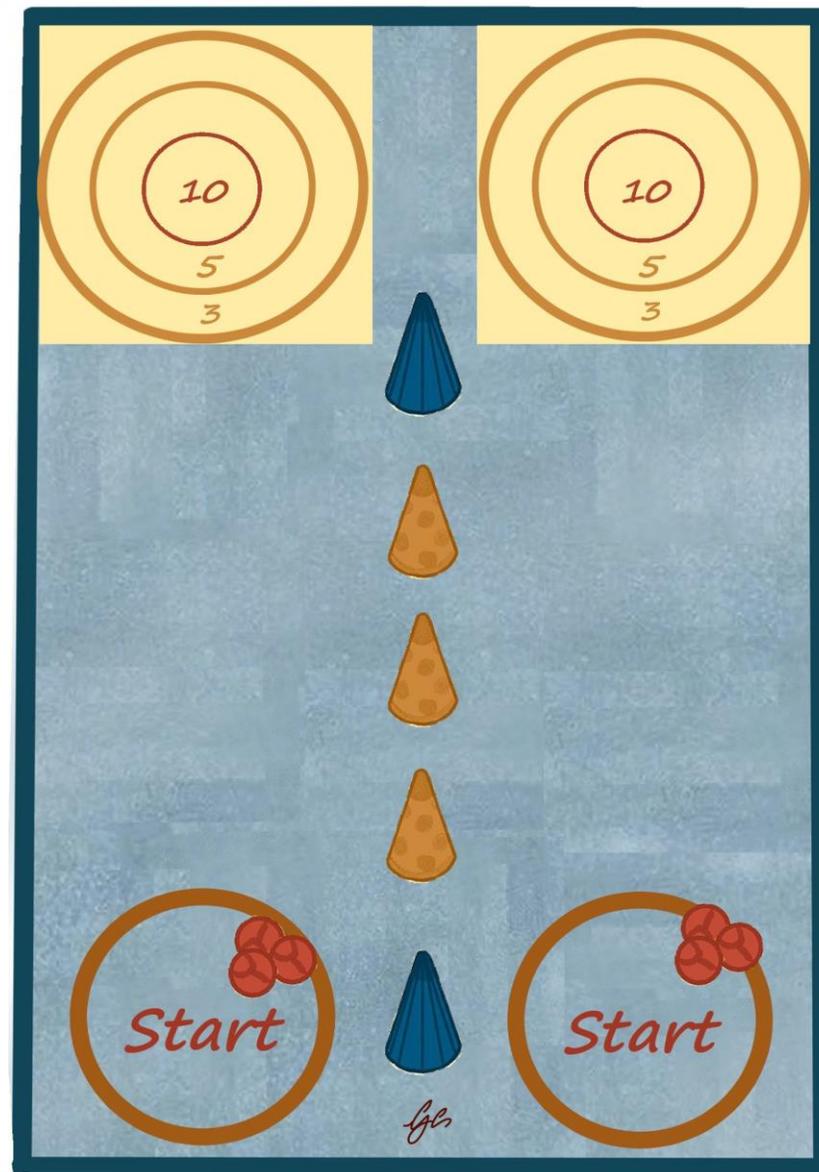


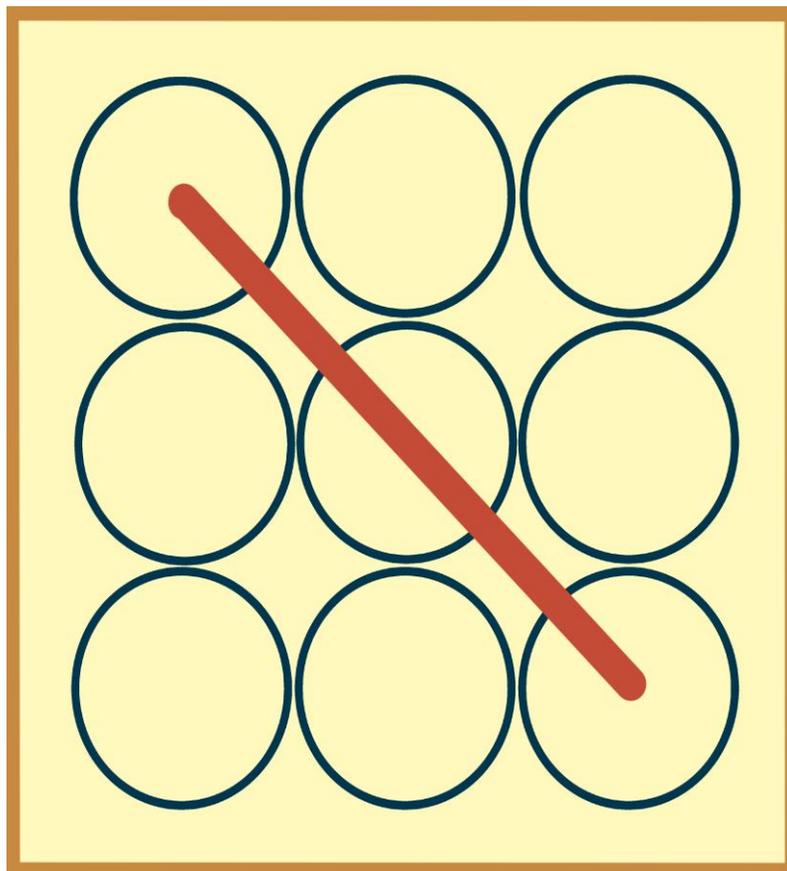
Nelle disabilità di un alunno l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente

Obiettivo:

- schemi motori: lanciare, correre capacità coordinative: oculo manuale capacità condizionali: velocità
- 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.

Nelle disabilità di un alunno l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente





Obiettivo:

- ambiti disciplinari: educazione fisica o logica
- schemi motori: lanciare, correre
- capacità coordinative: oculo 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).

Nelle disabilità di un alunno l'esercizio sarà adattato a seconda della necessità dal docente

Tutti hanno il diritto di essere felici

Buon Divertimento

