Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 8 (2006)
Heft: 23

Artikel: Pattinaggio : scivolare in equilibrio
Autor: Jegher, Ina / Heim, Karin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999133

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pattinaggio

mobile
inserto pratico

23

6|06 UFSPO & ASEF

Scivolare in equilibrio // Solo pochi riescono ad acquisire le forme virtuose di Stephane Lambiel. Ma un buon insegnamento del pattinaggio permette a tutti gli allievi di provare l'ebbrezza di scivolare in equilibrio sul ghiaccio e di apprendere alcune semplici figure artistiche.

Ina Jegher, Karin Heim
Traduzione: Davide Bogiani; foto: René Hagi, Peter Gunti; disegni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo

▶ L'equilibrio è una capacità coordinativa molto importante sia per la pratica sportiva, sia per le attività quotidiane. Chi possiede un buon senso dell'equilibrio apprende con facilità schemi motori anche complessi. Essere stabili sui propri piedi è inoltre una misura preventiva contro spiacevoli cadute, le quali potrebbero generare anche fastidiose conseguenze soprattutto per le persone anziane.

Uno sport che entusiasma

Il pattinaggio è uno sport che permette agli allievi di vivere entusiasmanti esperienze sul ghiaccio e – se praticato in una pista all'aperto – di godere delle meraviglie della natura.
L'apprendimento dei movimenti chiave, ovvero scivolare, saltare e roteare, è una premessa indispensabile, grazie alla quale i principianti riescono ad apprezzare sin dalle prime lezioni i fondamentali di questo sport. Gli allievi tecnicamente più bravi possono invece sbizzarrirsi nelle evoluzioni artistiche. E allora cosa aspettate per scendere in pista con la vostra classe o società sportiva e far assaporare ai ragazzi l'ebbrezza di scivolare sul ghiaccio?

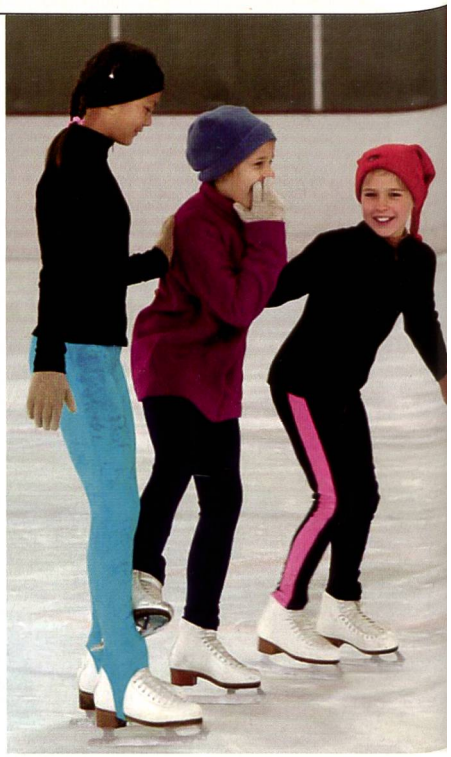
Codificare i movimenti

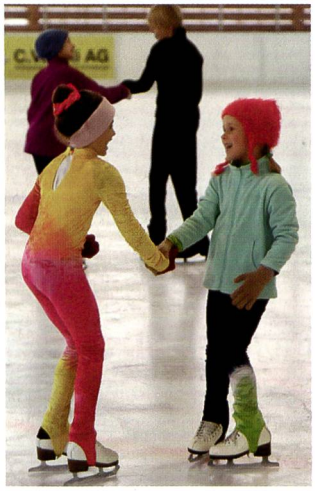
Nell'insegnamento del pattinaggio, l'aspetto tecnico assume un ruolo molto importante. Proprio per questo motivo, dunque, in questo inserto pratico saranno presentate alcune forme di gioco utili per il miglioramento della tecnica.
Se da un lato la simbiosi fra specifici esercizi di tecnica e varie forme di gioco permette di migliorare le abilità di pattinaggio, dall'altro, un insegnamento improntato sulla dimensione cognitiva assume un ruolo centrale in primo luogo per quanto riguarda l'acquisizione dei movimenti chiave, secondariamente dal profilo dell'apprendimento di forme di pattinaggio più complesse. //

L'*inserto pratico* è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'*inserto pratico*): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Temperatura a prova di ghiaccio





Ciao a tutti

Come? I bambini si dispongono a coppie uno di fronte all'altro. Ogni coppia si saluta in diversi modi, ad ognuna viene abbinato un preciso movimento del corpo.
Esempio:
- «Bat-ti i pie-di» (battere cinque volte i pattini sul ghiaccio)
- «Ma-ni co-sce» (battere quattro volte le mani sulle cosce)
- «Sfre-ga-ti» (sfregare tre volte le mani)
- «Cia-o» (stringere la mano)
- «Sa-lu-te» (compiere tre giri su se stessi)
- «Bat-ti cin-que» (dare il cinque)
- «A do-po» (cambiare il compagno)

Perché? Riscaldarsi, ambientarsi.
Variante: svolgere gli esercizi più velocemente.

Gioco dei 100 punti

Come? Vengono formate delle squadre composte ognuna di tre pattinatori. Quando una squadra raggiunge la postazione fissa in cui lo attende il maestro, un componente lancia il dado. Il maestro si annota il numero, mentre il gruppo riparte e pattina lungo un percorso prestabilito. In seguito, quando la squadra passa di nuovo dal maestro, viene lanciato per la seconda una volta il dado, e così via. Quale gruppo raggiunge più velocemente i 100 punti?

Perché? Riscaldarsi, condividere un obiettivo comune.
Variante: vengono composti dei gruppi che hanno il compito di boicottare le squadre. Il risultato di ogni lancio effettuato dal gruppo dei sabotatori viene sottratto a quello totalizzato dalle squadre. Il gioco diventa più intenso se il livello delle squadre è omogeneo.

La pesca misteriosa

Come? Esercizio in coppia. Ogni coppia estrae un cartellino da una busta (su cui è descritto un esercizio) e assolve il compito (ad es. trainare o spingere il compagno, fare uno slalom, compiere un giro della pista, ecc.). Il gioco finisce quando tutti i cartellini sono stati estratti.

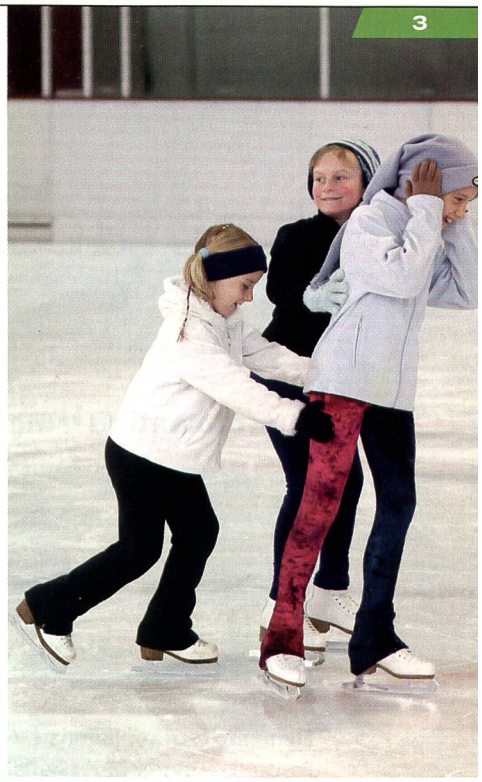
Perché? Riscaldarsi, ambientarsi, pattinare con il compagno.
Varianti: gli esercizi possono essere svolti da soli, in coppia, oppure a gruppi di tre allievi. La difficoltà degli esercizi deve essere adattata alla tecnica di pattinaggio dei bambini.

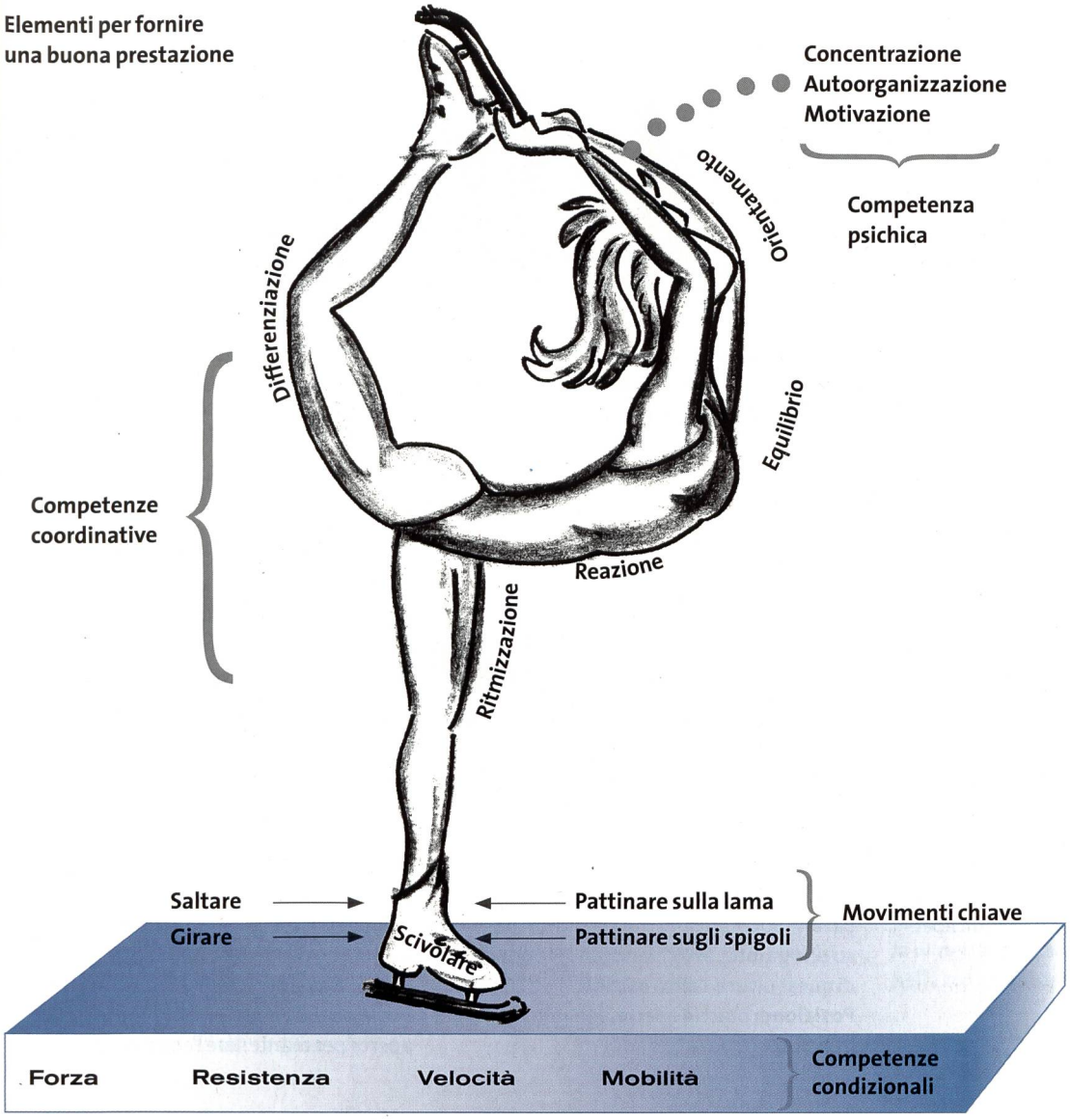
Corsa-tombola

Cosa? Formare dei gruppi composti ognuno di quattro, cinque allievi. Ogni gruppo riceve una schedina del lotto, su cui sono evidenziati sei numeri. Un componente del gruppo lancia i dadi e quando appare uno dei sei numeri evidenziati, viene tracciata una crocetta sopra di esso. Successivamente, anche se non appare il numero sperato, viene percorso un giro di pista. Dopo aver estratto il sesto numero evidenziato, si deve percorrere un ultimo giro di pista, al termine del quale il gruppo esclama «tombola!» e vince la partita.
Perché? Riscaldarsi, pattinare in avanti e frenare.
Variante: pattinare in diversi modi.

Le belle statuine

Cosa? Ogni gruppo è composto di tre allievi. Due scultori modellano il compagno, creando a loro piacimento una statua. Quest'ultima viene poi spinta lungo un percorso attraverso la pista. Successivamente si invertono i ruoli.
Perché? Riscaldarsi, esercitare la tenuta del corpo, porre fiducia nel compagno.
Variante: gli scultori creano delle statue che raffigurano la sagoma di alcuni animali oppure che riproducono le gesta di uno sportivo. Gli altri gruppi devono indovinare di che animale o di che disciplina sportiva si tratta.





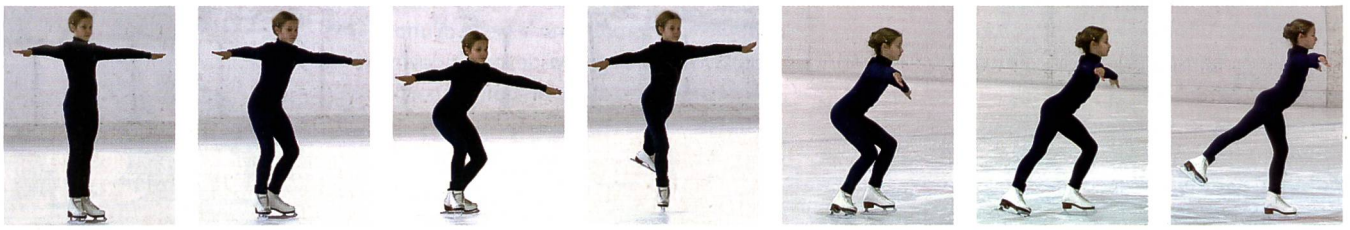
Costruire su basi solide

▶ Sono molte le strade che portano al successo. La capacità di orientarsi con sicurezza nello spazio è la premessa per una giusta rappresentazione dei movimenti: «variare il percorso che conduce ad un unico obiettivo!»

(Arturo Hotz)

L'abbiccì del pattinatore

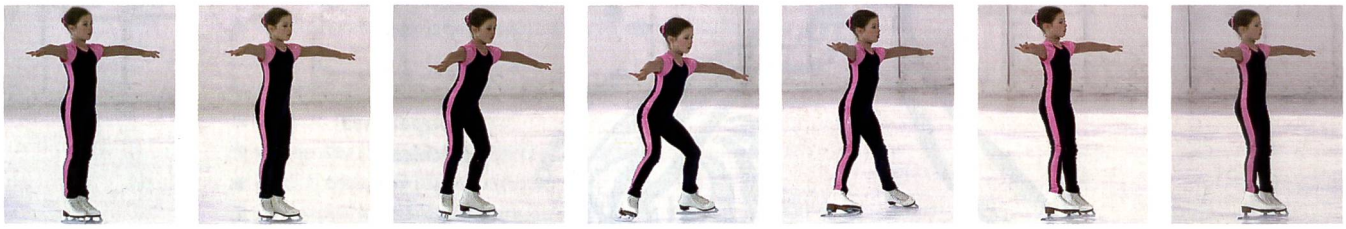
Spostamenti su lame fini



Elemento tecnico: pattinare in avanti. Posizione di partenza: i talloni sono uniti, le punte dei piedi rivolte all'esterno, le ginocchia flesse e le braccia aperte.

Spinta: premere sulla lamina interna e nel contempo spostare il peso sull'altra gamba.

Scivolare: estendere leggermente la gamba su cui si sta pattinando. Avvicinare i talloni e flettere di nuovo il ginocchio prima di darsi la spinta sull'altra gamba.



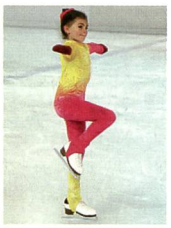
Elemento tecnico: l'«uovo» in avanti.
Posizione di partenza: piedi paralleli.

Spinta: spingere sia le caviglie, sia le ginocchia verso l'esterno e incidere delle figure a forma di uovo nel ghiaccio.

Movimento di chiusura: chiudere di nuovo le gambe, avvicinando i piedi.

Scivolare

Elemento tecnico: posizione raggruppata.
Posizione: tendere le braccia in avanti. La distanza tra i piedi corrisponde all'apertura delle anche.

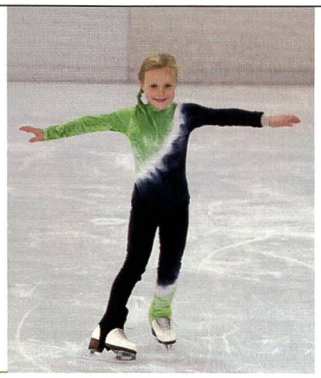


Elemento tecnico: la cicogna.
Posizione di partenza: scivolare sui due pattini. Successivamente spostare il peso su una gamba, avvicinando al ginocchio di quest'ultima l'altro pattino.
Posizione: braccia aperte, sguardo rivolto in avanti.

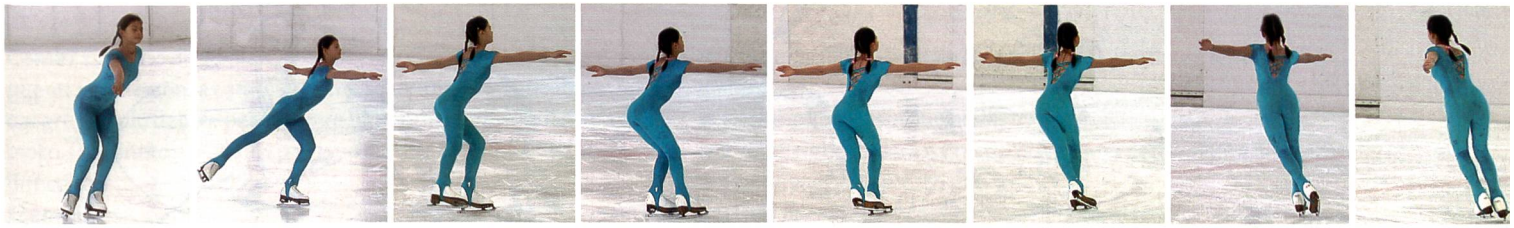
Elemento tecnico: il cigno.
Posizione di partenza: piegare la gamba d'appoggio. L'altra gamba è tesa all'indietro e il piede è rivolto all'esterno. Spingere le anche in avanti.
Posizione: il tronco è eretto e le braccia aperte per mantenere l'equilibrio.

Frenare

Elemento tecnico: lo spazzaneve.
Posizione di partenza: scivolare mantenendo le lame parallele. Successivamente stendere le gambe.
Frenata: flettere in modo energico le ginocchia. Spingere una gamba in avanti e roteare un pattino verso l'interno. Il peso è sul pattino della gamba che viene tenuta all'indietro. Evitare gli arretramenti.



Sugli spigoli

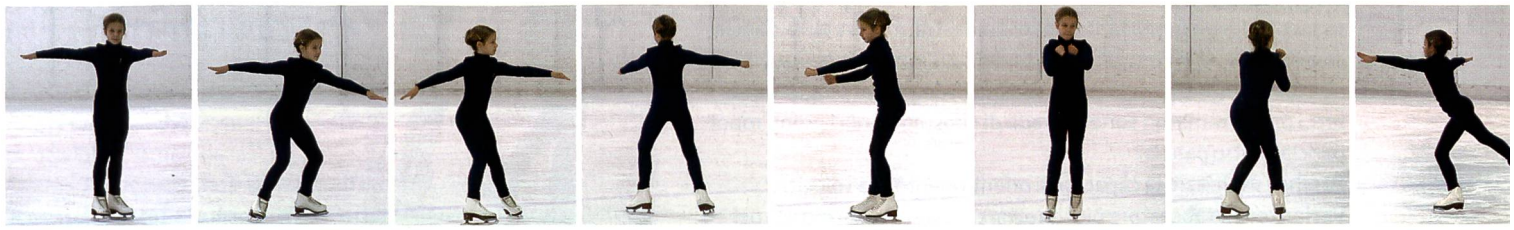


Elemento tecnico: incrociare in avanti.
Spinta: tenere i piedi paralleli e vicini e le ginocchia flesse. Successivamente pattinare lungo una circonferenza, spingendosi con la gamba esterna. Lo sguardo è rivolto al centro del cerchio.
Incrociare: la gamba di spinta viene leggermente sollevata e portata in avanti e successivamente di nuovo caricata.
Posizione finale: sollevare il piede dell'altra gamba e avvicinarla di nuovo alla gamba con cui verrà data la spinta successiva.

Saltare

Elemento tecnico: spiccare un salto con l'aiuto del compagno.
Preparazione: pattinare in avanti, le ginocchia sono piegate. Un compagno si prepara a sostenerlo (alle braccia).
Salto: estensione a livello delle articolazioni delle caviglie, ginocchia e anche. Effettuare una rotazione di 180 gradi. Mantenere il tronco in posizione verticale.
Atterraggio: piegare le ginocchia, contrarre la muscolatura del tronco.

Rotazioni

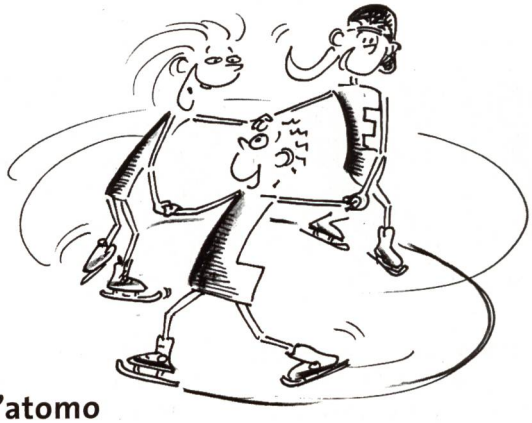


Elemento tecnico: piroetta sui due piedi (rotazione verso sinistra).
Posizione di partenza: le gambe sono leggermente divaricate e le ginocchia flesse. Le braccia sono tese lateralmente verso destra.
Impulso per la rotazione: estendere con forza le gambe e nel contempo spingere con energia le braccia verso sinistra. Successivamente incrociare le braccia, avvicinandole al tronco.
Rotazione: il punto di rotazione corrisponde al segmento che parte dalla punta del pattino e arriva fino a metà lama. Durante la piroetta, inarcare leggermente la schiena nella zona lombare.

Giochi di squadra

Let's drive

Come? Vengono utilizzati dei coni per riprodurre il centro di una città (curve, incroci, posteggi, garage, ecc.). Gli allievi pattinano a gruppi di due o di quattro. Il conducente dell'automobile sceglie le strade e determina la velocità con cui viaggiare. Nell'area urbana si trovano anche alcuni poliziotti, autorizzati a dare le multe agli automobilisti. L'infrazione viene saldata, svolgendo una penitenza (ad es. un giro della pista).
Perché? Applicare e variare le forme di pattinaggio acquisite. Esercitare le capacità coordinative del ritmo e dell'orientamento.

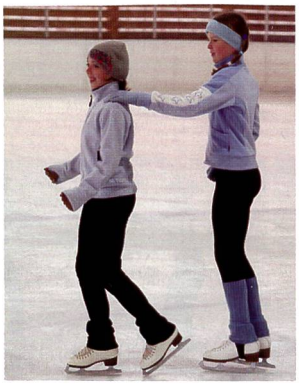


L'atomo

Come? Ragazze e ragazzi pattinano liberamente. Ad un certo punto il docente grida un numero tra uno e cinque. Questa cifra corrisponde al numero di allievi che devono comporre un cerchio il più velocemente possibile. Il gruppo che si forma deve in seguito fare tre girotondi prima di sciogliersi e tornare a pattinare liberamente, sino all'esclamazione del prossimo numero.
Perché? Esercitare la capacità di reazione.
Variante: il docente sceglie i diversi modi in cui i ragazzi devono pattinare prima e dopo essersi riuniti in cerchio (ad esempio: passo incrociato).
Osservazione: questo gioco è particolarmente indicato per allenare i ragazzi a formare i gruppi velocemente.

I robot

Come? Due allievi si posizionano schiena contro schiena. Toccando loro la testa con la mano, iniziano a camminare, con un tocco sulla spalla sinistra invece effettuano un quarto di giro a sinistra, su quella destra fanno la stessa cosa a destra, mentre sulla pancia camminano all'indietro. Il compito del programmatore è quello di non far scontrare i propri robot con quelli degli altri programmatori. I programmatori sono in grado di «posteggiare» i propri robot pancia contro pancia?
Perché? Esercitare la capacità di orientamento e la velocità.
Variante: un sabotatore può dirottare la direzione di marcia dei robot.



Giocare con i pattini

▶ Il pattinaggio su ghiaccio offre varie opportunità di gioco. Le abbiamo suddivise in tre ambiti:
- giochi di squadra (forme di gioco cooperative)
- forme di competizione
- forme di gioco cognitive e emozionali.

I 10 comandamenti

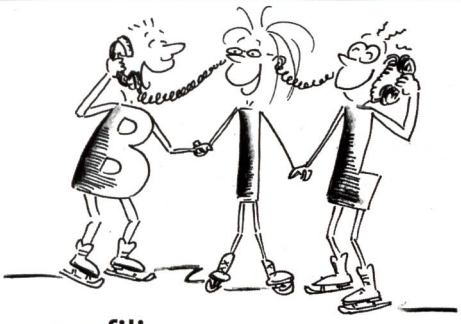
Come? Esercizio di coppia. Quale gruppo è in grado di svolgere i seguenti esercizi senza commettere alcun errore? Il tempo impiegato dal gruppo più debole per eseguire i compiti determina il ritmo del gioco. I pattinatori più bravi possono aiutare quelli che hanno più difficoltà.

Esempi:

- 10 volte: «uovo» in avanti;
- 9 volte: monopattino, prima con una gamba, poi con l'altra;
- 8 volte: «uovo» all'indietro;
- 7 volte: pattinare in uno slalom;
- 6 volte: frenata a spazzaneve;
- 5 volte: raggomitolato lungo una determinata distanza;
- 4 volte: cicogna (destra e sinistra) lungo una determinata distanza;
- 3 volte: piroetta sui due piedi;
- 2 volte: cigno (destra e sinistra) lungo una determinata distanza;
- 1 volta: salto con mezzo giro.

Perché? Esercitare in coppia alcuni elementi tecnici. Imparare ad organizzarsi all'interno della classe.

Variante: in competizione con il compagno: A inizia a svolgere gli esercizi, mentre B pattina a bordo pista. Quando A non è più in grado di eseguire uno dei dieci esercizi, B prende il suo posto e A inizia a pattinare a bordo pista. Chi riesce a svolgere il decimo esercizio?



Il telefono senza fili

Come? Tre, quattro allievi sono disposti in fila su una linea retta. A bisbiglia a B il nome di una tecnica di pattinaggio e B a sua volta la sussurra a C, il quale la ripete ad alta voce. In seguito, tutti i componenti del gruppo esercitano per alcuni minuti la tecnica prescelta. Successivamente, A richiama il gruppo e il gioco riparte. Inversione dei ruoli.

Perché? Esercitare la tecnica di pattinaggio in gruppo.

Il cieco e l'accompagnatore

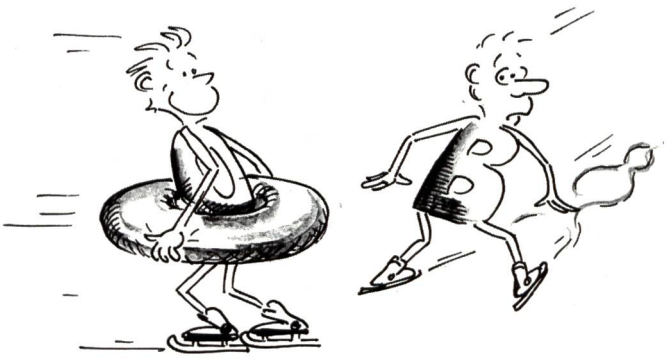
Come? Un allievo guida il partner (i cui occhi sono bendati), tenendolo saldamente per mano. Il «cieco» pattina, esercitando diverse tecniche.

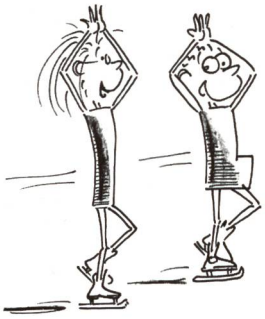
Perché? Sviluppare la fiducia nel compagno, esercitare la capacità di equilibrio.

Retromarcia

Come? Tutti i bambini pattinano all'indietro. Se due di loro si scontrano, entrambi devono recarsi dal docente e svolgere una penitenza (ad es. rispondere ad una domanda di teoria, oppure effettuare uno slalom all'indietro). Successivamente potranno di nuovo svolgere l'esercizio iniziale. Questa forma di gioco è indicata per i principianti, ma risulta invece pericolosa per gli allievi che pattinano bene.

Perché? Pattinare all'indietro, esercitare la capacità di orientamento.



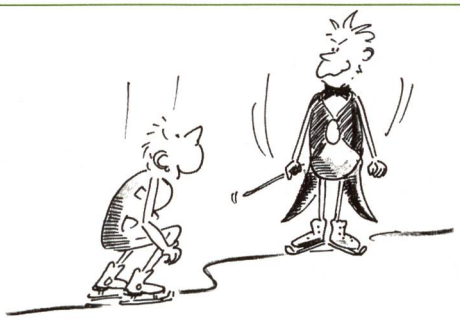


Specchio, specchio delle mie brame...

Come? L'allievo A pattina liberamente. Il compagno B cerca di riprodurre l'immagine speculare di A.
Perché? Applicare e variare alcune tecniche di pattinaggio. Concentrarsi sul compagno.
Variante: gli allievi non possono mai fermarsi, oppure devono pattinare sempre all'indietro.

Gioco di ruoli

Come? A assume il ruolo del docente e insegna al compagno B una o più tecniche di pattinaggio.
Perché? Migliorare la rappresentazione mentale dei movimenti. Imparare a verbalizzare i gesti motori.



Direttore d'orchestra

Come? Un direttore di orchestra guida i componenti della propria banda lungo un percorso. Ad un segnale, un nuovo direttore assume il comando dell'orchestra.
Il «linguaggio» del direttore d'orchestra:
- entrambi i pugni in alto: cicogna;
- entrambi i pugni in basso: raggomitolato;
- braccia allargate lateralmente: salto con mezzo giro;
- mani conserte: piroetta;
- braccia dietro la schiena: pattinare all'indietro.

Perché? Esercitare la capacità di orientamento e applicare gli elementi tecnici precedentemente acquisiti.
Più difficile: l'orchestra è composta di quattro diversi gruppi di strumenti musicali. Ogni gruppo deve assolvere un compito (primo gruppo: piroetta; secondo gruppo: pattinare all'indietro,...).

Consigli

Liscio come l'olio!

Prenotazione: ricordatevi di prenotare per tempo la pista di ghiaccio. A volte è necessario riservare anche i pattini. Si consiglia di telefonare ai responsabili della pista per verificare lo spazio a disposizione, il materiale,...

Regole della pista: sono assolutamente da rispettare. In alcune piste di ghiaccio vengono proibiti certi giochi, che invece si possono svolgere regolarmente in altre piste. Il rispetto del materiale e degli addetti ai lavori è sempre ben gradito.

Informazione per gli allievi: informate per tempo gli allievi sul materiale necessario per svolgere la lezione di pattinaggio o di hockey su ghiaccio.

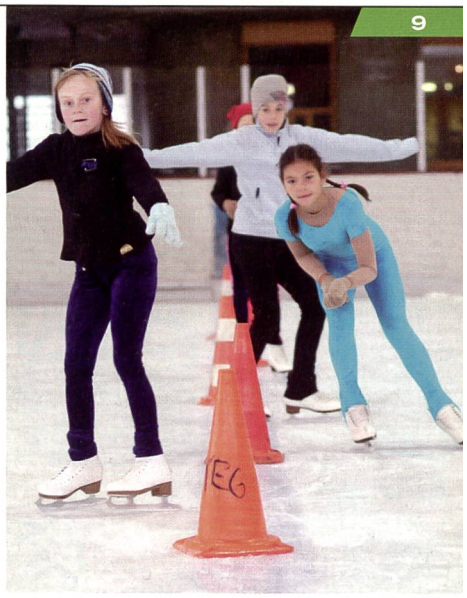
Assistente: per l'apprendimento ai bambini piccoli e ai principianti, il docente dovrebbe essere affiancato da un monitore per aiutarlo soprattutto nelle fasi iniziali dell'insegnamento.

Consigli

Occhio al materiale!

Materiale didattico: sono indicati ad esempio i dischi, i paletti, i bastoni da hockey, i coni e i palloni soft. Alcune piste di ghiaccio mettono a disposizione il loro materiale. Informatevi per tempo.

Attenzione, pericolo: non si dovrebbero utilizzare degli oggetti che non scivolano bene sul ghiaccio, come ad esempio i guanti o i berretti. Usate sempre degli oggetti che hanno un attrito ridotto a contatto con il ghiaccio.



Scommettiamo che…

In pista!

Come? Tutti contro tutti. A e B si confrontano in una gara in parallelo di discesa libera (curve molto ampie, posizione raggomitolata). Al vincitore vengono assegnati due punti. In caso di pareggio, ogni giocatore riceve un punto, mentre a chi bara, vengono tolti due punti. Successivamente verranno testate anche altre discipline sportive: slalom (mettere dei coni ad una distanza ravvicinata) e sci di fondo (tecnica skating). Cambiare le coppie ad ogni nuova disciplina. Chi riesce ad ottenere il maggior numero di punti?
Perché? Variare il modo di pattinare, allenare la velocità.
Varianti: altre discipline: monosci (pattinare su una gamba), super-G (durante il percorso toccare dei coni). Mantenere le stesse coppie durante le diverse discipline.

In guardia!

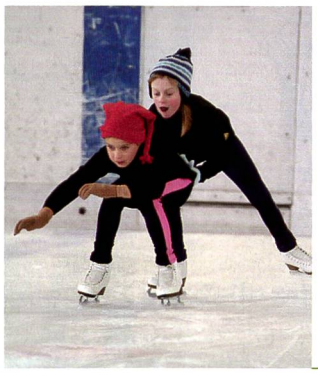
Come? Scherma con il giornale arrotolato: A deve toccare il tronco di B con l'estremità del giornale e viceversa. Ad ogni contatto viene attribuito un punto. Chi ottiene per primo cinque punti?
Perché? Esercitare le capacità di reazione e di differenziazione.
Variante: i tre moschettieri. Tre moschettieri cercano di colpire i malvagi (i compagni) con la spada. Chi viene toccato sul tronco riceve una spada e diventa a sua volta moschettiere.

Buongiorno signor Citrullo!

Come? I giocatori si danno la mano e formano un cerchio. Il giocatore A pattina attorno al cerchio e tocca la schiena ad un compagno B. Quest'ultimo scatta nella direzione opposta. Quando i due giocatori si incrociano, ripetono per tre volte il saluto «buongiorno signor Citrullo» e poi cercano di pattinare il più velocemente possibile verso il posto da cui è scattato il giocatore B. Il giocatore che non riesce ad occupare il posto pattinerà attorno al cerchio, ecc.
Perché? Esercitare lo scatto e la frenata.
Più difficile: i giocatori che compongono il cerchio non rimangono fermi, ma pattinano in un girotondo.

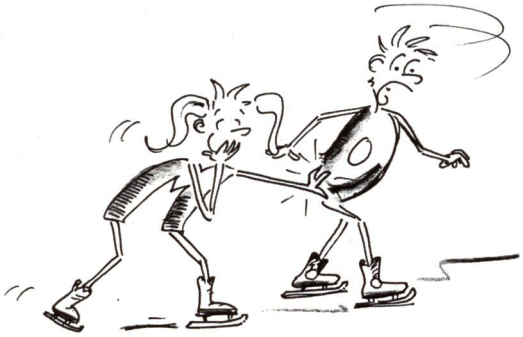
Il lancio misterioso

Come? Staffetta a slalom. Ogni gruppo è composto di tre, cinque allievi. Ogni allievo lancia il dado prima di partire. A dipendenza del numero uscito, lo slalom verrà percorso nei seguenti modi:
1 = pattinare in avanti;
2 = pattinare all'indietro;
3 = pattinare sulla gamba destra;
4 = pattinare sulla gamba sinistra;
5 = pattinare a «uovo»;
6 = «freestyle» (l'allievo decide da solo come pattinare).
Perché? Esercitare diversi modi di pattinare, in avanti e all'indietro.
Variante: gli allievi sono suddivisi in gruppi di prestazione, ad ognuno dei quali viene assegnato un modo in cui affrontare lo slalom, a dipendenza del numero ottenuto dal lancio del dado.



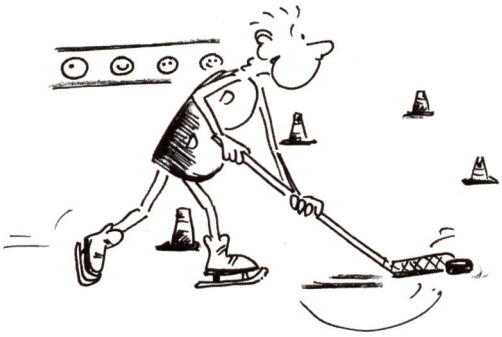
Curling umano

Come? Un giocatore (A) spinge la pietra (B) (che assume una posizione raggruppata), lungo una corsia. Se B raggiunge la prima linea, il giocatore A ottiene un punto. Se B raggiunge la seconda linea, A conquista due punti. Le linee vengono segnate con dei coni. Chi ottiene il punteggio più alto in tre lanci?
Perché? Dosare la forza, esercitare l'equilibrio e la coordinazione in generale.
Variante: due contro due. Due pietre vengono spinte contemporaneamente.



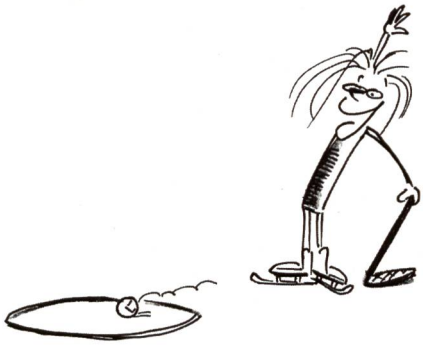
Il chiaroveggente

Come? I bambini pattinano liberamente attraverso la palestra. Un chiaroveggente improvvisamente esclama: «vedo qualche cosa che voi non vedete e il suo colore è verde!» I bambini pattinano il più velocemente possibile verso un oggetto di colore verde. Si assegna un punto all'ultimo bambino che tocca un oggetto verde. L'esercizio viene ripetuto per diversi colori. Vince chi mantiene il punteggio più basso.
Perché? Esercitare reazione e orientamento. Pattinare velocemente.



Smily

Come? Ogni allievo conduce un disco con un bastone oppure con la lama dei pattini lungo un percorso. Dopo aver superato per la prima volta il traguardo, deve disegnare la faccia dello Smily su un foglietto. Al secondo passaggio disegna la bocca, al terzo gli occhi, ecc. Chi riesce a disegnare per primo in modo completo lo Smily.
Perché? Migliorare l'orientamento. Pattinare in modo veloce e frenare.

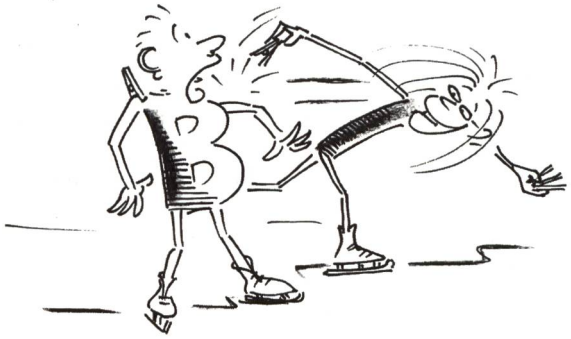


Brandy

Come? Gioco quattro contro quattro fino a sei contro sei. Posizionare due porte (cerchi). Ogni allievo gioca con un bastone da hockey. Viene assegnato un punto quando con la pallina di gommapiuma si fa goal. Si gioca senza il portiere.
Perché? Applicare la tecnica del pattinaggio al gioco di squadra.
Variante: giocare con il disco di plastica morbida. Un allievo difende la porta. Sono proibiti lanci al di sopra del ginocchio.

Memory

Come? Formare alcune squadre composte ognuna di tre fino a cinque giocatori. Tutti i giocatori estraggono una carta del gioco del memory da una scatola, effettuano un giro della pista e poi appoggiano la carta all'interno di un cerchio. Vince la squadra che riesce a formare il maggior numero di coppie. In caso di parità, vince quella che ha portato il maggior numero di carte nel cerchio.
Perché? Allenare la resistenza aerobica nel pattinaggio.
Variante: lungo il percorso svolgere diversi compiti (pattinare in avanti, all'indietro, attraverso uno slalom,...).



Le streghe

Come? Gioco che coinvolge tutta la classe. Tre, quattro streghe pattinano attraverso la pista con un bastone tra le gambe. L'incantesimo viene sciolto quando una strega tocca un compagno, il quale si trasforma a sua volta in una strega.
Perché? Esercitare la capacità di orientamento ed allenare la velocità.
Variante: le streghe pattinano in diversi modi.

Caccia alle mollette

Come? Ogni allievo fissa due mollette alla giacca (sulle spalle). Ciascuno di loro cerca di rubare le mollette ai compagni. Chi rimane senza mollette deve compiere due giri della pista, poi si reca al «deposito», prende altre due mollette e ricomincia a giocare. Chi riesce a rubare il maggior numero di mollette ai compagni?
Perché? Esercitare la capacità coordinativa dell'orientamento. Pattinare in modo veloce.
Variante: gioco a squadre.

La principessa del ghiaccio

Come? Ad un lato della pista c'è una principessa, al lato opposto si dispongono i leprotti. Questi ultimi chiedono alla principessa: «Buongiorno principessa, in che modo dobbiamo pattinare per attraversare la pista?». La principessa risponde: «potete spingervi solo con una gamba, pronti, partenza, via!». A questo punto i leprotti attraversano la pista e la principessa cerca di catturarli. I leprotti catturati diventano i sudditi della principessa. Successivamente verranno elencate altre tecniche di pattinaggio.
Perché? Esercitare le capacità di differenziazione e di orientamento. Pattinare in modo veloce.

Consigli

L'abbigliamento fa il campione!

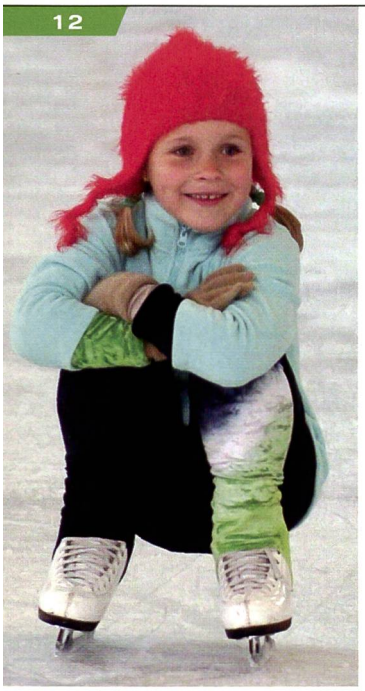
Abbigliamento: bisogna indossare vestiti che trattengono il calore del corpo. Non va tuttavia dimenticato che i pattinatori non sono degli eschimesi e che chi si muove molto non avrà freddo. Si sconsiglia invece di indossare jeans attillati, cappotti lunghi e sciarpe.

Infortuni: chi indossa guanti, berretto o porta il casco riduce il rischio di farsi male dopo un'eventuale caduta sul ghiaccio.

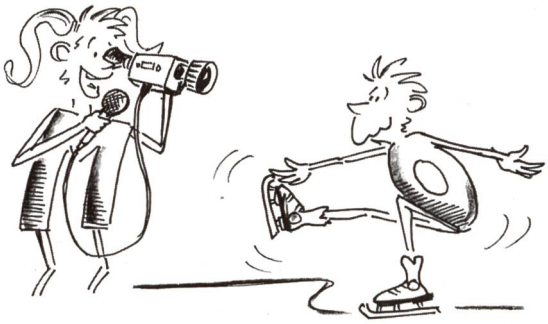
Lunghezza dei pattini: corrisponde al numero di scarpe. Al massimo calzare pattini con un numero in più.

Confort: i pattini devono offrire una sensazione di confort, ovvero ben stretti nella zona della caviglia per garantire una buona stabilità sul ghiaccio.

Lame: le lame devono essere ben affilate, poiché aiutano a mantenere l'equilibrio soprattutto durante le frenate.



Giocare con testa



Il cronista sportivo

Come? Giochi in coppia. Un regista (A) filma il pattinatore (B) e commenta i suoi movimenti. B si esibisce in una tecnica specifica. Il regista decide la velocità (rapido, lento,...) e il modo in cui B deve eseguire il movimento (rilassato, teso,...).
Perché? Sviluppare la rappresentazione mentale e imparare a verbalizzare i movimenti.

Codice segreto

Come? Un allievo scrive con le dita un codice sulla schiena di un compagno. Quest'ultimo cerca di codificarlo e poi svolge l'esercizio in questione.
Alcune proposte di «codici»:
R = Raggruppato
I = Pattinare all'indietro
C = Cicogna
Perché? Esercitare diverse tecniche di pattinaggio, concentrarsi sulle percezioni tattili.

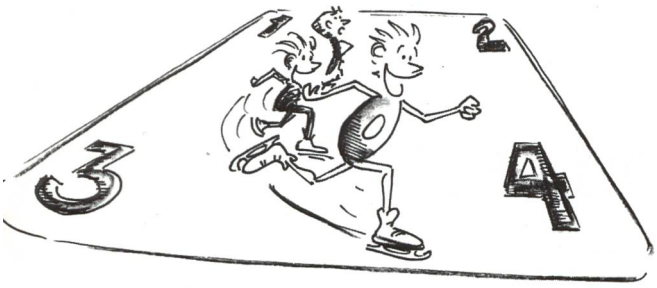
Variante: il docente distribuisce agli scrittori (A) un foglio con i codici. Un allievo (A) scrive il codice sulla schiena del compagno (B) e poi compie un giro intero della pista. Quando raggiunge di nuovo B, gli consegna il foglio. Una volta codificata la lettera o il simbolo, B compie a sua volta un giro della pista, svolgendo il compito indicato nel foglio.

Sasso-foglio-forbice

Come ? Gli allievi A e B si dispongono ad una distanza di due metri l'uno dall'altro. Dopo aver esclamato «sasso – foglio – forbice», indicano con la mano uno dei tre disegni. La persona che rappresenta il disegno indicato da A e B, deve scappare (forbice rincorre foglio, foglio rincorre sasso, sasso rincorre forbice). Se il cacciatore acciuffa il fuggitivo, ottiene un punto. In caso contrario il punto viene assegnato al fuggitivo. Chi ottiene per primo due punti?
Perché? Esercitare la capacità di reazione. Allenare la velocità.

Su il sipario

Come? Ogni allievo pensa ad un animale e lo imita (ad es. muoversi come un cammello oppure imitare la camminata dinoccolata della scimmia).
Perché? Esercitare la rappresentazione mentale dei movimenti.
Variante: imitare il modo di camminare di alcune persone (anziano, ferito, bambino,...).



Il gioco dei numeri

Come? Definire un campo di forma quadrata e contrassegnare ogni angolo con un numero (da 1 a 4). Gli allievi pattinano liberamente all'interno del quadrato. Improvvisamente il docente fischia ed esclama un numero compreso tra 1 e 4. Gli allievi raggiungono il più velocemente possibile l'angolo indicato. Il ragazzo o la ragazza più veloce assumerà il ruolo di docente, e così via.
Perché? Pattinare in modo veloce ed esercitare le capacità di reazione e di orientamento.
Varianti: il docente, e successivamente a turno gli allievi, esclamano un numero a tre cifre (ad es. 132). I compagni devono raggiungere tutte e tre le postazioni nella giusta sequenza. I numeri possono essere espressi anche in una lingua straniera.

«Arriviamo da un lungo viaggio !»

Come? La classe viene suddivisa in due gruppi (A e B). Delimitare il campo di gioco. La squadra A è posizionata dietro una linea laterale, la squadra B dietro quella opposta. La squadra A si avvicina a quella B e dice: «Arriviamo da un lungo viaggio, siamo affamati. Per favore dateci un lavoro». B risponde: «Che lavoro volete svolgere?» A replica: «Un lavoro interessante!» B afferma: «Mi faccia capire di che lavoro si tratta». A mima il lavoro precedentemente pensato da tutto il gruppo. B cerca di scoprirlo. Appena i giocatori B hanno scoperto di che mestiere si tratta, lo dicono ad alta voce e poi rincorrono la squadra A, i cui giocatori saranno al sicuro solo quando avranno superato la propria linea laterale di campo. Invertire i ruoli.
Perché? Concentrazione, allenare la reazione e la velocità.
Variante: variare le tecniche di spostamento.

Lettere in movimento

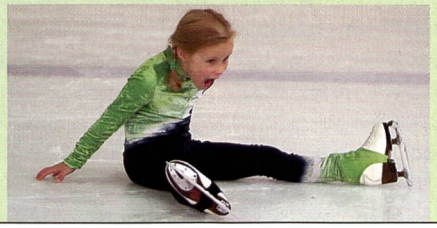
Come? Gli allievi pattinano liberamente al suono di diverse melodie e cercano di formare delle lettere o dei numeri con la mimica del proprio corpo.
Perché? Favorire la creatività ed esercitare la capacità di ritmizzazione.
Varianti: gruppi di bambini pattinano liberamente attraverso la pista e ad un segnale devono formare delle parole utilizzando il proprio corpo come singole lettere.

Prova di coraggio

Come? Ogni bambino scrive su un foglio il nome di un movimento che svolge con difficoltà o con paura. Il docente raccoglie i foglietti e li mette in una scatola. Ad ogni lezione successiva, il docente estrae uno di questi foglietti e la classe esercita in gruppo il movimento descritto sul foglio.
Perché? Migliorare la tecnica.

Cadere, ma come?

▶ Il pattinaggio su ghiaccio è una disciplina sportiva che va acquisita con molta calma. Le cadute sono frequenti, soprattutto nelle prime fasi dell'apprendimento, ma forse, il fascino di questo sport è proprio da attribuire alla capacità di mantenersi in equilibrio sul ghiaccio. Tuttavia le cadute fanno parte dell'apprendimento e non devono essere motivo di vergogna. Semmai è importante saper cadere nel modo giusto, per evitare di farsi male.



Tecnica di caduta:
- avvicinare il mento al petto;
- flettere la schiena;
- attutire il colpo appoggiando le mani a terra, poi tendere le braccia in avanti per proteggersi da eventuali scontri con i compagni;
- divaricare leggermente le gambe.

Il mago

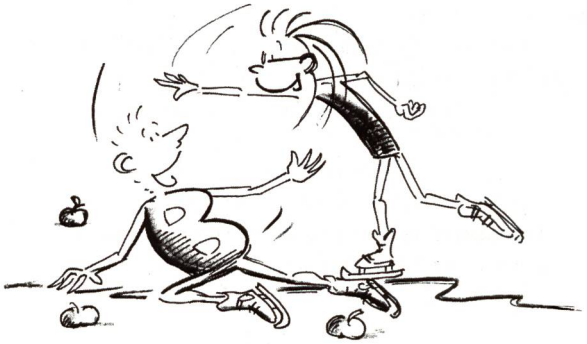
Come? Il mago tocca con la bacchetta magica (dito) alcune parti del corpo (cosce, pancia, mani) dei propri compagni. Questi ultimi vengono elettrizzati, rilassati oppure paralizzati.
Perché? Migliorare la percezione motoria del proprio corpo. Favorire la differenziazione.
Variante: il mago trasforma i compagni in animali.

«mobile» in offerta speciale

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-sport.ch



Il frutticoltore

Come? Due o tre frutticoltori (cacciatori) pattinano liberamente attraverso la palestra. I frutti (i compagni) non devono farsi raccogliere dai frutticoltori e si muovono anch'essi attraverso la palestra, ma assumendo una posizione rannicchiata. Chi viene preso, si lascia cadere a terra e poi diventa a sua volta un aiutante del frutticoltore.
Perché? Applicare le tecniche di caduta. Vincere la paura.

Così mi sento stabile

▶ Nel pattinaggio su ghiaccio, così come anche in altre discipline sportive, è importante assumere una corretta postura del corpo.

Posizione di base:
- Le ginocchia sono sempre leggermente flesse.
- Leggera antiversione del bacino.
- Contrarre la muscolatura della pancia.
- Le gambe si muovono in modo indipendente, mentre il tronco (dalle spalle alle anche) rimane un blocco unico.
- Quando si perde l'equilibrio, piegare ulteriormente le ginocchia e flettere maggiormente la schiena.

Il rischio del gioco

Come? Gli allievi dovrebbero assumersi dei rischi durante la pratica del pattinaggio:
- 0 percento di rischio: il movimento viene svolto lentamente.
- 50 percento di rischio: il movimento viene svolto con dinamicità.
- 99 percento di rischio: il movimento viene svolto in modo molto dinamico.

Perché? Autovalutazione delle proprie capacità.

Al traguardo, in equilibrio

Pantomima

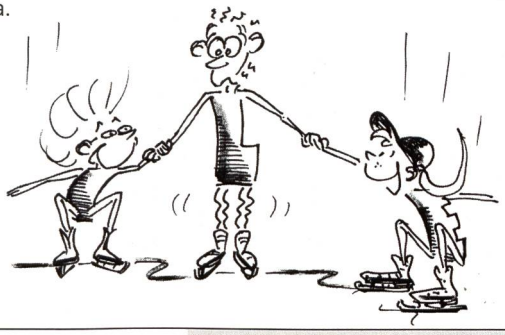
Come? Vengono formati dei gruppi composti ognuno di cinque, sei allievi. Ogni gruppo riceve un foglio dal docente in cui viene indicato un concetto che i ragazzi devono successivamente mimare. I compagni cercano di identificare il concetto espresso in pantomima.
Ad esempio: vigili del fuoco, modella, concerto, fermata del bus, ecc.
Perché? Favorire la creatività e la cooperazione.

Allo zoo

Come? La classe viene suddivisa in due gruppi. Dapprima un gruppo mima alcuni animali dello zoo e i compagni cercano di capire di quali animali si tratta. Quanti animali vengono identificati? Poi inversione di ruoli.
Perché? Favorire la creatività. Esercitare la rappresentazione mentale dei movimenti.

Tanti auguri

Come? I bambini sono disposti sul cerchio, hanno le braccia conserte e cantano tutti assieme la canzone «Tanti auguri» (oppure un'altra canzone). Ogni volta che viene pronunciata la parola «auguri» i bambini devono flettere le ginocchia.
Perché? Concentrarsi durante il gioco.
Variante: cantare dapprima lentamente e poi accelerare il ritmo della canzone. Chi commette un errore dovrà fare una piccola penitenza.



Rilassa i muscoli

Come? A è posizionato dietro a B, il quale ha gli occhi chiusi. A bisbiglia a B la parte del corpo che deve rilassare. Dopo aver rilassato i muscoli indicati da A, B stiracchia il corpo, come se si fosse appena svegliato.
Perché? Concentrarsi sulle percezioni del proprio corpo.
Varianti: A tocca la parte del corpo che B deve rilassare. Durante l'esercizio sia A sia B sono in movimento.

▶ Le autrici **Karin Heim-Ryser,** docente di educazione fisica e allenatrice di pattinaggio, e **Ina Jegher,** docente di educazione fisica e capodisciplina G+S di pattinaggio, ringraziano i bambini della Federazione di pattinaggio di Zugo per la preziosa collaborazione nella stesura di questo inserto pratico.

Bibliografia

Bucher W. (Hrsg.): 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey. Schorndorf, Verlag Hofmann, 1982.
Quaderno d'allenamento G+S pattinaggio sul ghiaccio. UFSPO/ SFSM, 2002.
Pizzocari, P.: Pattinaggio artistico e danza sul ghiaccio. Sperling & Kupfer, 2001.
Manuale del monitore. Pattinaggio. SFSM Macolin, Gioventù+Sport , 1994.

Orientamento assicurato

mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 10.–/ € 7.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a«mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 57.– / Estero: € 46.–)

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.– / Estero: € 36.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile»,UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch