

MotoLab

Dalla scheda alla lezione

**12 LEZIONI COMPLETE
DI SCIENZE MOTORIE**



Guida didattica per la scuola superiore

- Tempi, attività e materiali
- Schemi di organizzazione, spazi e ruoli
- 12 griglie di osservazione

Scegli la tua lezione

Ogni lezione comprende cinque pagine operative. Le griglie di osservazione sono raccolte in fondo al volume.

01	Passare, muoversi, collaborare	3
02	Reagire e scegliere	8
03	Coordinazione in sequenza	13
04	Correre con un ritmo	18
05	Forza con controllo	23
06	Basket: spazio e passaggio	28
07	Volley: costruire lo scambio	33
08	Attaccare e difendere insieme	38
09	Scoprire uno sport alternativo	43
10	Orientarsi e cooperare	48
11	Ritmo ed espressione	53
12	Progettare e condurre	58

Griglie di osservazione · lezioni 01-12

63-74

Come leggere il percorso

1. Prepara e avvia · 2. Organizza lo **spazio** e i gruppi
3. Conduci i primi 30 minuti · 4. Svolgi il compito centrale
5. Adatta, concludi e raccogli le osservazioni

01 Passare, muoversi, collaborare

CLASSE

24 alunni · 4 gruppi da 6

DURATA

60 minuti

PERCORSO

5 pagine operative

LA LEZIONE A COLPO D'OCCHIO**0-8 min**

Attivazione

8-18 min

Prima prova

18-30 min

Progressione

30-48 min

Compito centrale

48-55 min

Consolidamento

55-60 min

Riflessione

**Passaggio, spazio e collaborazione****Materiale pronto**

12 palloni morbidi e leggeri · 16 coni bassi · 12 pettorine · cronometro. Coppie: 3 palloni per area. Terzetti: 2. Gioco centrale: 1; riponi gli altri.

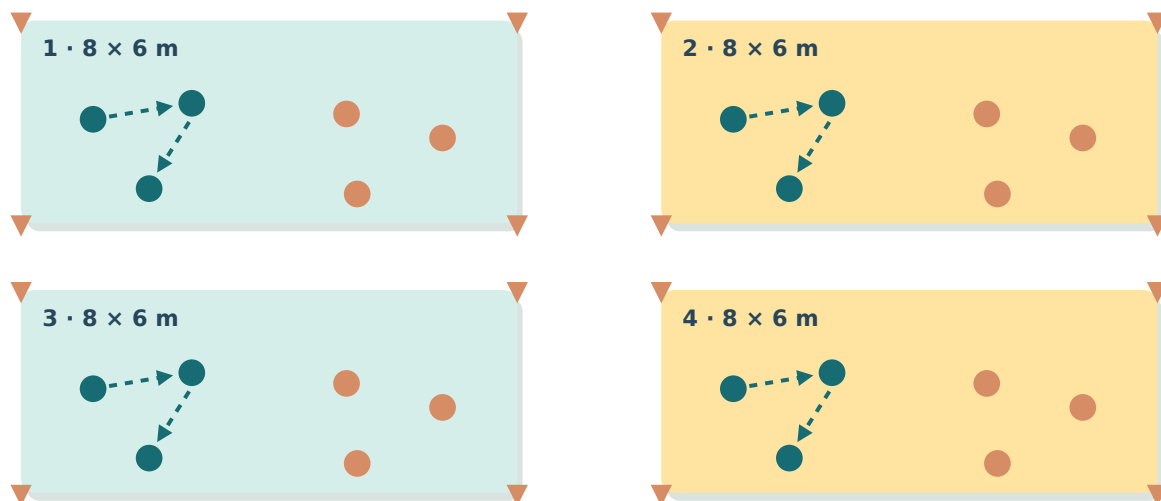
Obiettivi da osservare

Offre una linea di passaggio libera · Si sposta dopo il passaggio · Comunica e coinvolge compagni diversi

01 Passare, muoversi, collaborare

Prepara lo spazio e i gruppi

Schema didattico visto dall'alto · zone di lavoro e materiali



Due terzetti per area · tratteggio: passaggi di esempio · corridoio $\geq 1,5$ m

Organizzazione in movimento

Coppie



Terzetti



3 contro 3



Sei insieme

Stessi gruppi, compiti diversi. Riponi i palloni in eccesso a ogni cambio.

Disposizione e gruppi

Quattro aree di circa 8×6 m su due file. Lascia almeno 1,5 m di corridoio fra le aree: l'insieme occupa circa $17,5 \times 13,5$ m, oltre ai margini esterni. Misura lo **spazio** disponibile e mantieni distanza dai muri.

Gruppi: Quattro gruppi da sei, sempre nella stessa area. Prima tre coppie, poi due terzetti e infine 3 contro 3. Con 18 studenti usa tre aree; con cinque per gruppo prova 3 contro 2 e ruota chi passa in difesa a ogni cambio di possesso.

01 Passare, muoversi, collaborare

1 0-8 min | Muoviti e guarda

0-2 min: cammino e **corsa** leggera nella propria area.

2-6 min: cambia direzione al **segnale** e fermati in equilibrio al secondo. Guarda prima di ripartire e mantieni un **ritmo** controllato.

6-8 min: orientati verso un compagno libero e riprendi il movimento.



2 8-18 min | Passa e cambia spazio

8-10 min: mostra il **passaggio** a due mani a 2-3 m.

10-16 min: tre coppie per area. A passa a B e cerca uno **spazio** libero; B orienta il corpo e restituisce la **palla** alla nuova posizione, poi si muove. Inizia camminando.

16-18 min: confronta il passaggio a un compagno fermo e in movimento.



3 18-30 min | Triangoli mobili

18-20 min: forma due terzetti separati nella stessa area, un pallone ciascuno e posizioni a 2-3 m.

20-28 min: A passa a B e si sposta nella propria metà. B aspetta una linea libera di C e passa. Chi riceve guarda prima di scegliere.

28-30 min: chiama il destinatario per nome prima di passare.

Segnali e controllo

Mantieni liberi i corridoi e le traiettorie fra coppie. Il docente osserva dal corridoio. Quando lo **spazio** richiede turni di osservazione, riorganizza gruppi e tempi prima della lezione.

01 Passare, muoversi, collaborare

Cinque passaggi, un punto

1 Il compito

Due squadre da tre condividono l'area. Cinque ricezioni consecutive valgono un punto; poi il possesso passa agli avversari e il conteggio riparte da zero.



2 Regole prima di iniziare

1. Portatore fermo: orientati sul posto e passa entro tre secondi.
2. Chi è libero si sposta per offrire una linea. Difesa solo per intercettazione in volo, a circa un braccio dal portatore.
3. **Palla** a terra, fuori o intercettata: cambia possesso. Riprendi dentro dal punto più vicino, con almeno un metro libero.
4. Dopo il punto l'altra squadra riparte da un lato dell'area.



3 Le riprese

- 30-35 min:** gioco base;
35-36 min: confronto.
36-41 min: cerca di coinvolgere tutti;
41-42 min: **feedback**.
42-47 min: per i gruppi pronti, passa a un compagno diverso da chi ti ha appena dato la **palla**.
47-48 min: prepara la fase cooperativa.

Punti da mostrare e richiamare

Mostra un **passaggio** a due mani a 2-3 m. Concorda lo stop: tutti si fermano, tengono la **palla** e guardano il docente. Riponi i palloni in eccesso prima del cambio di fase e fai ripetere la nuova consegna a uno studente.

01

Passare, muoversi, collaborare

SEQUENZA FINALE

48-55 min | Consolidamento

48-49 min: sei compagni collaborano con un pallone. Cinque passaggi devono far ricevere tutti, compreso chi parte con la **palla**.

49-54 min: chi passa si muove; riprova dopo una caduta e confronta le sequenze con il tentativo precedente.

54-55 min: identifica una scelta utile.



55-60 min | Riordino e riflessione

55-57 min: cammino lento e riordino.

57-59 min: racconta come ti sei fatto trovare libero e quale **passaggio** ha aiutato un compagno.

59-60 min: indica un comportamento riuscito e uno da riprovare.

Una traccia da conservare

Una scelta riuscita del gruppo

Un comportamento da riprendere

STRUMENTI DEL DOCENTE



Adatta il compito

Più facile: Tre passaggi per il punto e fino a cinque secondi per decidere.

Più impegnativo: Passa a un compagno diverso da chi ti ha appena dato la **palla**.

Accessibile: Scegli un pallone afferrabile e distanze accessibili. Concorda modalità di movimento che consentano a tutti ricezione, scelta e partecipazione.



Correzioni del docente

Giocatori allineati? Chiedi dove spostarsi per essere visibili. Possesso concentrato? Riprendi con l'obiettivo di coinvolgere tutti. Scambi difficili? Allarga le distanze se possibile oppure prova il 3 contro 2.



Osserva e riprendi

Indicatori:

- Offre una linea libera
- Si sposta dopo il **passaggio**
- Comunica e coinvolge

Prossima lezione:

Riprendi il gioco base e osserva lo stesso comportamento prima di aggiungere un vincolo.