

MotoLab

Compagni di squadra

12 LEZIONI PER COLLABORARE E COMPETERE



- Guida didattica per la scuola superiore
- 12 lezioni da 60 minuti con gare a coppie
- Regole, varianti e risultati di gara
- Griglie di osservazione e fogli punteggi



Le dodici sfide

Ogni lezione ha dieci pagine operative.

01	Passa e conquista	4
02	Slalom in sintonia	14
03	In equilibrio verso il traguardo	24
04	Il percorso a due voci	34
05	Specchio a punti	44
06	Un trasporto, due decisioni	54
07	Bersagli combinati	64
08	Tre tappe, un progetto	74
09	Otto tempi, due idee	84
10	Rimbalzo d'intesa	94
11	La porta del compagno	104
12	La finale delle coppie	114

Due strumenti, due scopi

La griglia osserva ascolto e contributo dei partner. Il foglio risultati registra punti e vittoria: i comportamenti relazionali non diventano bonus soggettivi.





Competere insieme

Una guida per proporre le attività a classi con poca intesa fra compagni.

1 • Costruisci occasioni, non promesse

Queste attività offrono occasioni di confronto e collaborazione; una lezione non garantisce la coesione. Parti da compiti semplici e valuta come la classe risponde. Raccogli esempi concreti, senza classificare chi è “un buon amico”.

2 • Forma le coppie con attenzione

Il docente assegna e cambia i partner fra lezioni, evitando esclusioni pubbliche e abbinamenti umilianti. Non mettere insieme due studenti in conflitto soltanto per obbligarli a risolverlo. Mantieni la coppia stabile durante la gara; chiedi a entrambi un contributo.

3 • Conserva una vittoria chiara

Annuncia prima il criterio di punto, i tentativi e le varianti. Le coppie della stessa zona devono avere condizioni comparabili. Nessuna eliminazione: vincere e perdere non cambia il diritto a partecipare. Una contestazione viene chiarita dal docente.

4 • Scegli un ordine sostenibile

Puoi iniziare con 1 e 5, proseguire con 4 e 8, poi 2, 6 e 10; aggiungere 7, 9 e 11. La lezione 3 richiede una prova di equilibrio e una versione sostenibile per ciascuna coppia. La finale 12 viene dopo aver provato 1, 2 e 6.

5 • Verifica spazio e conduzione

Le sei zone di 6 x 4 m sono un riferimento: due colonne e tre file, con circa 1 m di separazione, richiedono circa 13 x 14 m, oltre ai margini liberi esterni. Misura la palestra. Se non basta, riduci le zone o organizza turni; non comprimere le distanze.



01

Passa e conquista

60 minuti · 24 studenti · Passare, spostarsi e decidere insieme

Obiettivi motori e di collaborazione

1. Passa verso un compagno pronto a ricevere.
2. Concorda lo spostamento prima di eseguirlo.
3. Distribuisce le ricezioni fra entrambi.

TEMPO	FASE	COMPITO
0-8	Attivazione	Prepararsi insieme
8-18	Prima prova	Capire gesto e ruoli
18-30	Progressione	Provare regole e validità
30-48	Gara a coppie	Tre riprese con feedback
48-55	Rivincita	Sfida con risultato separato
55-60	Conclusione	Riordinare e confrontarsi

Materiali

Sei palloni morbidi, 36 segni piatti (sei per zona), 24 coni per delimitare le sei zone, cronometro e schede risultato.

Provare prima di gareggiare

18-30 minuti · Ruoli chiari e tentativi controllati

18-30 min

Progressione

18-20: introduci i tre livelli. 20-28: cinque passaggi sul primo, spostamento con palla trattenuta, cinque sul secondo e cinque sul terzo; poi tornate al primo camminando all'esterno. Le coppie si alternano dopo ogni circuito. 28-30: controllate chi ha ricevuto e quando avete iniziato a muovervi.



Primo livello: un passaggio fra partner pronti. Lo spostamento al livello successivo avviene solo con palla trattenuta.



Come si gioca e come si vince

30-48 minuti · Il risultato appartiene alla coppia

Svolgimento

Nei 90 secondi di prova, la coppia completa più serie possibili di cinque passaggi. Dopo una serie valida si avanza al livello successivo; dopo il terzo si torna al primo. Ogni serie deve iniziare con il partner che aveva ricevuto il quinto passaggio della precedente: le ricezioni si distribuiscono nel tempo.

Regole di validità

1. I cinque passaggi sono consecutivi e alternati; entrambi restano dietro i propri segni.
2. Palla caduta: la serie in corso riparte da zero; restano valide quelle già completate.
3. Ci si sposta solo con palla trattenuta e dopo essersi accordati.
4. Il circuito usa i livelli 1, 2, 3 in ordine; nessun livello si salta.

Punti e vincitori

Una serie valida vale 1 punto. Somma i punti delle tre riprese della coppia. Vince la coppia con più punti nella propria zona; parità = vittoria condivisa. La velocità dei lanci non dà punti aggiuntivi.

