

MotoLab

100 attività di Scienze Motorie

SCUOLA SECONDARIA DI II GRADO



- Manuale illustrato per la scuola superiore
- 100 schede fronte-retro in 10 aree
- Giochi, coordinazione e attività inclusive
- Obiettivi, materiali, tempi e varianti

Scegli la tua attività

Un repertorio da adattare alla classe, al tempo disponibile e agli spazi reali.

1. Parti da un obiettivo

Scegli il comportamento che vuoi osservare: reagire a un segnale, controllare un gesto, collaborare o prendere una decisione. L'indice per obiettivi alle pagine 5 e 6 propone punti di partenza, senza imporre un ordine di difficoltà.

2. Verifica il contesto

Leggi giocatori, durata e materiale sul fronte. Controlla il retro prima della lezione: preparazione, conduzione, adattamenti e indicazioni di sicurezza aiutano a decidere se il compito è adatto allo spazio e agli allievi.

3. Scegli una progressione

Le attività possono essere usate singolarmente o collegate. Parti dalla prova più accessibile, osserva come risponde la classe e modifica un solo vincolo alla volta. Annuncia ogni modifica a tempi, regole o punteggi prima del nuovo turno.

Naviga come preferisci

Tocca un titolo o una voce dell'indice per aprire la scheda. Nel lettore PDF puoi usare anche i segnalibri. L'indice completo occupa le pagine 7-10; le 100 schede iniziano a pagina 11.

Dalla scheda alla lezione

Spiega poco alla volta, mostra un esempio e usa un criterio concreto per il riscontro.

Prima del via

Leggi entrambi i lati. Prepara spazio, attrezzi, attese e riavvio dopo un errore. Comunica obiettivo, regola essenziale e segnale di stop; mostra lentamente la prima sequenza e fai ripetere la consegna a un allievo.

Durante la prova

Osserva uno o due criteri del retro, invece di correggere tutto insieme. Ferma il gruppo se la consegna è ambigua; usa un riscontro preciso: "hai lasciato libero il passaggio", "prova a fermarti prima della presa". Poi riprova.

Adatta mantenendo l'obiettivo

Puoi cambiare distanza, ritmo, attrezzo, ruolo o quantità di ripetizioni. Una variante utile conserva il compito principale e permette un contributo attivo. Chiedi riscontri agli allievi e concorda alternative senza esporre difficoltà personali.

Chiudi con una domanda

Usa la verifica della scheda per una restituzione breve. Chiedi quale scelta ha funzionato e perché; annota un comportamento osservato e la modifica da riprendere nella lezione successiva. La durata indicata comprende le fasi della singola proposta.

Usalo sullo schermo o su carta

La coppia fronte-retro resta consecutiva: ogni attività occupa sempre due pagine.

Leggi i due lati

Sul fronte trovi vignetta, sfida e quattro passaggi di gioco. Sul retro trovi preparazione, obiettivi da osservare, tempi di conduzione, problemi frequenti, adattamenti e verifica. Le vignette mostrano un momento significativo: i passaggi scritti definiscono l'intero svolgimento.

Stampa fronte e retro

Formato A4 verticale, scala 100% / dimensioni effettive, fronte-retro con rilegatura sul lato lungo. Seleziona pagine PDF, non numeri di attività. Per stampare tutte le schede usa le pagine 11-210.

Attività n: fronte a pagina **$2n + 9$** , retro a pagina **$2n + 10$** . Esempio: la 015 è alle pagine **39-40**. Prova una coppia prima di stampare tutto.

Se stampi una selezione

Stampa ogni coppia intera e mantieni l'ordine fronte-retro. Con stampa manuale verifica prima come la stampante reinserisce il foglio. Gli indici riportano la pagina del fronte: il retro è sempre la pagina immediatamente successiva.

Una raccolta per la pratica scolastica

Le regole semplificate e le varianti sono proposte didattiche, non regolamenti completi di gara. L'insegnante decide progressione e adattamenti in base alla classe e alle procedure della scuola.

Indice per obiettivi

1/2 · Selezioni consigliate per iniziare. Ogni attività può sviluppare più obiettivi.

Reazione e attenzione

Rispondere a segnali e cambiare scelta con controllo.

Scheda 001

Scheda 004

Scheda 014

Scheda 016

Coordinazione e sequenze

Organizzare appoggi, direzioni e ordine dei gesti.

Scheda 011

Scheda 013

Scheda 015

Scheda 019

Ritmo e autoregolazione

Stimare l'andatura e mantenere un ritmo sostenibile.

Scheda 021

Scheda 023

Scheda 027

Scheda 030

Forza e controllo del gesto

Provare schemi motori e riconoscere una tecnica controllata.

Scheda 031

Scheda 033

Scheda 035

Scheda 038

Precisione e traiettorie

Scegliere un bersaglio e regolare il lancio o il colpo.

Scheda 026

Scheda 044

Scheda 052

Scheda 072

Passaggio e collaborazione

Offrire sostegno e distribuire gli interventi.

Scheda 005

Scheda 041

Scheda 054

Scheda 068

Indice per obiettivi

2/2 · Selezioni consigliate per iniziare. Ogni attività può sviluppare più obiettivi.

Decisioni nei giochi di squadra

Leggere lo spazio e modificare una scelta di gioco.

Scheda 046

Scheda 050

Scheda 064

Scheda 069

Orientamento e problemi

Usare riferimenti, pianificare e verificare una soluzione.

Scheda 081

Scheda 083

Scheda 087

Scheda 088

Espressione e ritmo corporeo

Comporre gesti e ascoltare la pulsazione del gruppo.

Scheda 091

Scheda 092

Scheda 093

Scheda 002

Consapevolezza e recupero

Descrivere appoggio, mobilità e percezioni senza competizione.

Scheda 038

Scheda 084

Scheda 094

Scheda 095

Partecipazione e comunicazione

Concordare ruoli e rendere la consegna accessibile.

Scheda 076

Scheda 096

Scheda 097

Scheda 098

Progettazione e responsabilità

Creare, far provare e revisionare con un riscontro concreto.

Scheda 040

Scheda 080

Scheda 089

Scheda 100

Indice delle attività

001-025 · Tocca il titolo per aprire il fronte. Il retro è nella pagina seguente.

SCHEDA / ATTIVITÀ	PAGINA PDF
001 Semaforo dinamico	11
002 Specchio in movimento	13
003 Passa il nome	15
004 Numeri in squadra	17
005 Rete di passaggi	19
006 Isole mobili	21
007 Caccia al colore	23
008 Staffetta cooperativa	25
009 Guardiani del tesoro	27
010 Conta collettiva	29
011 Scala ritmica	31
012 Quadrato delle direzioni	33
013 Orologio motorio	35
014 Reazione a coppie	37
015 Slalom a scelta	39
016 Comando opposto	41
017 Pallina imprevedibile	43
018 Labirinto di coni	45
019 Sequenza 4x4	47
020 Duello delle ombre	49
021 Corsa a sensazione	51
022 Staffetta tecnica	53
023 Fartlek scolastico	55
024 Biathlon motorio	57
025 Salto in lungo a zone	59

Indice delle attività

026-050 · Tocca il titolo per aprire il fronte. Il retro è nella pagina seguente.

SCHEDA / ATTIVITÀ	PAGINA PDF
026 Lanci di precisione	61
027 Piramide di corsa	63
028 Navetta controllata	65
029 Triathlon atletico	67
030 Pacemaker a coppie	69
031 Circuito sei schemi	71
032 Emom tecnico	73
033 Core a semaforo	75
034 Resistenza a coppie	77
035 Tecnica dello squat	79
036 Trasporti funzionali	81
037 Challenge 100 punti	83
038 Mobilità in flusso	85
039 Tabata adattabile	87
040 Progetta il circuito	89
041 Cinque passaggi	91
042 Re dei fondamentali	93
043 Uno contro uno a porte	95
044 Tiro dopo scelta	97
045 Tre corsie in transizione	99
046 Tre contro due continuo	101
047 Zona punti	103
048 Passa e taglia	105
049 Knockout cooperativo	107
050 Partita con missioni	109

Indice delle attività

051-075 · Tocca il titolo per aprire il fronte. Il retro è nella pagina seguente.

SCHEDA / ATTIVITÀ	PAGINA PDF
051 Palla alta cooperativa	111
052 Bagher a bersaglio	113
053 Palleggio e movimento	115
054 Tre tocchi obbligati	117
055 Servizio a zone	119
056 Copertura del pallonetto	121
057 King court inclusivo	123
058 Muro senza salto	125
059 Side-out semplificato	127
060 Rally challenge	129
061 Possesso quattro porte	131
062 Jolly laterali	133
063 Palla meta	135
064 Tre secondi per decidere	137
065 Finalizzazione a colori	139
066 Due contro uno a ondate	141
067 Pressing a zone	143
068 Dieci passaggi e tiro	145
069 Transizione cinque secondi	147
070 Partita a vincoli scelti	149
071 Ultimate semplificato	151
072 Disc golf scolastico	153
073 Badminton a zone	155
074 Tennis tavolo rotante	157
075 Tchoukball base	159

Indice delle attività

076-100 · Tocca il titolo per aprire il fronte. Il retro è nella pagina seguente.

SCHEDA / ATTIVITÀ	PAGINA PDF
076 Kin-ball adattato	161
077 Palla rilanciata tattica	163
078 Roundnet scolastico	165
079 Floorball tre contro tre	167
080 Inventiamo uno sport	169
081 Orienteering a stella	171
082 Caccia fotografica motoria	173
083 Missione coordinate	175
084 Trail dei sensi	177
085 Trasporto simbolico	179
086 Eco-staffetta	181
087 Bussola umana	183
088 Geocaching analogico	185
089 Costruisci il percorso	187
090 Sfida distanza-tempo	189
091 Statue emotive	191
092 Ritmo a strati	193
093 Coreografia otto tempi	195
094 Camminata consapevole	197
095 Respira e recupera	199
096 Goalball adattato	201
097 Sitting volley	203
098 Guida vocale	205
099 Fair play tribunal	207
100 Lezione peer-led	209