

MotoLab

100 attività di Scienze Motorie

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO



- **Manuale illustrato per la scuola media**
- **100 schede operative fronte-retro**
- **Atletica, giochi sportivi e cooperazione**
- **Schemi, varianti e inclusione**

DALLA SCHEDA ALLA LEZIONE

Come usare il volume

Scegli l'attività

Usa l'indice per trovare la scheda e raggiungerla con un clic. Controlla la fascia scolastica, la finalità e gli obiettivi da osservare. Scegli la proposta in base al gruppo e allo spazio disponibile.

Prepara lo spazio

Verifica materiali, numero di alunni e organizzazione dei gruppi. Leggi la preparazione del campo e consulta lo schema. Lo schema descrive posizioni e direzioni: le misure operative sono indicate nel testo.

Spiega e conduci

Il fronte contiene materiali, durata e consegne del gioco. Il retro raccoglie preparazione, obiettivi, scansione della lezione e varianti. Dimostra il compito, fai una breve prova e rispetta i turni indicati.

Adatta e osserva

Scegli le modalità di partecipazione e la variante adatta. Usa i criteri della scheda per osservare comprensione, controllo e collaborazione. Concludi con un riscontro breve e il riordino dei materiali.

Consultazione e stampa. Ogni attività occupa due pagine consecutive. Le schede iniziano a pagina 7: nella stampa fronte-retro il fronte e la guida operativa rimangono sullo stesso foglio. L'indice mostra il numero della prima pagina; i segnalibri permettono di passare direttamente alla scheda.

INDICE DELLE ATTIVITÀ

001 - 025 / Scuola secondaria di I grado

ATTIVITÀ	PAGINA
M001 LA SCALA DEI CODICI	7
M002 PALLEGGIO E SCANSIONE	9
M003 IL RITMO INCROCIATO	11
M004 SALTO DELLA CORDA PROGRESSIVO	13
M005 LANCI ALTERNATI	15
M006 PERCORSO CON DOPPIO COMPITO	17
M007 CAMBIO DI MANO IN CORSA	19
M008 RICEZIONE DOPO ROTAZIONE	21
M009 LA SEQUENZA SU DUE PIANI	23
M010 LABORATORIO DI COORDINAZIONE	25
M011 APPOGGIO E RAGGIUNGIMENTO	27
M012 IL PASSO CON ARRESTO	29
M013 LA POSTURA ALLO SPECCHIO	31
M014 MOBILITÀ DELLE SPALLE CON BASTONE	33
M015 CAVIGLIE IN MOVIMENTO	35
M016 IL CIRCUITO DELLE ANCHE	37
M017 ROTAZIONI TORACICHE GUIDATE	39
M018 EQUILIBRIO DOPO IL SALTO	41
M019 LA SEQUENZA DI MOBILITÀ	43
M020 PREPARA IL TUO RISCALDAMENTO	45
M021 SIEDI E RIALZATI	47
M022 LA SPINTA ALLA PARETE	49
M023 IL PONTE DEL BACINO	51
M024 IL PLANK A LIVELLI	53
M025 LA SALITA SUL GRADINO	55

INDICE DELLE ATTIVITÀ

026 - 050 / Scuola secondaria di I grado

ATTIVITÀ	PAGINA
M026 LA QUADRUPEDIA CONTROLLATA	57
M027 SQUAT CON BERSAGLIO	59
M028 SPINTE SULLA PANCA	61
M029 IL CIRCUITO DELLE TRE ZONE	63
M030 FORZA CON RUOLI A COPPIE	65
M031 CORSA E CAMMINO A INTERVALLI	67
M032 IL PASSO CONVERSAZIONE	69
M033 IL CIRCUITO CONTINUO LEGGERO	71
M034 I GIRI REGOLARI	73
M035 LA STAFFETTA DI DURATA	75
M036 IL FARTLEK DEI COLORI	77
M037 LA SQUADRA AL PASSO COMUNE	79
M038 INTERVALLI E PERCEZIONE DELLO SFORZO	81
M039 LA SFIDA DELLA REGOLARITÀ	83
M040 PROGETTA IL CIRCUITO DI RESISTENZA	85
M041 PARTENZE A SEGNALI DIVERSI	87
M042 ACCELERA E RALLENTA	89
M043 LE PORTE DI REAZIONE	91
M044 IL DUELLO DELLO SPECCHIO	93
M045 STAFFETTA CON CAMBIO PRECISO	95
M046 IL TRIANGOLO DEI CAMBI	97
M047 SCATTO E SCELTA	99
M048 L'INSEGUIMENTO DISTANZIATO	101
M049 LA NAVETTA TECNICA	103
M050 IL CIRCUITO DI AGILITÀ A SCELTA	105

INDICE DELLE ATTIVITÀ

051 - 075 / Scuola secondaria di I grado

ATTIVITÀ	PAGINA
M051 LA CORSA TRA RIFERIMENTI	107
M052 LA STAFFETTA IN CORSIA	109
M053 IL SALTO IN LUNGO DA FERMO	111
M054 IL LANCIO DEL VORTEX	113
M055 OSTACOLI BASSI RITMATI	115
M056 RINCORSA E STACCO	117
M057 IL LANCIO DI PRECISIONE E DISTANZA	119
M058 IL GIUDICE DI STAZIONE	121
M059 IL TRIATHLON PERSONALE	123
M060 LA RIUNIONE DI ATLETICA DELLA CLASSE	125
M061 PASSA E OCCUPA LO SPAZIO	127
M062 TRE CONTRO UNO	129
M063 IL CORRIDOIO DEL CONTROPIEDE	131
M064 BASKET TRE CONTRO TRE A VINCOLI	133
M065 PALLAMANO SENZA CONTATTO	135
M066 CALCIO CON ZONE DI PASSAGGIO	137
M067 ULTIMATE SCOLASTICO	139
M068 IL JOLLY DI SOSTEGNO	141
M069 DUE METE, UNA SCELTA	143
M070 IL LABORATORIO DELLE REGOLE	145
M071 PALLAVOLO A PRESA E RILANCIO	147
M072 BAGHER VERSO IL BERSAGLIO	149
M073 PALLEGGIO A TRE	151
M074 SERVIZIO DAL BASSO A ZONE	153
M075 MINIVOLLEY DUE CONTRO DUE	155

INDICE DELLE ATTIVITÀ

076 - 100 / Scuola secondaria di I grado

ATTIVITÀ	PAGINA
M076 BADMINTON A SCAMBIO CONTINUO	157
M077 TENNIS MORBIDO CON RIMBALZO	159
M078 PELOTA SCOLASTICA AL MURO	161
M079 BOCCE DI PRECISIONE	163
M080 IL TORNEO DEI BERSAGLI	165
M081 IL TELO E IL PERCORSO	167
M082 LE ISTRUZIONI DEL COMPAGNO	169
M083 IL MOSAICO IN MOVIMENTO	171
M084 IL CERCHIO DEI PASSAGGI CONDIVISI	173
M085 IL PERCORSO CON RISORSE LIMITATE	175
M086 RUOLI CHE RUOTANO	177
M087 IL GIOCO CON TRE LIVELLI	179
M088 IL PATTO DI SQUADRA	181
M089 IL PROGETTISTA DEGLI ADATTAMENTI	183
M090 LA SFIDA A OBIETTIVO COMUNE	185
M091 LA FRASE MOTORIA PERSONALE	187
M092 IL RITMO A GRUPPI	189
M093 LA MAPPA A SIMBOLI	191
M094 ORIENTEERING A COPPIE	193
M095 IL GESTO SPORTIVO RACCONTATO	195
M096 LA COREOGRAFIA CON TRANSIZIONI	197
M097 LA CACCIA FOTOGRAFICA	199
M098 IL PERCORSO A TEMPO STIMATO	201
M099 IL DIARIO DELLO SFORZO	203
M100 LA LEZIONE PROGETTATA DAGLI ALUNNI	205

LA SCALA DEI CODICI

1ª secondaria I grado / Coordinazione e controllo motorio

GIOCATORI

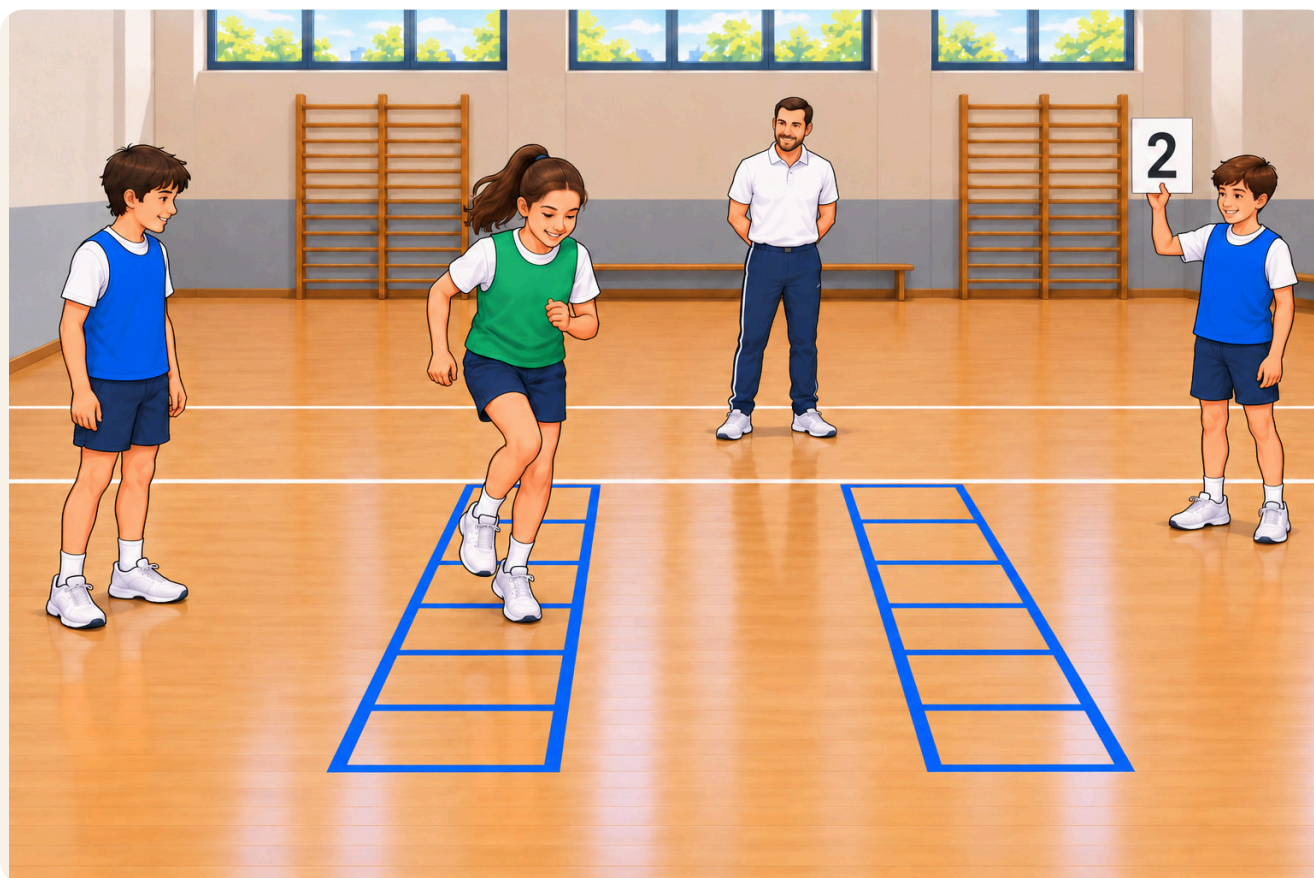
24 / 6 gruppi da 4

DURATA

20 minuti

MATERIALE

Nastro per 6 griglie; 6 carte



LA SFIDA

Associare un codice a una sequenza di appoggi. **Una griglia libera per esecutore; precisione su 6 caselle, senza gara di velocità.**

Come si gioca

- 1 Prova camminando il codice **1**: un appoggio in ogni casella. Prova poi il codice 2: entrambi i piedi entrano in successione nella stessa casella.
- 2 Il segnalatore mostra la carta prima della partenza. L'esecutore completa la griglia a ritmo controllato; un osservatore conta le caselle eseguite correttamente su 6.
- 3 Il quarto compagno recupera e prepara il turno. Dopo ogni traversata ruota tra esecuzione, segnale, osservazione e recupero. Rientra dal bordo esterno.
- 4 Nel secondo blocco il codice cambia dopo la terza casella, solo con breve arresto. Confronta i tuoi appoggi corretti in due prove della stessa combinazione.

LA SCALA DEI CODICI

Da leggere prima di entrare in campo



PREPARA IL CAMPO

Traccia 6 griglie di 6 caselle, larghe circa 40 cm e lunghe 3 m. Lascia 1,5 m tra griglie e un ritorno esterno. Carte: 1 = un appoggio per casella; 2 = due appoggi alternati per casella. Ruoli a rotazione nel gruppo.



OBIETTIVI DA OSSERVARE

Finalità: Associare un codice a una sequenza di appoggi.

- Eseguire due sequenze di piedi.
- Associare numero e compito.
- Controllare l'arresto e la ripartenza.



Conduzione in 20 minuti

0-3 Spiegazione, dimostrazione e prova della consegna

3-9 Primo blocco con rotazioni e riscontri brevi

9-11 Pausa, confronto e scelta della variante

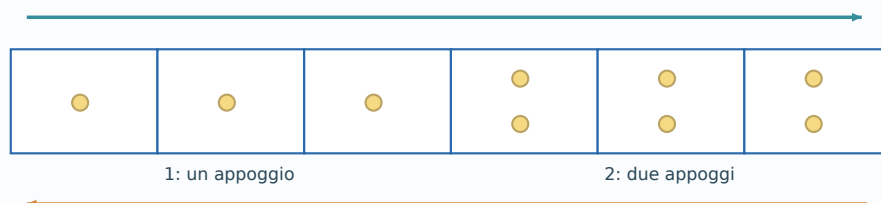
11-17 Secondo blocco con la variante scelta

17-20 Verifica finale e riordino



SCHEMA OPERATIVO

SCHEMA NON IN SCALA



carta 1 / 2



Griglia di 6 caselle | Cambio dopo casella 3 con arresto | Giallo = appoggi esemplificativi

Esempio dei due codici: un appoggio o due appoggi successivi per casella.



ADATTA LA SFIDA

Più facile: Usa 4 caselle più grandi e una sola carta per turno.

Più sfidante: Combina 1-2 senza arresto quando entrambe le sequenze sono fluide.



PARTECIPAZIONE E INCLUSIONE

Adatta la larghezza delle caselle; per gli ausili collega il codice a uno o due avanzamenti brevi, mantenendo riconoscimento e sequenza.

Riscontro: osserva autonomia, risposta ai richiami e aiuto necessario.



GESTIONE E VERIFICA

Una griglia libera per esecutore; precisione su 6 caselle, senza gara di velocità.

LE PORTE DI REAZIONE

1ª secondaria I grado / Velocità, reazione e agilità

GIOCATORI

24 / 6 gruppi da 4

DURATA

20 minuti

MATERIALE

8 coni; 4 dischi; 2 carte colore



LA SFIDA

Reagire a un segnale tardivo scegliendo il varco corretto. Ogni prova combina lettura del colore, accelerazione breve e arresto controllato.

Come si gioca

- 1 Parti dal disco centrale e avanza per 2 m verso il punto di scelta. Il docente mostra la carta appena raggiungi il riferimento.
- 2 Se compare il blu raggiungi il varco a sinistra; con il rosso vai al varco a destra. Accorcia i passi prima di attraversarlo.
- 3 Rallenta nello spazio di 3 m oltre il varco e torna camminando dal lato esterno. Il compagno successivo parte a zona libera.
- 4 Completa quattro prove con almeno 45 s di recupero tra partenze. L'osservatore registra porta corretta e arresto controllato.

LE PORTE DI REAZIONE

Da leggere prima di entrare in campo

PREPARA IL CAMPO

Due settori attivi con tre gruppi a rotazione per settore. Dal via al punto di scelta: 2 m; varchi larghi 1,5 m, posti 3 m avanti e 2 m lateralmente. Tre metri liberi oltre le porte; attesa laterale.

OBIETTIVI DA OSSERVARE

Finalità: Reagire a un segnale tardivo scegliendo il varco corretto.

- Leggere il colore al punto di scelta.
- Orientare i primi passi verso il varco.
- Frenare prima dell'arresto finale.

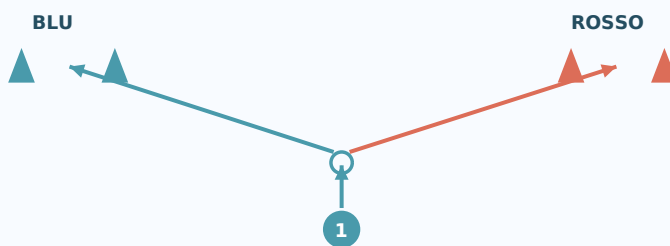
Conduzione in 20 minuti

- 0-3** Dimostrazione, spazi e prova guidata
- 3-9** Primo blocco con turni e recuperi indicati
- 9-11** Pausa e scelta della variante
- 11-17** Secondo blocco con la variante scelta
- 17-20** Riscontro finale e riordino

SCHEMA OPERATIVO

3 m fino ai varchi + 3 m di frenata

SCHEMA NON IN SCALA



Segnale al disco: 2 m dal via

ADATTA LA SFIDA

Più facile: Mostra il colore prima della partenza e usa corsa moderata.

Più sfidante: Alterna il colore con una breve attesa al punto di scelta.

PARTECIPAZIONE E INCLUSIONE

Segnale visivo e verbale concordato; passo e distanza personali. L'osservatore usa due criteri comuni.

Riscontro: osserva autonomia, comprensione e aiuto utile.

GESTIONE E VERIFICA

Risultati gara: un punto per porta corretta e uno per arresto controllato, su quattro prove. Partenza con settore libero.

PALLEGGIO A TRE

1ª media / Rete, muro e bersagli

GIOCATORI

24 / 8 terzetti

DURATA

20 minuti

MATERIALE

8 palle leggere; 24 dischi



LA SFIDA

Collegare passaggi in triangolo con distanze graduate. Il gruppo prepara la posizione prima di indirizzare il palleggio al compagno.

Come si gioca

- 1 Occupate tre dischi ai vertici di un triangolo di 2 m per lato. Il primo lancia la palla dal basso al secondo, che si prepara sotto la traiettoria.
- 2 Il secondo esegue un palleggio verso il terzo; il terzo prende la palla e la rilancia al primo. La sequenza ricomincia nello stesso verso.
- 3 Dopo sei sequenze cambiate chi esegue il palleggio. Nel ruolo di ricevitore osservate se la palla arriva in uno spazio raggiungibile.
- 4 Nel secondo blocco collegate due palleggi prima della presa. Ogni terzetto sceglie 1,5 o 2,5 m in base al controllo e conta le sequenze complete.

PALLEGGIO A TRE

Da leggere prima di entrare in campo



PREPARA IL CAMPO

Otto triangoli di 2 m per lato, separati da almeno 2 m. Tre dischi e una palla leggera per gruppo. Le distanze alternative si segnano durante la pausa.



OBIETTIVI DA OSSERVARE

Finalità: Collegare passaggi in triangolo con distanze graduate.

- Prepararsi sotto la palla.
- Indirizzare verso il compagno.
- Ruotare tre ruoli.



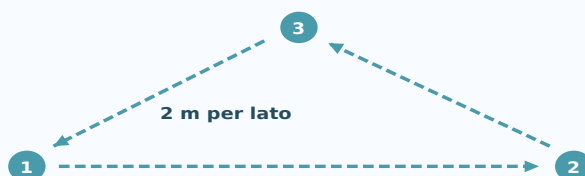
Conduzione in 20 minuti

- | | |
|-------|--|
| 0-3 | Dimostrazione, spazi e prova guidata |
| 3-9 | Primo blocco con turni e recuperi indicati |
| 9-11 | Pausa e scelta della variante |
| 11-17 | Secondo blocco con la variante scelta |
| 17-20 | Riscontro finale e riordino |



SCHEMA OPERATIVO

SCHEMA NON IN SCALA



1 lancia / 2 palleggia / 3 prende / cambio dopo 6 giri



ADATTA LA SFIDA

Più facile: Presa e rilancio dall'alto prima di introdurre il palleggio.

Più sfidante: Tre palleggi collegati e presa al termine del giro.



PARTECIPAZIONE E INCLUSIONE

Usa una palla più lenta e distanze brevi; consenti una presa intermedia.

Riscontro: osserva autonomia, comprensione e aiuto utile.



GESTIONE E VERIFICA

Riscontro: sequenze complete e precisione del passaggio. Recuperate le palle uscite quando i gruppi vicini sono fermi.