



MOVIMENTO CON DIVERTIMENTO

AVVENTURE
NELL'OLIVETO

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende “qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo”. Una definizione ad ampio raggio che include, oltre alle attività sportive, anche il semplice movimento quotidiano. Basta un'attività quotidiana, anche minima, per avere benefici.

La sedentarietà è invece il peggior nemico per la salute, facilita l'obesità ed è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori.

Prima il gioco motorio poi il gioco sportivo, praticati con regolarità, esercitano la forza, la resistenza, la velocità, l'equilibrio, aumentano la densità ossea e migliorano il sistema immunitario.

I vantaggi si riflettono anche sullo sviluppo cognitivo, in quanto l'attività motoria richiede capacità tattiche e strategiche, crea benefici psicologici derivanti dal rilascio da parte del corpo di alcuni ormoni (come dopamina, serotonina ed endorfina) che agiscono direttamente sull'umore, facilita la socialità e crea un ambiente protetto e regolato per la gestione dei conflitti.

Ecco tre attività divertenti da svolgere individualmente o insieme, nella giusta distanza di sicurezza di 2 metri dettata dall'emergenza sanitaria Covid-19:

1. Salto alla corda

Il salto alla corda detto anche “skipping rope” e “jump rope” in inglese, è un gioco antichissimo, ma anche un esercizio fisico aerobico impiegato per stimolare la resistenza cardiovascolare generale, cioè del cuore, e quella dei muscoli di gambe e spalle. E inoltre influisce positivamente sulla coordinazione! Consiste nel saltare una corda che viene fatta oscillare al di sotto dei piedi ed al di sopra della testa. Tante le varianti: su una gamba sola, con entrambe le gambe, doppio salto, twister, saltare a gambe divaricate, indietro, in coppia sincronizzati, in coppia con una sola corda.

2. Hula hoop

L'hula hoop non è solo un ottimo esercizio per la muscolatura addominale ma anche per migliorare la coordinazione. Per far girare l'hula hoop in vita bisogna muovere avanti e indietro il bacino in maniera veloce e nella direzione del cerchio. Una volta preso il via i più acrobatici potranno guidare l'hula hoop su e giù tra busto e gambe, farlo girare con una gamba alzata e muovere le braccia. E perché non organizzare una sfida di resistenza?

3. Gioco delle bocce

Di antichissime origini, prevede che i giocatori di ogni squadra lancino una delle proprie bocce, a turno, cercando di farle avvicinare il più possibile al pallino. Per farlo si possono anche allontanare le bocce avversarie colpendole con le proprie, questo lancio viene chiamato bocciata, volo o raffa. Si può giocare uno contro uno (individuale), due contro due (coppie), tre contro tre (terne), fino ad un massimo di quattro contro quattro (quadrette).

→ *L'attività svolta durante il gioco consente di tenere in allenamento i muscoli, favorisce la circolazione, aumenta l'equilibrio e migliora l'elasticità delle ossa.*

**Spunti di attività
per la Scuola Secondaria di 1° grado**



Giochi Motori



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo".

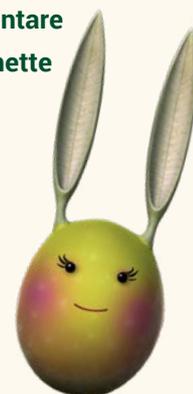
Una definizione ad ampio raggio che include, oltre alle attività sportive, anche il semplice movimento quotidiano. Non occorre essere atleti. Basta un'attività quotidiana, anche minima, per rompere la sedentarietà e avere benefici. La sedentarietà è invece il peggior nemico per la salute, facilita l'obesità ed è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori.

Prima il gioco motorio poi il gioco sportivo, praticati con regolarità, esercitano la forza, la resistenza, la velocità, l'equilibrio, aumentano la densità ossea e migliorano il sistema immunitario. I vantaggi si riflettono anche sullo sviluppo cognitivo, in quanto l'attività motoria richiede capacità tattiche e strategiche, crea benefici psicologici derivanti dal rilascio da parte del corpo di alcuni ormoni (come dopamina, serotonina ed endorfina) che agiscono direttamente sull'umore, facilita la socialità e crea un ambiente protetto e regolato per la gestione dei conflitti.

Con le tre attività proposte in questa scheda associamo alle informazioni e attività di educazione alimentare la pratica motoria e la riflessione sui benefici dell'attività fisica, in particolare quella all'aperto che permette ai muscoli di lavorare in presenza di ossigeno.

Giochiamo ispirandoci, per maggior divertimento, al programma sull'olio EVO.

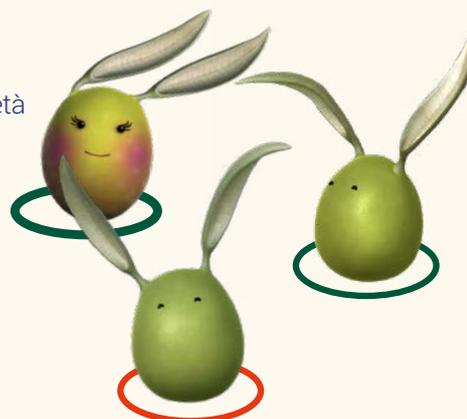
1 CRESCE L'ULIVO Allunghiamoci sulle gambe come la pianta che cresce ed estendiamo il più possibile le braccia in alto, a destra e poi a sinistra, come fanno gli ulivi quando crescono e cercano la luce. Organizziamo un percorso a saltelli come olive nella rete di raccolta.



2 RACCOGLIAMO LE OLIVE I bambini si muovono liberamente per la palestra e a un nostro segnale si devono fermare e rimanere immobili. Come? di volta in volta in posizioni diverse: sugli avampiedi, sui talloni, con un piede avanti all'altro, su tre appoggi (i bambini scelgono liberamente se utilizzare due mani e un piede o viceversa), su due appoggi (anche questa indicazione viene interpretata liberamente). Al termine l'insegnante osserva le varie soluzioni trovate dai bambini e li invita a riprovare ricercando altri movimenti da loro suggeriti. Si fa notare come sia l'essere umano, sia le piante, abbiano bisogno di un buon appoggio sul terreno per crescere bene.

3 SPREMIAMO L'OLIO Disponiamo sull'area di gioco un numero di cerchi pari alla metà del numero dei bambini e chiediamo ai bambini di passeggiare liberamente fuori dai cerchi. Al segnale di stop, tutti dentro i cerchi.

La prima volta in coppia fino al segnale di via, quando dovranno uscire di nuovo a camminare. Il gioco prosegue così, eliminando a ogni turno metà dei cerchi e raddoppiando il numero di bambini in ogni cerchio finché qualche bambino/oliva non riuscirà a entrare nel cerchio e gli altri saranno tutti "spremuti" proprio come le olive nel frantoio!



Giochi Motori



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo".

Una definizione ad ampio raggio che include, oltre alle attività sportive, anche il semplice movimento quotidiano. Non occorre essere atleti. Basta un'attività quotidiana, anche minima, per rompere la sedentarietà e avere benefici. La sedentarietà è invece il peggior nemico per la salute, facilita l'obesità ed è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori.

Prima il gioco motorio poi il gioco sportivo, praticati con regolarità, esercitano la forza, la resistenza, la velocità, l'equilibrio, aumentano la densità ossea e migliorano il sistema immunitario. I vantaggi si riflettono anche sullo sviluppo cognitivo, in quanto l'attività motoria richiede capacità tattiche e strategiche, crea benefici psicologici derivanti dal rilascio da parte del corpo di alcuni ormoni (come dopamina, serotonina ed endorfina) che agiscono direttamente sull'umore, facilita la socialità e crea un ambiente protetto e regolato per la gestione dei conflitti.

Con le tre attività proposte in questa scheda associamo alle informazioni e attività di educazione alimentare la pratica motoria e la riflessione sui benefici dell'attività fisica, in particolare quella all'aperto che permette ai muscoli di lavorare in presenza di ossigeno.

Giochiamo ispirandoci, per maggior divertimento, al programma sull'olio EVO.

Gioco individuale e di gruppo di cattura con regole semplici

LE OLIVE NON DEVONO CADERE A TERRA (gioco di cattura)

I giocatori si dispongono all'interno della zona di gioco (ambiente naturale o palestra). Chi sta sotto fa il raccoglitore. Gli altri giocatori dovranno correre a uno dei luoghi sollevati da terra disposti nell'area di gioco (la spalliera o altri arredi in palestra, sedie, panchine e muretti nei parchi ecc).

Chi raggiunge una posizione alta non può tenerla per più di pochi secondi.

Il raccoglitore deve catturare/toccare le "olive" finché sono "sull'albero".

L'ultimo preso starà sotto nella mano successiva.



Capacità motorie

- **Combinazione**
- **Rapidità di reazione controllo motorio**
- **Differenziazione dinamica**
- **Diff. Spazio temporale**
- **Orientamento**

Abilità motorie

- **Correre**
- **Correre in linea retta e con cambi di direzione**
- **Finte smarcamenti e anticipi**

Rapporti tra i partecipanti

- **Azioni individuali**
- **Scelte in base alla situazione**

Giochi Motori

Gioco di squadra con regole aperte a diverse variazioni in funzione delle abilità dei partecipanti

2 RIEMPIAMO DI OLIVE QUATTRO CASSETTE (tiri in porta a mano)

Le squadre devono essere composte da almeno quattro giocatori e il campo deve essere delimitato. Ai quattro lati del terreno di gioco si sistemano quattro scatoloni. Quando il gioco inizia, la squadra in possesso della palla deve cercare di indirizzarla in una delle scatole situate sul terreno di gioco. Lo scambio della palla avviene attraverso passaggi fatti con le mani. I giocatori delle due squadre totalizzano un punto "oliva" ogni volta che la palla passa nella porta.

Si inseriscono via via le regole:

- Non si trattiene la palla per più di due passi
- Non si passa sempre allo stesso compagno
- Non si strappa la palla dalle mani degli avversari
- E così via...



Capacità motorie

- **Rapidità controllo motorio**
- **Differenziazione dinamica**
- **Diff. Spazio temporale**
- **Ritmo – orientamento**
- **Anticipazione**
- **Fantasia motoria**

Abilità motorie

- **Saltare**
- **Lanciare**
- **prendere**
- **Correre in linea retta**
- **Correre con Cambi di direzione**

Rapporti tra i partecipanti

- **Azioni individuali**
- **Cooperazione collaborazione con i compagni**
- **Scelte tattiche operative in base alla situazione**

Altri elementi: cambi di velocità, finte, smarcamenti, movimenti di anticipo sull'azione dell'avversario, azioni tattiche, mantenere il possesso della palla conquistata e difesa dello spazio, attacco e difesa con il pallone

Giochi Motori



Gioco di confronto

3 IL NASTRO TRASPORTATORE È IMPAZZITO (tiri a canestro)

Si dividono le squadre e due giocatori neutrali tengono il cerchio/canestro e si spostano all'interno del campo di gioco. Lo scopo del gioco è lanciare o depositare la palla/olio all'interno del canestro/bottiglia da riempire d'olio.

Variazioni

- si può fare canestro solo quando tutti i giocatori hanno toccato la palla
- si può sostituire il cerchio con una corda, in modo che i giocatori formino una sorta di porta mobile
- si può fare gol solo con un colpo di testa
- ecc



Capacità motorie

- **Combinazione**
- **Rapidità di reazione**
controllo motorio
- **Differenziazione dinamica**
- **Diff. Spazio temporale**
- **Orientamento**
- **Anticipazione**

Abilità motorie

- **Conduzione**
- **Palleggio**
- **Colpo di testa**

Rapporti tra i partecipanti

- **Collaborazione**
tra i compagni
- **Gioco di squadra**
- **Azioni individuali**
- **Contrasto**