



**SWISS UNIHOCKEY
GAMES**

**Lezioni per il livello
scuola elementare**

Indice

Introduzione	3
Unihockey a scuola	4
Lezione 1 Io e la pallina / pre test	6
Lezione 2 Io e la pallina	8
Lezione 3 Io e l'avversaria/io	10
Lezione 4 Io e la pallina (colpire i bersagli)	12
Lezione 5 Io e i miei compagni di squadra	14
Lezione 6 Io e la mia squadra / test finale	16
Possibilità di valutazione	20
swiss unihockey Games	22

1a edizione

Editore: swiss unihockey

Autori: Pascal Haab, Philippe Burkhard

Traduzione: Luca Allevi

Foto: Claudio Schwarz, Claudio Thoma, Alain Maradan

Layout: FRESCH Identity

Stampa: Jordi AG, Belp

Illustrazioni pagina 8 e 14: mobilesport.ch



«Il torneo scolastico di unihockey è stato davvero bello. Abbiamo vinto il torneo nel nostro cantone e abbiamo così potuto partecipare agli swiss unihockey Games e giocare contro classi di altri cantoni di tutta la Svizzera. A quel punto non abbiamo più vinto ma non è certo mancato il divertimento. Il momento clou per me è stato quando ho potuto tirare e segnare un rigore al portiere della nazionale!».

Introduzione

L'unihockey è il terzo sport di squadra in Svizzera. Vi sono più di 30'000 tesserati (33'900 nell'ottobre 2022) attivi nelle quasi 400 (389 nell'ottobre 2022) società. Ciò grazie anche allo sport scolastico. L'unihockey è dinamico, facilmente accessibile, divertente ed è dunque ideale per bambine/i e ragazze/i. Motivi sufficienti per inserirlo in pianta stabile nell'insegnamento sportivo.

Questo dossier ti dà supporto quale insegnante di scuola elementare per far avvicinare di più all'unihockey le tue/i tuoi scolare/i (ses) con il gioco e secondo i vari livelli.

Per quale motivo l'unihockey giustifica la sua presenza nel piano d'insegnamento nelle scuole elementari per quanto riguarda <sport e movimento>? A cosa occorre prestare attenzione in relazione all'applicazione metodica e didattica? Quali sono le regole più rilevanti per il livello scolastico? Le indicazioni e le idee per l'insegnamento si basano sui contenuti della brochure <sport per i bambini> di swiss unihockey.

Unihockey a scuola

Idee didattiche

A cosa presti attenzione quando pianifichi una lezione di sport? Quali particolarità presenta lo sport giocato a livello di scuola elementare? L'insegnamento sportivo nelle scuole si basa su diversi metodi per trasmettere gli sports giocati. Qui trovi alcune idee didattiche relative all'unihockey.

Giocare invece di esercitare

Le forme di gioco sono perfettamente adatte per trasmettere l'unihockey ai bambini. Nelle forme di esercizio a carattere prettamente tecnico il tempo di movimento e i tocchi della pallina sono spesso troppo limitati. Le capacità tecniche possono essere acquisite anche tramite metodi di trasmissione orientati al gioco. Fai in modo nella scelta delle forme di gioco di avere tempi di pausa molto ridotti.

Ogni bimba/o ha una pallina

Occorre che i ses prendano confidenza con bastone e pallina prima di poter agire insieme nel gioco. Il «lo e la pallina» rappresenta la base per il gioco e dovrebbe essere introdotto il prima possibile con tanto movimento e gioco. Organizza forme che possano portare i bambini a vivere il maggior numero possibile di esperienze.

«Scegli forme di gioco nelle quali allo stesso tempo il maggior numero di bambine/i abbia una pallina e nelle quali il maggior numero di esse/i sia integrato nel gioco».

Domandare invece di dire

I ses riconoscono da sé quali sono le capacità tecniche necessarie per essere in grado di agire con successo nel gioco. Tramite domande ben mirate puoi guidare il processo. I ses pensano alle soluzioni e formulano da soli proposte di miglioramento.

«Cosa possiamo fare affinché l'avversaria/o non ci porti via facilmente la pallina?».

Mostrare/Dimostrare (o far dimostrare) invece di spiegare

Un presupposto importante è limitarsi a spiegazioni concise. Imparare sulla base di un modello è un metodo di trasmissione appurato in campo sportivo. Se le istruzioni verbali sono brevi e chiare ai ses rimane più tempo di movimento.

«Se tu insegnante non hai esperienza nell'unihockey e non sei in grado di farlo di persona scegli un'allieva o un allievo che possa dimostrare ai compagni elementi tecnici quali la conduzione della pallina, i passaggi o i tiri».

Unihockey nel piano d'insegnamento 21

Negli sports giocati il piano d'insegnamento 21 pone il focus sulla competenza "applicare azioni tecniche e tattiche nel gioco". L'unihockey, come anche altre discipline ben si addice per acquisire capacità tecniche direttamente grazie al gioco.

Spesso l'unihockey è l'unico gioco con la palla che a livello di scuola elementare non prevede che la stessa sia condotta con le mani o i piedi ma con un bastone.

Questa connessione non solo è particolare ma anche motivante e sottolinea l'importanza dell'unihockey a livello di scuola elementare.

Giocare con gruppi omogenei

Lo sport giocato appare all'inizio spesso come caotico e rischia di sopraffare alcuni ses. Questo rischio può essere limitato formando dei gruppi di livello. Se scegli la forma di gioco 3:3, fai in modo che i ses più dotati si affrontino fra di loro, così come quelli con meno esperienza sportiva giochino gli uni contro gli altri.

I ses con meno esperienza di gioco hanno così la possibilità di accumulare più pratica di gioco, mentre quelli più bravi restano ugualmente molto motivati.

«Suddivideteli a seconda della loro esperienza nell'unihockey o in altre discipline sportive in tre gruppi: oro / argento / bronzo. In seguito si formano per ognuna delle tre categorie due squadre, che si affrontano l'una contro l'altra».

* Teaching games for understanding
(Forrest, Webb & Pearson, 2006)

Sfide

Insegna a 20 ses in una palestra singola? Sei a corto di materiale? Davvero una bella sfida. Questa e altre non devono farti rinunciare a fare unihockey con la tua classe.

Valutazione

Il giudicare i comportamenti di gioco rappresenta per molti insegnanti una vera e propria sfida. Perciò nella lezione è inserito quale esempio un formulario di valutazione, che può essere compilato senza avere particolari conoscenze di unihockey. I progressi tecnici sono visibili e giudicabili tramite il pre test e il test finale. Questo tuttavia senza mettere in pratica nella lezione la procedura di test. Vi è infatti la convinzione che i ses possano raggiungere progressi tecnici anche solo con il gioco. In aggiunta vi è la motivazione che non va valutato il progresso e non solo il saper fare. Lo standard di riferimento sociale ha spesso un'influenza troppo grande al momento di giudicare i comportamenti di gioco. La si può evitare applicando lo standard di riferimento individuale. Si potrebbe inoltre sfruttare una autovalutazione da parte dei ses per misurare i progressi nella prestazione di gioco.

Giocare in classi grandi

Come si può organizzare una lezione attrattiva con una classe grande, poco spazio e materiale limitato? Possiamo coinvolgere molti ses allo stesso tempo grazie a forme di gioco come <prendersi> o giochi di unihockey simili a <staffette>. Nel momento in cui i ses sono in grado di giocare in modo autonomo per un po' di tempo, si possono fare anche forme di gioco sulla larghezza della palestra. Siamo in grado di eseguire fantastiche lezioni di unihockey con classi grandi se selezioniamo bene il materiale e manteniamo fluidità tra una pausa e l'altra.

Materiale

Nella maggior parte delle palestre possiamo trovare dei sets di unihockey per i giovani ma purtroppo non per i bambini delle elementari. Vi sono comunque sul mercato dei sets per bambini che sono convenienti. Un investimento azzeccato! L'ideale sarebbe poter avere a disposizione bastoni di differenti lunghezze, al fine di stare al passo con le diverse fasi di sviluppo dei bambini. Hai bisogno di aiuto nella scelta del materiale? Noi della formazione allenatori di swiss unihockey ti aiutiamo volentieri.



Regole

Nello sport scolastico è sufficiente limitarsi alle regole di unihockey di base. Lasciate perdere istruzioni troppo lunghe riguardo le regole. Inizia facendo rispettare la regola «bastone alto». In seguito prova a tematizzare le regole durante le forme di gioco facendo delle pause e spiegando brevemente una regola rilevante per il gioco. Poi lasci subito continuare il gioco. L'obiettivo principale è un gioco fluido e divertente. Le regole principali per l'unihockey nelle scuole le trovi tramite il codice QR seguente.



Gioco senza arbitro

Il gioco sprigiona emozioni intense. Diventa dunque importante che i ses imparino a convivere con queste emozioni. Un'opportunità di valore è data dal gioco senza arbitro. Se i ses imparano a giocare passo dopo passo da soli le possibilità di successo aumentano.

Rispetto dei generi di sesso

È una vera sfida per gli autori riuscire a rispettare sempre appieno le differenze di sesso. Ecco che in ogni lezione è alternata la forma maschile a quella femminile.

Tutti i sessi sono però naturalmente sottointesi e sempre presi in considerazione.

Lezione 1

Io e la pallina / pre test

Obiettivi

campo d'azione PI21 «conduzione della pallina», BS.4.B.1

- I ses sono in grado di condurre la pallina a velocità moderata, rendersi conto dei ses che stanno intorno e quindi evitare le collisioni.
- I ses sono in grado di competere autonomamente nel gioco della „scaletta a pioli” e di avere cura gli uni degli altri.

Testa alta

Sintonizzati, 10 minuti

Descrizione

Introduzione al tema «unihockey» con tutta la classe. Tutti i ses si muovono all'interno di uno spazio delimitato e conducono la pallina. Definire i compiti, ad esempio:

- chiamare il nome dell'altra persona quando s'incrocia lo sguardo;
- correre uno incontro all'altro e scambiarsi la pallina.

Il campo diventa sempre più piccolo. I ses devono adeguarsi alle nuove dimensioni e continuare a eseguire i compiti assegnati.



Keypoints

- togliere lo sguardo dalla pallina per vedere gli altri ses ed evitare le collisioni;

Chiedere invece di dire

- come tengo il bastone?
- perché devo distogliere lo sguardo dalla pallina?

Variazione

- l'insegnante ha diversi colori (ad esempio conetti colorati). Ogni colore definisce un compito; inserire i colori gradualmente - ad esempio all'inizio solo il giallo = palleggiare la pallina e toccare la parete.

Rendere più facile

- campo più grande;
- compiti più semplici.

Rendere più difficile

- campo più piccolo
- compiti più difficili.



Pre test

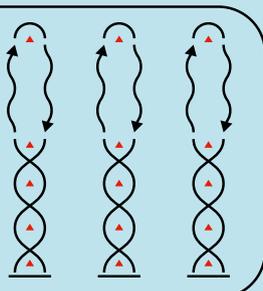
Fare il test, 3x 7 minuti

Descrizione

Tramite il pre test si vuole capire quale è il livello di base all'inizio della lezione. Allo scopo i ses fanno un breve percorso e sono cronometrati. Questo valore d'entrata permette poi di valutare i progressi individuali alla fine della lezione. Le istruzioni vanno date in modo da motivare «chi è la più veloce o chi è il più veloce nell'unihockey?».

Svolgimento del test:

- partenza al segnale
- slalom
- corsa / sprint
- girarsi
- corsa / sprint
- slalom



Regole:

- lo slalom deve essere svolto completamente (corpo e pallina);
- ogni ses ha 2 tentativi, conta il più veloce.

Scala delle note:

- vedi pagina 20.

«Un terzo della classe fa il test, gli altri ses il „gioco della scaletta a pioli”».



„Gioco della scaletta a pioli“ (autonomamente)

Giocare, 3x 7 minuti

Descrizione

Chi arriva per prima al traguardo?

Il "gioco della scaletta a pioli" andrebbe fatto autonomamente in gruppetti di 3-4 ses. Sostituire il compito «palleggiare» con il numero di secondi «tenere in equilibrio la pallina sulla paletta».



Se lo desiderate potete ordinare il gioco anche allo [shop](#) di swiss unihockey.

Riflessione

Parte finale, 5 minuti

Descrizione

L'insegnante pone una domanda di riflessione. In piccoli gruppi gli ses elaborano una risposta. L'insegnante dà la parola a 1-2 gruppi.

Domanda di riflessione:

– perché è importante che distogliate lo sguardo dalla pallina quando la conducete sulla paletta?

«Tramite domande concrete stimoli i ses affinché riflettano e trovino delle soluzioni».

Lezione 2

Io e la pallina

Obiettivi

campo d'azione PI21 «conduzione della pallina» e «regole», BS.4.B.1

- I ses sono in grado di distogliere lo sguardo dalla pallina senza pressione dell'avversario.
- I ses sono in grado di spiegare le regole dell'unihockey "bastone alto" e "gioco con la mano"
- I ses sono in grado di competere in forme di gioco e di avere cura gli uni degli altri.

Corsa delle lepri

Sintonizzati, 10 minuti

Descrizione

Tutte le lepri si muovono con una pallina su un prato (semicerchio della pallamano) e provano a evitare il cacciatore (insegnante o ses senza pallina).

Sul prato non si può cacciare. Su comando del cacciatore tutte le lepri provano a scappare dalla parte opposta (altro semicerchio della pallamano). Quale lepre cade nella trappola del cacciatore (toccargli la pallina)? Se il cacciatore cattura una lepre vi è scambio di ruoli.



Keypoints

- Distogliere lo sguardo dalla pallina per avere sott'occhio insegnante e altri ses.

Chiedere invece di dire

- Riesco a correre più veloce in avanti portando la pallina se tengo il bastone con una mano oppure con due?

Variazione

- Il comando dell'insegnante deve essere con la mano in alto così che i ses distolgano lo sguardo dalla pallina.

Rendere più facile

- Aumentare lo spazio sul campo.
- Senza cacciatore, solo per vedere chi è la lepre più veloce.
- Il cacciatore deve avere anche lui una pallina.

Rendere più difficile

- Più di un cacciatore.



Trovare un nido

Pratica, 10 minuti

Descrizione

Tutti si muovono nella palestra con una pallina. Su comando visuale tutti devono trovare e occupare portando la pallina il più presto possibile un nido (cerchio). Ogni cerchio può essere occupato solo una volta. Non si può andare due volte di fila verso lo stesso cerchio.



Keypoints

- Distogliere lo sguardo dalla pallina per evitare i cerchi e gli altri ses.

Variazione

- In palestra vi sono alcuni cerchi in meno rispetto al numero di ses. Chi non riesce a occupare un cerchio deve svolgere un compito supplementare (ad esempio uno slalom, palleggi, dieci passaggi contro la parete/balaustra, ...).

Rendere più facile

- Solo un piede deve essere nel cerchio (pallina la di fuori).

Rendere più difficile

- Prima di poter occupare un nido occorre toccare una delle quattro pareti della palestra sempre però conducendo la pallina.



Gioco libero

Giocare, 20 minuti



Descrizione

Giocano 2 squadre a 3 contro 3 (più i 2 portieri). L'insegnante organizza gruppi mirati secondo il livello (i sei sportivamente più esperti giocano contro altri sei altrettanto dotati). Dopo 1-2 minuti di gioco si cambia: l'insegnante fischia, si deve lasciare la pallina dov'è, i nuovi sei entrano in campo e si continua a giocare senza sosta.

Tutti i sei devono avere lo stesso tempo di gioco a disposizione.

Keypoints

- Restare sempre in movimento con la pallina sulla paletta.
- Correre verso la porta avversario non appena vi è lo spazio libero.

Variazione

- Lasciate che i sei si suddividano loro stessi in gruppi per fare esperienze: «oro, argento, bronzo». A seguire giocano due gruppi «oro» uno contro l'altro, due gruppi «argento» uno contro l'altro, eccetera.
- Fateli giocare 2 contro 2 con porte piccole (ad esempio elementi del cassone) sulla larghezza della palestra. Così potete allestire due campi. In questo modo vi sono più sei coinvolti rispetto al 3 contro 3.
- Fateli giocare 4 contro 4 (più i portieri) se avete classi grandi. In questo modo i sei hanno più tempo di gioco a disposizione. Dovete però rendervi conto che è una forma più difficile poiché vi è meno spazio libero per gestire la pallina.

«Introduci le regole solo al momento in cui nel gioco vi è un fallo corrispettivo».



Riflessione

Parte finale, 5 minuti

Descrizione

Ricordati ancora una volta gli obiettivi di questa lezione. Poni ai sei delle domande di riflessione e chiedi che vi diano una o due risposte. Alla fine poni il compito di riflessione relativo alle regole. Uno o due gruppi hanno poi la parola.

Domanda di riflessione

- Cosa succede se riesco a distogliere lo sguardo dalla pallina? (Vedere i compagni e gli avversari)

Compito di riflessione

- Spiega al tuo vicino le regole «bastone alto» e «gioco con la mano».

Lezione 3

Io e l'avversaria

Obiettivi

campo d'azione PI21 «conduzione della pallina», BS.4.B.1

- I ses sono in grado di proteggere la pallina con il corpo in caso di pressione leggera da parte dell'avversaria/o.
- I ses sono in grado spiegare come sanno proteggere la pallina dall'avversaria/o.
- I ses sono in grado di competere con le/gli avversarie/i in partita e rispettano le regole definite.

Contrabbando di palline

Sintonizzati, 10 minuti

Descrizione

Il team A svolge il ruolo di «doganiere» e sta con i bastoni all'interno dei cerchi. Il team B prova a prendere il maggior numero possibile di palline dall'altra parte della palestra e a "contrabbandarle" nella propria zona senza perderne (basta che sia toccata) nel passare dai doganieri. La merce "sequestrata" (palline toccate) è da riportare indietro.

Quale team totalizza più punti in un determinato tempo (circa 2 minuti)?



Keypoints

- Distogliere lo sguardo dalla pallina per sfruttare lo spazio libero a disposizione.

Chiedere invece di dire

- Come proteggi al meglio la pallina per trasportarla in sicurezza?

Rendere più facile

- I doganieri agiscono con il bastone girato.
- Campo più grande

Rendere più difficile

- Campo più piccolo.
- Più doganieri in azione.

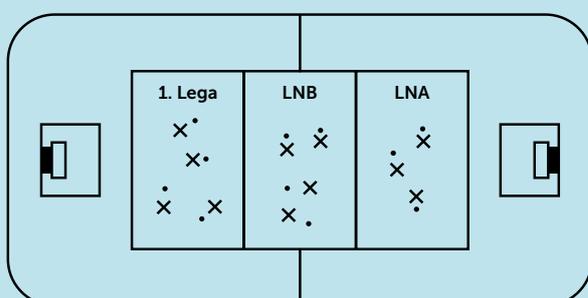


Dribbling della lega

Pratica, 10 minuti

Descrizione

Suddividi il campo in 3 (ev. anche più zone (LNA, LNB, 1. Lega). Tutti iniziano dalla 1. Lega. Chi riesce a spedire fuori una pallina di un avversario senza perdere la propria è promosso in una lega superiore. Se la propria pallina è spedita fuori da un avversario si retrocede di una lega. Non vi è retrocessione sotto la 1. Lega. Chi riesce ad arrivare in LNA e a restarci da solo?



Keypoints

- Corpo tra avversaria/o e pallina.
- Tenere la pallina in movimento (dribblare).

Chiedere invece di dire

- Quando conduci la pallina vicino al corpo e quando invece lontano dal corpo?

Variazione

- Dopo un po' di tempo fermare il gioco e modificare le indicazioni delle zone così che all'improvviso chi era in LNA si ritrova in 1. Lega e viceversa.

Rendere più facile

- Aumentare lo spazio

Rendere più difficile

- Rimpicciolire lo spazio.



Descrizione

Giocano 2 squadre a 3 contro 3 (più i 2 portieri). L'insegnante organizza gruppi mirati secondo il livello (i ses sportivamente più esperti giocano contro altri ses altrettanto dotati). Dopo 1-2 minuti di gioco si cambia: l'insegnante fischia, si deve lasciare la pallina dov'è, i nuovi ses entrano in campo e si continua a giocare senza sosta.

Tutti i ses devono avere lo stesso tempo di gioco a disposizione.

**Keypoints**

- Proteggi la pallina conducendola di fianco al corpo.
- Prova ad avere sempre sotto controllo tutto il campo malgrado l'avversaria/o.

Variazione

- Lasciate che i ses si suddividano loro stessi in gruppi per fare esperienze: «oro, argento, bronzo». A seguire giocano due gruppi «oro» uno contro l'altro, due gruppi «argento» uno contro l'altro, eccetera.
- Fateli giocare 2 contro 2 con porte piccole (ad esempio elementi del cassone) sulla larghezza della palestra. Così potete allestire due campi. In questo modo vi sono più ses coinvolti rispetto al 3 contro 3.
- Fateli giocare 4 contro 4 (più i portieri) se avete classi grandi. In questo modo i ses hanno più tempo di gioco a disposizione. Dovete però rendervi conto che è una forma più difficile poiché vi è meno spazio libero per gestire la pallina.

«Introduci le regole solo al momento in cui nel gioco vi è un fallo corrispettivo».

**Descrizione**

Ricorda di nuovo gli obiettivi di questa lezione. I ses discutono brevemente a due a due le domande di riflessione. Far parlare in seguito uno o due gruppi.

Domanda di riflessione

- Come posso proteggere la pallina dall'avversaria/o?
- Quando ha senso dribblare con la pallina molto lontano dal corpo?

Lezione 4

Io e la pallina (colpire i bersagli)

Obiettivi

campo d'azione PI21 «colpire i bersagli», BS.4.B.1

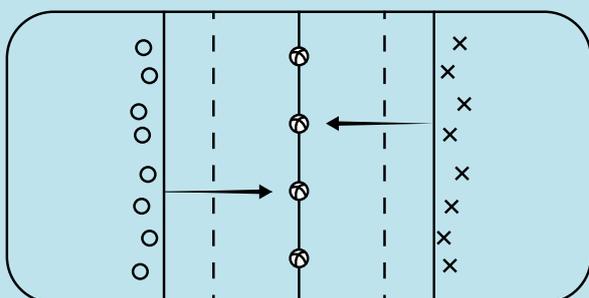
- I ses sono in grado di colpire un bersaglio da fermi.
- I ses sanno spiegare come l'apertura della paletta manda la pallina alta/bassa.
- I ses sanno incassare le sconfitte e applaudire gli avversari.

Rollmops

Sintonizzati, 10 minuti

Descrizione

Due teams si affrontano stando ognuno a dietro una linea definita. Sulla linea di metà campo ci sono 3-4 palle (volley, soft, spiaggia). I due teams provano a far superare una linea definita alle palle tramite dei tiri rasoterra. Se ci riescono ottengono un punto e la palla torna a metà campo. L'insegnante rimette le palle a metà campo.



Keypoints

- Prendi la mira prima di tirare.
- «Accompagnare» la pallina verso il bersaglio.
- Prestare attenzione alla chiusura del tiro (slancio bastone max altezza anche).

Chiedere invece di dire

- Fai attenzione a come parte il tiro dalla tua paletta. Cosa fai per tirare rasoterra?

Rendere più facile

- Palle più grosse.
- Più palle.
- Rimpicciolire la distanza del tiro.

Rendere più difficile

- Palle più piccole.
- Aumentare la distanza del tiro.

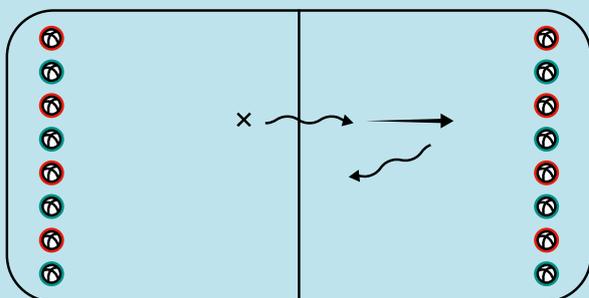


Tiro a segno

Pratica, 10 minuti

Descrizione

Tenere gli stessi teams del Rollmops. Ogni team ha dalla propria parte cinque cinesini/conetti con sopra palle da volley/soft/spiaggia. Il colore del cinesino/conetto o il colore della palla definisce quale team deve compiere quale palla. Tutti hanno una pallina da unihockey e partono dal cerchio di metà campo. I ses decidono da sé da dove partire. Dopo ogni tiro si deve cambiare parte della palestra. I ses possono tirare solo dall'interno del campo di pallavolo.



Keypoints

- Prendi la mira prima di tirare.
- Prestare attenzione alla chiusura del tiro (slancio bastone max altezza anche).

Chiedere invece di dire

- Che tipo di scia lascia la paletta sul terreno quando tiri?

Rendere più facile

- Rimpicciolire la distanza del tiro.

Rendere più difficile

- Aumentare la distanza del tiro.



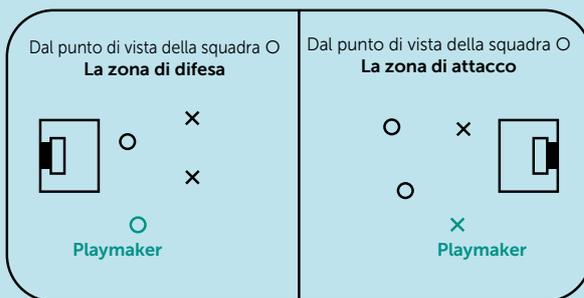


Gioco di posizione

Giocare, 20 minuti

Descrizione

Il campo è suddiviso in 2 zone. I difensori possono muoversi solo all'interno della propria zona. Gli attaccanti solo nella zona avversaria. Ogni team ha inoltre a disposizione un playmaker che può muoversi in entrambe le zone. Ci sono in gioco due palline.



Keypoints

- Sfruttare lo spazio libero per tirare.
- Prendi la mira prima di tirare.

Variazione

- Solo una pallina in gioco.
- Modificare le zone.
- Ogni tiro in porta vale 1 punto, ogni rete 3.

Rendere più facile

- Un attaccante supplementare nella zona difensiva avversaria.
- Meno giocatori (ad es. 1 dif, 1 att, 1 playmaker)

Rendere più difficile

- Aumentare la zona di chi difende.
- Niente playmaker.



Sfruttare le pareti della palestra

Parte finale, 5 minuti

Descrizione

Porre delle domande di riflessione. Tutti i sei hanno una pallina, si muovono liberamente in palestra e tirano verso una parete da una distanza di circa 5 metri. Dopo 5 tiri cambiare parete. Interrogare poi per valutare le domande di riflessione.

Domanda di riflessione:

- Nel tirare fai attenzione alla tua paletta. Come deve essere se vuoi tirare basso e come se vuoi tirare alto?



Lezione 5

Io e le mie compagne

Obiettivi

campo d'azione PI21 «ricezione della pallina e giocarla», BS 4. B.1

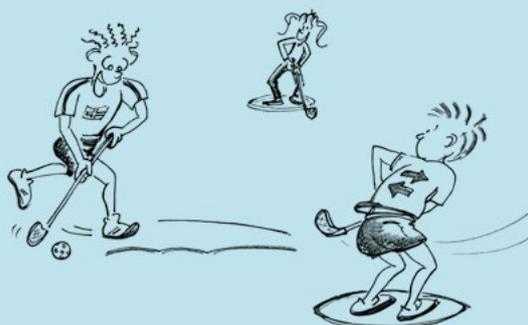
- I ses sanno ricevere e controllare la pallina senza pressione avversaria.
- I ses giocano secondo le regole stabilite e cercano l'aiuto dell'insegnante

Robot dei passaggi

Sintonizzati, 10 minuti

Descrizione

I ses sono suddivisi in due gruppi. Tutti i ses di un gruppo hanno un piede in un cerchio (stazione di ricezione), che è posizionato a caso sul campo. Tutti gli altri ses hanno una pallina e si muovono dribbandosi in lungo e in largo sul campo. Ad ogni stazione di ricezione giocare un doppio passaggio e proseguire alla prossima stazione.



Keypoints

- Controllare dapprima se il compagno è pronto per la ricezione.
- Ricevere e giocare la pallina sul lato del corpo.
- Ricevere e giocare la pallina in corsa.

Chiedere invece di dire

- Quando passi fai attenzione alla paletta. Com'è per giocare rasoterra?

Variazione

- Ogni doppio passaggio dà 1 punto. Chi fa più punti in una certa zona?

Rendere più facile

- Solo passaggi diretti.

Rendere più difficile

- Solo passaggi in backhand.



Passaggi à la carte

Pratica, 10 minuti

Descrizione

Due ses si mettono uno di fronte all'altro e si passano la pallina. Si può così esercitare molto bene la tecnica di base. Possono poi fare passaggi in movimento.

Keypoints

- Ricezione silenziosa: «raccolgere» la pallina davanti al corpo, frenarla di fianco.
- Prima della ricezione guardare l'obiettivo.
- Nel rigiocarla portarla/accompagnarla di fianco al corpo da dietro in avanti.

Chiedere invece di dire

- Come mi devo posizionare per ricevere e rigiocare al meglio la pallina?
- Come deve essere la mia paletta per un passaggio rasoterra?

Variazione

- Variare / Aumentare o diminuire le distanze / Passaggi in backhand.
- Dopo una ricezione eseguire un «trick».
- Tutti si muovono liberamente, 2 a 2 passaggi in movimento.



Descrizione

Si gioca sulla larghezza 2:2 su 2 o 3 campi. Le porte sono formate da 2 ses che si mettono a gambe divaricate. Si fa goal se si fa passare la pallina in mezzo alle gambe. Se l'insegnante grida <ambio>, 2 ses nuovi prendono il posto delle <porte umane>. Delimitare i campi con panchine o demarcazioni. I ses si arbitrano da sé.

In caso di controversie chiedono aiuto all'insegnante, se necessario.

**Keypoints**

– Distogliere lo sguardo dalla pallina per vedere lo spazio libero e i compagni.

Chiedere invece di dire

– Cosa deve fare una persona senza pallina affinché possa riceverla?

Variazione

– Solo 1 <porta umana> per parte / Aumentare lo spazio.
– 2:2 su 1 <porta umana> (streetball) per avere più partite.

Rendere più facile

– Il difensore gira il bastone.
– Aumentare lo spazio.

Rendere più difficile

– "la Porta umana" ha il bastone girato per parare.

**Descrizione**

Poni domande di riflessione e lascia rispondere i ses. In seguito i ses si accaparrano una pallina e fanno quanti più passaggi possibile contro la parete. Dopo un passaggio riuscito si deve cambiare parete. Alla fine far dimostrare una/o allieva/o.

Domanda di riflessione

– Quando passi fai attenzione alla paletta. Com'è per giocare raso-terra?

Compito di riflessione

– Mostra cosa fa la tua paletta in ricezione e nei passaggi.



Lezione 6

Io e la mia squadra / il test finale

Obiettivi

campo d'azione PI21 «tattica», BS 4.B.1

- I ses sono in grado tramite forme di esercizio con la presenza di avversari di condurre la pallina in movimento e di tirare in porta.
- I ses sanno spiegare le regole „bastone alto“, „colpo di bastone“ e „gioco con la mano“ e sono in grado di fare attenzione durante il gioco.
- I ses sono in grado di giocare da soli per breve tempo.

Gioco del caos

Sintonizzati, 10 minuti

Descrizione

Giocano 4 teams allo stesso momento con 4-5 palline. Ogni team deve difendere una porta (ev. porta abbassata o elemento del cassone), ma può segnare in ognuna delle altre tre porte. All'inizio ogni team ha 8 nastri a fianco della propria porta. Se segni una rete si può prendere un nastro dell'avversario e portarlo subito alla propria porta. Vince la squadra che alla fine del gioco ha più nastri. Un team senza nastri può continuare.

Keypoints:

- In possesso di pallina fare subito pressione su una porta.

Rendere più facile/più difficile

- Distogliere lo sguardo dalla pallina e guardare il campo.
- Modificare la posizione delle porte.
- Porta verso la parete=team piuttosto debole / a metà campo=team molto forte.



Il test finale

Fare il test, 2x 10 minuti

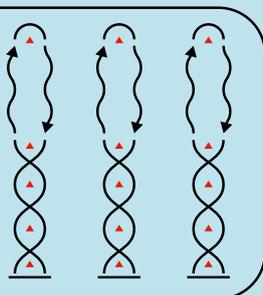
Descrizione

Si svolge in modo analogo al pre test e misura i progressi d'apprendimento (mantenere esattamente le medesime distanze del pre test).

Lasciar poi fare ai ses una autovalutazione riguardo la prestazione.

Svolgimento del test

- partenza al segnale
- slalom
- corsa / sprint
- girarsi
- corsa / sprint
- slalom



Regole:

- lo slalom deve essere svolto completamente (corpo e pallina).
- ogni ses ha 2 tentativi, conta il più veloce.

Scala delle note:

- vedi pagina 20.



Il re dei rigori

Giocare, 2x 10 minuti

Descrizione

Con una sequenza definita si tirano dei rigori. Chi segna si mette un nastro. Chi ne ha di più alla fine?

Regole per i rigori

- vedi «Regole per le scuole».



Continuazione della lezione a pagina 18.

Gioco libero

Giocare, 10 minuti

Descrizione

Giocano 2 squadre a 3 contro 3 (più i 2 portieri). L'insegnante organizza gruppi mirati secondo il livello (i ses sportivamente più esperti giocano contro altri ses altrettanto dotati). Dopo 1-2 minuti di gioco si cambia: l'insegnante fischia, si deve lasciare la pallina dov'è, i nuovi ses entrano in campo e si continua a giocare senza sosta. Tutti i ses devono avere lo stesso tempo di gioco a disposizione.



Keypoints

- Se ho campo libero davanti a me punto direttamente in porta.
- Ho spazio libero per tirare e la distanza è adeguata, allora tiro.
- C'è qualcun'altro meglio piazzato o sono attaccato, allora passo.

Variazione

- Lasciate che i ses si suddividano loro stessi in gruppi per fare esperienze: «oro, argento, bronzo». A seguire giocano due gruppi «oro» uno contro l'altro, due gruppi «argento» uno contro l'altro, eccetera.
- Fateli giocare 2 contro 2 con porte piccole (ad esempio elementi del cassone) sulla larghezza della palestra. Così potete allestire due campi. In questo modo vi sono più ses coinvolti rispetto al 3 contro 3.
- Fateli giocare 4 contro 4 (più i portieri) se avete classi grandi. In questo modo i ses hanno più tempo di gioco a disposizione. Dovete però rendervi conto che è una forma più difficile poiché vi è meno spazio libero per gestire la pallina.

«Introduci le regole solo al momento in cui nel gioco vi è un fallo corrispettivo».



Riflessione

Parte finale, 5 minuti

Descrizione

Ricorda di nuovo gli obiettivi di questa lezione. I ses discutono brevemente a due a due le domande di riflessione. Far parlare in seguito uno o due gruppi.

Domanda di riflessione

- Spiega a un compagno «bastone alto» «colpo di bastone» «gioco con la mano».
- Quando in partita scegli di dribblare, di tirare o di passare?

Metodi per i feedbacks

- Mostrate con i pollici quanto ti è piaciuta la lezione di unihockey.
- Pollice su = super, ancora
- Pollice a metà = ok
- Pollice verso = non fa per me

«Ricevi l'opinione dei tuoi ses riguardo la lezione con il «metodo feedback con i pollici».



Possibilità per la valutazione

Valutazione dei progressi individuali

È possibile misurare e valutare i progressi individuali nell'unihockey dei ses tramite una determinazione (pre test), un intervento (lezioni) e un esame (test finale).

Pre test

- 2 tentativi, il più rapido vale come valore di partenza.
- Istruzioni prima del pre test: «chi è la/il più veloce nell'unihockey?»
- Se l'insegnante si accorge che i ses non danno il meglio di loro nel pre test deve assolutamente intervenire.

Intervento (lezioni)

- Il test **non** è esercitato durante le lezioni.
- Miglioramento della tecnica solo tramite forme di gioco.

Il test finale

- 2 tentativi, il più rapido conta. Valutare il progresso individuale con una nota.
- Scala per le note a mo' di esempio. Può essere modificata/adattata.

Scala delle note [esempio – adattabile secondo la scuola e il livello].

Differenza	Nota
Più veloce di più del 7%	6
Più veloce dal 5 al 7%	5.5
Più veloce dal 2 al 4%	5
Ugualmente veloce di +/- 1%	4.5
Più lento dal 2 al 4%	4
Più lento dal 5 al 8%	3.5
Più lento di più del 9%	3

Esempio di valutazione

- Anna ha effettuato lo slalom nel pre test in 12.5 secondi → 100%.
- Anna deve effettuare lo slalom nel test finale in 12 secondi → 96%.
- In questo caso Anna ha migliorato il suo tempo del 4% e riceve la nota 5.

Relativizzazione della scala delle note

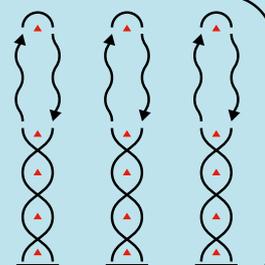
Giocatrici/giocatori di unihockey già un poco esperti sono penalizzati in occasione della valutazione dei progressi individuali, poiché per loro risulta più difficile compiere dei miglioramenti in così poco tempo. In questo caso vi consigliamo di agire ponendo un limite di tempo per lo slalom. Chi dei ses riesce a essere più veloce di questo limite riceve in ogni caso la nota più alta.

Svolgimento del test

Potete definire la forma del test e la distanza dello slalom come preferite e secondo lo spazio a disposizione. Le distanze in occasione del pre test e del test finale devono essere assolutamente identiche. Prendete il tempo con un cronometro.

Svolgimento del test

- partenza al segnale
- slalom
- corsa / sprint
- girarsi
- corsa / sprint
- slalom



Autovalutazione e valutazione esterna qualitative

Alla fine di ogni unità di lezione si distribuisce ai ses un formulario. I ses si giudicano e si danno una nota. Anche l'insegnante fa una propria valutazione. Nel corso di un breve colloquio ses e insegnante si mettono d'accordo su quale deve essere la nota.

In caso di grosse differenze i ses devono motivare perché si sono messi a quel livello.

Formulario autovalutazione nell'unihockey.

Qui trovi una proposta per un formulario di autovalutazione.



Valutazione formativa

I ses ricevono dall'insegnante un feedback formativo, riguardo come hanno svolto le unità di lezione di unihockey e su quali progressi sono riscontrabili.

Formulario di valutazione

Qui trovi una possibile griglia per una valutazione formativa.



swiss unihockey Games

Campionati scolastici

Gli swiss unihockey Games sono i campionati scolastici ufficiali dell'unihockey. 15'000 ses in tutta la Svizzera competono tra novembre e maggio in tornei cantonali di qualificazione, suddivisi in categorie dalla 3. alla 9. classe, al fine di poter partecipare alle giornate finali degli swiss unihockey Games. La partecipazione a questi tornei rappresenta una grossa motivazione e resta scolpita nella memoria. I tuoi ses hanno voglia di partecipare a uno di questi tornei?

Qui trovi maggiori informazioni relative ai tornei regionali e cantonali di prequalifica.





Nessun torneo nelle tue vicinanze?

Cosa potete fare se nel vostro cantone non è previsto nessun torneo? Informati presso l'Ufficio cantonale dello sport e annuncia il tuo interesse. Mobilita altre sedi scolastiche affinché comunico il loro interesse all'Ufficio dello sport. In questo modo possono aumentare le possibilità di organizzazione.



**Brochure swiss
unihockey Games,
versione digitale**