Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 10 (2008)

Heft: 2

Artikel: Occhio per occhio

Autor: Sbragi, Antonella

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001538

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Foto: Luisella Pauri

Occhio per occhio

Gli organi di senso acquisiscono per ogni individuo un'importanza fondamentale fin dalla più tenera età, permettendo a ciascuno di rapportarsi in modo ottimale al mondo circostante. Il senso della vista, in particolar modo, permette di apprendere forme, colori, grandezze, contribuendo enormemente alla percezione della distanza, della profondità e del movimento.

Antonella Sbragi

▶ La trasformazione in percezione visiva organizzata, dei segnali inviati dagli organi di senso, è affidata al cervello che riceve, oltre l'ottanta per cento delle informazioni provenienti dall'esterno, attraverso la vista. I messaggi visivi tendono a prevalere su tutti gli altri. Con lo sguardo, infatti, si inviano segnali di preoccupazione o di interesse: osservando i movimenti oculari, rapidissimi, possiamo comprendere la sensorialità di ogni individuo.

Focale o periferica

Gli occhi si muovono, si allineano, fissano, possono mettere a fuoco un particolare della realtà, e nello stesso tempo informarci su ciò che ci circonda. Tecnicamente si parla di visione focale e periferica; di fatto, sono abilità di cui ci serviamo nella vita di tutti i giorni. Durante un'interrogazione possiamo guardare, con la visione periferica, l'insegnante, ma con la visione focale scrutare il libro; in bicicletta o guidando la macchina, sciando o giocando a basket, con la visione focale acquisiamo informazioni vicine, mentre con la visione periferica sappiamo cosa succede intorno; e ancora, la visione periferica permette di attivare i meccanismi di difesa quando qualcosa di pericoloso, prima di arrivarci contro, entra nel nostro campo visivo. //

› *Antonella Sbragi*
sbr@libero.it

› Scuola dell'infanzia

Lo scambio

Come? Ogni bambino ha in mano un oggetto: palle, palline, cubi, foulard, mattoncini...
Invitare i bambini a portare il proprio oggetto sulla linea di fondo campo, appoggiarlo e tornare al punto di partenza per riprendere un oggetto diverso.
Perché? Riconoscere, differenziare e memorizzare attraverso la percezione visiva. Migliorare la visione periferica prestando attenzione agli altri mentre ci si muove.
Varianti: variare le zone della palestra (dentro un campo segnato, fuori dai cerchi del basket, al centro della palestra, ecc.).

Oggetti volanti

Come? Ogni bambino ha in mano un oggetto leggero: palle, palline, bottiglie di plastica vuote, foulard, palloncini... Invitare i bambini a lanciare il proprio oggetto in alto e riprenderlo al volo. Lanciarlo liberamente in molti modi diversi.
Perché? Sollecitare l'attenzione visiva selettiva, stimolare la valutazione delle traiettorie.
Varianti: inserire una battuta di mano prima della ripresa, variare la stazione: da seduti, in ginocchio, camminando, saltellando.

La stella

Come? Seduti a terra a gruppi di cinque bambini a qualche metro di distanza con una palla consegnata ad uno dei giocatori di ciascun gruppo. Invitare il primo bambino a rotolare la palla al compagno di fronte senza mai ripassarla a chi ha effettuato il rotolamento. Chi riceve continua il gioco. Si creano dei passaggi a stella.
Perché? Stimolare le sensazioni visive, l'osservazione, l'attenzione e la memoria visiva.
Varianti: variare la composizione dei gruppi, arrivando anche a 6/7 bambini. Variare la stazione: in piedi, o in ginocchio, con un lancio, con il passaggio effettuato con i piedi.

I bersagli

Come? Predisporre sulle pareti della palestra, a diverse altezze, più punti di mira contrassegnati da nastro adesivo colorato (p. es. cerchi di diverse misure). Ogni bambino con una palla in mano prova a colpire il bersaglio con la palla. Al segnale cambia bersaglio.
Perché? Stimolare la capacità di percezione visiva. Adattare la mira e la traiettoria al bersaglio.
Varianti: utilizzare oggetti diversi, inserire dei punti di arresto o dei cerchi all'interno dei quali ci si deve arrestare prima di lanciare.

I segnali colorati

Come? L'insegnante predispone dei cartoncini colorati e ne mostra uno alla volta. Il colore rosso significa: «tutti fermi nessuno si muove!» Con il colore verde tutti i bambini devono camminare. Con il colore giallo tutti i bambini cominciano a correre.
Perché? Stimolare la percezione visiva legata ai colori, l'osservazione, l'attenzione e la memoria visiva. Sollecitare la visione periferica.
Varianti: cambiare le andature, aumentare la velocità, inserire nuovi colori e nuove modalità. Modificare il segnale; al posto del colore, utilizzare figure geometriche, figure di oggetti e di animali.

› *Lucia Innocente*
l.innocente@fastwebnet.it

Scuola dell'infanzia

Conoscenze:
- conoscere i caratteri percettivi e funzionali degli oggetti;
- conoscere la funzione dei cinque sensi.

Abilità:
- discriminare e memorizzare stimoli di ordine percettivo;
- essere in grado di individuare le caratteristiche qualitative e le modalità d'uso dei nuovi materiali utilizzati e degli spazi vissuti.

Forerunner 405

Voi correte...

...E lui vi aiutera a vincere!

Forerunner 405

Questo GPS da polso e adatto ad ogni stagione e ad ogni terreno, abbinato al cardiofrequenzimetro aiuta l'atleta ad ottimizzare il suoi differenti allenamenti. L'orologio impermeabile, possiede uno schermo tattile, leggibile e dotato di un ricevitore GPS ad alta sensibilita che consente la recezione del segnale anche in foresta.

Con il Forerunner 405, i sportivi potranno regolare il passo e la velocita di un Partner Virtuale senza fermarsi per, in permaneza, lanciarsi nuove sfide. Munito della tecnologia ANT+Sport, questo GPS offre la possibilita di inviare tutti i dati dell'allenamento sul vostro computer. Inoltre per il ciclismo, esiste la possibilita di aggiungere un speciale sensore di candenza/velocita.

GARMIN

Distributori:
Bucher + Walt - 032 755 95 85 - www.garmin.ch

Stiftung für junge Auslandschweizer
Fondation pour les enfants suisses à l'étranger
Fondazione per i giovani svizzeri all'estero
Fundaziun per giuvens svizzers a l'ester

Organizzazione degli Svizzeri all'estero

Campi estivi per Svizzere et Svizzeri all'estero

Cerchiamo istruttori ed istruttrici

Per i nostri campi estivi per bambini e ragazzi Svizzeri all'estero, cerchiamo istruttori motivati. Provenienti da tutto il mondo, i partecipanti imparano a conoscere la Svizzera, si legano d'amicizia con altri Svizzeri all'estero e trascorrono delle vacanze indimenticabili in Svizzera.

Richiediamo:
- Una formazione da monitore G+S valida (p.es. sport di campo, polisport, ecc.)
- Esperienza nella direzione d'un campo e nel lavoro con bambini/giovani
- Conoscenza di lingue straniere e interesse per altre culture
- Affidabilità, spirito di corpo, socievolezza e flessibilità

Date:

Campi per giovani:	Flumserberg I	(13.7. – 25.7.2008)
	Flumserberg II	(27.7. – 08.8.2008)
Campi per bambini:	Abländschen	(28.6. – 12.7.2008)
	Elm	(28.6. – 12.7.2008)
	Münstertal	(09.7. – 19.7.2008)
	Adelboden	(12.7. – 26.7.2008)
	BULA Linthebene	(21.7. – 02.8.2008)
	S-chanf	(26.7. – 09.8.2008)
	Lantsch	(26.7. – 09.8.2008)
	Enney	(09.8. – 24.8.2008)

Per alcuni campi cerchiamo pure delle **cuoche o** dei **cuochi.**
Indennizzo giornaliero tra CHF 50.– e 80.–, incluso vitto e alloggio.
Possibile ugualmente come attività nell'ambito del servizio civile.

Per ulteriori informazioni: Organizzazione degli Svizzeri all'estero
e Fondazione per i giovani svizzeri all'estero
Alpenstrasse 26, 3006 Berna
Tel. 031 356 61 00
youth@aso.ch / www.aso.ch

Campo d'allenamento nel Vallese

1 giorno a partire da soli Fr. 40.50 a persona, incl. pensione completa

- Locali destinati a seminari e all'intrattenimento
- Ampia offerta sportiva e per il tempo libero
- Triplice palestra & campi esterni
- Alloggio in dormitorio o in camera doppia (supplemento)

SPORT FERIEN CENTER FIESCH

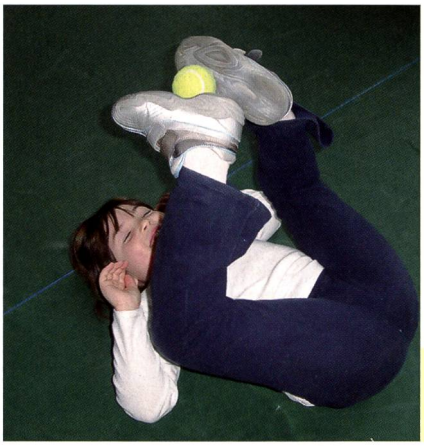
3984 Fiesch/Vallese
Telefono 027 970 15 15
www.sport-feriencenter.ch
info@sport-feriencenter.ch

Tunnel di base del Lötschberg: Fino ad un'ora in meno per arrivare a Fiesch!

› Scuola primaria – trienno (1ª, 2ª e 3ª classe)

Le bolle di sapone

Come? Gli alunni, che rappresentano delle bolle di sapone, camminano liberamente nella palestra facendo attenzione a non scontrarsi mai. Chi si scontra scoppia (si siede ed aspetta che l'insegnante venga ad «aggiustarlo»).
Perché? Migliorare la visione periferica prestando attenzione agli altri mentre ci si muove.
Varianti: cambiare le andature; aumentare la velocità; porre limitazioni alle zone della palestra (dentro un campo segnato, fuori dai cerchi del basket, solo sulle righe, ecc.).



Fate solo quello che faccio

Come? Alunni in cerchio. L'insegnante si tocca con la mano una qualsiasi parte del corpo chiamandola con un altro nome (per esempio si tocca il gomito chiamandolo piede). Immediatamente i bambini toccano la parte che l'insegnante ha fatto vedere, facendo attenzione a non confondersi con quella che ha nominato.
Perché? Sollecitare l'attenzione visiva selettiva, discriminandola da quella uditiva.
Varianti: in ordine sparso di fronte all'insegnante, gli alunni fanno il movimento contrario a quello dell'insegnante (se avanza indietreggiano, se sta in piedi si siedono, se va a sinistra vanno a destra, ecc.).

Il cambio

Come? I bambini camminano liberamente per la palestra con un palloncino a testa toccandolo con le mani per non farlo cadere a terra. Al segnale dell'insegnante tutti devono scambiare il proprio palloncino con quello di un compagno vicino e proseguire con i palleggi. Gli scambi devono essere effettuati quando i palloncini sono in volo.
Perché? Sollecitare la coordinazione oculomanuale, e la visione periferica.
Varianti: cambiare le andature; aumentare la velocità; cambiare le parti del corpo che possono entrare in contatto con il palloncino.

Gli inventori

Come? A ciascun bambino viene consegnata una pallina da tennis con la consegna di sentirla, studiarla, provarla ed inventare tanti modi per usarla (v. foto). L'insegnante segnalerà a tutti le «invenzioni» più originali, le più difficili, le più divertenti, chiedendo ai compagni di osservarle bene e poi provare ad imitarle. Al termine, seduti in cerchio, verrà richiesto di verbalizzare le caratteristiche fisiche dell'oggetto usato e le invenzioni meglio riuscite.
Perché? Stimolare tutte le sensazioni percettive, l'osservazione e l'attenzione.
Varianti: cambiare gli oggetti sia nelle dimensioni che nella tipologia (palline da ping-pong, palle, palloni da basket, corde, fogli di carta, carta da giornale, bastoni, ecc.).

Chi manca?

Come? Alunni in cerchio. Un bambino viene invitato a «guardare» bene tutti i suoi compagni, poi viene bendato e posto in mezzo al cerchio, mentre un altro alunno scelto dall'insegnante si allontana dal gruppo e si nasconde. Tolta la benda il compagno nel mezzo dovrà individuare il bambino mancante.
Perché? Stimolare la capacità di percezione visiva e la memoria visiva. Capire la differenza tra vedere e guardare.

Varianti:
- mostrare oggetti diversi e poi toglierne uno o cambiare la loro posizione.
- mostrare un certo numero di oggetti per un breve tempo chiedendo di osservarli bene e ricordare ciò che si osserva; poi coprirli con un telo e porre domande sulle caratteristiche degli oggetti osservati (numero, colore, forma, ecc.).

Fuga dal cerchio

Come? I bambini si dispongono in circolo con le spalle rivolte al centro del cerchio, a un paio di metri l'uno dall'altro, mentre un compagno, il fuggitivo, sta nel centro del cerchio. Il fuggitivo tenta di uscire dal cerchio mentre i compagni cercano di impedirglielo alzando e abbassando le braccia. I bambini in circolo non possono voltarsi per seguire le mosse del compagno, e, potendolo vedere solo all'ultimo momento, devono percepire eventuali rumori e soprattutto prestare attenzione al campo visivo che a loro compete. Chi lascia passare l'avversario si porta nel mezzo per la prova successiva.
Varianti: si può giocare con più fuggitivi contemporaneamente.

› Scuola primaria – biennio (4ª e 5ª classe)

Guarda e palleggia

Come? A ogni coppia di giocatori viene consegnato un pallone. Mentre uno dei due palleggia facendo rimbalzare la palla al suolo l'altro conduce: i due compagni si muovono per la palestra, facendo anche attenzione a non scontrarsi con altre coppie.
Perché? Sollecitare l'attenzione e la visione periferica.
Varianti: il bambino senza palla muovendosi condurrà il compagno in zone «vietate» (fuori campo) ed il palleggiatore dovrà fare attenzione a non cadere nella trappola rimanendo sempre con i piedi dentro il campo.

I due compari

Come? Ad ogni coppia di giocatori viene consegnato un pallone. Ogni bambino della coppia, camminando liberamente per la palestra, deve cercare di trovarsi sempre il più lontano possibile dal compagno. Ad un segnale dell'insegnante chi è in possesso della palla la dovrà passare al compagno cercando di non farla cadere.
Perché? Controllare costantemente la posizione del compagno stimolando la percezione visiva, la visione periferica e la mira.
Varianti:
- il bambino in possesso di palla palleggia il pallone al suolo mentre si sposta;
- i due bambini aumentano la velocità dello spostamento senza per questo scontrarsi con gli altri compagni;
- i due bambini non possono guardarsi, ma devono provare a percepirsi mentre si muovono in mezzo agli altri.

Palla tra due fuochi

Come? Una palla, un campo di gioco rettangolare, due bambini posti ognuno su una delle linee di fondocampo (i «due fuochi»), tutti gli altri giocatori nel mezzo. I «fuochi» con una palla hanno il compito di colpire i giocatori che stanno nel mezzo eliminandoli, mentre i bambini in campo cercano di schivare il pallone per non farsi colpire. I due bambini che restano in campo per ultimi saranno i «fuochi» nel gioco successivo.
Perché? Stimolare la coordinazione oculo-manuale, l'attenzione, la determinazione delle distanze, la precisione, la mira, la visione periferica.
Varianti: i bambini nel mezzo possono essere presi solo se la palla li colpisce «al volo» (senza rimbalzo a terra) ma se a loro volta prendono la palla «al volo» senza farla cadere «rubano» il posto al «fuoco» che ha cercato di prenderli liberando contemporaneamente tutti i compagni già presi.

Palla centro

Come? Due squadre composte di un numero uguale di giocatori. Una squadra in attacco si piazza fuori dal campo cercando di occupare uniformemente tutto il perimetro di gioco, mentre l'altra squadra in difesa sta dentro al campo. I bambini in attacco con un pallone devono colpire quelli in difesa per eliminarli. Viene conteggiato il tempo che ogni squadra, alternandosi in attacco ed in difesa, impiega per eliminare tutti gli avversari.
Perché? Coordinazione oculo-manuale, visione periferica, valutazione delle distanze, precisione, mira.
Varianti:
- dopo un minuto di gioco inserire un secondo pallone;
- usando un pallone leggero colpire con i piedi anziché con le mani (coordinazione occhio-piede).

Battaglia navale

Come? Due squadre disposte una di fronte all'altra a circa 15 metri di distanza. Tra le due file di giocatori sono collocate due file parallele di clavette (o bottiglie di plastica): le «navi». Tutti i bambini sono in possesso di una o più palline con le quali devono colpire e abbattere le navi degli avversari, cioè quelle più distanti. Le palline sono sempre in gioco, possono cioè essere recuperate e lanciate in continuazione. Il gioco termina quando una squadra abbatte tutte le «navi» degli avversari.
Perché? Sollecitare lo schema motorio del lanciare, del colpire, la precisione, la coordinazione oculo-manuale.
Varianti: prevedere la possibilità di recuperare («riparare») con varie andature un dato numero di «navi».

› *Miriam Paleari*
pcfm@katamail.com

Triennio

Conoscenze: conoscere i cinque sensi.
Abilità:
- individuare le caratteristiche qualitative e le modalità d'uso dei materiali utilizzati;
- compiere azioni in base agli stimoli percettivi provenienti dai canali sensoriali.

Biennio

Conoscenze: riconoscere le informazioni provenienti dai canali sensoriali e i concetti di spazio, tempo e ritmo.
Abilità:
- riconoscere le informazioni provenienti dai canali sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestesiche);
- controllare l'azione in relazione alle informazioni visive ed uditive.

› Scuola secondaria di 1° grado

Cerca la squadra

Come? Gli alunni camminano o corrono in ordine sparso per la palestra; l'insegnante avverte che essi dovranno velocemente radunarsi a squadre in base ad una precisa caratteristica che verrà di volta in volta indicata. Le indicazioni possono riferirsi a particolari relativi all'abbigliamento o all'aspetto fisico. Esempi: pantaloni o maglietta dello stesso colore; capelli corti o lunghi; occhi chiari o scuri; scarpe con allacciatura a strappo o stringhe.
Perché? Stimolare l'osservazione e la discriminazione visiva. All'inizio della prima classe può anche essere utile durante le attività di accoglienza per favorire la conoscenza reciproca degli alunni.
Variante: formare gruppi o «trenini» di 3, 4, 5 o 6 persone in base al numero indicato dall'insegnante.

Pappagalli

Come? Tutti corrono in ordine sparso. L'insegnante, senza farsi notare, tocca la spalla di un alunno che dovrà inserire un movimento diverso, per esempio flettere e stendere le braccia in alto, o modificare l'andatura (balzelli, galoppo). Il resto della classe dovrà cogliere il cambiamento e adeguarsi imitando il compagno. Quando l'esecuzione diventa corale sarà scelto un nuovo alunno.
Perché? Migliorare la visione periferica, adeguare lo schema corporeo.
Variante: al tocco dell'insegnante l'alunno si blocca e assume una posizione che dovrà essere copiata dal gruppo.

Il semaforo

Come? I ragazzi sono disposti su due righe a circa 10 metri, equidistanti rispetto la linea di centro campo, in modo che ciascuno abbia un compagno di fronte a sé; ad ogni schieramento si assegna un colore. L'insegnante si colloca a metà tra le due squadre e nasconde due pettorine degli stessi colori tenendole tra le mani dietro il dorso. Quando l'insegnante mostra la pettorina, il gruppo del colore corrispondente corre velocemente fino a metà campo poi ritorna al proprio posto, mentre gli altri non si muovono.
Perché? Reagire prontamente a uno stimolo visivo e adeguarsi ad esso.
Varianti: gli alunni della squadra che non è stata «chiamata» si dispongono in modo da favorire lo spostamento dei compagni:
- si accovacciano a terra per consentire il superamento con un salto poi corrono avanti raggiungendo la riga opposta;
- divaricano le gambe così da far passare sotto il compagno.

Staffetta in codice

Come? Si dispongono una serie di piccoli attrezzi a fondo campo, mentre i ragazzi, divisi a squadre sono sistemati su quattro file dalla parte opposta. Al primo di ogni fila si consegna un foglietto, su cui sono disegnati una serie di simboli in successione: ogni simbolo corrisponde a un attrezzo (O: cerchio, I: bacchetta, §: funicella, +: palla). Al «via» il primo ragazzo di ogni squadra parte e va a prendere l'oggetto indicato dal primo simbolo, torna alla partenza, lo posa a terra e consegna il foglio al secondo compagno che andrà a recuperare il secondo attrezzo e così via.
Perché? Riconoscere e memorizzare simboli grafici.
Variante: si consegna il foglio ad ogni squadra lasciando un minuto di tempo per consentire la memorizzazione degli oggetti da recuperare. Poi lo si ritira dando il via alla staffetta.

Guarda e segui

Come? Si dispongono per la palestra numerosi cerchi sparpagliati a terra, gli alunni sono divisi a coppie e si sistemano lungo il perimetro del campo. A turno un compagno inventa un percorso passando per 6-8 cerchi, l'altro osserva poi ripete cercando di non sbagliare.
Perché? Riconoscere e memorizzare un percorso e valutare le direzioni.
Variante: il percorso sarà riprodotto graficamente dall'insegnante e consegnato agli alunni che dovranno eseguirlo correttamente.

Palla cieca

Come? Il campo viene diviso da una serie di tappetoni disposti in piedi sulla linea di metà campo. Due squadre si sistemano nei due spazi così formati, con una palla. Al «via» si deve lanciare la palla con due mani oltre il muro di tappeti con l'obbiettivo di farla cadere nel campo avversario. È possibile effettuare passaggi ai propri compagni, ma non è consentito schiacciare la palla con una sola mano saltando sopra i tappeti. Quando la palla cade a terra viene assegnato un punto alla squadra che ha lanciato. Vince la squadra che raggiunge per prima 10 punti.
Perché? Reagire prontamente a uno stimolo visivo, valutare le traiettorie e adeguare i propri spostamenti.
Varianti:
- utilizzare due palle contemporaneamente;
- inserire alcuni fondamentali della pallavolo.

Uno contro tutti a squadre

Come? La classe è divisa in quattro squadre e ognuna indossa una pettorina di diverso colore. L'obiettivo del gioco è eliminare gli avversari colpendoli con una palla. Ciascuno può spostarsi liberamente nel campo, mescolarsi ai componenti delle altre squadre, correre e schivare la palla per evitare di essere colpiti, ma chi è in possesso di palla deve stare fermo, può solo passare a un compagno di squadra o cercare di eliminare un avversario. Chi viene colpito deve sedersi a terra e può rientrare in gioco solo se riesce a colpire un altro giocatore. Vince la squadra che riesce ad eliminare tutte le altre.
Perché? Discriminare le informazioni visive, adattare la propria azione motoria in relazione allo spazio e agli altri.

› *Marina Marini*
aldomarina@aliceposta.it

Scuola secondaria di 1° grado

Conoscenze: utilizzare e rielaborare le informazioni percettive per scegliere risposte motorie funzionali.
Abilità: Riconoscere, discriminare, memorizzare le informazioni visive. Controllare l'azione in relazione alle informazioni visive..

SPIROTIGER®
Allenamento respiratorio di resistenza

Un allenamento respiratorio aumenta il tuo potenziale!

Una marcia in più grazie alloSpiroTiger®

Karin Thürig:
Campionessa olimpica

«Questo allenamento di resistenza specifico è oramai solida parte integrante della mia preparazione!»

idiag

Headquarters
idiag AG
Mülistrasse 18
CH-8320 Fehraltorf

Tel. +41 (0)44 908 58 58
Fax +41 (0)44 908 58 59

email: info@idiag.ch
www.idiag.ch

www.spatz.ch

BON per il nuovo catalogo di 160 pagine! Da inviare con l'indirizzo o da ordinare per e-mail.

mob

Gruppo svizzero di lavoro per la riabilitazione cardiovascolare

in collaborazione con

UNIL | Université de Lausanne
UNIVERSITÉ DE GENÈVE
Hecv Santé
CLINIQUE LE NOIRMONT
VALMONT-GENOLIER
clinique LA LIGNIERE

Certificato di prevenzione e riabilitazione cardio-vascolare

per

fisioterapisti

e docenti di educazione fisica e sport

Contenuto della formazione

La riabilitazione cardiovascolare occupa una posizione chiave nella presa a carico di pazienti affetti da problemi cardiaci. Lo scopo da essa perseguito è il recupero ottimale dell'integrità fisica e psichica del paziente cardiaco e il reinserimento socio-professionale più rapido ed efficace possibile. Il terapista deve essere in grado di preparare un programma di attività fisiche in collaborazione con il cardiologo, di dirigere, controllare e adattare questa attività in funzione del paziente, delle ripercussioni fisiche, psichiche, sociali della malattia cardiaca e degli aspetti legati alla prevenzione secondaria.

Luogo e date dei corsi

- Dall'8 al 13 settembre 2008 – Clinique Le Noirmont, Le Noirmont
- Dall'1 al 6 dicembre 2008 – Clinique Le Noirmont, Le Noirmont

Luoghi e date dello stage pratico

- Stage di due settimane da svolgere a scelta fra la primavera e l'autunno del 2009 in un istituto di riabilitazione cardiovascolare riconosciuto dal GSRC come centro di formazione.

Costo

- Formazione: FRS 3'500.– (~ 2'000 EUR), inclusa la documentazione per il corso e lo stage
- Vitto e alloggio non compresi.

Iscrizioni

Clinique Le Noirmont
All'att. della signora M. Pétermann
2340 Le Noirmont
Tel. 032 957 56 20
Fax 032 957 56 27
E-mail: magali.petermann@clen.ch

› Scuola secondaria di 2° grado – biennio

Corri e blocca

Come? A coppie. Il compagno dietro rotola a terra la palla facendola passare il più velocemente possibile vicino ai piedi a destra o a sinistra del compagno davanti. Il compagno davanti appena vede la palla scatta e la blocca nel più breve tempo possibile con la mano dalla parte verso cui è stata rotolata.
Perché? La vista dell'oggetto in movimento determina una risposta motoria che interessa tutto il corpo nel suo insieme, sia dal punto di vista psichico (attenzione, concentrazione, riflessi), sia dal punto di vista fisico (corsa veloce – sprint).
Varianti: a coppie. Il compagno dietro rotola la palla attraverso le gambe divaricate del compagno davanti il quale, appena la vede, scatta e la blocca con tutte e due le mani. Utilizzare palloni di varie dimensioni, comprese le palline da tennis.

Fai come me

Come? A coppie. Uno di fronte all'altro. Il compagno «guida» si sposta lateralmente di 2-3 passi eseguendo lo stacco come per il muro nella pallavolo. L'allievo che sta di fronte segue lo spostamento come davanti ad uno specchio (se il primo va a destra, il secondo a sinistra e viceversa).
Perché? Lo spostamento nella stessa direzione del compagno è comunque opposto a lui e porta ad un controllo del ritmo dell'azione in fase dinamica e veloce.
Varianti: eseguire spostamenti in avanti o indietro sempre «a specchio» con esecuzione di Bagher o palleggio.

› *Gianluca Bosio*
gianluca.bosio@istruzione.it

› Scuola secondaria di 2° grado – triennio

Dare i numeri

Come? A coppie uno di fronte all'altro. Un compagno indica con la mano dei numeri, mentre l'altro palleggia con una mano e ripete, con l'altra mano, i numeri che gli vengono indicati.
Perché? Per allenare la visione focale, che permette di ricavare molte informazioni dettagliate e precise, e la visione periferica, che offre informazioni meno dettagliate e più vaghe, ma una visuale molto più ampia.
Varianti: associare lo spostamento in palleggio a dei segnali. Ad esempio: braccio teso avanti per fare indietreggiare il compagno, mano vicino al petto per farlo avanzare, braccio teso a destra o a sinistra per chiedere lo scivolamento laterale.

Il bersaglio

Come? Assegnare punteggi differenti ai quadrati che compongono il quadro svedese. Disporsi di fronte al quadro svedese, ad una distanza convenuta, e lanciare la palla mirando i quadrati: l'obiettivo è di fare il maggior numero di punti possibile.
Perché? La percezione visiva del bersaglio implica un progetto motorio che comporta la percezione della distanza e la localizzazione del bersaglio.
Varianti: sperimentare vari tipi di lancio: con una mano, a due mani, in palleggio ecc.

Scopri la traiettoria

Come? Lanciare e riprendere una palla o un attrezzo.
Perché? Una delle cose più difficili del lancio, e quindi della ripresa, è la comprensione della traiettoria che assume l'attrezzo. La percezione visiva si attiva innanzi tutto: bisogna abituarsi a fissare attentamente la palla o l'attrezzo in volo, seguirli con gli occhi fino a prendere posizione nel punto esatto di ricaduta. Poi si devono capire e riconoscere le situazioni; scegliere nella propria mente la soluzione corretta e creare la risposta motoria adeguata.
Varianti:
- eseguire lanci e riprese a due mani, con una mano, da una mano all'altra, dall'alto, dal basso...; si possono eseguire lanci con l'aggiunta di difficoltà mentre la palla è in aria: capovolta avanti, piroette su se stessi ecc.

DARTFISH
Software

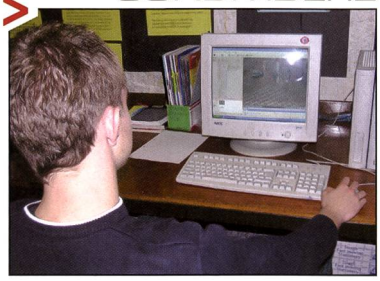
COMUNICARE

Migliori la comunicazione con gli allievi grazie ad un supporto visivo.

ANALIZZARE

Esegua delle analisi obiettive, migliorando così l'autovalutazione e le capacità informatiche degli allievi.

CONDIVIDERE



Condivida le Sue conoscenze con gli allievi e gli insegnanti.

Persona di contatto:
Olivier Volery
Country Manager Switzerland
Tel: 026 425 48 66 fax: 026 425 48 59
olivier.volery@dartfish.com

OSSERVARE. IMPARARE. RIUSCIRE.

DARTFISH
VIDEO SOFTWARE SOLUTIONS

Crampi muscolari ?
Carenza di magnesio ?

MAGNESIUM®
Vital

È tanto buono quanto efficace :
- **gusto limone-vaniglia**
- **senza zucchero**

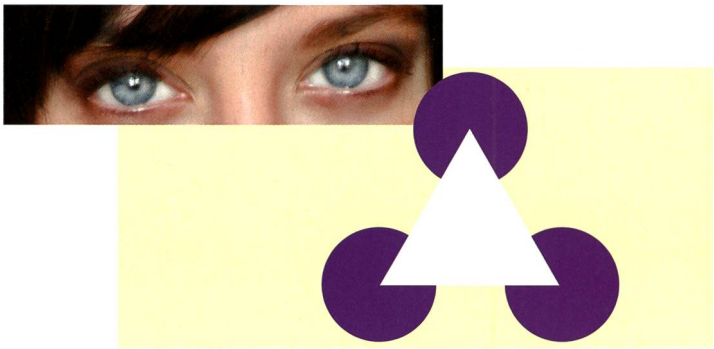
Chiedere consiglio al vostro specialista
e leggere il foglietto illustrativo.

Vifor Pharma
Vifor
Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

- Lanci e riprese con palloni o attrezzi vari (piccoli, grandi; leggeri, pesanti; morbidi, solidi), da distanze differenti, con traiettorie diverse (tese, a parabole, con rimbalzo).
  Esecuzioni individuali, a coppie, a gruppi; esercizi in forma statica (sul posto) e in forma dinamica (in movimento).

A prima vista

Come? Osservare disegni, esempi di illusioni ottiche o di oggetti impossibili. L'attività può essere svolta nel laboratorio informatico. Ad esempio il triangolo di Kanizsa è una delle illusioni più famose: è possibile vedere un triangolo bianco che in realtà non esiste (v. foto sulla destra).
Perché? L'esperienza condiziona la percezione. Non sempre le cose sono come appaiono a prima vista.



Guardarsi intorno

Come? Camminare in ordine sparso, cercando di non lasciare spazi vuoti. L'insegnante dapprima invita gli allievi a velocizzare o a rallentare l'andatura; poi, ad un segnale di stop, chiede di guardarsi intorno e di verificare che tutto lo spazio sia occupato.
Perché? Per percepire con la vista lo spazio intorno a sé, i vari modi di muoversi ed imparare a spostarsi rispettando lo spazio degli altri.
Varianti:
- al segnale di stop tutti si fermano chiudendo gli occhi. A turno l'insegnante chiede di provare ad elencare alcune caratteristiche personali di un compagno (il colore degli occhi, i capelli) oppure qualcosa del suo abbigliamento (il tipo o il colore della maglia, la tuta, le scarpe...).
- Al segnale di stop, senza che il gruppo se ne accorga, si chiede ad un compagno di uscire. Quando si ricomincia a camminare si deve individuare chi manca.

Elaborare una mappa

Come? Disporre nella palestra attrezzi diversi, chiedere di osservarli per qualche secondo, per provare poi, senza guardare, ad elencare il maggior numero di oggetti e a ricordare la loro disposizione.
Perché? Per ottimizzare la percezione visiva, i processi attentivi, la capacità di memoria, che sono alla base di una risposta motoria rapida e adeguata.

› *Antonella Sbragi*
sbr@libero.it

Biennio

Conoscenze: percepire e riconoscere le informazioni ricavate dai canali sensoriali.
Abilità: riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport utilizzando i canali sensoriali.

Triennio

Conoscenze: riconoscere e confrontare le caratteristiche e i ritmi dei gesti e delle azioni anche dello sport.
Abilità:
- riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del compagno.
- realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive affinando le percezioni sensoriali.