UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

LA PALLAMANO: METODI E MEZZI DI INSEGNAMENTO NELLA SCUOLA PRIMARIA

Relatore: Prof. Francesco Pagano

Laureando: Alberto Pizzolato

N° di matricola: 1223681

Anno Accademico 2021/2022

INDICE

INTRODUZIONE

CAPITOLO 1: LA SCUOLA PRIMARIA

1.1 L'obiettivo

1.2 Tappe dello sviluppo nella scuola elementare

1.3 Compito attività motoria a scuola

1.4 Come intervenire nella scuola primaria

CAPITOLO 2: LA PALLAMANO

2.1 Cos'è la pallamano

2.2 Storia ed origini

2.3 Sviluppo in Italia

2.4 Le regole fondamentali

2.5 I vari tipi di giocatori e ruoli

2.6 La pallamano all'interno della scuola e le sue regole

CAPITOLO 3: UNITA' DI APPRENDIMENTO DELLA PALLAMANO PER LA SCUOLA PRIMARIA.

3.1 Introduzione programmazione scolastica

3.1.1 1° Lezione: La palla

3.1.2 2° Lezione: La presa

3.1.3 3° Lezione: Il palleggio

3.1.4 4° Lezione: Passaggio e Ricezione

3.1.5 5° Lezione: Il tiro

3.1.6 6° Lezione: Attacco e Difesa

3.1.7 7° Lezione: La partita

3.2 Giochi propedeutici

CONCLUSIONE

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

INTRODUZIONE.

Da circa undici anni pratico pallamano, e grazie al corso Percorso Didattico 1 tenuto dal professor Pagano ho avuto il piacere di approfondire come questo sport può essere un mezzo di apprendimento e di crescita efficace nella scuola primaria. Nell'ultimo anno ho avuto l'opportunità di allenare le squadre under 9 e under 11 della mia società, un'esperienza molto utile per me, sia dal punto di vista personale e soprattutto professionale, che mi ha fatto scoprire un'altra sfaccettatura di questo sport. Inoltre, grazie alla mia società quest'anno ho avuto il piacere di partecipare attivamente al progetto del Coni Scuola Attiva Junior, progetto che promuove la pratica sportiva nelle scuole primarie e secondarie di primo grado, con la presenza di un tecnico della federazione scelta dall'istituto.

Mi sono ritrovato a collaborare con gli insegnanti per programmare le varie lezioni ma soprattutto mi sono reso conto quanto sia fondamentale l'insegnamento dell'educazione motoria nelle scuole. Mi sono soffermato sull'importanza dell'educazione fisica nella scuola primaria proponendo successivamente un'unità di apprendimento di pallamano da proporre nei vari istituti, in particolare per classi quarte e quinte.

In questo lavoro di tesi ho approfondito la conoscenza del mondo della pallamano cercando di dare una panoramica sia mondiale sia relativa al nostro Paese di questo sport ancora poco conosciuto e che negli ultimi anni sta crescendo per quanto riguarda il numero di praticanti. La pallamano richiede diverse abilità tecniche e un'ottima visione di gioco e tutto ciò aiuta a sviluppare le varie capacità coordinative e condizionali necessarie per svolgere al meglio l'attività.

CAPITOLO 1
LA SCUOLA PRIMARIA

1.1 L'obiettivo

La scuola primaria è un luogo fondamentale per la crescita dei bambini che, in questo arco di tempo molto importante per l'apprendimento e lo sviluppo dell'identità del soggetto, iniziano a scoprire il mondo e loro stessi tramite le prime esperienze. La scuola deve risultare come un luogo in cui il bambino si trova a suo agio e dove è messo in condizioni di apprendere senza alcuna difficoltà.

Ogni istituto deve cercare di abbattere ogni possibile ostacolo, aiutando gli alunni che hanno disabilità o semplicemente che hanno difficoltà a frequentare regolarmente le lezioni. Gli insegnanti devono essere i primi a dare l'esempio per quanto riguarda il comportamento e l'istituto deve sempre cercare di migliorarsi per avere sempre un più alto livello di istruzione. La scuola primaria mira all'acquisizione degli apprendimenti di base come primo esercizio dei diritti costituzionali. Alle bambine e ai bambini che la frequentano offre l'opportunità di sviluppare le dimensioni cognitive, emotive, affettive, sociali, corporee, etiche e religiose e di acquisire i saperi irrinunciabili. Ogni scuola, quindi, accompagna tutti gli alunni a elaborare il senso della propria esperienza, promuove la pratica consapevole della cittadinanza.

1.2 Tappe dello sviluppo nella scuola elementare

L'inserimento nella scuola primaria (6 anni -11 anni), è il momento in cui il bambino inizia uno sviluppo graduale a livello fisico e un importante sviluppo a livello cognitivo. Il bambino si trova a sviluppare un proprio giudizio morale e predilige la socializzazione con gruppi di bambini dello stesso genere.

La scuola diventa il luogo della crescita e dell'incontro con l'altro, stimola l'apprendimento scolastico e la condivisione con i pari e con gli adulti di riferimento. In questi anni il bambino acquisisce conoscenze sul mondo,

attraverso i concetti di spazio, tempo e relazioni ed entra per la prima volta a fare parte del gruppo classe.

Principalmente troviamo 2 tappe dello sviluppo all'interno della scuola primaria. In particolare la prima fase interessa la fascia compresa tra i 6 e i 7 anni. In questo periodo di tempo i bambini sviluppano abilità maggiori nella comunicazione con il compagno tramite il parlare, il disegnare e la scrittura.
Dal punto di vista motorio invece il bambino tende a non voler fare nuove esperienze, ad aver paura delle novità ed è più propenso ad avere rapporti unidirezionali.
La seconda tappa racchiude la fascia compresa tra gli 8 e gli 11 anni. Durante questo periodo viene ricercato il superamento delle paure del bambino e inizia ad svilupparsi l'aspetto competitivo con conseguente consapevolezza della possibilità della sconfitta. A livello motorio invece si hanno grandi miglioramenti, soprattutto sotto dal punto di vista spazio-temporale e per quanto riguarda la comunicazione con i compagni. Gli alunni hanno una padronanza del proprio corpo nello spazio e nel tempo caratterizzata da maggior sicurezza.

1.3 Compito attività motoria a scuola

Nel primo ciclo l'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri e gli oggetti.
Lo "star bene con sé stessi" comporta l'esigenza di promuovere stili di vita corretti e salutari che valorizzino le esperienze motorie e sportive.
Le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sul cambiamento del proprio corpo e di accettarlo. L'educazione motoria è quindi un mezzo per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive.
La conquista da parte dell'alunno di abilità motorie e la possibilità di esprimere con successo le proprie azioni sono fonte di gratificazione che aumenta l'autostima dell'alunno e aiuta ad ampliare la sua esperienza motoria, arricchendola di nuovi stimoli.
L'attività sportiva promuove il valore del rispetto delle regole e trasmette ai ragazzi i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per

l'avversario. L'esperienza motoria deve essere sempre vissuta come positiva, mettendo in risalto le competenze motorie via via acquisite.

1.4 Come intervenire nella scuola primaria

Per prima cosa dobbiamo ricordare che la suddivisione in cicli bisogna comporta la necessità di differenziare i programmi in base alle classi. Nelle classi dalla prima alla terza si tende a far svolgere delle attività motorie generali dove l'alunno impara ad avere una migliore espressione corporea, ottiene una maggior consapevolezza di sé stesso. Si tendono a proporre dei percorsi ginnici, giochi con il solo utilizzo del proprio corpo o giochi imitativi dando input di vario genere, come ad esempio l'emulare una macchina oppure un animale. Il bambino utilizza il linguaggio motorio per comunicare i propri stati d'animo anche attraverso esperienze ritmico-musicali e coreutiche. Per le classi quarte e quinte invece si tende a proporre dei giochi tradizionali, come la palla avvelenata, per promuovere lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative e condizionali. L'alunno sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. Questo tipo di attività è utile per un eventuale avviamento allo sport.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE CLASSE PRIMA
MOTORIA

Competenze	Obiettivi di apprendimento	Contenuti	Attività
Esprime stati d'animo con il corpo **Sa relazionarsi e giocare nel rispetto delle regole**	**Il corpo** • Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori: correre, saltare, afferrare, lanciare… • Controllare l'equilibrio • Organizzare e gestire l'orientamento • Riprodurre semplici sequenze ritmiche con il corpo e con attrezzi • Esprime e comunica stati d'animo con il corpo e/o i movimenti • Assume e controlla diverse posture **Il gioco** • Conoscere ed applicare modalità di esecuzione di vari giochi • Interagire positivamente con gli altri • Rispettare le regole sia dei giochi che della relazione con gli altri • Conoscere e utilizzare in modo appropriato gli spazi e gli attrezzi	• La conoscenza del corpo • Gli schemi motori di base • Orientamento spaziale • La lateralità • Coordinazione generale • Percezione ritmica e spaziale • Ritmi , balli, drammatizzazioni • Giochi di squadra • Uso di materiale strutturato e non • Percorsi con ostacoli e piccoli attrezzi	• Esperienze ludiche per la conoscenza del proprio corpo • Sperimentazione delle forme di schieramenti • Esperienze motorie delle diverse andature in forme individuali, in piccolo e in grande gruppo • Riproduzione con il corpo di ritmi diversi • Esecuzione di semplici coreografie di gruppo basata sull'imitazione gestuale • Esperienze di drammatizzazioni • Giochi organizzati • Attività motorie semplici su piccoli e grandi attrezzi

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE CLASSE SECONDA
MOTORIA

Competenze	Obiettivi di apprendimento	Contenuti	Attività
Si muove con la consapevolezza delle proprie capacità **Si muove nell'ambiente rispettando regole di sicurezza per sé e per gli altri**	**Il corpo** • Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro • Organizzare e gestire l'orientamento e l'equilibrio • Assumere e controllare diverse posture in funzione espressiva **Il gioco** • Conoscere ed utilizzare in modo appropriato attrezzi e spazi • Sperimentare comportamenti di corresponsabilità all'interno di situazioni ludiche • Conoscere e utilizzare in modo appropriato gli spazi e gli attrezzi	• Gli schemi motori dinamici • La percezione temporale, spaziale, ritmica • Schemi e condotte motorie in posizioni statiche e dinamiche • Passaggi, traiettorie, lanci, distanze • La comunicazione del corpo • La capacità di resistenza in relazione al compito • I ruoli del gioco • L'interdipendenza tra i partecipanti	• Giochi di movimento a coppie, piccolo e grande gruppo Esplorazione degli spazi del gioco • Esercizi per padroneggiare l'uso della palla • Percorsi • Giochi a corpo libero • Giochi organizzati a squadre • Attività motorie semplici su piccoli e grandi attrezzi

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE CLASSE TERZA
MOTORIA

Competenze	Obiettivi di apprendimento	Contenuti	Attività
Si muove padroneggiando schemi motori e posturali **Esprime i propri stati d'animo attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali** **Rispetta le regole di sicurezza per sé e per gli altri**	**Il corpo** • Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e poi simultanea • Organizzare il movimento seguendo traiettorie, ritmi e successioni temporali • Trasmettere emozioni attraverso la drammatizzazione e la danza • Conoscere ed utilizzare in modo appropriato attrezzi e spazi • Sperimentare comportamenti di corresponsabilità all'interno di situazioni ludiche • Conoscere e utilizzare in modo appropriato gli spazi e gli attrezzi • Rispettare le regole nella competizione sportiva • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni • Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e alimentazione	• Il linguaggio del corpo • Giochi • La prevenzione degli infortuni e la sicurezza negli ambienti	• Schemi motori e posturali • Giochi individuali e di squadra • Il gioco, lo sport, le regole • Sicurezza e prevenzione • Salute e benessere

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE CLASSE QUARTA
MOTORIA

Competenze	Obiettivi di apprendimento	Contenuti	Attività
Si muove padroneggiando schemi motori e posturali **Esprime i propri stati d'animo attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali** **Rispetta le regole di sicurezza per sé e per gli altri**	**Il corpo** • Utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma simultanea • Organizzare il movimento seguendo traiettorie, ritmi e successioni temporali • Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie • Applicare le modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport • Rispettare le regole nella competizione sportiva • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni • Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e alimentazione per un sano stile di vita • Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico	• Il corpo e le funzioni senso percettive • Gli schemi posturali e motori • La lateralità • Il movimento del corpo in relazione a spazio e tempo • Le capacità coordinative generali e speciali • Resistenza e velocità in relazione ai movimenti • Il linguaggio corporeo • Il gioco, lo sport, le regole • La prevenzione degli infortuni e la sicurezza negli ambienti	• Esercizi per rafforzare e sviluppare lo schema motorio del saltare, superare, scavalcare, anche in presenza di vincoli spazio-temporali e con piccoli attrezzi • Percorsi e circuiti • Condotte motorie combinate anche con piccoli attrezzi e posturali • Giochi individuali e di squadra • Prove a tempo • Sperimentazione di diversi ruoli nei giochi di squadra • Il gioco, lo sport, le regole • Sicurezza e prevenzione • Salute e benessere

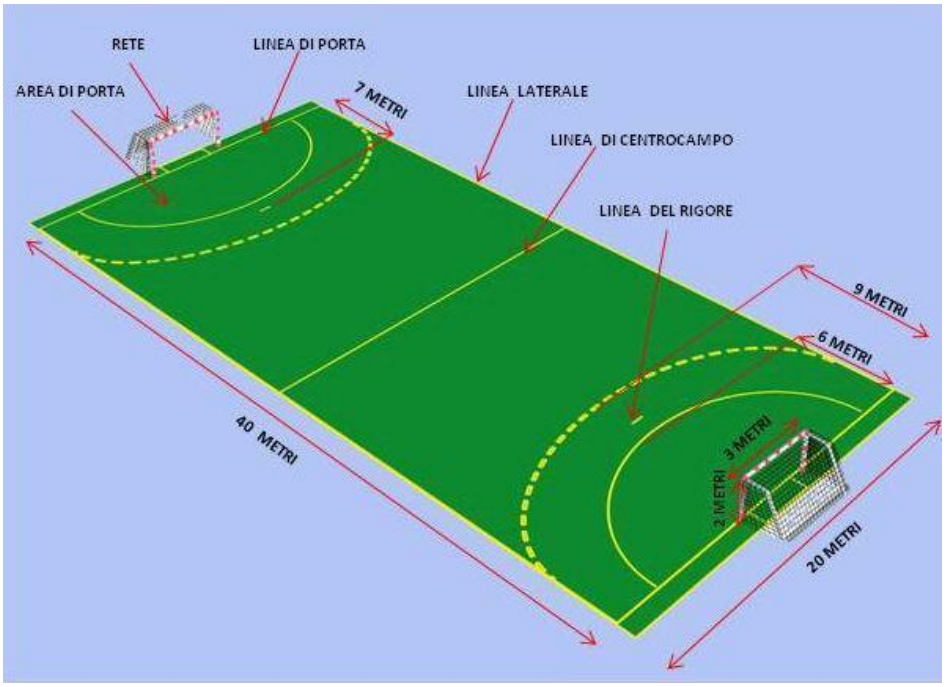
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE CLASSE QUINTA
MOTORIA

Competenze	Obiettivi di apprendimento	Contenuti	Attività
Si muove adattandosi alle variabili spazio temporali **Si comporta nel rispetto delle regole durante il gioco** **Rispetta le regole di sicurezza per sé e per gli altri**	**Il corpo** • Utilizzare schemi posturali motori in situazioni combinate tra loro in forma sempre più complessa • Organizzare il movimento seguendo traiettorie, ritmi e successioni temporali • Eseguire semplici sequenze di movimento o coreografie • Applicare le modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport • Rispettare le regole nella competizione sportiva • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni • Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e alimentazione per un sano stile di vita • Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e alimentazione	• Schemi motori combinati • Il corpo e le funzioni senso percettive • Il movimento del corpo e la relazione spazio-tempo • Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali • Giochi, sport e regole • La prevenzione degli infortuni e la sicurezza negli ambienti	• Esercizi per rafforzare e sviluppare lo schema motorio del saltare, superare, scavalcare, anche in presenza di vincoli spazio-temporali e con piccoli attrezzi • Percorsi e circuiti anche in forma di gara • La funzione respiratoria • Condotte motorie combinate anche con piccoli attrezzi e posturali • Giochi individuali e di squadra • Prove a tempo • Sperimentazione di diversi ruoli nei giochi di squadra • Il gioco, lo sport, le regole • Sicurezza e prevenzione • Salute e benessere

CAPITOLO 2
LA PALLAMANO

2.1 Cos'è la pallamano

La pallamano è uno sport di squadra, è definito come il più veloce ed il più atletico tra gli sport di squadra con la palla. Questo sport è particolarmente consigliato nelle scuole, soprattutto nella fascia tra gli 8 e gli 11 anni, perché aiuta lo sviluppo di tutte le capacità coordinative e condizionali. Inoltre ha aspetti in comune con altri sport come, ad esempio, il palleggio dalla pallacanestro oppure il concetto di fare goal nel calcio. A livello educativo svolge un ruolo fondamentale in quanto incentiva la collaborazione tra i compagni di squadra e il rispetto delle regole di gioco e del fair play. In campo scendono 14 giocatori, 7 per squadra, in particolare ogni squadra avrà 6 giocatori di movimento (terzini, ali, centrale e pivot) più un portiere. Si gioca in un campo di 40 m x 20 m con due aree di porta in cui solo il portiere può stare, la partita si disputa in due tempi da 30 minuti.



2.2 Storia ed origini

La pallamano che conosciamo oggi ha origine moderne, ma in realtà ha radici antiche. Possiamo infatti notare affinità con l'Urania degli antichi greci. La pallamano moderna invece ha origini nell'ultimo decennio dell'800 parallelamente in Danimarca, Germania e Cecoslovacchia. In tutti e tre i Paesi si ha un primo sviluppo nelle scuole, con la creazione di un gioco simile a quello attuale e con lo scopo di far fare attività ai ragazzi. Grazie a Karl Schelenz, nel 1919, la pallamano assume connotati simili alla versione attuale, nonostante venga praticata all'aperto e da 11 giocatori. Nel 1928 venne fondata la International Amateur Handball Federation che fu il primo organo governativo internazionale per questo sport. Successivamente nel 1946 questa venne trasformata in International Handball Federation (IHF) a Copenaghen. La prima comparsa della pallamano ai Giochi Olimpici fu nel 1936, alle Olimpiadi di Berlino: si giocava su prato e con 11 giocatori per squadra e successivamente non si vide più ai Giochi Olimpici fino al 1972, con l'edizione di Monaco di Baviera, in cui la pallamano ritornò sul palcoscenico olimpico con il cambiamento del numero di giocatori per squadra (7 invece di 11). In quell'edizione delle Olimpiadi trionfò la Jugoslavia. Lo sport inizia a diffondersi velocemente e nell'edizione successiva ebbe anche luogo il primo torneo femminile, vinto dall'Unione Sovietica. Dal 1938, ogni due anni si svolgono i mondiali maschili, mentre quelli femminili si svolgono, sempre ogni due anni, dal 1957.

Nell'ultima edizione dei giochi Olimpici a trionfare, sia in ambito maschile sia femminile, è stata la Francia, Paese in cui la pallamano è uno degli sport più praticati.

2.3 Sviluppo in Italia

In Italia l'inizio del movimento di questo sport è dovuto al pionierismo di Aurelio Chiappero, che iniziò a promuovere l'attività agonistica della pallamano prima nel 1940 e successivamente nel 1945. Chiappero fu il primo presidente della Federazione Pallamano prima della paralisi del 1947 dovuta a carenza di fondi.

La ripresa effettiva avvenne a metà degli anni Sessanta con la promozione

all'interno delle scuole. Successivamente nel 1970 venne fondata la Federazione Italiana Giuoco Handball (FIGH), che entrò a far parte del CONI, a tutti gli effetti, nel 1976. Al giorno d'oggi in Italia si disputano il campionato di serie A, A2, serie B e tutti i campionati giovanili. Negli ultimi anni il movimento italiano si sta espandendo portando sempre più ragazzi a praticare la pallamano grazie al ruolo fondamentale delle scuole, con la promozione nelle ore di educazione fisica.
Anche il livello dei campionati si è alzato e infatti ci sono sempre più giocatori stranieri che vengono in Italia per giocare il campionato di serie A, e soprattutto sempre più giocatori italiani vengono chiamati a giocare in squadre europee di prestigio.

2.4 Le regole fondamentali

Per giocare a pallamano bisogna rispettare delle regole molto semplici. Prima di tutto va ricordato che si gioca con le mani e ci si può spostare per il campo palleggiando, se si ferma il palleggio si hanno al massimo 3 passi per spostarsi ulteriormente.
Dopo l'arresto del palleggio si hanno al massimo 3 secondi per tenere la palla in mano stando fermi, entro questi 3 secondi si deve passare la palla o tirare in porta se si ha l'opportunità di fare goal. Un'altra regola molto importante è quella che riguarda l'area di porta: i giocatori (eccetto il portiere) non possono entrare per nessun motivo, infatti devono tirare da fuori area. Ogni giocatore però può saltare fuori dall'area ed entrare in volo, basta che rilasci il pallone prima che qualsiasi parte del corpo tocchi il terreno all'interno dell'area. Bisogna evitare di colpire la palla dal ginocchio in giù perché altrimenti si commette un fallo di piede. Il goal è convalidato quando il tiro entra in porta e vale 1 punto.
Bisogna sempre giocare nel rispetto dell'avversario quindi non si può utilizzare la palla in maniera pericolosa ma soprattutto in fase di difesa il corpo non deve essere utilizzato pericolosamente. La difesa, e quindi il fallo in azione, è concesso solo se il giocatore avversario viene fermato quando è davanti al difensore, appena l'attaccante batte il difensore bisogna lasciarlo per non incappare in un cartellino giallo, un rigore o una sospensione di 2 minuti. Quest'ultima viene

comminata solo quanto c'è un fallo in ritardo o un fallo pericoloso. Il portiere può parare con qualsiasi parte del corpo, però se dovesse uscire dall'area di porta diventa un giocatore effettivo quindi valgono le stesse regole che valgono per gli altri giocatori. Inoltre non è possibile eseguire un retropassaggio al portiere quando lui è all'interno dell'area, questo fallo comporta un rigore. E' concesso il retropassaggio se il portiere è all'esterno dell'area di porta.

2.5 I vari tipi di giocatori e ruoli

Ogni squadra si presenta alle partite con 14 giocatori, di cui 7 giocheranno e gli altri 7 saranno pronti in panchina per dare il cambio. I cambi possono essere fatti in qualsiasi momento della partita, a discrezione dell'allenatore, e, cosa più importante, senza un numero massimo di cambi. Ogni squadra in campo avrà un portiere, due ali, due terzini, un centrale e un pivot. In questo sport si diversificano la fase d'attacco e quella di difesa e questo significa che tutta la squadra attacca contemporaneamente e difende nello stesso momento. Per ricoprire un determinato ruolo ogni giocatore deve avere caratteristiche specifiche:

- Il portiere deve avere come caratteristiche l'altezza, che aiuta a coprire meglio la porta al fine di rendere il tiro difficile, non deve avere paura della palla, non deve avere timore di essere colpito. Caratteristiche fondamentali del portiere sono la rapidità e la capacità di prendere decisioni velocemente per riuscire ad eseguire i movimenti e ad anticipare quelli degli avversari.

- Le ali giocano all'estremità del campo ed hanno un ruolo fondamentale nelle ripartenze e contropiedi, devono essere dotati di grande agilità e velocità
- I terzini sono i giocatori solitamente incaricati di tirare sopra la difesa avversaria utilizzando il salto, generalmente sono alti e hanno grande esplosività degli arti inferiori.

- Il centrale è detto regista della squadra, poiché solitamente è questo giocatore che inizia l'azione d'attacco chiamando lo schema. Deve essere molto rapido e preciso sia nei passaggi che nei movimenti.

- Il pivot invece è un giocatore che trova posto all'interno della difesa avversaria, viene utilizzato come appoggio per dei passaggi quando la squadra è in difficoltà e per creare degli spazi per i compagni attraverso dei blocchi. Deve essere un giocatore difficile da spostare e che sappia scegliere il tempo migliore per aiutare i propri compagni. Ricopre un ruolo molto importante nella fase di difesa.

2.6 La pallamano all'interno della scuola e le sue regole

La Pallamano è considerata sport scolastico per eccellenza e per questo è definita anche l'Atletica giocata poiché sviluppa in modo privilegiato le condotte motorie di base: correre, saltare e lanciare, alle quali aggiunge le prerogative «sociali» tipiche delle discipline di squadra. Molto facile da praticare, si può giocare anche in una palestra piccola; bastano due porte e un pallone per iniziare. Se si ha spazio si può giocare anche all'aperto se il tempo lo permette; il risultato finale è sempre il divertimento. Nelle scuole è molto diffusa la pratica del mini-handball. Questa scelta è stata un'esigenza per via degli spazi ridotti disponibili nelle palestre scolastiche. Solitamente si gioca in 4-5 giocatori per squadra con 3 regole fondamentali: si palleggia per muoversi, si hanno 3 passi dopo l'arresto del palleggio e si tira da fuori dell'area del portiere. Il numero ridotto di regole favorisce il gioco di squadra e permette ai ragazzi di concentrarsi su poche regole fondamentali.

CAPITOLO 3: UNITA' DI APPRENDIMENTO DELLA PALLAMANO PER LA SCUOLA PRIMARIA.

3.1 Introduzione programmazione scolastica

L'unità di apprendimento proposta è strutturata per bambini di classe quarta e quinta, di 9-10 anni, ha come obiettivo il far conoscere questo sport ai più giovani e dare delle basi per quella che potrebbe essere una futura pratica sportiva.
Come gruppo viene considerata l'intera classe, i bambini lavoreranno tutti assieme in varie attività mirate a perfezionare i vari aspetti del gioco. Si dà precedenza alla consolidazione dei fondamentali come palleggio, tiro e passaggio; in circa 7 lezioni si porterà ogni classe a riuscire a giocare una partita.

Verrà svolta una lezione una volta a settimana e l'unità potrà essere sviluppata sia nel primo quadrimestre che nel secondo, a discrezione dell'istituto.

3.1.1 1° Lezione: La palla

Nella prima lezione si ha l'obiettivo di far conoscere ai bambini la palla con cui poi si gioca a pallamano: per semplificare questo passaggio possono essere utilizzati dei palloni super soft, fatti di gomma morbida e facili da impugnare e maneggiare ed adatti ai bambini di questa età. Essendo il primo incontro con la classe l'istruttore potrà chiedere ai bambini di giocare al "gioco dei nomi" che consiste nel passare la palla al proprio compagno chiamandolo per nome. Grazie a questo gioco il tecnico inizierà ad imparare i nomi e conoscere i bambini e la classe prenderà confidenza con l'attrezzo pallone. Questo gioco è spesso usato anche dagli allenatori quando vengono assegnati ad un nuovo gruppo/squadra. Come seconda attività si potrà organizzare un percorso che poi i bambini dovranno eseguire con il pallone in mano senza farlo cadere, si può chiedere che la palla venga spostata da una mano all'altra, così da abituare ad utilizzare anche la mano debole.

Si potrà continuare la lezione facendo fare ai bambini altri giochi con l'utilizzo della palla come ad esempio "la sassaiola". In questo gioco la classe viene divisa in due squadre che si dispongono alle due estremità della palestra. Lo scopo del

gioco è lanciare i palloni dalla propria metà campo in quella della squadra avversaria. Al termine del tempo ogni squadra quanti palloni ha nella propria metà campo e chi ne ha meno vincerà.

3.1.2 2° Lezione: La presa

Prima di tutto bisogna definire la differenza tra presa e ricezione. Con ricezione si intende il momento in cui la palla arriva in mano dopo un passaggio, invece con presa si intende quella fase di gioco in cui il giocatore mantiene la palla in mano.
La presa deve essere sicura e salda per evitare che la palla scivoli di mano. Una presa ottimale avviene con l'appoggio di tutte le dita e della prima parte del palmo della mano sulla palla. Esistono varie grandezze del pallone: misura 1, 2 e 3. Crescendo si utilizza man mano la misura più grande del pallone: per i bambini di 9-10 anni si utilizzano i palloni di grandezza 1 o palloni super soft che sono più facili da tenere. Dai 14 anni è consentito l'uso della pece, una resina che facilita la presa e il controllo del pallone da parte degli atleti. Fondamentalmente qualsiasi gioco allena la presa. Per esempio si potrà utilizzare il gioco chiamato "svuota casse". Si posizionano 4 casse ai 4 angoli dello spazio di gioco, si divide la classe in quattro gruppi che si posizioneranno ognuno davanti a una cassa. Al via ogni bambino dovrà prendere una palla dalla propria cassa e portarla in una delle casse delle altre squadre. Vince la squadra che riesce a svuotare per prima la propria cassa.
La presa è prerequisito tecnico fondamentale per la fase di attacco nella pallamano.

3.1.3 3° Lezione: Il palleggio

Il palleggio è uno dei fondamentali più importanti di questo sport perché permette di spostarci nello spazio senza limitazione di passi. Se usato bene può essere un'arma vincente nelle situazioni di 1 contro 1 per riuscire a prendere il vantaggio sul difensore. Bisogna specificare che il palleggio che si utilizza nella pallamano è diverso da quello del basket. Si deve spiegare ai bambini che non si può

accompagnare la palla durante il movimento, il palleggio deve essere sempre fatto con la mano aperta e spingendo il pallone verso il basso. Inoltre quando un giocatore stoppa il palleggio quest'ultimo dovrà obbligatoriamente o passare il pallone o tirare se si trova in condizioni ottimali per segnare. Il primo approccio col palleggio si fa dando una palla a testa ad ogni bambino della classe e chiedendogli di palleggiare sul posto prima con una mano e poi anche con l'altra. Successivamente si chiederà ai bambini di spostarsi nello spazio della palestra palleggiando, cercando di controllare e non perdere il pallone. Dopo questa prima fase di ambientamento si può passare alla fase di gioco vera e propria; possiamo proporre alla classe varie attività per allenare il palleggio come ad esempio il gioco dei "guardaponti e dei furfanti", il "gioco del lupo e delle pecore" oppure semplicemente si possono organizzare dei percorsi da fare eseguendo il palleggio.

3.1.4 4° Lezione: Passaggio e Ricezione

Durante una partita il passaggio è uno dei gesti tecnici più utilizzati per coprire e guadagnare spazio. La ricezione è una fase complementare al passaggio, cioè quella frazione di tempo in cui la palla viene a contatto con le mani dopo che un nostro compagno di squadra la avrà passata. La ricezione può essere eseguita a due mani (tecnica più sicura), oppure anche ad una mano sola se la situazione lo richiede.

Il passaggio deve essere preciso e sicuro per evitare la perdita del possesso palla o intercetti da parte degli avversari; può essere diretto oppure di rimbalzo in base alle situazioni di gioco. Come attività da proporre ai bambini per migliorare questo gesto il gioco classicamente più utilizzato è quello dei "10 passaggi". Si ha un doppio focus durante questo gioco: il bambino deve essere in grado sia di passare bene la palla ai compagni in maniera precisa e deve anche saper muoversi nello spazio, efficacemente, senza palla per riuscire a liberarsi dalla marcatura.

Come step successivo si proporrà alla classe il gioco della "Palla al re", dove due squadre si affrontano con l'obiettivo di passare più volte possibile la palla al proprio "re" posizionato all'interno di un cerchio nella metà campo avversaria. Si fa punto quando il "re" riceve la palla senza farla cadere e senza uscire dal proprio

cerchio. Chi passa la palla al “re” facendo punto prende il suo posto e diventa il nuovo “re”.

3.1.5 5° Lezione: Il tiro

Il tiro è il fondamentale più importante perché ci permette di fare punto (goal). Quando un giocatore va al tiro deve avere molta precisione, personalità e abilità nello scegliere il tiro migliore in base alla situazione. Esistono molti tiri con caratteristiche diverse nella pallamano: il tiro diretto e di rimbalzo sono i tiri più visti e utilizzati, poi esistono tiri un po’ più tecnici come la “girella” oppure il pallonetto che richiedono molta abilità e mobilità del polso. Si possono proporre alle classi sia giochi che esercizi di tiro. Si inizierà mettendo in fila i bambini e facendoli tirare uno alla volta in porta, prima eseguendo i 3 passi senza saltare e poi facendoli tirare in elevazione, per prendere confidenza con il movimento. Successivamente si passerà ai giochi veri e propri come il tiro al bersaglio (fisso o mobile).

Il gioco ideale per il tiro a bersaglio fisso è la “battaglia navale”: vengono posizionati dei coni a terra ed ogni squadra deve colpirli tirando il pallone, ogni cono abbattuto è considerato un punto, la squadra che fa cadere tutti i coni nel minor tempo possibile vince. Per il tiro a bersaglio mobile possiamo proporre il gioco chiamato “il fango”. Le due squadre si dispongono dietro le linee di tiro e al centro di queste linee si mette un materasso con una palla medica o una fit-ball sopra. Ogni squadra dovrà cercare di colpire la palla sopra il materasso con lo scopo di farla cadere giù dal materasso per vincere.

3.1.6 6° Lezione: Attacco e Difesa

L’attacco e la difesa sono le due fasi di gioco principali della pallamano, in particolare sia la fase di attacco che di difesa vengono eseguite da tutti i giocatori e quindi in campo non esistono giocatori classificati solo attaccanti o solo

difensori. Durante la fase di attacco ovviamente la squadra deve cercare di creare la superiorità attaccando gli spazi e quindi creando la situazione di tiro ottimale, invece la difesa deve cercare di fermare gli attaccanti e di aiutare il portiere a coprire più spazio possibile per riuscire ad avere una parata facile oppure per indurre gli avversari all'errore. Nelle scuole, ai bambini viene spiegato che per riuscire ad avere un tiro facile bisogna giocare molto con i compagni e quindi eseguire molti passaggi in fase di attacco. Per la difesa si tende a far giocare senza il contatto vero e proprio ma difendendo cercando di coprire lo spazio con il proprio corpo e cercando di intercettare i passaggi degli avversari. Si può utilizzate a tal fine il "gioco dei 10 passaggi" aggiungendo delle porticine. Quando una squadra totalizzerà 10 passaggi senza perdere il pallone allora avrà la possibilità di tirare in porta aggiungendo un punto se segnerà. Successivamente verranno proposte le prime attività di 2 contro 2 o 3 contro 3 in cui i bambini si abitueranno a muoversi nello spazio e ad aiutare il proprio compagno sia per difendere che per attaccare.

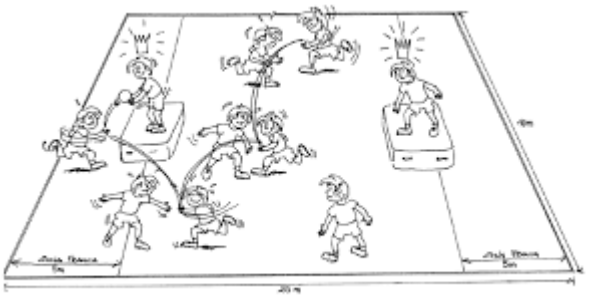
3.1.7 7° Lezione: La partita

Come lezione conclusiva di questa progressione didattica ci concentreremo sulla partita. Verrà quindi chiesto ai bambini di giocare una vera e propria partita di pallamano mettendo in atto tutto quello che si è imparato durante le lezioni precedenti: presa, palleggio, passaggio, tiro, attacco e difesa. Nelle scuole si tende a far giocare in 3+1, cioè con 3 giocatori di movimento più il portiere e questa situazione porta a dividere la classe in più squadre e quindi se si vuole si può organizzare anche un mini-torneo. Durante la partita il tecnico sarà incaricato di arbitrare, correggendo solo gli errori più importanti così da promuovere il gioco, l'insegnante invece può eseguire la valutazione di ogni singolo bambino attraverso l'utilizzo di una griglia oppure facendo una valutazione generale della classe osservando lo svolgimento del gioco.

3.2 Giochi propedeutici

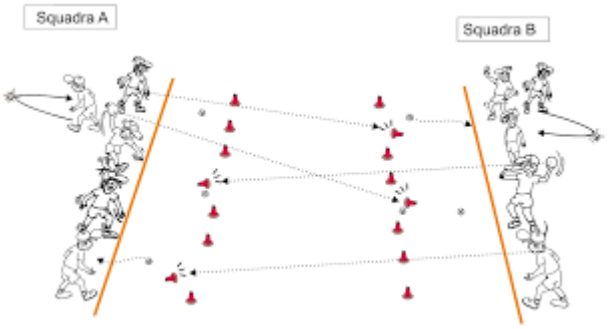
Verranno adesso descritti alcuni giochi propedeutici, citati precedentemente, così da avere un quadro riassuntivo di quelle che sono le principali attività utilizzate in fase di avviamento alla pallamano. Uno tra i giochi più utilizzati è il gioco dei 10 passaggi, che aiuta a perfezionare quasi ogni aspetto fondamentale di questo sport: il passaggio, la ricezione, la capacità di muoversi nello spazio e se inserito anche il palleggio.

Il gioco della "palla al re", riprendendo il gioco dei 10 passaggi, aiuta nella fase di impostazione delle prime forme di partita anche se ancora senza la presenza di una vera e propria porta. E' anche molto stimolante per sviluppare la capacità di passaggio/ricezione, la visione di gioco e la presa.



Infine è da citare anche il gioco della "battaglia navale", fondamentale per migliorare l'abilità di tiro, il gesto più importante nella pallamano dato che

permette di fare goal in partita.



Possiamo considerare giochi propedeutici anche i vari percorsi utilizzati per l'allenamento del palleggio, del tiro e della presa. Si può dividere la classe in vari gruppi e farli gareggiare in una staffetta. Nel percorso si può inserire uno slalom, dei salti, degli spostamenti laterali o all'indietro e alla fine il tiro. Il percorso può essere eseguito sia mantenendo il palleggio oppure tenendo la palla in mano così da allenare la presa del pallone.

CONCLUSIONI

Nella scuola primaria la figura dell'insegnante di educazione fisica è fondamentale. L'insegnante ha il ruolo di far conoscere il mondo dello sport ai più piccoli e di indirizzare i bambini a mantenere uno stile di vita sano. Purtroppo si sta registrando un aumento della sedentarietà agevolato anche dall'avvento della tecnologia e, inoltre, gli anni della pandemia non hanno di certo aiutato a migliorare la situazione. L'insegnante deve essere in grado di invogliare i bambini a muoversi ed a praticare uno sport e soprattutto a provare discipline diverse fino a trovare quella di maggior gradimento. Lo sport mi ha accompagnato per tutta la vita e questo dovrebbe essere per tutte le persone. Tutti dovrebbero avere la possibilità di prendersi un po' di tempo per fare attività fisica. E' una valvola di sfogo e un mezzo di insegnamento, ti fa capire i tuoi limiti, ti insegna il valore del rispetto dell'altro e ti fa comprendere il concetto di vittoria e di sconfitta. Praticare i vari sport già nel periodo della scuola primaria, come ad esempio la pallamano, dà la possibilità ai bambini di spaziare nel mondo dell'attività fisica, e può essere un modo per gettare le basi di quello sarà il bagaglio motorio e sportivo del bambino. La pallamano, seppur considerata in Italia uno sport minore, è un'attività molto gradita in tutti i livelli scolastici. E' considerata un mix tra calcio e pallacanestro e questa combinazione risulta essere molto divertente ed efficace per lo sviluppo ed il potenziamento sia degli schemi motori di base che delle capacità coordinative. La Federazione Italiana Giuoco Handball, negli scorsi anni, ha elaborato un progetto di avviamento alla pratica di questo sport riservato alle scuole primarie. Si tratta di uno dei lavori più pregevoli nel campo dell'avviamento allo sport perché è una guida dettagliata che scandisce i ritmi di apprendimento indicando con precisione le attività da utilizzare. Un vademecum utilissimo, quindi, non solo ad avviare al gioco della pallamano ma, in generale, a sviluppare la motricità ai massimi livelli. D'altronde, se guardiamo alla realtà della Svizzera e, ancora di più, a quella della Germania (dove si svolge il campionato professionistico più importante del mondo, la Bundesliga), ci rendiamo conto di come l'handball abbia rappresentato per questi paesi un potente mezzo di avviamento alla pratica sportiva ed abbia contribuito a creare negli anni una base molto ampia di praticanti.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- Ana R. Arias, et al, (2021), A Systematic Review of Co-Educational Models in School Handball
- Annali della Pubblica Istruzione, Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione (n.s. 2012). Periodico multimediale per la scuola italiana a cura del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca.
- Casolo (2011), Didattica delle attività motorie per l'età evolutiva, vita e pensiero.
- Dugnani & Invernizzi, (2013), Progettare in educazione fisica e nelle scienze motorie. Per la programmazione e organizzazione della didattica nella scuola secondaria. Carabà Università.
- EHF (2004), European Handball Federation presents Minihandball
- Wagner, et al, (2014), Individual and Team Performance in Team-Handball: A Review
- Montesano (2018), Monitoring and upgrading of coordinative and conditional capacities of young athletes practicing handball
- Pareschi & Bartolini, (1997), Dal gioco sport alla pallamano, FIGH -CONI
- Petrariu (2021), Coordinative Abilities Importance in Selection Process Optimization of Young Children for the Handball Game: A Questionnaire Overview
- Tassinari (1997), L'istruttore di base, FIGH-CONI
- http://www.figh.it/