



CORSI di PATTINAGGIO per i DOCENTI di SMS delle Scuole Primarie e Secondarie di I e II Grado

- **ROLLER c/o 2 Skating Arena (P.le della Malpensata – Bergamo)**
Giovedì 5, Giovedì 12 e Venerdì 20 dicembre dalle ore 14,30 alle ore 16,00
- **GHIACCIO c/o Ice Lab (via S. Bernardino, 141 - Bergamo)**
Mercoledì 15, 22, 29 gennaio 2025 dalle ore 14,15 alle ore 15,45

**Responsabili del Progetto: Prof. Conti Stelio
Ing. Ramorino Cristina**

Coordinamento Organizzativo: SPORT EVOLUTION e TIME4.2

Presentazione della proposta

Premessa: Il nostro progetto parte da un'idea innovativa riguardo ai rapporti tra le Federazioni Nazionali e la Scuola, infatti punta a creare all'interno di quest'ultima un **CENTRO DI INTERESSE** grazie al quale si possano affrontare i temi proposti in modo ampio, approfondito, polivalente con la creazione di notevoli spunti **pluridisciplinari**.

La proposta, che rivolgiamo ai docenti di scienze motorie, prevede un corso a loro dedicato, che presenti le discipline legate al **Pattinaggio a Rotelle in linea e al pattinaggio su Ghiaccio**, sia per conoscere le medesime, sia per poter programmare una didattica volta allo sviluppo delle competenze specifiche per questi sport di scivolamento.

La proposta formativa si svolgerà attraverso attività pratico-teoriche in pista, ovvero simulazioni d'intervento didattico, che consentiranno, ai docenti coinvolti, di comprendere la progressione didattica utilizzabile sia in palestra sia su ghiaccio e le tipologie di attività che possono essere proposte in funzione dell'età e delle competenze degli allievi.

Quale può essere l'importanza di una scelta didattica rivolta agli sport di scivolamento ed equilibrio?

IL PATTINAGGIO per la città di Bergamo può diventare uno sport praticato da un numero sempre più grande di giovani grazie: a due impianti all'Avanguardia come il **2Skate Arena** spazio polivalente e per le rotelle e l'**Ice lab** palazzetto del ghiaccio; ed ad un concreto coinvolgimento di questo sport nei programmi scolastici. Ovvero un coinvolgimento dei docenti di scienze motorie che possono affacciare la loro didattica a questi mondi.

Un **CENTRO D'INTERESSE**, quello del pattinaggio, per una visione a lungo termine, che può aggiungere valore all'esperienza scolastica delle nuove generazioni. Acquisire competenze nel pattinaggio permette infatti di :

- sapersi muovere sull'attrezzo con sufficiente disinvoltura per poter frequentare autonomamente gli spazi (**2Skate Arena** e **Icelab**) che rappresentano potenziali luoghi di aggregazione e divertimento sicuri e confortevoli, in città.
- acquisire sufficienti competenze per poter avvicinare queste pratiche sportive nel proprio tempo libero, per entrare a far parte di percorsi agonistici, di indiscusso valore formativo per la crescita di un individuo. A latere si evidenzia che il pattinaggio in linea ha tra i suoi punti di forza quello di essere un'attività sportiva facilmente accessibile a tutti anche dal punto di vista dei costi, fino all'alto/altissimo livello.

In un futuro dove la mobilità eco-sostenibile sarà portata pesantemente alla ribalta con scelte e cambi d'abitudine per i cittadini, avere regalato ai giovani le competenze per potersi muovere in sicurezza (equilibrio, coordinazione, velocità e scioltezza) sulle rotelle rappresenta un reale valore aggiunto.

Nel presente documento sono anche anticipati alcuni contenuti che verranno svolti durante le lezioni del corso.

Le lezioni di Pattinaggio saranno impartite da insegnanti specializzati con brevetto **FISR** e **FISG** e da insegnanti **I.S.E.F.**

Linee guida per la programmazione delle attività di Pattinaggio

La scelta dell'attività di PATTINAGGIO nel periodo scolastico assume rilevanza fondamentale per la crescita degli studenti grazie all'apprendimento di nuove ed importanti abilità motorie.

Con una semplificazione didattica, vengono identificati alcuni **obiettivi o tappe intermedie**, che con la loro realizzazione concorrono a determinare l'apprendimento degli elementi principali del Pattinaggio attraverso:

1. l'ambientamento (presentazione in forma ludica degli elementi base)
2. la formazione e l'affinamento di abilità prima semplici e poi complesse eseguite in forma "grezza"
3. il perfezionamento tecnico delle abilità complesse
4. il miglioramento dei rapporti interpersonali e l'aggregazione

1^ TAPPA - AMBIENTAMENTO

Gli schemi motori primari costituiscono la fase del cosiddetto ambientamento, e rappresentano le unità basiche del movimento che vengono acquisite individualmente in seguito alle stimolazioni dell'ambiente. La conoscenza e l'elaborazione di nuove informazioni senso-percettive (equilibri, spinte, resistenze) e l'adattamento delle proprie esperienze terrestri (es. bicicletta - skate - etc.) all'attività con i roller e i pattini da ghiaccio.

L'ambientamento prevede il raggiungimento di alcuni obiettivi fondamentali che portano al superamento della paura e l'adattamento alla sensazione di instabilità che lo stare in equilibrio sui pattini determina.

Il completamento della prima tappa di apprendimento costituisce il presupposto indispensabile per poter accedere ai livelli successivi.

2^ TAPPA - FORMAZIONE E AFFINAMENTO DI ABILITA' PRIMA SEMPLICI E POI COMPLESSE ESEGUITE IN FORMA "GREZZA"

L'allievo in questo stadio, inizia il suo approccio con le tecniche di pattinaggio e cerca di acquisirle attraverso l'esecuzione di nuovi movimenti degli arti superiori e inferiori, diventa consapevole dell'importanza di un corretto controllo del corpo per mantenere un giusto assetto ed incontrare meno difficoltà nello spostamento.

Nei primi tentativi l'allievo deve rivolgere la sua attenzione solo agli aspetti generali tralasciando i dettagli, fino a che, dopo un certo numero di ripetizioni, acquisisce una prima forma di automatismo (coordinazione grezza) che viene poi ulteriormente affinata (formazione dell'immagine globale).

Coerentemente con il principio di multilateralità, che induce ad una ricchezza di esperienze motorie, si ritiene utile procedere alla formazione di una motricità la più ampia possibile.

3^ TAPPA - PERFEZIONAMENTO TECNICO DELLE ABILITA' COMPLESSE

- ✓ Il miglioramento delle capacità senso-percettive
- ✓ Acquisizione degli elementi tecnici fondamentali del Pattinaggio
- ✓ Incremento (dove possibile) delle capacità condizionali (forza e resistenza)

Lo sviluppo di adeguate capacità percettive consente agli allievi di ideare, controllare e correggere il proprio gesto. Lo strumento fondamentale è rappresentato da esecuzioni coscienti, controllate e corrette delle varie tecniche, delle loro combinazioni e di esercizi che forniscono nuovi e intensi stimoli coordinativi.

4^ TAPPA - IL MIGLIORAMENTO DEI RAPPORTI INTERPERSONALI E L'AGGREGAZIONE

L'apprendimento è fortemente influenzato dalla motivazione; essa può essere rinforzata attraverso il gioco, il successo, i legami affettivi e affiliativi. Questi processi sono trasversali alle tappe precedentemente descritte.

In questo processo ha grande importanza il gruppo, dove ciascuno acquisterà la capacità di affidarsi al collettivo, vedrà negli obiettivi del gruppo i propri e viceversa.

Svolgere un'attività complessa come il pattinaggio, significa dover rispettare delle regole precise e assumere anche dei ruoli specifici all'interno del gruppo classe.

Queste connotazioni contribuiscono ad integrare ciascun allievo, caratterizzandolo in modo personale all'interno del gruppo evitando isolamenti e/o emarginazioni.

Programmazione del Corso per docenti

- sono previsti 3 interventi con i Roller e 3 interventi su Ghiaccio. I docenti saranno coinvolti nelle sessioni teoriche e poi potranno partecipare in modo libero alle proposte pratiche.
- l'intervento è previsto per un numero massimo di 30 docenti
- saranno messi a disposizione gli spazi e le attrezzature idonee per lo svolgimento del corso (pattini, protezione, ausili didattici) presso la 2Skate Arena della Malpensata (Bergamo) e l'Ice Lab di via S. Bernardino (Bergamo).

Organizzazione

Il corso per i docenti, rappresentando una simulazione realistica di una progressione da proporre agli studenti prevede i seguenti passi:

- analisi della situazione di partenza
- suddivisione degli allievi in riferimento alle esperienze individuali
- verifica delle abilità con prove di livello
- formazione di gruppi omogenei
- organizzazione dei contenuti delle attività in riferimento agli obiettivi previsti
- eventuale adeguamento in relazione al livello del singolo rispetto al gruppo
- momento di verifica finale mediante l'utilizzo di schede osservative (anche attraverso una semplice competizione)

Metodologia e Contenuti

Le attività sono strutturate sotto forma di esercitazioni e giochi, e comprendono:

- esercitazioni anche sotto forma di gioco tendenti a conoscere e migliorare l'aspetto percettivo e spaziale oltre all'aspetto coordinativo sia generale che specifico dell'attività che si va ad affrontare.
Giocare significa "creare una condizione fantastica" nella quale i gesti tecnici del pattinaggio assumono significati diversi, vengono allora accettati, anzi graditi.
A queste azioni però devono essere conferiti significati compatibili con gli interessi e le motivazioni degli studenti.
- progressione delle esercitazioni dal semplice al complesso.

Oltre agli obiettivi legati all'apprendimento del pattinaggio, ve ne sono alcuni importanti di tipo trasversale quali:

- igiene e sicurezza dell'attività svolta
- adeguato corredo per svolgere l'attività
- conoscenza dell'ambiente dove si svolge l'attività e delle norme che ne regolano il funzionamento.

Attività

Conoscenza dell'attrezzo e delle sue caratteristiche attraverso semplici esercizi statici e di lenta propulsione.

La posizione fondamentale e la tecnica di spinta elementare.

Esercizi di equilibrio e di lenta e controllata propulsione nelle varie direzioni. *Gli esercizi fondamentali.*

Gli errori più comuni e la loro correzione.

La partenza, il rettilineo e la frenata:

Serie di esercizi da soli a coppie e a piccoli gruppi per l'acquisizione di una giusta posizione di gambe, busto e braccia al fine di eseguire spinte adeguate e tecnicamente corrette.

Inseguimenti e semplici staffette adatte allo sviluppo della rapidità e della scorrevolezza.

Esercizi e giochi per acquisire le basi tecniche dei vari tipi di frenata. *Gli esercizi fondamentali.*

La caduta controllata.

Gli errori più comuni e la loro correzione.

I fili, i movimenti laterali e alto basso:

Esercizi per l'apprendimento del limone (passo catena); la traslocazione del peso da dx a sx.

La curva (in senso orario e antiorario) e **il cerchio** (idem)

Esercizi per l'acquisizione del passo incrociato.

La curva su due piedi, l'otto, lo slalom (vari tipi), i trenini, percorsi su curve con raggi diversi.

Giochi e semplici staffette sugli elementi tecnici fondamentali proposti.

Gli errori più comuni e la loro correzione.

I cambi di direzione - di velocità - gli arresti - la propulsione all'indietro

Gli elementi tecnici verranno proposti attraverso esercizi ludici (percorsi misti) e giochi di movimento ripresi da quelli già conosciuti e/o effettuati in palestra.

Gli errori più comuni e la loro correzione.

Giochiamo con l'artistico ed il freestyle

Presentazione degli elementi base di queste specialità attraverso esercitazioni ludiche anche su base musicale, da soli, a coppie e a piccoli gruppi con l'inserimento di semplici coreografie.

Giochiamo con l'Hockey

Presentazione del gioco attraverso esercizi ludici (a piccoli gruppi e a squadre) al fine di acquisire gli elementi fondamentali dello stesso (conduzione della palla o del disco, passaggio, tiro, 2 c 1, 3 c 2, 1 c 1, etc.).

Ipotesi di Torneo con regole per facilitare lo svolgimento del gioco e per la riduzione dei rischi.

Giochiamo con la Velocità in pista corta (Short Track)

Presentazione degli elementi fondamentali: partenza, sorpasso, scia, tracce.

Le prove veloci a coppie o a piccoli gruppi.

La staffetta e l'inseguimento.

PROGRESSIONE DIDATTICA

A scopo esemplificativo sono di seguito descritte alcune fasi e relative attività nell'ambito di una progressione didattica, contraddistinta da 3 livelli tecnici

Livello tecnico: (1° LIVELLO)

Obiettivi del ciclo. Ambientamento

- 1 Passo di marcia (soldatino) con mano (dx - sx) alla balaustra
- 2 Traslocazione con passo incrociato, appoggiati alla balaustra
- 3 Dopo lancio dell'istruttore, mantenere la posizione a "seggolino"

Obiettivi del ciclo: Propulsione in avanti

- 4 Con i piedi a punte divaricate (alle 10 e 10), passo di marcia fino ad avanzare lentamente
- 5 A coppie: spinta di un compagno/a (in posizione a seggolino) con partenza alle 10 e 10 (alternarsi nella spinta)
- 6 Propulsione a coppie (abbinare bambini di livelli diversi)
- 7 Frenata a spazzaneve (n.b. piegamento sulle caviglie)
- 8 **Siamo pronti per il "limone"**: 3 spinte, mani ai fianchi, limone - ritorno (limone più corto e veloce)
- 9 Gara di limoni: 2 squadre - a coppie, spinta del compagno fino alla riga blu poi limoni fino all'altra riga blu (partenza dei compagni opposti) e così via.
- 10 Mezzo limone e al ritorno cambio gamba di spinta
- 11 3 spinte + equilibrio su un piede in posizione eretta (cambio piede)
- 12 Prima con le braccia fuori poi con le mani ai fianchi
- 13 Posizione delle braccia: pattinata libera sul cerchio con braccia dx avanti e sx verso il centro del cerchio poi con le **braccia in fuori** (nb) - Cambio di senso.
- 14 **Siamo pronti per il passo incrociato**: Tenendo il piede sx sul cerchio, provare a portare il dx sulla riga, cominciando ad incrociare le gambe.
- 15 Provare ad incrociare all'altezza di un picchetto (4 picchetti sul cerchio) - provare in tutti e due i sensi.
- 16 Stesso esercizio ma passare un picchetto all'interno e l'altro all'esterno, accentuando il passo incrociato.
- 17 **GIOCO: Percorso Coordinativo.**
Partire da fondo pista (riga rossa) in posizione corretta (vedi partenze), fare 1 cerchio, dirigersi verso la riga blu dove con un incrocio si cambia direzione, stessa cosa sulla riga rossa e sulla riga blu successiva, di nuovo cerchio e
- 18 Spinte alternate (a lame incollate) in rettilineo con braccia aperte.
- 19 Farsi spingere da un compagno rimanendo con un piede alzato, alternando dx. e sx.
- 20 Esercizio simile al precedente, ma con sincronia tra chi alza il piede (davanti) e chi spinge (dietro) dx. dx. - sx. sx.

Obiettivi del ciclo: Propulsione all'indietro

Dall'esercizio 4 all'esercizio 13 si prova a muoversi all'indietro

Livello tecnico: **(2° LIVELLO)**

Obiettivi del ciclo: Il rettilineo

- 21 Si gira in senso antiorario, percorrendo il rettilineo con spinte lunghe e oscillando le braccia in coordinazione, affrontando la curva con le braccia in posizione base (braccia in fuori)
- 22 Stesso esercizio percorrendo il rettilineo con le braccia aperte, mani ai fianchi oppure dietro la schiena.
- 23 Rettilineo con obbligo di spinta all'altezza dei picchetti (max. 4).

Obiettivi del ciclo: Controllo dei fili (interno ed esterno)

- 24 Lanciarsi da fondo campo e affrontare il cerchio centrale con un piede solo (prima con il dx. poi con il sx.) (braccia all'inizio sempre in posizione fondamentale).
- 25 Vari tipi di slalom (largo, stretto, sui due piedi, sul dx. e sul sx.).
- 26 Gara di cerchio a coppie.
- 27 Serie di giri (anche in fila indiana) con sorpasso del trenino, all'esterno.
- 28 Gara di cerchio a coppie (con il passo incrociato) N.b. l'appoggio e il piegamento dell'arto sx.

Obiettivi del ciclo: Le partenze

- 29 Ricerca dell'equilibrio perfetto (piede dietro parallelo alla linea di partenza, quello davanti longitudinale).
- 30 Prova partenza con spinta del piede dietro e scivolamento di quello davanti (alternare i due piedi - dx. dietro e sx. avanti e viceversa).
- 31 Partenze con i piedi paralleli (il piede dietro spinge mentre quello davanti si sposta rapidamente in posizione longitudinale e scivola).
- 32 Gara di partenza con cerchio e arrivo alla riga blu.
- 33 Gara di scorrimento: partenza, cerchio, spinte fino alla riga blu, seggiolino fino alla seconda riga blu.

Obiettivi del ciclo: Traccia a 5 picchetti (più corta e stretta)

- 34 Rettilineo con passi lunghi, sul picchetto centrale 1 passo incrociato (approccio alla curva sui 2 piedi con le braccia in posizione fondamentale).
- 35 Stesso esercizio con incrocio sul picchetto centrale, un secondo incrocio sul 5° picchetto, balance accentuata e spinta lunga sul sx.
- 36 Tre passi incrociati: uno tra il 1° e 2° picchetto, uno sul centrale, uno tra il 4° e 5° p. (n.b. balance meno accentuata)
- 37 Stesso esercizio ma senza staccare da terra i roller (tre spinte in curva e balance lunga)

Obiettivi del ciclo: Salti

- 38 Esercizi progressivi per il passaggio su banktobank e rampe

Obiettivi del ciclo La stecca da hockey

- 39 Esercizi progressivi per l'impugnatura, il controllo del disco ed il tiro

Obiettivi del ciclo: equilibri mono podalici e rotazioni

- 40 Esercizi progressivi per il salto del 3: carrellino con saltello, limone indietro con saltello a piedi pari, limone avanti $\frac{1}{2}$ giro saltato limone indietro, libellule, filo esterno avanti/filo esterno indietro con cambio di piede (3 di valzer)
- 41 Esercizi per la rotazione sull'asse longitudinale del corpo

Livello tecnico: **(3° LIVELLO)**

Obiettivi del ciclo: Traccia a 7 picchetti

- 42 Giro con balance accentuata, un incrocio tra 1° e 2° picchetto, uno tra 2° e 3°, tenuta del dx. sul centrale, due incroci in uscita.
- 43 Giro con un solo incrocio in entrata (sul 2° picchetto), tenuta del dx. sul centrale, due incroci in uscita per accelerare.
- 44 Ripetere gli esercizi 38 e 39 con lame incollate o alternare $\frac{1}{2}$ giro lame incollate e $\frac{1}{2}$ giro pattinando.
- 45 **GIOCO: "Indovina il tempo"**
Si gira in trenino, stabilito un tempo al giro bisogna "indovinarlo" con un n° prestabilito di passi. (margine +2 -2 sui 20" al giro, +1,5 -1,5 sui 17,5" al giro, +1,0 -1,0 sui 15" al giro, +0,5 -0,5 sui 12,5" al giro)

Obiettivi del ciclo: slalom con conetti

- 46 Passi base del freestyle: avanti ed indietro su 8 ruote (serpentina - incrociato - mabrouk); laterali (nelson semplice - incrociato); su un piede (4 ruote); in rotazione su due piedi 8 e/ o 2 ruote;

Obiettivi del ciclo: passaggi e tiri in movimento

- 47 Esercitazioni a coppie e tiri in porta

Obiettivi del ciclo: combinazione di passi, salti e trottole

- 48 $\frac{1}{2}$ limone o affondo avanti +trottola su 2 piedi o 1 piede + affondo indietro e uscita; tre esterno + trottola; 3 valzer + salto del 3; 8-9-10 + salto del 3, tre interno + spaccatina o "cerbiatto"

Obiettivi del ciclo: Esercitazioni sulla staffetta

- 49 A coppie, partenza per il cambio dall'ultimo picchetto e spinta entro la riga rossa
- 50 A tre, stesso esercizio ma in leggero movimento.
- 51 Sincronizzazione a meno $\frac{1}{2}$ giro toccandosi con la mano tra la riga rossa e la riga blu.
- 52 Curva precedente al cambio a lame incollate (a 3).
- 53 Staffetta a 2 giri con punti di riferimento: meno 1 g. appaiati alla riga rossa, meno $\frac{3}{4}$ appaiati sul picchetto centrale grazie ad un riferimento per chi gira all'interno (picchetto al centro poco oltre la riga blu), meno $\frac{1}{2}$ g. tocco poco oltre la riga rossa, meno $\frac{1}{4}$ appaiati sul picchetto centrale (riferimento un po' più alto).

- 54 *Dopo le fasi di apprendimento della staffetta, lavoro sul **ritmo costante**, sulle **progressioni**, sui **sorpassi**, sulle **traiettorie** per preparare i **sorpassi** (in entrata curva, in uscita curva, in rettilineo all'esterno o all'interno) e sulle traiettorie per impedire i sorpassi o per rompere il ritmo o quelle da tenere dopo un sorpasso.*
- 55 *(Sempre esercitazioni sul n° di passi e se necessario accorciare il rettilineo e/o stringere il raggio di curva).*
- 56 *Con una pista regolare e con la traccia centrale, bene il balance su tutti e due i rettilinei (picchetto di riferimento almeno 2/3 metri oltre la linea rossa).*
- 57 *Con un ritmo blando e costante effettuare due passi incrociati in entrata, tenuta del dx. sul centrale e tre passi in uscita (per favorire l'accentuazione del balance).*
- 58 *Con una progressione libera, vedere dove si effettuano gli appoggi (n.b. picchetto centrale e se c'è diminuzione del balance).*
- 59 *Stesso esercizio con tenuta (lunga) del dx. sul centrale (tra 3° e 5° picchetto).*
- 60 *Idem con reinserimento dei picchetti per il balance.*
- 61 *Prova di sorpasso all'esterno che inizia dopo la tenuta del dx. sul centrale (lasciar effettuare anche i 4 passi in rettilineo).*
- 62 *Prova sorpasso in uscita curva (all'interno) con inizio dell'accelerazione la curva precedente (che deve essere pattinata tutta) uscendo dalla scia di chi sta davanti anticipando il balance in rettilineo e affiancando il compagno all'altezza del 2° picchetto (se possibile effettuare tre passi incrociati). Dopo aver chiuso con il dx, si cerca di sorpassare in uscita all'interno.*

Livello tecnico: **(COMPETERE E DIMOSTARE)**

Gare su varie distanze

Con gruppi eterogenei si possono organizzare anche gare ad handicap (es. il più forte fa tre giri e gli altri a scalare $2 e \frac{3}{4}$, $2 e \frac{1}{2}$, $2 e \frac{1}{4}$, 2, etc.).

Nelle prove lunghe fare effettuare alcuni giri con indicazioni sul n° dei passi, su chi sta davanti, sul ritmo da tenere, etc.

Per i sorpassi dare indicazioni sulle modalità, sui tempi, etc.

Percorso completo di rollercross

Mini torneo di hockey

Mini coreografia artistico e freestyle

VALUTAZIONE

Per ogni livello tecnico si implementa una scheda di competenze d'uscita, identificando gli esercizi/abilità master del livello.

Sotto è indicato un esempio

VERIFICHE OSSERVATIVE PATTINAGGIO SU GHIACCIO					
1°	A	B	C	D	E
Pattinata libera	Si muove con agilità e scioltezza	Pattina senza particolari incertezze	Il movimento è sufficientemente corretto ma dispendioso	Fatica a mantenere una buona posizione	Le spinte sono incerte l'equilibrio instabile
2°					
Esercizio	Esegue facilmente e con buona padronanza	Esegue bene	Esegue con alcune incertezze	Esegue con molte difficoltà	Non riesce
3°					
Posizione	Corretta	Buona	Rigida	Incerta	Scorretta
Continuità	Ottima	Buona	Sufficiente	Insufficiente	Scarsa
Precisione	9/10 su 10	7/8 su 10	5/6 su 10	3/4 su 10	0/1/2 su 10
Dinamismo	Ottimo	Buono	Sufficiente	Insufficiente	Scarso
	10 - 9 punti	8 - 7 punti	6 - 5 punti	4 - 3 punti	2-1-0 punti

Contatti:

Conti Stelio cell. 3484416970 - mail stelio.conti@istitutocaniana.edu.it

Ramorino Cristina cell. 3477652644 - mail 4.2timeinline@gmail.com

Anna Radici cell. 3457956158