

Esercizi e proposte pratiche tratte dal libro "Educare giocando" – Ed. Associazione "Insieme per crescere"

di Maurizio Cremonini

Le proposte di seguito riportate, e che verranno presentate anche in ulteriori successive occasioni, sono una testimonianza raccolta in anni di collaborazione con numerose Direzioni Didattiche, nel comune impegno - Società Sportiva e Scuola - a favore dell'Educazione Motoria dei bambini.

Molte idee sono il lavoro quotidiano della Scuola Elementare di primo grado, ma sono anche scelte metodologiche e didattiche fondamentali ed adeguate per l'attività di Minibasket dei bambini nei nostri Centri.

Nella proposta di questo numero l'attenzione viene rivolta alle Capacità Senso Percettive, ed agli Schemi Motori di Base, ai mezzi per educarle, ai giochi rivelatisi adeguati ai bambini di 5/6/7 anni.

Scuola e Minibasket, motivo di confronto e occasione di scambio continuo, perché il bambino dei nostri Centri Minibasket è lo stesso bambino che fa Educazione Motoria a Scuola, con gli stessi problemi e le stesse difficoltà.

Educare le Capacità Senso – Percettive: Stimolare la percezione uditiva.

"scoppio" - bambini che camminano e corrono liberamente per il campo, improvvisamente l'insegnante produce un rumore molto forte (scoppio) al quale i bambini reagiscono cadendo per terra (dopo aver disposto i bambini in campo con buona spaziatura tra loro farli girare lentamente sul posto ad occhi chiusi verso la fonte sonora prodotta dall'insegnante
variante: farli camminare a piccoli passi verso la fonte sonora)

"istruttore di guida" - disporre i bambini a coppie, uno cammina ad occhi chiusi mentre il compagno lo guida utilizzando il rumore (voce - mani - piedi)

"sprint per 3" - bambini disposti su 3 file a fondo campo, i primi di ciascuna fila partono al segnale prodotto dall'insegnante (escludere la componente visiva posizionandosi alle spalle dei bambini oppure facendo partire i bambini di schiena al segnale)

Gara a squadre: 1 punto per chi arriva primo al traguardo

- bambini disposti su 3 file a fondo campo, al segnale sonoro partire di corsa, ma in caso di nuovo segnale arrestare improvvisamente la corsa per poi riprenderla al nuovo segnale (non fatto sistematicamente ma episodicamente)

Educare le Capacità Senso – Percettive: Stimolare la percezione visiva.

- "comando io!" - bambini disposti su 2 file a fondo campo, una comanda e l'altra reagisce, quando il primo della fila che comanda decide di partire deve partire anche il primo dell'altra fila fa il punto chi arriva prima al traguardo stabilito

- "rifugio" - bambini disposti a coppie sulla linea laterale del campo, uno di fronte all'altro, uno all'interno e uno all'esterno del campo quando quello all'interno decide, si gira e parte per raggiungere la linea laterale opposta, mettendosi in salvo superandola senza essere preso dal compagno di coppia, se non ci riesce cambio di ruolo

- "4 cantoni" - dividere i bambini in gruppi di 5 ed assegnare al gruppo uno spazio del campo con 4 punti visibili che verranno occupati da 4 dei 5 bambini, il gioco consiste nel cambiarsi il posto senza farselo rubare da quello che ha iniziato senza
- "ruba posto" - distribuire nel campo un numero di cerchi inferiore di alcune unità (3/4) al numero dei bambini, i bambini nei cerchi cercano di scambiarsi il posto mentre quelli senza cercano di entrare nei cerchi lasciati liberi

Educare le Capacità Senso – Percettive: Stimolare la percezione tattile

"cambio" - bambini che camminano per il campo tenendo tra le mani palloni diversi tra loro ed al segnale dell'Insegnante cambiare la palla con il compagno più vicino e continuare a sentire la palla tra le mani

- bambini fermi sul posto, passare la palla alternativamente da una mano all'altra senza rumore e con tanto rumore delle mani sulla palla
- sul posto far girare la palla attorno al corpo - alle gambe - ai piedi uniti
- "amico mio" - camminare per il campo con la palla rotolata con le mani e scambiata con un amico scelto a caso quando si desidera
- "grande amico mio" - farsi prestare la palla da un amico e camminare rotolando due palloni(anche diversi) con le mani
- a coppie, un bambino tiene la palla appoggiata sulla schiena del compagno che cerca di afferrarla con le mani dietro la schiena prima che cada

Educare le Capacità Senso – Percettive: Stimolare la Propriocettività.

- camminare a piedi nudi liberi per il campo
- disseminare sul campo tappeti, tappetini, superfici varie e diverse, camminare a piedi nudi sul campo e sulle diverse superfici preparate
- a piedi nudi far rotolare una palla liberi o lungo un percorso predisposto
- "cerkami" - bambini a coppie (es.. rossi e neri) che si muovono liberamente per il campo, al segnale dell'Insegnante uno dei due va a cercare il compagno per scambiare la palla con i piedi nudi

Sensibilizzare l'Apparato Vestibolare.

- camminare per il campo e al segnale dell'Insegnante fare un giro completo su stessi e riprendere il cammino nella stessa direzione
- correre verso un tappetino, fare un rotolamento e riprendere la corsa nella stessa direzione

- "staffetta rotolata" - 2 squadre a fondo campo, il primo di ciascuna squadra con una palla (minibasket- calcio - pallamano) al via dell'Insegnante i primi della squadra corrono con la palla palleggiando con le mani e spingendola con i piedi, poco prima del canestro o della porta prendono la palla, fanno un rotolamento e tirano o in porta o nel canestro (gara a punti)

Educare e sviluppare gli Schemi Motori di base.

Camminare.

-stimolare i bambini a camminare con diverse modalità :

piano/forte - avanti/indietro - con rumore/senza rumore - passi lunghi/passi corti

"chiuso!" - camminare sulle linee e quando 2 bambini si incontrano tutti e due si girano e tornano nella direzione da dove sono arrivati

- "ombra" - i bambini camminano liberi per il campo, quando incontrano un compagno provano a seguirlo senza farsi sorprendere

- "ombra fastidiosa" - come sopra cercando di copiare l'andatura del compagno

- stimolare i bambini a camminare interpretando con il loro cammino animali o personaggi

- "Mago Merlino" - i bambini camminano per il campo e quando l'Insegnante si mette un cono in testa diventa Mago Merlino e tutti i bambini devono camminare fuori dal suo campo visivo o viceversa

Correre.

- correre e cercare strade libere e spazi vuoti lontani dai compagni

- "duracell" - i bambini corrono liberamente per il campo, quando la loro batteria si scarica si fermano immobili sul posto e ripartono solo quando un amico si avvicina per ricaricarli

- "cacciatore" - un bambino è cacciatore e cerca di prendere gli altri, chi viene preso diventa cacciatore

- "trenini" - dividere i bambini in piccoli gruppi di 3 o 4, correre per il campo seguendo le linee (binari) restando uno dietro l'altro come piccoli treni che non si scontrano con altri treni

Camminare e correre.

- muoversi per il campo, al segnale 1 si cammina, al segnale 2 si corre

- dividere il campo in 2 zone, zona 1 si cammina, zona 2 si corre

- 2 zone e 2 gruppi, 1 per ogni zona stabilita, al segnale dell'Insegnante i bambini cambiano zona

- utilizzando brani musicali lenti o veloci, camminare o correre

Saltare.

- sul posto seguendo il ritmo di un brano musicale

- 3 salti sul posto e camminare fino allo stop dell'insegnante

- "ti frego" - a coppie di fronte, uno comanda e salta quando lo decide, il compagno reagisce e salta solo quando salta il compagno (finte)

- correre per il campo e quando si incontrano le linee che si trovano per terra scavalcarle saltando senza arrestarsi

- "darsi 5" - camminare o correre per il campo e quando si incontra un compagno saltare per toccarsi tutte e 2 le mani il più in alto possibile

- "scossa" - correre o camminare per il campo, chi viene toccato da un compagno salta sul posto e riprende a correre o camminare

Lanciare e afferrare.

- lanciare una palla verso l'alto e riprenderla senza farla cadere stando fermi sul posto

- lanciare una palla, passare sotto mente rimbalza 1 o più volte e riprenderla



- "ciao!" - a coppie lanciare ciascuno il proprio pallone verso l'alto, darsi la mano e ciascuno la propria prima che cada a terra
- "cambio in cielo" - a coppie con palloni diversi, lanciare il proprio verso l'alto e afferrare la palla del compagno prima che cada a terra
- "manicomio" - tutti i bambini insieme lanciano la loro palla in aria e corrono ad afferrarne un'altra anche dopo uno o più rimbalzi
- bambini divisi a terzetti con una palla e un cerchio, 2 di loro si lanciano la palla facendole attraversare il cerchio tenuto dal terzo
- "campo minato" - individuare nel campo obiettivi diversi a diverse altezze (canestri - cerchi - segni sul muro - ecc.), i bambini girano per il campo cercando di centrare i vari obiettivi che possono avere anche punteggi diversi

Rotolare.

- "sveglia!" - bambini sparsi per il campo e sdraiati a terra, alla sveglia dell'Insegnante fanno un rotolamento completo e si alzano di scatto
- distribuire sul campo alcuni tappetini con alcuni cerchi vicini ad essi, i bambini tutti con palla da minibasket tirano a canestro, chi realizza il canestro sceglie un tappetino e con relativo cerchio, deposita la palla nel cerchio, esegue un rotolamento, recupera la palla e torna a tirare
- "sprint!" - bambini divisi in 4 squadre a fondo campo con un tappeto davanti a ciascuna squadra, i primi della squadra si sdraiano sul tappetino ed al segnale dell'Insegnante fanno un rotolamento e di corsa cercano di raggiungere per primi il traguardo stabilito