

La Filastrocca del Minibasket.....

un compito motorio , relazionale e terapeutico

di Giuseppe Di Summa

1. Prepararsi
2. Giocare..
3. Spiegarsi

1 PREPARARSI

Introduzione.

La dotazione finanziaria del modello che stiamo per presentare è puramente intellettuale anche se speriamo non teorica , sappiamo bene che un sistema non deve essere creato per nasconderci qualcosa, è il " mondo digitale " nel quale ricerchiamo competitività ed economia dell'innovazione.

Quali sono le nostre conoscenze ? Non vogliamo arrivare agli indirizzi della Comunità Europea ma vogliamo sviluppare l'analisi di alcuni punti :

- 1- Comunicazione;
- 2- Progettualità;
- 3- Psicologia;

Cosa Manca? (dalle statistiche e non ci vorremmo imbattere nel " bugiardino" sembra che i giovani si informino tramite telefonino e televisione)

Chiediamoci se è necessario e lo è presentare un :

- Intervento Motorio.
- Intervento Relazionale.
- Intervento Terapeutico.

Nella attività sportiva c'è un atto di volontarietà del bambino , ci vuole un istruttore che esercita " un carisma " per diventare un punto di riferimento dal quale all'orecchio del bambino arrivano cose di sua fiducia (inserimento della formazione umana in termini positivi).

Il confronto tra di loro non deve fare perdere il bambino dal gruppo. La nostra attenzione deve essere alta e non dobbiamo avere gruppi troppo numerosi. Bisogna avere una proprietà di linguaggio il più semplice possibile come il giornalismo professionistico che deve usare una terminologia accessibile a tutti.

Chi è che sa comunicare?

Chi non aggredisce , non fugge , non inganna e non cede.

Il terapeuta deve essere empatico.

Durante l'esecuzione di un esercizio fisico si verificano nell'organismo alcuni cambiamenti fisiologici, anche di notevole entità, che rappresentano la reazione all'allenamento.

Il nostro compito motorio è usato come verifica del lavoro svolto.....

Proponiamo un pò di esercizi analitici e degli esercizi sintetici e dopo diamo spazio al gioco.....

- 1- Giochi a coppie di opposizione e resistenza
- 2- Giochi di collaborazione a piccoli gruppi

Lezione n.1

Cosa può essere per noi un riferimento : L'istruttore o il centro del campo.

Posizioniamo allora l'istruttore nel centro del campo.

Via ai bambini che si possono incontrare dove vogliono in tutto il campo anche in panchina

Si ferma col fischietto allora Bambini pensate al canestro e tutti sotto il canestro , si interrompe col fischietto allora bambini tutti in panchina e poi dopo averli fatti sedere in fila con pacca sulla schiena tutti in campo a ripetere i tre movimenti dell'Istruttore.

1. si prende il pallone
2. si posiziona il pallone per terra
3. si prende la palla e si porta al petto

Lezione n.2

Tirare da sotto canestro di seguito fare scivolare lentamente la palla dal lato sinistro correre e riprendere il pallone andando direttamente dall'istruttore mostrando il numero 5 con la mano sx dopo averlo fatto rimettersi in fila col pallone sotto il braccio.

Lezione n.3

Definizione : Il minibasket è volontà.

Ascoltiamo l'istruttore

saltare in avanti sul posto

chiedere al compagno la palla con la mano e passarla col piede dopo essersi posizionati dopo il salto la palla tra le gambe.

Lezione n.4

A tempo

30"palleggio tutto campo

30"tiro da tutto il campo

30"passarsi la palla con i piedi

30"ascoltare " spezzare il polso "

30"palleggiare con la mano sx da fermi

Lezione n.5

Davanti ad una sedia decidere se andare a dx o a sx dopo averlo fatto in uno dei due cerchi prelevare la palla e passandosi la palla col compagno primo in fila andare a tirare a canestro.

Lezione n.6.

1 gruppo : passaggio

2 gruppo : palleggio

3 gruppo: tiro

Dobbiamo conoscere delle storie e creare una loro animazione e rappresentazione

Ci chiederemo

Cosa c'è ? Chi c'è ?

Chi manca ? Cosa Cambia ?

Vediamo di mettere in gioco alcuni concetti che speriamo non ci facciano perdere il nostro obiettivo la " sicurezza ". In tante lezioni mi è parso di cogliere che il bambino faccia il "birichino" servendosi delle imitazioni vocali (conosciamo la percezione uditiva ?) ma attenzione non caschiamoci e continuiamo a fargli giocare.....stiamo iniziando a conoscere una " fiammella " di un gruppo che ci vuole lanciare una sfida e che possiamo definire ad alta reattività. Il gruppo però deve conoscere il gioco e non diventare ad alta aggressività altrimenti ci potrebbero essere conseguenze a lungo termine per la salute ed il benessere.

Chi è l'istruttore ?

L'Istruttore di attività motoria deve essere uno scopritore dei bambini senza bisogno di vincere. I bambini vogliono giocare e quindi mare , terra , acqua e uomo al centro.

Cosa deve sapere questo personaggio ? Forse come sosteneva Wittgestein nel 1980 è importante che sappia che " Bisogna superare una difficoltà che ha a che fare con la volontà, piuttosto che con l'intelligenza ". Non credete di creare una relazione insostituibile creando giochi che facciano conoscere la vostra cultura e come mettersi in uno spazio chiuso dal quale non si può uscire.

Dobbiamo fare trovare il bambino nel momento giusto e nel posto giusto ma non basta spingere il bottone e quindi dobbiamo collaborare tutti e conoscere una elaborazione umana cioè capire chi è da considerare amico dell'uomo.

Cosa sarà il mondo magico ? " Il povero ciabattino si affannava a lavorare " ?

"Chicchirichì! ".

Voglio essere un " pirata, una principessa ed un pagliaccio " che dipinge gli effetti sonori , forse disegnerò una strega, pensando ad un luogo ed a un castello , vincerà l'orologio o il vento che non chiude una porta, insomma diverrò un fantasma e poco dopo mi chiamerà una madre fissata col minestrone. Che bella giornata !!!.

01- Che cosa sono i test Motori.

Attraverso i TEST MOTORI possiamo misurare il livello di forza, rapidità e resistenza oppure di un'abilità particolare (es. prova di salita alla fune).Essendo di fatto impossibile misurare tali capacità, definite come concetto astratto, si ricorre all'utilizzo di indicatori, ovvero elementi concretamente misurabili che la teoria e metodologia dell'allenamento ritiene inequivocabilmente correlati.

Per valutare le capacità e attitudini di un soggetto di norma, non si ricorre ad un test unico ed onnicomprensivo ma ad una batteria di test che, misurando le diverse capacità motorie, fornisca una valutazione allo stesso tempo sintetica ed analitica.

L'affidabilità di un test motorio dipende da diversi fattori, quali la strutturazione del test e le diverse modalità di somministrazione e di misurazione. I test motori debbono possedere le seguenti caratteristiche:

STANDARDIZZAZIONE, VALIDITA',OGGETTIVITA', ATTENDIBILITA',SELETTIVITA' .

(CONI osservatorio delle capacità motorie).

02- Definizione di Minibasket.

Il minibasket, gioco sport di movimento, collettivo , con la palla , aciclico , anaerobico-aerobico alternato, di situazione , simmetrico è una delle attività fisico-addestrative più consigliate nel periodo di età che va dai 6 ai 10 anni.

03- Le capacità.

Le capacità condizionali sono:

- 1- capacità di forza
- 2- capacità di resistenza
- 3- capacità di rapidità.

Dai 5 ai 10 anni bisogna lavorare per poi cercarne lo sviluppo oltre l'undicesimo anno.

Le capacità coordinative sono :

- 1- La capacità di apprendimento motorio
- 2- la capacità di adattamento e trasformazione motoria
- 3- la capacità di controllo motorio

Slogan.

Per costruire una identità che abbia un valore c'è bisogno di capacità e preparazione.

Il movimento è una forma di vita della materia e l'attività motoria e sportiva dell'uomo si esplica nella varietà infinita di azioni e dei movimenti possibili e rappresenta uno dei fenomeni più complessi espressi dalle strutture fisiche ed organiche dell'uomo.

Incontrarsi per fare un pò di movimenti sembra facile ma nessuna metodologia può sfuggire al coinvolgimento nella discussione.

Dobbiamo dare una immagine ai nostri fondamentali.

La pallacanestro è una disciplina sportiva collettiva, simmetrica , di situazione, aciclica di tipo aerobico - anaerobico alternato e sviluppa le sue tematiche su piani orizzontali e su piani verticali.

Molto spesso all'inizio del lavoro di costruzione e di allenamento l'Allenatore non presta sufficiente attenzione ai dati antropometrici dell'Atleta e gli insegna una " tecnica modello ".

Bisogna , formare, un sistema motorio. La formazione di ogni sistema motorio passa attraverso le seguenti tappe:

- conoscenza del movimento
- osservazione del movimento
- percezione del movimento
- possesso del movimento
- perfezionamento del movimento

L'importante è che l'Istruttore o l'Allenatore agiscano in funzione del materiale umano a disposizione.

Quando il comportamento degli altri non risponde alle nostre aspettative tipicamente obiettiamo, ammoniamo o correggiamo; oppure possiamo cercare dei " motivi " che giustificano la nostra delusione.

04- Un piccolo Test.....

I nostri parametri iniziali sono:

- Atletismo
- Postura
- Grassi
- Salute cardiaca
- Autostima
- Benefici sociali
- Vantaggi intellettivi

Li testiamo con la seguente operazione:

1 Rispondere alla seguente domanda :

Quale sport pratici e quante volte alla settimana? (ATLETISMO)

2 Rispondere alla seguente domanda:

Quante ore rimani seduto o ascolti la musica? (POSTURA)

3 Rispondere alla seguente domanda:

Quante ore cammini al giorno e in che ore? (PERDITE DI GRASSO)

4 Rispondere alla seguente domanda:

Ti piace correre per il parco? (SALUTE CARDIACA)

5 effettuare la seguente operazione:

In un minuto fare quanti più tiri possibile a canestro con un solo pallone e contare i canestri. (AUTOSTIMA)

6 Rispondere alla seguente domanda:

Vedi o sei disposto a praticare attività sportive all'aperto? (BENEFICI SOCIALI)

7 Effettuare la seguente operazione:

Seguire le linee del campo ripetendo un movimento a propria scelta e producendo un suono di fantasia.
(VANTAGGI INTELLETTIVI)

2 GIOCARE

05- L'educazione ed il gioco.

L'Educazione viene intesa come lo stimolo ad intraprendere determinate azioni sociali e nel nostro caso nel comportarsi in un certo modo nel campo di minibasket.

Trasmettere un messaggio vuol dire creare una situazione creatrice di una variazione comportamentale che può avere aspetti positivi o negativi sia fisici che psicologici.

Partendo da un gioco possiamo trasportare situazione di convivenza sociale nella nostra dimensione ludica controllando la reazione del bambino.

L'Educatore deve creare l'HUMUS per avere nella propria palestra un HABITAT SOSTENIBILE che porti allo svolgimento di una lezione senza traumi e piena di contenuti.

Il bambino si muove nella gelosia e nella antipatia e se entra in urto con l'Istruttore il lavoro diventa sempre più complicato.

Tipi di MOVIMENTI.

Il movimento può essere :

- riflesso: risposta stereotipata ad uno stimolo adeguato
- volontario: movimento eseguito dal soggetto " consciamente " per realizzare un fine preciso
- Automatico : eseguito dal soggetto senza una scelta precisa.

Il movimento è reso possibile dalle ossa.

Il minibasket è un gioco molto rapido e pertanto sollecita i movimenti indicati e le articolazioni che necessitano di un allenamento.

06- Fase di attivazione.

1

Es.1 Camminare nello spazio operativo ed arrestarsi al segnale dell'istruttore.

Es.2 Lo stesso esercizio correndo.

Es.3 Lo stesso esercizio facendo rumore

Es.4 Arrampicarsi alla spalliera e scendere.

Es.5 Spostarsi nel campo in quadrupedia.

2

Es.1 Camminando seguendo un compagno e le sue andature

Es.2. Camminare per lo spazio operativo e circondare il pallone attorno al capo, al busto, attorno alle gambe.

Es.3 Camminare per lo spazio operativo lentamente, velocemente, in relazione al ritmo proposto dall'istruttore (con la voce, con le mani)

Es.4 Correre liberamente per lo spazio operativo in tutti i modi (in avanti, indietro, lateralmente, etc.)

Es.5 Correre seguendo le linee del campo di gioco.

3

Es.1 Camminare per lo spazio operativo: abbattere con le mani le clavette " in piedi " e rimettere in piedi le clavette " a terra ".

Es.2 Correre liberamente per lo spazio operativo in tutti i modi (in avanti, indietro, lateralmente, etc)

Es.3 Correre a ritmi diversi (piano, forte, fortissimo).

Es.4 Correre ed al segnale dell'istruttore saltare verso l'alto e poi corsa.

Es.5 Camminare con la palla tenuta tra le caviglie, tra le cosce, tra le ginocchia (senza farla cadere).

4

Es.1 Correre ed al segnale dell'istruttore saltare verso l'alto e poi riprendere la corsa

Es.2 Alternare la corsa al cammino e viceversa.

Es.3 Correre per lo spazio operativo, cercando di evitare gli oggetti e gli attrezzi posti sul campo (cerchi, bacchette, funicelle, coni, clavette, ceppi).

Es.4 Saltare sul posto in diversi modi: a piedi pari, su di una gamba, in modo alternato, sul piano frontale, sul piano sagittale, a destra, a sinistra.

Es.5 Saltare a destra ed a sinistra di una linea.

5

Es.1 Saltelli in tutti i modi in avanzamento, in arretramento, lateralmente.

Es.2 Saltare su di un piede (al segnale cambio)

Es.3 Lanciare la palla in alto a due mani e riprenderla a due mani (senza farla cadere).

Es.4 Lanciare la palla in alto e battere le mani davanti e poi riprenderla.

Es.5 A coppie " inventare" lanci della palla (da tutte le posizioni).

6

Es.1 Percorsi di corsa a tempo (in avanti, indietro, a slalom, lateralmente)

Es.2 Sprint su distanze diverse (10-15-20-25 metri)

Es.3 A coppie " inventare " lanci della palla (da tutte le posizioni).

Es.4 Schiacciare con le mani la palla e successivamente lanciarla in alto e riprenderla.

Es.5 Palleggiare liberamente per il campo, al segnale depositare il pallone a terra correre e prendere un altro pallone e palleggiare di nuovo

07- Conoscenza delle regole e dei fondamentali.

Dal più piccolo al più grande , IL NOSTRO MODELLO.

Lezione n.1 Presa della palla.

Parte di atletica " Conoscere il proprio corpo ".

Educare e sviluppare il lavoro senza palla e sviluppare le capacità di corsa e di salto (corretta tecnica) con esercitazioni di potenziamento dell'arto inferiore a carico naturale.

Essere un buon atleta significa essere tonico , sapere usare i piedi , sapere controllare il proprio corpo.

Parte Tecnica.

Es.n1. Spiegazione/impostazione del gesto

Posizione fondamentale lanciare la palla e superarla , prendere il pallone e ritornare in posizione fondamentale

Es. n.2 Meccanizzazione del gesto

Un pallone a testa , lanciare la palla in alto e riprenderla partendo e tornando in posizione fondamentale

Fare rotolare il pallone e riprenderlo partendo e ritornando dalla posizione fondamentale.

Es. N.3 Esercizio con stress

L' allenatore lancia il pallone a destra e a sinistra e il giocatore deve riprenderlo e passarlo indietro

Lezione n.2 Posizione fondamentale sul campo

Attenzione : Ricordarsi di: dimostrare; comunicare: correggere dando suggerimenti;

Parte di atletica conoscere il proprio corpo

Riscaldamento.

Dedica tempo sufficiente al riscaldamento iniziale (corsa, bicicletta, funicella, a ritmi molto blandi) ed al defaticamento finale con esercizi di streetching specifici per la zona del corpo impegnata nella sessione quotidiana

La respirazione durante gli esercizi.

"Buttare" fuori l'aria quando compiamo lo sforzo, ad esempio, quando solleviamo un peso dal basso verso l'alto, espiriamo quando il peso arriva in alto ed inspiriamo quando ritorna giù. La stessa cosa vale per tutti gli esercizi.

Parte tecnica

Posizione fondamentale sul campo

Non è una posizione reale di gara , ma una teorica posizione che permette di essere pronti ad eseguire tutti gli altri fondamentali. Una corretta posizione fondamentale è strettamente correlata alle caratteristiche di ciascun individuo , la cosa più importante da curare è lo stare bassi.

Esercizi sulla posizione fondamentale

1.Fare assumere la posizione fondamentale d'attacco. Spostare il peso del proprio corpo in avanti sugli avampiedi ed indietro sui talloni. Quindi correggere la posizione, controllando che la testa sia sopra il busto, le braccia vicino al corpo , distribuite il peso su tutto l'appoggio dei piedi, allargandoli almeno quanto le spalle. Questa prima parte può essere fatta eseguire senza scarpe per aumentare la sensibilità degli appoggi. Un compagno cercherà di sbilanciare l'equilibrio con leggere spinte sulle spalle e tirando in avanti afferrando una mano.

Lezione n.3 Il tiro

Parte Tecnica

Il tiro

Curare la presa del pallone stando fermi ricordando che a toccare sono i polpastrelli la parte più sensibile della mano . Importante è eseguire sia a destra che a sinistra. Per tirare il giocatore deve con gli occhi fissare la posizione del canestro. Il tiro richiede che si ricerchi sempre la posizione fondamentale sul campo

Esercizi per il tiro.

0 correre lanciando il pallone in alto e riprenderlo

1 con il pallone in mano spingere con le dita in alto

- 2 esercizio di tiro da fermo (seduti per terra solo spinta del braccio)
- 3 esercizio tiro da fermo (sul posto curare la posizione)
- 4 Sulla parete spingere con le dita prima a dx poi a sx
- 5 Tiro a canestro prima a dx poi a sx
- 6 Tiro ostacolato prima a dx poi a sx
- 7 Corsa sul posto in avanti , indietro a dx e a sx ricevuto il pallone tirare immediatamente
- 8 Tiro da 3
- 9 Tiro dalla lunetta.

Lezione n.4 Il Palleggio

Parte Tecnica

Il palleggio è uno dei movimenti più peculiari della pallacanestro. Il ragazzo che ne viene a contatto per la prima volta sarà portato naturalmente ad abusarne , in quanto esalta l'individualismo. Problema dell'istruttore sarà quello di insegnare quando utilizzarlo oltre che come eseguirlo.

Il palleggio serve ad uno scopo e crea una mobilità quella della palla; un buon passatore sarà anche un buon tiratore (speriamo di SI !). Serve dunque a :

- a) battere un avversario per andare a canestro
- b) migliorare un angolo di passaggio
- c) portare in avanti il contropiede
- d) uscire da una zona congestionata
- e) dare inizio ad un gioco organizzato

Esercizi

- 1) Palleggiare, partendo dalla posizione fondamentale , sul posto prima con la dx e poi con la sx cercare il movimento della mano o la spinta delle dita.
- 2) passare da una parte all'altra del campo in 15,20,30 palleggi.
- 3) Ball Handling " Proposta di manipolazione della palla "
- 4) Il palleggio protetto
- 5) Gioco del martello pneumatico " palleggiare seguendo l'istruttore alto, basso , veloce , piano , forte , fortissimo senza mai guardare la palla ne perderla "
- 6) Partenza in palleggio a dx e a sx
- 7) Palleggio in velocità.

Lezione n.5 Il Passaggio

Parte Tecnica

Nella esecuzione dei fondamentali individuali la ricerca ed il raggiungimento dell'equilibrio deve essere una costante. Equilibrio e padronanza del proprio corpo devono essere anteposti alla velocità di esecuzione.

Ricercare nella fase di apprendimento tecnico la velocità di un movimento può risultare decisamente improduttivo se non addirittura controproducente. Il passaggio più comune è il due mani petto nel quale bisogna sempre vedere il bersaglio senza fissarlo come in ogni passaggio, e spingere su braccia e gambe

Esercizio

A coppie

1 passa la palla due mani petto

2 La riceve e la passa sbattuta per terra sempre a due mani

Visione periferica

1 Passa la palla a turno a 2, 3, 4, 5 aumentando piano la velocità sino allo stop dell'Istruttore

Disposti in 4 Posizioni 1 Passa la palla in tutte e quattro le posizioni e va a tirare in terzo tempo chi ha passato
per ultimo prende il rimbalzo ed assieme a chi ha tirato raggiunge la posizione di partenza a differenza
del tiratore
sarà lui ad iniziare il nuovo esercizio passando per primo al tiratore che ha occupato la postazione di
partenza
dopo che tutti hanno scalato di un posto.

A COPPIE DAI E VAI

1 passa a 2 e va a tirare in terzo tempo a canestro

1 decide di entrare dal centro o dal lato e due fa finta di andare dalla parte opposta per poi andare verso
la palla e
tirare in terzo tempo.

08- 1c1.

Slogan " Speriamo tu non voglia diventare un sedentario "

Iniziamo con scarpette e tuta in palestra..... a lavorare con la terza infanzia !!!.

Come prima cosa presentiamo l'importanza degli spazi (il nostro spazio operativo) facendogli muovere nel seguente modo:

- 1- Camminare
- 2- Camminare indietro
- 3- Correre lentamente

- 4- Correre al segnale stop e saltare.....e poi riprendere a correre
- 5- Correre , al segnale camminare in quadrupedia...al segnale alzarsi e camminare
- 6- Muoversi liberamente per tutto lo spazio ripetendo i movimenti che propone l'Istruttore (specchio).

Dopo questa breve introduzione la nostra conoscenza dello spazio diviene più complicata ed allora :

- 1 Posizione fondamentale partendo da centro campo andare sotto canestro prendere il pallone posizionato sul birillo e ritornare al centro del campo passare la palla alla fila 2 che dovrà rimettere il pallone sul birillo e dare il via dando il cinque alla fila 1 per riprendere il birillo.
- 2 Posizione fondamentale partendo dalla lunetta tre salti sotto canestro e via centro campo dopo avere preso il pallone raggiungere la linea di fondo campo opposta con 6 palleggi; raggiunta la linea ritornare velocemente correndo al centro del campo e lasciare il pallone appena lasciato parte l'altro bambino.

Voglio evitare di non discutere della Mente del Fanciullo e delle Imitazioni vocali.....ma andiamo avanti :

Regole d'attacco e di difesa.

- 1 Tiro a canestro recupero del pallone e scivolamenti sino a centro campo arrivati a centro campo andare a tirare palleggiando in terzo tempo-

Ricordarsi di Dimostrare , comunicare , correggere dando suggerimenti

- 2 Controllo del palleggio da fermo tramite cambi di mano sotto le gambe ??? C'è la faremo !
- 3 Cambio di mano ad ogni birillo proteggendo con la mano il palleggio ??? C'è la faremo !
- 4 auto passaggio tre palleggi e cambio sotto le gambe ??? C'è la faremo !
- 5 palleggiare con due palloni ??? C'è la faremo !

Esercizi

- 1 Ball Handling
- 2 Il cacciatore
- 3 In una porzione di campo palleggiare cercando di non farsi rubare la palla da altre tre compagni

- Il cambio di velocità

Al fischio dell'allenatore tutti i giocatori corrono in avanti palleggiando al 50% della loro velocità al successivo fischio la squadra accelera andando alla massima velocità all'altro fischio si rallenta ancora (piano - veloce - veloce - piano)

Esercizi

A - Passaggio uno di fronte all'altro

Ricezione , e presa della posizione delle tre minacce

Visione periferica

Finta di passaggio

Passaggio due mani petto o due mani sopra la testa o due mani battuto a terra

A TIRO DA TUTTE LE POSIZIONI , da fermo ed in palleggio. .

Esercizi:

- 1- Camminare al segnale dell'Istruttore camminare indietro
- 2- Correre al segnale dell'istruttore correre indietro
- 3- Camminare al segnale dell'Istruttore arresto salto e scatto di corsa
- 4- Palleggio sul posto prima di dx e poi di sx
- 5- Palleggio sul posto al segnale passare prima con le mani e poi con i piedi all'appoggio

6- Disporsi in cerchio e passarsi la palla

7- Disporsi in cerchio prima di passarsi la palla dire il nome del compagno al quale si passa.

Un pallone a testa e muoversi per il campo

1 CONTRO 1

Es. n.1 : Un pallone a testa . muoversi per il campo palleggiando in libertà

Es. n.2 : Chiamare un ragazzo (cacciatore) che palleggiando deve prendere i compagni

Variante 1: Cambiare il cacciatore ogni 5 minuti

Variante 2: Stesso esercizio dividendo il campo in 2 e quindi con un cacciatore ogni metà campo

Es.n.3 : Palleggio libero per il campo, al comando " giù " poso il pallone e mi muovo senza palla , al comando

" su " raccolgo il pallone più vicino e ricomincio a palleggiare

Es.n.4 : Ball Handling

Es.n 5. Un palleggio arresto e tiro a dx e a sx, da media distanza e da vicino

Es.n 6: Autopassaggio , arresto , partenza incrociata due palleggi arresto e tiro

Es.n 7: Dalla parte centrale , da dx e da sx passo e tiro

Es.n 8: Smarcamento ricezione partenza arresto e tiro

Es n.9: Posizione delle tre minacce

Es.n.10: Ricevere la palla da dx ed andare al tiro in terzo tempo a sx (fare anche il contrario)

Es.n.11: Palleggio arretramento arresto e tiro sia a dx sia a sx che al centro

Es.n.12: 1c1 a tutto campo

Es.n.13: 1c1 a metà campo

Es.n.14:1c1 a dx e a sx

Es.n.15: Serie di 1c1 si passa dall'attacco alla difesa per un tempo massimo di 3 minuti o di tre canestri

Es.n.16:1c1 con l'istruttore che fa da appoggio.

3 SPIEGARSI.

09- Condividere un percorso che crei un obiettivo e della disponibilità.

La nuova sfida è quella dello sfruttamento del capitale intellettuale e la visione della tecnologia come infrastruttura.

Non dimentichiamo però di conoscere la violenza vera molto spesso mascherata da " fragilità della condizione umana " insomma RICORDATEVI CHE CON I BAMBINI , quando sono neofiti , BISOGNA CAPIRE L'ALTO ED IL BASSO RISCHIO.

Dobbiamo documentarci sui ragazzi di strada che molto spesso apprendono un linguaggio socialmente condiviso che non è quello del diritto e come ricordano dalla chiesa " Dio li ha provati e gli ha trovati degni di sè " quindi bisogna capire quando nel loro mondo e nel nostro si avvicina un appuntamento religioso.

Proviamo mai vergogna per il nostro linguaggio, ci interessa una soglia psicologica ed un livello di ingresso...LA NOSTRA PAROLA D'ORDINE E' FARE SQUADRA....il problema è la diffusione del marchio Italia ma bisogna conoscere i numeri.

Per investire nell'informatica bisogna porsi delle domande :

Relazioni modeste ?

E- government ?

Ritardo Infrastrutture ?

Manca di un atteggiamento bilanciato ?

Vantaggio competitivo ?

INSOMMA CONOSCEREMO LE RISPOSTE AI PROBLEMI DEMOGRAFICI , SOCIALI ED ECONOMICI.

Conosciamo un " sistema che non ci fa regredire o arretrare "..... (quante domande critiche ci faranno ?).

Non vogliamo che ciò che ci circonda sia motivo di imbarazzo e ricorriamo alla disponibilità e cioè quella capacità di essere tutto intero con l'altro quando questi ha bisogno di noi. La disponibilità si manifesta in : rispetto , benevolenza , simpatia e solidarietà.

Con il rispetto l'educatore rispetta la personalità dell'allievo e non tenta di violarne in alcun modo la riservatezza in quello che essa custodisce e deve custodire, nella propria intimità , come esperienza e travaglio del proprio problema di costruzione personale.

Con la benevolenza si esercita la capacità di cogliere nella personalità altrui gli aspetti positivi. La simpatia che non è consonanza sentimentale con gli altri e neppure attitudine a rendersi simpatico. Essa è , invece, capacità di trasferirsi nel mondo dell'altro nel nostro caso calarsi nel mondo del bambino, lo scopo della simpatia è quello di intendere sino in fondo le motivazioni e gli impulsi , con l'obiettivo di essere presenti, nell'altro con la lucidità dell'intelligenza e con la sagacia dello intuito. Infine concludiamo con la solidarietà che è la possibilità di rendersi strumento costruttivo per l'affermazione di un permanente atteggiamento di effettivo, concreto " servizio " al bambino.

" Cosa intendiamo per socio - educativo ".

C'è lo chiediamo per condividere un linguaggio. È socio chi vuole raggiungere un risultato che sia l'avere un soggetto educato in grado di stare con gli altri di confrontarsi o meglio di avere uno scambio della affettività e che dia la capacità , tramite la metodologia della coerenza , di avere quella dimensione del vivere sociale che è l'appartenenza.

Più complesso è l'educativo , l'obiettivo di ciò che è educativo è fare adulto un individuo permettendo l'espressione della sua identità, affettività, soggettività, personalità.

L'affettività e l'attitudine a provare e promuovere affetti ed è l'insieme di tutte le emozioni .

La soggettività dà l'idea di attività , indica una interpretazione della realtà ed in essa l'adolescente si trova in fase reattiva.

La personalità e l'ambiente psicologico che comprende fattori consci e fattori inconsci è fatto di dimensioni soggettive e di una storia evolutiva.

L'identità comprende la parte cosciente di se che è l'io; può essere professionale , sociale , familiare , lavorativa.

PER ESSERE EDUCATORI BISOGNA ESSERE ADULTI IN EQUILIBRIO DINAMICO.

10- Il disabile.

Soffermiamoci sulle capacità di ascoltare e sulle capacità di parlare. L'empatia è un' intesa emotiva che sta alla base fondamentale dei processi di comunicazione (scambio di messaggi) e fondamentale lo stesso codice (parole, gestualità, mimica, comportamento e stile di vita). Esistono due tipi di comunicazione verbale fondata sullo uso della parola ed analogica fondata sull'uso del corpo. Noi abbiamo bisogno di scambiare messaggi verbali perchè nel momento in cui si crea empatia c'è stima e rispetto tra persone. La comunicazione del portatore di handicap si basa sulla fiducia . Qualche consiglio il tono della voce deve essere costante ed il bambino deve essere educato ad avere degli stop.

Il modo di fare di una persona è indice della sua capacità culturale. Quando ho instaurato un rapporto empatico non posso all'improvviso farlo crollare (predisposizione ad una forma di comunicazione).

Il bambino non vedente spesso è accompagnato da una pigrizia motoria e quindi va spinto ad avere una padronanza del proprio corpo tramite l'educazione senso percettiva e l'educazione psicomotoria.

I nostri sensi sono gli stessi del non vedente ma c'è una grossa differenza i ciechi si basano su di essi per essere integrati nella società. I non vedenti hanno bisogno di conoscere toccando , partendo dal volto, arrivando ad una immagine molto vicina a quella reale. Il canale della conoscenza del tatto si sviluppa tramite l'educazione della mano(il bambino deve essere abituato a sfiorare l'oggetto) cosa non facile che richiede che il bambino superi una serie di percorsi. Per educare il bambino alla percezione aptica è necessario seguire determinati esercizi. Quelli più semplici sono quelli che mirano alla selezione degli oggetti . E' importante però non solo fargli selezionare il materiale ma bisogna fargli comprendere come vestire , mangiare con l'obiettivo finale che è l'autonomia.

L'udito viene sviluppato al punto tale che i non vedenti ascoltano anche dei suoni che noi non percepiamo e se hanno una buona educazione saranno in grado di associare ad ogni suono una immagine. Anche per affinare l'udito è necessario fare degli esercizi . L'insegnante deve essere capace di usare la voce in modo da potere fare capire al bambino se la sua maestra è vicina o distante.

Per il non vedente l'olfatto è uno strumento di comunicazione. Lo sviluppo dell'olfatto si esercita imbevendo il cotone di qualcosa che il bambino dovrà riconoscere.

Ognuno di noi impara per imitazione ma ciò non vale per il bambino cieco ed il bambino non conoscendo i movimenti degli altri deve conoscere le parti del proprio corpo. E' necessario sviluppare al massimo lo schema corporeo (l'immagine che ognuno di noi ha del proprio corpo). Bisogna raggiungere la padronanza del corpo attraverso il tatto . Avere una corretta collocazione del proprio schema corporeo fa nascere uno ottimo schema motorio (manipolazione , lateralità, attività plastico grafica o meglio modellaggio). Il modellaggio è un ottimo test psicologico.

Il bambino deve essere educato alla attività fisica e va educato a correre . E' importante guidarlo con la voce e mentre corre bisogna parlargli . Per i non vedenti è consigliabile praticare il nuoto.

L'attivismo tiflogico, al quale si ispira l'integrazione dei ragazzi ciechi nella scuola ordinaria , si prefigge , dunque, lo sviluppo senso motorio, il processo percettivo e quello della attività socio affettiva.

Esercizi finalizzati alla strutturazione dello schema motorio e corporeo.

Alcuni esercizi per aiutare a strutturare lo schema corporeo e motorio a quest'età, oltre a quelli già indicati per la scuola dell'infanzia , potrebbero essere i seguenti.

Toccarsi il naso; toccarsi un piede; toccarsi il naso con la mano destra, poi con la mano sinistra ; toccarsi il piede destro con la mano destra , il piede sinistro con la sinistra (fondamentale l'impegno della dominante); toccarsi con la mano destra il piede sinistro (in questo caso si unisce dominante e lateralizzazione); toccarsi con la mano destra il piede sinistro e con la mano sinistra la punta del naso , e così via.

Le difficoltà potranno essere aumentate impegnando via via tutte le varie parti del corpo col progredire della conoscenza dello schema , tenendo presente che vi sono attitudini motorie che o si imparano a questa età o non si imparano più. Per esempio; la coordinazione nel camminare e nel correre , i vari tipi di salto, il nuoto, i tuffi, il pattinaggio, l'andare in bicicletta, lo sci ecc. Naturalmente le varie attività devono essere proposte , sempre , in un contesto di gioco e in ambito di gruppo. (Il cerchio può diventare un volante , una cintura , una collana; un andatura a

quattro piedi può diventare l'agguato della tigre; la deambulazione sulla trave il passaggio su un ponte; la salita sulla spalliera l'arrampicarsi dei marinai sull'albero della nave; l'andatura a terra può essere lo strisciare del serpente e così via.)

Si possono proporre anche attività di imitazione , che sono molto adatte soprattutto per sviluppare schemi di movimento. Eccone alcune : il galoppo del cavallo (correre alzando molto le ginocchia); la lucertola (prona, palmi delle mani appoggiate a terra sotto le spalle); il salto della rana (salto in lungo a piedi uniti); la passeggiata delle anatre (in piedi, si flette il busto avanti e , con le ginocchia rigide, ci si afferrano le caviglie e si cammina); il gatto che si stira (si tendono il più possibile le gambe e le braccia e si inarca la schiena); il gatto che si gira sul dorso (supini, gambe e braccia flesse; slancio alternato in alto di braccia e gambe ; bicicletta con gli arti inferiori) e così via.

11- Le emozioni.

Abbiamo proposto dei TESTI per un'analisi del controllo emozionale e qui voglio aprire una parentesi su PENNABEKER ed il suo " *Linguistic inquiry and word count* " (LIWC) che ha messo in evidenza i numerosi studi sulla relazione tra linguaggio e salute , dimostrando che l'espressione verbale o scritta delle emozioni , in occasione di eventi traumatici , costituisce una " valvola di sicurezza " rispetto allo stato di salute.

12- Le frasi " Spazio di parola ".

Il *coefficiente umano* è fondamentale per la comunicazione che deve essere capita dal bambino.

Tutti impariamo a scrivere secondo un modello ma non possiamo fare a meno degli impulsi personali esiste però un sistema grafico ma anche un sistema psichico e nascono dunque le leggi della scrittura che studiano : intelligenza, affettività e volontà.

Vi è mai piaciuto un romanzo scatenato ?

Per leggere la scrittura bisogna compiere un lavoro di analisi e bisogna capire gli automatismi mentali il cui più importante è la sicurezza.

In tante lezioni mi è parso di cogliere che il bambino faccia il "birichino" servendosi delle imitazioni vocali ma attenzione non caschiamoci e continuiamo a fargli giocare.....stiamo iniziando a conoscere una " fiammella " di un gruppo che ci vuole lanciare una sfida e che possiamo definire ad alta reattività. Il gruppo però deve conoscere il gioco e non diventare ad alta aggressività altrimenti ci potrebbero essere conseguenze a lungo termine per la salute ed il benessere.

- la sicurezza deve essere importante nei programmi di formazione

- deve essere noto il livello di rischio presente nel posto di lavoro

Questi due sono solo alcuni consigli di **Zohar** per entrare nella giusta " dimensione " allora impariamo a leggere l'importanza dei gesti delle mani.

Noi non vogliamo , per niente , essere osannati dalla beat generation ma non vogliamo essere nemmeno il " serial poeta " che scrive missive al farmacista, ai giornali , agli studenti , al prete e così via. A noi ci piace parlare dei soldi del lavoro e vogliamo togliere una illusione psicologica e saranno sicuro di utilità i convegni scientifici, medici ed umanistici per capire come la mente dimentica e si ricorda. L'analisi del comportamento deviante non è da dimenticare se si vuole sostenere un trend di rafforzamento e si vuole togliere una incognita perchè il comportamento deviante si definisce soprattutto all'interno di strategie innovative (delinquenza vera e propria) di ribellione (delinquenza politica) di astensione (malattie mentali, vagabondaggio, tossicodipendenza). Quello che sappiamo fare molto spesso c'è lo insegnano i personaggi femminili e bisogna capire le persone ironiche e spiazzanti nella sfida della conoscenza ma alla storia del male risponde *Durkheim* nel 1965 " un comportamento è deviante quando si allontana dalla media della condotta ".

Speriamo facciano bene le parole perchè si capisca che i media sono esposti alla crescita.