

Note e osservazioni estratte dal prossimo testo didattico e metodologico del Settore Minibasket FIP, in uscita nei prossimi mesi; realizzato da F. Pellegrini e M. Cremonini.

L'Educazione e lo sviluppo delle Capacità Motorie nel Minibasket :

un'emergenza da trasformare in attenzione quotidiana.

Le Capacità Senso-Percettive.

Adeguati stimoli senso-percettivi costituiscono una fondamentale base iniziale per l'educazione delle Capacità Motorie.

Percepire e Riconoscere i diversi stimoli esterni ed interni, trasformando la ricezione in movimento, consente al bambino un'acquisizione completa e totale del mondo che lo circonda, rendendolo più sicuro e padrone del proprio corpo in movimento.

Alcuni Piccoli Esempi :

Stimolare la percezione uditiva.

* camminare per il campo liberamente ed arrestarsi ad un segnale sonoro
(battito delle mani – fischio – nota musicale)

* **“scoppio”**

bambini che camminano e corrono liberamente per il campo, improvvisamente l'Istruttore 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 camminare lentamente ad occhi chiusi verso la fonte sonora prodotta dall'Istruttore

* **“gran maestro”**

bambini che camminano per il campo ad occhi chiusi, seguendo le indicazioni dell'istruttore (da una parte, dall'altra, indietro, in avanti, etc.).

* **“sprint per 3”**

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

Variante :

- gara a squadre: 1 punto per chi arriva primo in un punto prestabilito

* bambini sempre su 3 file a fondo campo, variare le posizioni di partenza
(seduti – in ginocchio – sdraiati)

* 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)

Stimolare la percezione visiva.

* camminare liberamente per il campo ed arrestarsi al modificarsi della intensità delle luci

* **“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

* **“sprint per 3”**

bambini disposti su 3 file a fondo campo, i primi di ciascuna si preparano alla partenza, ma una sola squadra ha il “POTERE”; l'Istruttore comunica il pronti . . . ma è il bambino della squadra con il potere che decide quando partire, e solo dopo la sua partenza possono partire anche i 2 avversari. Il primo che arriva in un punto prestabilito conquista 1 punto e il potere per la propria squadra

Stimolare la percezione tattile.

* camminare liberi per il campo tenendo una palla tra le mani e toccarla per percepirne la consistenza (dura/molle – liscia/ruvida – leggera/pesante – grande/piccola)

* **“cambio”**

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

* **“amico mio”**

camminare per il campo con la palla rotolata con le mani e scambiata con un amico scelto a caso quando si desidera

Stimolare la Propriocettività.

* disseminare sul campo tappeti, tappetini, superfici varie e diverse, camminare a piedi nudi sul campo e sulle diverse superfici preparate

* **“cercami”**

bambini a coppie (es.. rossi e neri) che si muovono liberamente per il campo, al segnale dell'Istruttore uno dei due va a cercare il compagno per scambiare la palla con i piedi nudi

Sensibilizzare l'Apparato Vestibolare.

* correre verso un tappetino, fare un rotolamento e riprendere la corsa nella stessa direzione

* **“punto x”**

i bambini fissano un punto sul campo di gioco, chiudono gli occhi e camminando cercano di raggiungere il punto prefissato

Gli Schemi Motori di Base.

Gli Schemi Motori di Base sono le forme naturali di movimento che ciascun essere vivente possiede per il semplice fatto di essere nato;

il loro utilizzo continuo e costante genera il patrimonio fondamentale ed essenziale delle Capacità e delle Abilità Motorie .

Le proposte per il loro utilizzo devono passare con gradualità dal semplice al difficile e l'Istruttore dovrà presentarle, con attenzione e continuità, nelle diverse fasce d'età in modo differente e specifico.

Alcuni semplici Esempi :

Camminare.

* camminare liberamente per il campo ad occhi chiusi, ad occhi aperti, con un occhio chiuso ed uno aperto, in avanti, indietro, lateralmente, in salita, in discesa, su tappeti, a piedi nudi, con una sola scarpa, a gambe tese, a gambe piegate, etc.

* **“insieme”**

camminare per il campo ed al segnale dell'Istruttore raggrupparsi a due, a tre, a quattro, a cinque, etc. e al segnale successivo ritornare a camminare per il campo da soli

* **“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 ad usare modi di camminare diversi e particolari, ad esempio camminare come un cow boy - un astronauta - un robot d'acciaio - pinocchio – un uomo fatto di budino – una molla umana - una marionetta o un uomo ubriaco

* stimolare i bambini a camminare interpretando con il loro cammino gli animali

Correre.

* correre in libertà per il campo in avanti e indietro al segnale

* correre per il campo lenti o veloci, lentissimi o velocissimi

* correre sopra, dentro o fuori le righe che delimitano il campo

* correre inventando modi diversi, originali e un po' bizzarri di correre

* **“2 mondi”**

una metà del campo vuota e senza attrezzi, l'altra metà piena di attrezzi vari (panchine – corde – cerchi – etc.), correre a piedi nudi e andare da una parte all'altra del campo su segnale dell'Istruttore

* **“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, appoggiando una mano sul cuore

Camminare e correre.

* camminare o correre liberi per il campo

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

* 2 zone e 2 gruppi, 1 gruppo per ogni zona stabilita, al segnale dell'Istruttore i bambini cambiano zona

Saltare.

* sul posto liberi

* **“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

* **“scossa”**

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

* **“potere di salto”**

bambini divisi in 2 squadre a fondo campo, tutti con palla, i primi di ciascuna squadra si posizionano l'uno di fronte all'altro come nella **Fig.1.**; al via dell'Istruttore cominciano a

saltare sul posto, chi ha il “POTERE”, parte in palleggio quando vuole verso il canestro opposto, chi segna per primo conquista 1 punto e porta il potere alla propria squadra

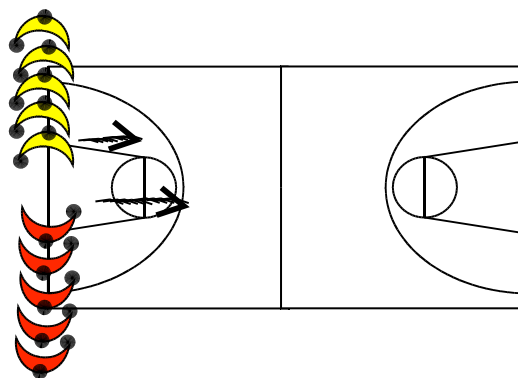


Fig.1

Lanciare e afferrare.

- * lanciare una palla verso l'alto e riprenderla senza farla cadere stando fermi sul posto
- * lanciare una palla verso l'alto e riprenderla senza farla cadere stando fermi in un cerchio
- * lanciare una palla verso l'alto e riprenderla senza farla cadere con la possibilità di uscire con 1 solo piede per prenderla

* “manicomio”

tutti i bambini insieme lanciano la loro palla in aria e corrono ad afferrarne un'altra anche dopo uno o più rimbalzi

* “che rabbia”

tutti i bambini con pallone morbido e leggero, lo lanciano verso l'alto e :

- lo colpiscono con un pugno prima che ricada a terra
- lo colpiscono con un pugno dopo un rimbalzo a terra
- lo colpiscono con un calcio o con un colpo di testa
- lo colpiscono con un attrezzo (cono – clavetta – cinesino – etc.)
- a coppie, uno lo lancia e l'altro cerca di colpirlo

* “facciamo la pace”

i bambini liberi per il campo con un pallone morbido e leggero, lo accarezzano e lo lanciano verso l'alto e gli fanno applausi di incoraggiamento (battere tante volte le mani)

Rotolare.

- * rotolare sul pavimento, sui materassini e su superfici diverse (in avanti, indietro, a destra, a sinistra, in salita, in discesa, a occhi aperti o a occhi chiusi)

* “sveglia!”

bambini sparsi per il campo e sdraiati a terra, alla sveglia dell'Istruttore, fatta con un segnale acustico forte, fanno un rotolamento completo e si alzano di scatto e camminano o corrono o saltano sul posto

Strisciare.

- * strisciare come animali (serpenti – lombrichi – granchietti – etc.) sull'addome e sul dorso, utilizzano solo le mani, solo le gambe, braccia e gambe, etc.

* “ponticelli”

bambini che camminano o corrono liberamente per il campo, quando lo decidono si fermano e con il loro corpo formano un ponte e non si possono muovere fino a che un compagno non passa sotto strisciando

Muoversi in quadrupedia.

* l'Istruttore invita i bambini a muoversi come vari animali a 4 zampe

* camminare a 4 zampe e spingere una palla con la testa o tenendola in equilibrio sulla pancia

* **“via tutti”**

dividere il campo in più zone (recinti) in ogni zona un piccolo gruppo di bambini si muove in quadrupedia, al segnale dell'Istruttore i bambini si alzano e di corsa cambiano zona

* **“via tutti dal lupo”**

bambini in quadrupedia nei diversi recinti, al segnale dell'Istruttore si alzano e di corsa cambiano recinto senza farsi prendere dal lupo che gira tra i recinti

Arrampicarsi e tuffarsi.

* **“mission impossible”**

far arrampicare uno ad uno, aiutandoli, i bambini su una spalliera e farli cadere sopra un materassone

* **“tarzan”**

far arrampicare i bambini uno ad uno su una fune, farli dondolare e lasciarli cadere su un materassone

* **“sumo”**

bambini a coppie dentro un cerchio che cercano di spingersi con le mani fuori dal cerchio
* **“sumo con tiro”**

bambini divisi in 2 squadre posizionate come nella **Fig.2**, i primi di ciascuna squadra si posizionano dentro il cerchio dell'area e si spingono schiena contro schiena. Al via dell'Istruttore ricevono la palla e vanno a tirare a canestro; il primo che realizza fa 1 punto per la propria squadra

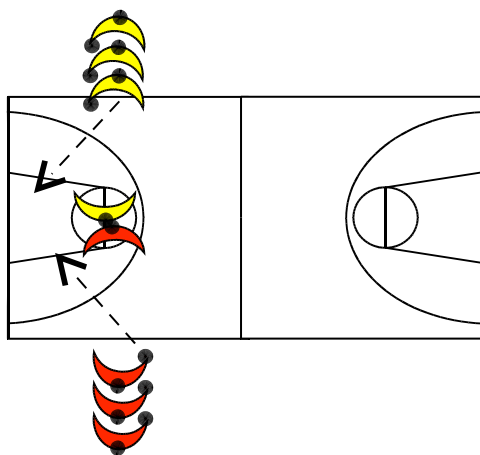


Fig.2

Il gioco deve adattarsi al bambino,
mentre invece, troppo spesso,
i bambini giocano i giochi degli adulti.
“Il miglior insegnante del bambino è la propria natura”.

M.Cremonini