

LEZIONE PER CLINIC PROVINCIALE DI LISSONE 23 Aprile 2011

Istrutt. Naz. Destro Davide

Ad oggi i centri minibasket decidono di far lavorare nella categoria Scoiattoli – Pulcini istruttori alle prime armi perché ritengono che sia una categoria con poca importanza e che ha solo come obiettivo di non perdere bambini.

Io credo invece che queste siano le categorie più importanti del minibasket dove i bambini e le bambine sono alle loro prime esperienze in palestra e le conoscenze motorie sono quelle di base quindi è proprio qui che un istruttore deve lavorare molto sulle capacità motorie, sulle capacità coordinative ma soprattutto sull' EMOZIONE, SCOPERTA e GIOCO.

Per raggiungere questi obiettivi io chiedo sempre un aiuto ai loro supereroi o ai loro miti, all'inizio dell'anno chiedo sempre ai bambini e alle bambine i loro cartoni animati preferiti, i loro animali preferiti, i loro personaggi cattivi preferiti e tante altre informazioni che mi serviranno per programmare le lezioni che dovrò sviluppare durante l'anno.

In questi anni ho notato che usare cartoni animati, personaggi famosi o personaggi di fiabe nelle lezioni di minibasket i bambini vengono più coinvolti, sono più partecipi e apprendono molto più velocemente.

Per questo clinic ho pensato di proporre un tipo di lezione che faccio con i bambini e le bambine di questa età giocando con i Pokemon.

TITOLO : LA SCOPERTA DEL PALLEGGIO E DEL TIRO NEL MONDO DEI POKEMON

ETA': 7-8 ANNI

DURATA : 60 MINUTI

METODOLOGIA: LIBERA ESPLORAZIONE, DALL'ANALITICO AL GLOBALE

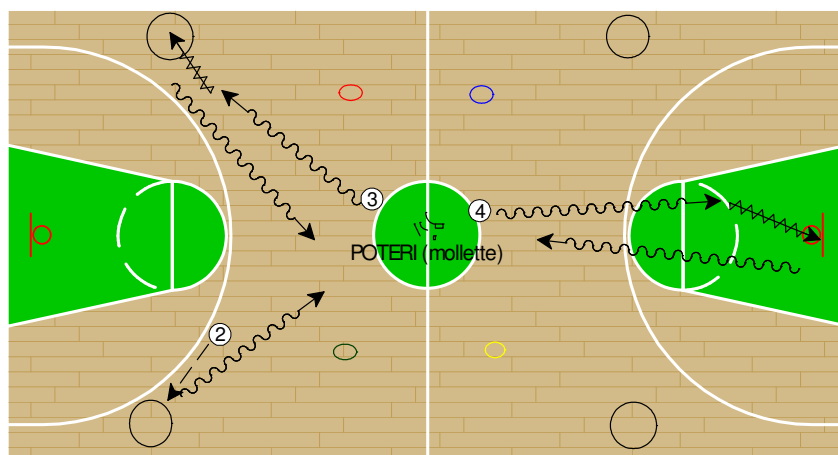
MATERIALE DA USARE : UN PALLONE A TESTA, CERCHI COLORATI, CINESINI COLORATI, CANESTRI DI VARIE ALTEZZE, MOLLETTE DA BUCATO COLORATE, DEI CAPPELLINI BIANCHI.

BAMBINI : 16-20 BAMBINI

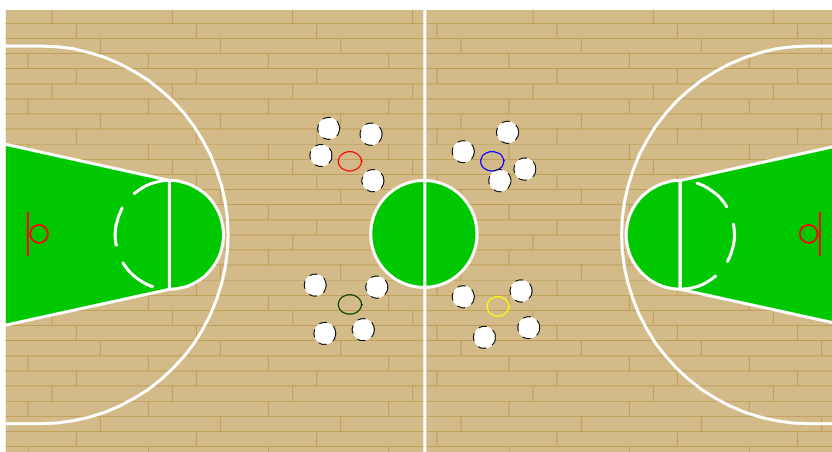
(IL MATERIALE, A PARTE PALLONI E CANESTRI (VANNO BENE QUELLI CHE CI SONO), LO PORTO TUTTO IO)

PARTE PRATICA

- 1) **SCELTA DEL POKEMON** : Tutti i bambini palleggiano e vanno a tirare nei canestri o nei cerchi, se fanno canestro possono prendere due poteri (*due mollette*) se sbagliano ne possono prendere uno, ogni volta che tirano devono andare a prendere il potere e attaccarlo nella maglietta (*i poteri devono essere dello stesso colore altrimenti non si possono trasformare in Pokemon*). Se i poteri finiscono devono sedersi vicino alla palestra dei Pokemon del colore del proprio potere (*cinesini colorati*).



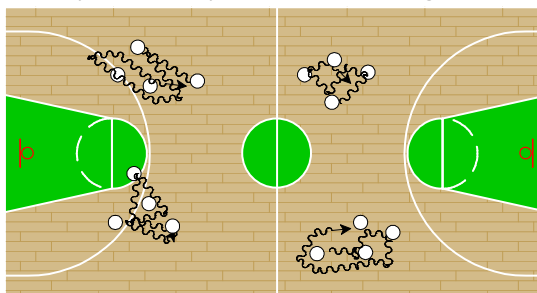
- 2) **ADDESTRAMENTO DI POKEMON** : prima di iniziare viene scelto un Maestro di Pokemon per ogni squadra (per riconoscerlo gli mettiamo il cappello dei maestri dei Pokemon) ,



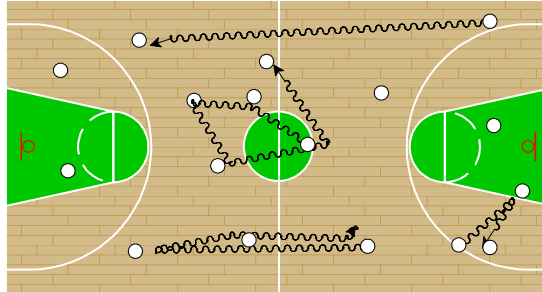
il maestro dei Pokemon deve muoversi per il campo e scegliere gli esercizi che i Pokemon dovranno copiare ed imparare. I Pokemon devono copiare tutti gli esercizi del maestro. (all'inizio lasciamo inventare ai bambini , poi diamo dei segnali " in piedi , seduti , saltando ,ecc...")

3) SFIDA TRA POKEMON :

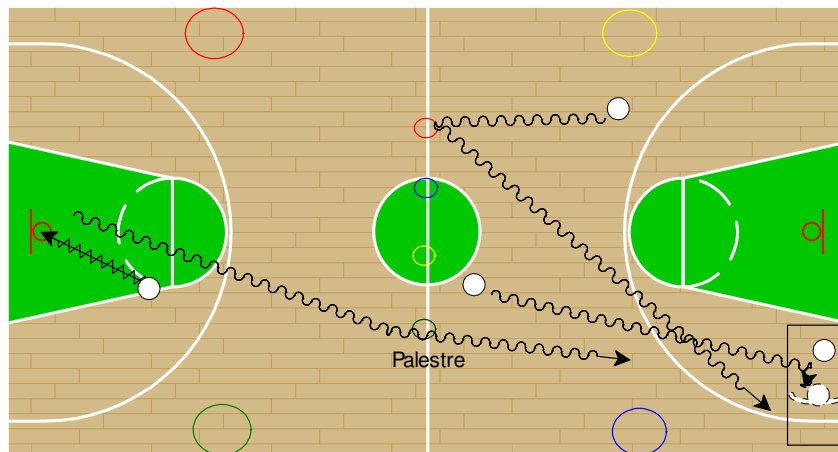
- a) **SFIDA DELLO STESSO POTERE** : Palleggiando i Pokemon devono rubare i poteri agl'altri Pokemon (*rubare le mollette*) dello stesso potere e attaccarli nella maglietta. Chi rimane senza poteri deve fermarsi. Per liberarsi deve chiamare un Pokemon dello stesso potere e chiedergli in prestito un potere così può ricominciare a giocare.



- b) **SFIDA TUTTI VS TUTTI** : Palleggiando i Pokemon devono rubare i poteri agli altri Pokemon e attaccarli nella maglietta. Chi rimane senza poteri deve fermarsi. Per liberarsi deve chiamare un Pokemon e chiedergli in prestito un potere così può ricominciare a giocare.

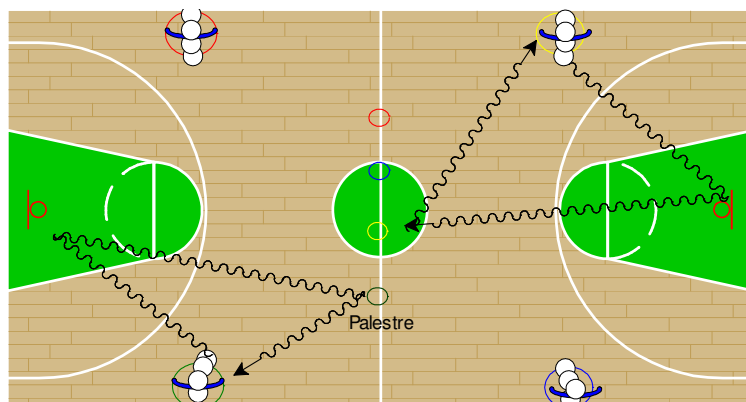


- 4) **CENTRO POKEMON (CASA DI CURA)** : Tutti i bambini palleggiano e vanno a tirare nei canestri o nei cerchi , se fanno canestro possono portare due poteri nella palestra dei Pokemon se sbagliano ne possono portare uno solo, ogni volta che tirano devono andare a portare il potere nella palestra e poi cambiare canestro o cerchio. I poteri vanno messi nelle palestre dello stesso colore del potere. Quando un bambino finisce i poteri deve andare a sedersi nel centro Pokemon dove c'è il dottore dei Pokemon (*"istruttore"*).

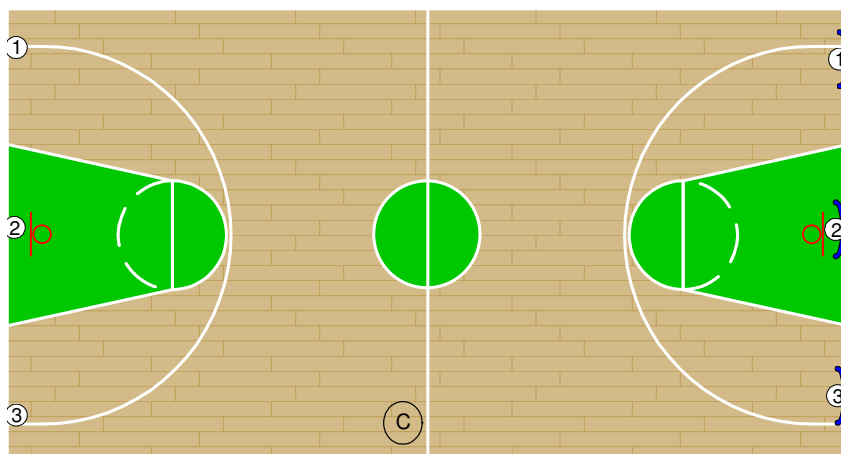


- 5) **TEAM ROCKETS** : Gli ultimi 3 bambini diventano Team Rockets (vengono consegnate tre palle di spugna che sono i loro Pokemon cattivi al posto di quelle da minibasket).
- a) Il Team Rockets deve correre e colpire i pokemon , chi viene colpito dal Team Rockets per liberarsi deve andare a tirare a canestro (un tiro solo e non importa se fa canestro.)
 - b) , se fa canestro è salvo e può ricominciare a correre , se sbaglia deve fermarsi e aprire le gambe , per essere liberato un altro Pokemon deve passargli sotto.
- 6) **POKEMON RARI** : i bambini vengono divisi nelle quattro squadre (Pokemon di Fuoco –Luce – Erba - Acqua) , ogni squadra decide chi farà il Pokemon Raro. Il primo di ogni fila va a tirare a canestro se fa canestro può vincere e andare a prendere due medaglie (*"mollette"*) nella propria palestra altrimenti ne può vincere solo una. Presa la molletta deve tornare nella sua fila e attaccare le medaglie sulla maglia al Pokemon Raro , finito può dare un cinque e far partire un altro compagno.

I Pokemon Rari tirano anche loro a canestro. Vince la squadra che finisce le medaglie della propria palestra e fa diventare il compagno Pokemon Raro.



- 7) **SFIDA FINALE** : Dividiamo i bambini in due squadre , Pokemon vs Team Rockets , si posizionano sulla linea di fondo formando tre file .
 Quando l'arbitro della sfida (l'istruttore) fa cadere la palla entrano in campo i primi di ogni fila e giocano 3 vs 3 , la squadra che fa canestro vince; finito si ritorna in fila e giocano altri sei bambini.
 (Durante l'esercizio si possono aumentare i canestri delle sfide)
- a) Canestri frontali
 - b) Canestri stesso campo
 - c) Sceglie chi prende la palla
 - d) ECC...



- 8) **POKEMON LEGGENDARIO** : tutti i Pokemon (senza poteri e senza palla) prendono un centro Pokemon (cerchio) lo mettono vicino al cerchio di metà campo e si posizionano dentro, quando l'istruttore dice FUORI bisogna saltare fuori dal cerchio quando dice DENTRO bisogna saltare dentro al cerchio , chi sbaglia si siede e non può diventare Pokemon leggendario .

