

A scuola ... insieme

***Educazione
Motoria
e Giocosport***

di

Cesarino Squassabia

Edizioni Didattiche Gulliver

INDICE

Introduzione.....	p. 9
Il punto di partenza	p. 15
◊ <i>Le storie della maestra Cristina - Capitolo 1</i>	p. 19
La lezione di Educazione Motoria.....	p. 23
◊ <i>Le storie della maestra Cristina - Capitolo 2</i>	p. 27

Classi 1^a - 2^a

Capacità senso percettive e lateralità.....	p. 31
Schede di lavoro	p. 33
◊ <i>Le storie della maestra Cristina - Capitolo 3</i>	p. 43
Schemi motori dinamici o posturali.....	p. 45
◊ <i>Le storie della maestra Cristina - Capitolo 4</i>	p. 51
Schemi motori dinamici.....	p. 53
Schede di lavoro camminare	p. 54
Schede di lavoro correre	p. 59
Schede di lavoro saltare	p. 67
Schede di lavoro lanciare.....	p. 75
Schede di lavoro colpire	p. 81
Schede di lavoro calciare	p. 85
Schede di lavoro rotolare-strisciare	p. 89
Schede di lavoro arrampicare	p. 95
Schede di lavoro spingere-tirare-trasportare	p. 101
Considerazioni	p. 107

Classi 3^a - 4^a- 5^a

◊ <i>Le storie della maestra Cristina - Capitolo 5</i>	p. 109
Le capacità motorie	p. 111
Le capacità condizionali	p. 112
Schede di lavoro capacità di forza	p. 113
Schede di lavoro capacità di resistenza	p. 119
Schede di lavoro capacità di rapidità	p. 125
Schede di lavoro capacità di mobilità articolare (flessibilità)	p. 129
Le capacità coordinative	p. 135

Schede di lavoro capacità di combinazione motoria (coordinazione)	p. 136
Schede di lavoro capacità di equilibrio	p. 141
Schede di lavoro capacità di orientamento nello spazio e nel tempo	p. 147
Schede di lavoro capacità di differenziazione spazio-temporale (discriminazione) e dinamica	p. 153
Schede di lavoro capacità di anticipazione (scelta)	p. 157
Considerazioni	p. 161

Il giocosport

◊ <i>Le storie della maestra Cristina - Capitolo 6</i>	p. 165
Il giocosport	p. 169
◊ <i>Le storie della maestra Cristina - Capitolo 7</i>	p. 175
Giochi propedeutici al giocosport	p. 177
◊ <i>Le storie della maestra Cristina - Capitolo 8</i>	p. 187
Minicalcio	p. 189
Minipallamano	p. 201
Minibasket	p. 213
Minibaseball	p. 223
Minirugby	p. 233
Minivolley	p. 245
Atletica leggera	p. 253
Considerazioni	p. 267
◊ <i>Le storie della maestra Cristina - Capitolo 9</i>	p. 269

Programmazione

Programmazione generale	p. 271
Programmazione annuale - Classe prima	p. 272
Programmazione annuale - Classe seconda	p. 274
Programmazione annuale - Classe terza	p. 276
Programmazione annuale - Classe quarta	p. 278
Programmazione annuale - Classe quinta	p. 280
◊ <i>Le storie della maestra Cristina - Capitolo 10</i>	p. 283
Conclusioni finali.....	p. 285
Bibliografia	p. 286

INTRODUZIONE

Mi sono sempre posto alcune domande in merito alla struttura della scuola italiana e fra queste quella che mi lascia sempre perplesso è *come mai più i bambini sono piccoli e meno preparazione e titoli si richiedono ai loro docenti?*

È più facile insegnare, per esempio, ai bambini di 7-8 anni che ai ragazzi di 12-13 anni? Sono richieste meno competenze e conoscenze ai docenti delle scuole materne rispetto a quelli della scuola elementare e questi ultimi rispetto a quelli della scuola media?

Ritengo questa situazione veramente paradossale!!!

Qualcosa forse si sta muovendo e sta cambiando, ma se proviamo a meditare un attimo e a pensare che quando si parla di bambino, si presuppone il futuro ragazzo, il futuro adolescente, il futuro uomo, insomma tanti momenti, tante tappe, dello sviluppo della persona e allora (parlando della stessa persona) *come è possibile pensare che chi lavora nei momenti iniziali per la crescita, educazione e maturazione di questa persona non abbia parità di preparazione, parità di competenze, parità di conoscenze rispetto ai docenti che accoglieranno successivamente i bambini diventati ragazzi e in seguito adolescenti?*

Sicuramente, a seconda dei diversi ordini di grado scolastico, servono diverse conoscenze e competenze, ma chi mi dice, o meglio, *è vero che le seconde sono più importanti e necessitano di più preparazione delle prime?* Attualmente, anche se l'orientamento a cambiare rotta sembra fare capolino all'orizzonte, per i docenti della scuola elementare e materna sembra che la situazione esistente confermi pienamente quanto espresso sopra e cioè che è più semplice, meno impegnativo e serve meno preparazione e competenza ad insegnare alla scuola elementare (ancor meno alla materna) che negli altri ordini di scuola.

Sembra quasi che la persona, allo stadio di bambino, conti meno rispetto al ragazzo e all'adolescente.

I nostri docenti della scuola elementare, nella loro stragrande maggioranza, hanno studiato quattro anni, tre quelli della materna, e poi sono stati lanciati nel pianeta scuola e con il tempo, la passione, l'equilibrio e la saggezza hanno accumulato un bagaglio professionale che può fare invidia anche ai loro colleghi delle scuole medie e superiori.

Ma quanti anni hanno impiegato? Quanto hanno faticato e sbagliato?

Un'altra domanda, *quanto devono conoscere i docenti della scuola elementare e materna? Devono cercare di conoscere tutto? ... una parte del tutto? ... il tutto superficialmente? I docenti della scuola elementare sono ben preparati nell'area linguistica, nell'area logico-matematica, nell'area antropologica e nelle altre aree (educazioni) e cioè educazione motoria, educazione all'immagine, educazione musicale...?*

Qui nascono i problemi, qui iniziano le debolezze della nostra scuola elementare, debolezze che si identificano nelle scarse conoscenze e competenze dei docenti nei riguardi delle varie "educazioni". Qualche insegnante, per preparazione e cultura personale, può sentirsi sicuro e a suo agio nell'affrontare con i bambini una o più delle citate educazioni, ma la grande maggioranza si trova in grosse difficoltà.

Cosa accade allora?

I docenti che si occupano di tali aree o richiedono un esperto o tentano personalmente di approntare percorsi educativi, pur con conoscenze insufficienti, o addirittura qualcuno, per non fare brutta figura o per paura di proporre cose sbagliate, rinuncia.

Volendo noi discutere di educazione motoria, tralasciamo le problematiche delle altre educazioni ponendoci delle altre domande.

Il docente della scuola elementare è in possesso di nozioni minime sufficienti per calarsi nella realtà operativa dell'educazione motoria?

È in grado lo stesso docente di conoscere e sostenere, dal punto di vista operativo, un percorso programmatico, che si sviluppi nell'arco di tutto il quinquennio, in modo corretto e nel rispetto dei tempi di maturazione psico-fisica del bambino?

È sempre in grado di conoscere il "prima" e il "dopo", dal punto di vista motorio, per operare correttamente nel presente?

Conosce l'importanza, a livello motorio, del periodo che va dai 6 ai 10 anni per operare su quegli aspetti delle capacità motorie particolarmente sensibili al miglioramento nella citata fascia d'età? Se non si conosce o meglio se non si è messi in grado di conoscere come si può operare? In questi anni di collaborazione con molti docenti della scuola elementare ho potuto verificare e toccare con mano la realtà e capire di quanto sostegno necessiti la scuola elementare e quanta "fame" di educazione motoria abbia.

Purtroppo, spessissimo, i docenti dell'area motoria si sentono abbandonati a loro stessi e ciò non dovrebbe, assolutamente, accadere.

Nei riguardi dell'educazione motoria la scuola elementare ha un compito importantissimo, un compito di cui non riesce forse a rendersi ben conto.

I bambini stanno velocemente cambiando le loro abitudini motorie o forse è meglio affermare che si stanno disabituando all'attività motoria.

Televisione, computer, videogiochi... sono giganti duri con cui confrontarsi e risul-

tare vincenti. Il bambino non gioca più in cortile, in piazza, sui campetti improvvisati ecc., il modo di vivere e di costruire la nostra società propone sempre più situazioni che vanno a cozzare con il mondo del bambino dimenticandosi spesso di creare anche opportunità e spazi a misura dello stesso. Circa il 30% dei nostri bambini, al di fuori della scuola, non pratica nessuna attività motorio-sportiva, mentre gli altri sono impegnati, mediamente, per due o tre ore settimanali, sicuramente non sufficienti per favorire una buona maturazione psico-fisica se non supportata da una buona attività motoria in cortili, campetti improvvisati ecc. con libertà di giocare, creare, scoprire, sperimentando momenti motori nuovi.

Ma se questi momenti tendono a diminuire sempre più in quanto ormai le abitudini di vita dei nostri bambini sono cambiate, vuoi perché mancano gli spazi idonei e sicuri, vuoi perché il giocare statico sembra farla sempre più da padrone ecc., *cosa fare per ricreare quei momenti di palestra spontanea e fantasiosa che la vita dei nostri giorni sembra, lentamente ma inesorabilmente, cancellare?*

Innanzitutto occorre andare a cercare i bambini dove si è certi di trovarli tutti e questo luogo non può essere altro che la scuola elementare che, ora più che mai, assume un ruolo di primo piano nei riguardi dell'educazione motoria, relegata da sempre sul lato B nel contesto dei vari insegnamenti.

L'educazione motoria deve letteralmente aggrapparsi alla scuola elementare nel cui arco di tempo il bambino è sensibilissimo all'apprendimento motorio.

Alla scuola elementare si richiede molto; molte sono le richieste che piovono sugli insegnanti e che poi vengono trasmesse ai bambini, ma occorre fare bene attenzione a selezionare tutto in base alla effettiva importanza di quanto si va a proporre: i bambini possono e devono apprendere tanto, ma ricordiamo bene che esistono certi periodi della vita del bambino in cui è di vitale importanza insistere su certi insegnamenti piuttosto che altri e l'educazione motoria è uno di quelli fondamentali a partire dall'infanzia.

L'area motoria è una delle quattro aree su cui è strutturata la personalità e per una corretta educazione globale non può essere trascurata o tanto meno affrontata con superficialità. Certamente i problemi elencati precedentemente e cioè la debolezza dei docenti in fatto di competenze e conoscenze, l'educazione motoria lasciata a se stessa ritenendo ben altri i momenti educativi importanti, l'educazione motoria non valorizzata alla pari di altre educazioni o alla pari della lingua straniera od informatica, fa sì che molto spesso, purtroppo, questa passi in secondo o terzo piano.

Il bambino, come persona in fieri, è un'unità psico-fisica in cui la mente non va assolutamente staccata dal corpo in quanto il cammino fra corpo e mente procede di pari passo. Concretamente serve operare su alcuni punti fermi ed il primo è rappresentato dal docente dell'area motoria che non deve assolutamente essere sostituito o prevaricato

dall'eventuale esperto di educazione fisica (insegnante o istruttore che sia); egli è in possesso di un patrimonio di conoscenze educative-didattiche da cui anche l'esperto può e deve attingere.

Occorre affiancarlo, sostenerlo, assisterlo, collaborando, anche perché è lui il titolare dell'attività ed è giusto che sia sempre lui il responsabile in prima persona.

La situazione ideale potrebbe essere il mettere a disposizione un insegnante di educazione fisica ogni 25 classi circa, con compiti che prevedano momenti di intervento sul campo, di programmazione, di formazione e di organizzazione di attività in collaborazione con i vari docenti dell'area motoria.

In un tale contesto l'insegnante di educazione fisica programma con i vari docenti, li segue e li sostiene nei loro percorsi didattici, interviene direttamente (aggiornamento sul campo) mostrando praticamente strategie e linee guida da seguire, organizza manifestazioni e momenti di aggiornamento, favorisce confronti fra docenti per discutere delle problematiche emerse dalle varie esperienze.

Ma quanto verrebbe a costare un tale progetto?

Per attuare ciò su tutto il territorio nazionale servono circa 4.000 insegnanti per un spesa che si aggira attorno ai 100.000.000 di euro annui (circa duecento miliardi delle vecchie lire), probabilmente una spesa che il Ministero non è in grado di sostenere.

Allora?

Si potrebbe tentare un'altra soluzione e cioè destinare un docente di educazione fisica su un territorio di 50.000 persone circa con medesime funzioni e compiti di quelli descritti precedentemente.

Certamente il lavoro sarebbe meno produttivo ed efficace nell'immediato, ma col tempo si potrebbero raggiungere i medesimi risultati ed anche in questa ipotesi i docenti dell'area motoria della scuola elementare avrebbero comunque un costante ed importante punto di riferimento. In questa seconda ipotesi l'insegnante di educazione fisica avrebbe la funzione di responsabile o meglio coordinatore dell'area motoria della scuola elementare nel territorio a lui assegnato. *Il costo di tale operazione?*

Sempre per coprire tutto il territorio nazionale servirebbero circa 1.000 insegnanti di educazione fisica per un ammontare di 25.000.000 di euro (circa cinquanta miliardi delle vecchie lire), sicuramente una spesa impegnativa ma più accessibile, non dimenticando che le risorse destinate ai nostri bambini non sono mai una spesa bensì un investimento per una migliore qualità della loro vita futura!

Qualcosa si è mosso in questi ultimi anni; il Ministero ha lanciato qualche iniziativa, ma tutto in un contesto sporadico, disarticolato e spesso lasciato al caso o meglio alla buona volontà. Purtroppo, però, la buona volontà serve se esistono le premesse basilari per un programma che abbia una possibilità minima, ma concreta, per iniziare il

suo percorso ma soprattutto per sopravvivere.

Nel frattempo la nostra società continua il suo cammino e i nostri bambini pure, con sempre meno possibilità di sfruttare la loro corporeità e con un docente dell'area motoria che cerca, in certi casi, di fare quello che può ed in altri alza bandiera bianca.

Un giorno, al termine di una conferenza inerente la trattazione di programmi e programmazione nelle varie educazioni (musicale, motoria, immagine), un docente fece questa domanda: *“Voi avete parlato bene e i vostri interventi sono giusti, ma io domani dovrò portare in palestra i miei bambini di prima elementare e vorrei affrontare lo schema motorio del correre, qualcuno di voi mi può dire praticamente come dovrei comportarmi, come dovrei fare e che contenuti proporre?”*

I relatori avevano affrontato, come spesso accade, le tematiche a livello di teoria e non riuscivano a dare una risposta esauriente al docente che chiedeva di calare i discorsi a livello pratico che alla fin fine era quanto a lui serviva veramente.

Al termine della conferenza lo fermai e gli dissi che ero disponibile ad aiutarlo.

Dai suoi discorsi capii che in materia di programmazione (finalità, obiettivi ecc.) non aveva problemi, le difficoltà nascevano al momento di approntare i contenuti; lì il docente andava in crisi.

Lo scendere in campo, il mettersi in gioco nel sapere cosa fare, come fare e quando fare li si focalizzava l'epicentro della sua debolezza.

Collaborammo e collaboriamo ancora e questo docente ha fatto notevoli passi in avanti; ora posso dire che è in grado di procedere da solo in perfetta autonomia e sicurezza d'azione. Questo è un esempio emblematico e fotografa in modo esatto la realtà che, come ho già detto prima, ho modo di verificare già da molto tempo, convincendomi che, ormai, è giunto il momento di attivare qualcosa di più organico e incisivo per cambiare, finalmente, una situazione che non può più sussistere in una scuola che, a parole, si definisce moderna ed innovativa, ma che a volte si smentisce nei fatti; il caso dell'educazione motoria nella scuola elementare ne è buon testimone.

CAPACITÀ SENSO PERCETTIVE E LATERALITÀ

Per capacità senso percettive s'intendono tutte le nostre potenzialità di porsi in relazione con il mondo che ci circonda e con il quale si deve interagire con padronanza e sicurezza. Quindi nel modo di procedere si terranno presenti che gli obiettivi da raggiungere vanno identificati nella presa di coscienza delle dimensioni e della qualità del terreno inteso come base d'appoggio, della conoscenza e padronanza dello spazio, della gestione del tempo nella sua successione e dell'utilizzo degli attrezzi (palle, palline, cerchi, clavette ecc). Il tutto calato nei concetti, di piano e forte, di dentro e fuori, di sotto e sopra, di alto e basso, di grande e piccolo, di avanti e indietro, destro e sinistro ecc.

In merito al destro e sinistro, va ricordato che in ogni essere umano esiste una dominanza motoria di un lato del corpo rispetto all'altro, tanto che i movimenti vengono eseguiti meglio con una parte rispetto all'altra (scrivere, lanciare, calciare ecc.). Questo aspetto viene definito come dominanza di lateralità e fa sì che un soggetto venga definito destrorso o sinistrorso (arti superiori, arti inferiori, occhio, orecchio). La lateralizzazione, processo per cui si sviluppa la lateralità, inizia a stabilirsi attorno ai cinque anni, si consolida attorno ai sette, come già detto precedentemente e raggiunge la sua espressione definitiva attorno ai dieci anni.

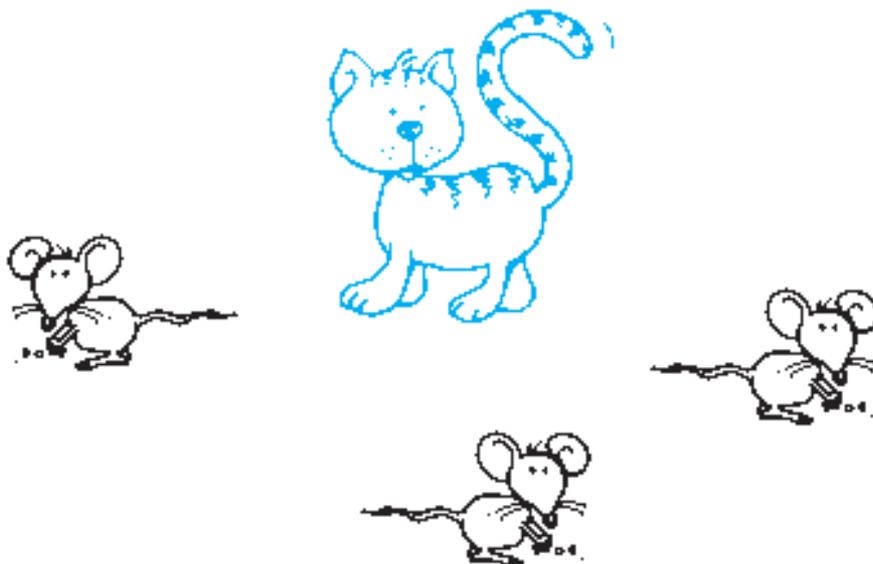
Le proposte di lavoro che verranno presentate di seguito si configurano in esercizi giochi semplici nel contesto di schede di lavoro divise in fasi, le prime con proposte facili da attuare per i bambini di 5-6 anni e quelle finali un po' più complesse per i bambini di 7-8 anni. Alcuni di questi giochi esercizi verranno proposti, magari con qualche variazione, anche nel momento della presentazione delle schede di lavoro inerenti gli schemi motori di base.

Premessa alle schede di lavoro

Bambini seduti al centro della palestra... l'insegnante parla con i bambini chiedendo loro se ricordano quanto svolto nella lezione precedente... presenta l'argomento nuovo.

Al termine delle lezioni l'insegnante invita i bambini a sedersi in cerchio al centro della palestra... a respirare... ripensare alla lezione... cosa è piaciuto... se ci si è divertiti... Conclusioni.

- **FASE 1 GIOCO DELLE STATUE...** Camminare e successivamente correre per la palestra e ad un segnale dell'insegnante arrestarsi senza muoversi, in vari modi precedentemente stabiliti prima (es. in piedi, seduti, proni, supini, su un piede ecc.).
- **FASE 2 GIOCO DELLE STATUE A OCCHI BENDATI**
Stesso gioco del precedente ma con occhi bendati.
- **FASE 3 IL VENTO...**
Bambini disposti in ordine sparso occupando una metà palestra e si devono muovere, su indicazione dell'insegnante, tutti in insieme immaginando di essere il vento (da una parte, dall'altra, avanti, indietro, di lato).
- **FASE 4** Stesso gioco del precedente ad occhi chiusi o bendati inserendo l'andare a destra e a sinistra.
- **FASE 5 IL GATTO E I TOPOLINI...**
L'insegnante è il gatto e i bambini sono i topolini; al via i topolini si muovono liberamente per la palestra ed il gatto rimane fermo al centro; quando l'insegnante grida: "Arriva il gatto!" i topolini per rendersi invisibili al gatto devono fermarsi in una posizione stabilita in partenza (es. accosciati) e stare immobili; cambiare spesso le posizioni e i bambini che si muovono senza rispettare la posizione stabilita vengono toccati (mangiati) dal gatto; alla fine del gioco si contano le volte che ciascun bambino è stato toccato.



CAPACITÀ SENSO PERCETTIVE E LATERALITÀ

Scheda n. 2

ETÀ 6-7 ANNI

- **FASE 1** **RAGGIUNGIAMO LA META...**
Bambini in fila a fondo palestra; l'insegnante chiede a turno di fissare un punto sul fondo opposto o un attrezzo sempre posto sul fondo opposto (cerchio, ritto del salto in alto, materasso ecc.); a occhi bendati o chiusi, ciascun bambino a turno cerca di raggiungere il punto fissato. Successivamente si possono fare partire due o tre bambini contemporaneamente, stabilendo un punteggio a chi arriva primo, secondo e così via; potrebbe anche essere una gara fra due o più squadre.
- **FASE 2** **GIOCHIAMO A GUARDIA E LADRI...**
Bambini sempre in fondo alla palestra, devono raggiungere il fondo opposto, inizialmente camminando e successivamente correndo senza farsi sentire e far rumore altrimenti la guardia (l'insegnante) li prende.
- **FASE 3** **GIOCHIAMO A FARCI SENTIRE...**
Bambini, divisi in tre o quattro gruppi in fila, al via il primo di ogni gruppo bendato entra in campo camminando, batte le mani per farsi sentire dagli altri compagni bendati in modo da non scontrarsi; successivamente si potranno battere i piedi o anche parlare o cantare. Quando i bambini si dimostreranno sicuri si potrà fare il gioco anche correndo e aumentando il numero dei bambini in campo.
- **FASE 4** **ATTRAVERSIAMO LA FORESTA...**
Bambini in fila davanti a una linea del campo (anche un cerchio del campo di pallacanestro o due linee che fanno angolo fra loro ecc.), la fissano bene e poi bendati o a occhi chiusi devono cercare di seguirla (attraversare la foresta) fino al termine e verificare poi dove sono finiti.
- **FASE 5** **RAGGIUNGIAMO L'ISOLA...**
Bambini bendati che partono dal fondo della palestra; sul fondo opposto si pone l'insegnante che si fa sentire o battendo le mani o con un fischietto o battendo su un tamburello o con qualsiasi altro segnale; i bambini cercano di raggiungere l'isola (l'insegnante) nel più breve tempo possibile; si inizia con segnali frequenti che con il proseguire del gioco si diraderanno sempre più fino a diventare uno solo.



● FASE 1

GIOCHIAMO ALL'ACCELERATORE...

Bambini in ordine sparso per la palestra camminando prima e correndo poi, cambiano velocità e ritmo in funzione dei segnali dell'insegnante (es. se si battono le mani o un tamburello lentamente si procede lentamente e si aumenta la velocità in base alla frequenza dei battiti). Si può iniziare a giocare anche camminando e correndo sul posto se i bambini, inizialmente, dimostrano difficoltà a giocare in movimento.

● FASE 2

GIOCHIAMO ALLE FRENATE...

Bambini in ordine sparso per la palestra, al segnale dell'insegnante i bambini iniziano a correre e al medesimo segnale si devono fermare e così via. Al segnale di fermarsi, in seguito, ci si può arrestare correndo sul posto, accosciandosi, sedendosi a terra ecc.

● FASE 3

GIOCHIAMO ALLA PALLA

Bambini in ordine sparso giocano a imitare la palla che rimbalza, che corre, che rotola. Se l'insegnante dice palla che corre i bambini devono correre; se dice palla che rimbalza devono saltare sul posto o in avanti, se dice palla che rotola si devono sedere, raggomitolare e rotolare su se stessi, impugnando le ginocchia con le mani.

● FASE 4

GIOCHIAMO A TRASPORTARE LA PALLA...

Bambini a coppie che, avvicinandosi, devono tenere la palla solo con la pressione della propria schiena e quella del compagno e camminare senza farla cadere. Successivamente si possono organizzare delle gare, partendo da una linea per raggiungerne un'altra posta avanti a circa 8/10 metri, se la palla cade occorre ritornare al punto di partenza.

● FASE 5

GIOCHIAMO AL LEONE E LA GAZZELLA...

Si parte a metà campo, con due bambini di cui uno è il leone e deve cacciare l'altro che è la gazzella. I bambini sono distanziati fra loro di 5/6 metri e al via il leone deve prendere la gazzella ma se l'insegnante grida: "Cambio!" i ruoli si invertono: il gioco deve durare circa 15 secondi per coppia. Il gioco può svolgersi anche facendo correre piano tutti i bambini della classe, a un segnale convenuto dell'insegnante tutti i bambini si fermano e fanno gli alberi della foresta mentre l'insegnante indica con i nomi i due bambini, prima chi fa il leone e poi chi fa la gazzella ed inizia il gioco con le modalità del precedente con l'aggiunta degli "alberi" come ostacolo.

LE CAPACITÀ MOTORIE

Le capacità motorie, che evolvono successivamente nelle abilità motorie e poi sportive, sono gli elementi essenziali di tutte le azioni motorie e che si basano sul miglioramento degli schemi motori e posturali.

Il lavoro va programmato con attività di esercizi-giochi e con attività di giocosport a partire generalmente dagli otto anni in poi.

Concretamente se nella programmazione si dedicano, come si dovrebbe, due ore settimanali all'educazione motoria in giorni diversi, una di queste deve essere incentrata sull'educazione e strutturazione delle capacità motorie e l'altra sulla conoscenza e pratica di un giocosport (affrontare almeno due giochiport nell'arco dell'anno scolastico).

Le capacità motorie sono di tre tipi:

- capacità condizionali;
- capacità di mobilità articolare;
- capacità coordinative.

Nel periodo della fanciullezza il lavoro va indirizzato all'educazione e sviluppo delle capacità coordinative e della capacità di mobilità articolare, mentre per le capacità condizionali si parla generalmente di un lavoro di strutturazione e non di sviluppo.

Che cosa significa strutturazione delle capacità condizionali?

Per rispondere a questa domanda va precisato che quasi tutte le capacità condizionali, escluse la rapidità (di reazione, di esecuzione dei movimenti, di frequenza dei movimenti), la forza rapida (capacità di salto e lancio) e la resistenza generale, si sviluppano ben oltre i dieci anni e ricercarne il loro incremento prima non ha senso per vari motivi legati a fattori fisiologici, auxologici e psicologici.

Si parla quindi di strutturazione volendo significare con tale termine un lavoro d'irrobustimento generale a livello organico e muscolare e che prepari la strada al futuro sviluppo di tali capacità.

Nel prendere in esame le varie capacità motorie esse verranno descritte con le notizie essenziali facendole seguire dalle relative schede di lavoro riferite al periodo 8-9-10 anni.

Va tenuto presente il concetto che lavorare sulla strutturazione e sviluppo di una sin-

gola capacità motoria non significa solo educare tale capacità, in quanto i confini fra le varie capacità motorie non sono rigidamente definiti, per cui se si agisce su una automaticamente si va ad interessarne delle altre.

Tutto comunque deve avvenire attraverso esercizi-gioco ed il giosport.

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

Sono tre e precisamente:

- capacità di forza;
- capacità di resistenza;
- capacità di mobilità articolare.

Tralasciando concetti tecnico-scientifici che, dall'esperienza maturata non interessano più di tanto i docenti dell'area motoria, cercherò di tradurre tali concetti in situazioni pratiche per mettere in condizione il docente di operare concretamente e correttamente in quanto questo è il suo maggiore desiderio.

Presentando le tre capacità mi limiterò alle notizie fondamentali ed indispensabili riferite al contesto 6-10 anni circoscrivendole alla concretezza dell'operare.

SCHEDE DI LAVORO CAPACITÀ DI FORZA

Come lavorare con i bambini?

Con un irrobustimento generale tonificando le pareti addominali e dorsali, arti inferiori per saltare e arti superiori per lanciare.

Cosa adoperare?

Il carico del proprio corpo, piccoli attrezzi, grandi attrezzi e a coppie per lavorare sulla forza rapida e cioè sulle capacità di corsa, di salto e di lancio.

Come si presentano i bambini nei riguardi della forza?

A 6-7 anni saltano, lanciano, corrono sempre senza eccessivi problemi ma in un contesto gestuale poco economico e poco coordinato.

A 8-9 anni si assiste a un miglioramento gestuale e a 10 anni si assiste ad un aumento della forza rapida specie nei lanci.

L'obiettivo primario consiste nell'irrobustire, previo lavoro sulla mobilità delle articolazioni onde evitare che il bambino sia rigido nei movimenti. Una buona tonificazione muscolare serve sotto l'aspetto formativo e preventivo (il mantenere una corretta postura è legato all'irrobustimento delle pareti addominali, dorsali, arti superiori e arti inferiori).

Premessa alle schede di lavoro

Bambini seduti al centro della palestra... l'insegnante parla con i bambini chiedendo loro se ricordano quanto svolto nella lezione precedente... presenta l'argomento nuovo.

Al termine delle lezioni l'insegnante invita i bambini a sedersi in cerchio al centro della palestra... a ripristinare la situazione fisiologica ... ripensare a quanto svolto ... infine, conclude.

CAPACITÀ DI FORZA

Scheda n. 1

ETÀ 8-9-10 ANNI

● FASE 1 GIOCHIAMO A LEGGERE I NUMERI...

Bambini supini (schiena a terra) con arti inferiori flessi; al "via" sollevare il capo e le spalle fin dove è possibile e leggere il numero che l'insegnante fa vedere con la mano alzata.

● FASE 2 TOCCA GINOCCHIA E PALLA E CORRI...

Bambini supini con i piedi appoggiati su una panca o sull'asse di equilibrio e con una palla tenuta con entrambe le mani sulla pancia, al via flettere gli arti inferiori alternativamente portando le ginocchia verso la palla e al fischio dell'insegnante, alzarsi in piedi, correre velocemente verso la parete opposta lanciare la palla contro il muro, riprenderla e sedersi sulla stessa nel punto in cui è stata recuperata. Si gioca a gruppi di 4 alla volta assegnando 4 punti al primo che si siede, 3 al secondo e così via. Si eseguono 6/7 ripetizioni per gruppo e alla fine si contano i punti.

● FASE 3 PALLA SOPRA... PALLA SOTTO...

Bambini a coppie di schiena, a gambe divaricate, distanti fra loro circa 50 cm e una palla per coppia. Al "via" chi ha la palla la passa sopra la testa all'altro e questo la ripassa sotto le gambe senza staccare i piedi da terra, gara a far fare più giri completi alla palla in 10 secondi, ogni coppia si misura contro se stessa per migliorare il numero dei giri completi.

● FASE 4 FAR CORRERE LA PALLA...

Bambini divisi in due o tre squadre e seduti in fila con i capofila in possesso di palla. Al via si passa la palla lateralmente a destra o a sinistra fino in fondo e la si fa tornare sempre lateralmente dalla parte opposta, quando la palla ritorna al primo bambino questo la alza. Si assegna un punto alla squadra che arriva per prima. A ogni ripetizione si cambia il bambino in coda.

CAPACITÀ DI FORZA

Scheda n. 2

ETÀ 8-9-10 ANNI

● FASE 1 PALLA SOTTO E PASSA...

Bambini a coppie seduti di fronte con gambe tese e distanti fra loro 3-4 metri, un bambino di ogni coppia ha una palla che fa passare sotto le gambe, entrambe alzate, e poi la passa con le mani al suo compagno che esegue il medesimo movimento.

● FASE 2 PALLA A "OTTO" E PASSA...

Stesso del precedente con palla che è fatta passare a "8" tra le gambe.

● FASE 3 GIOCO PASSARE CON I PIEDI...

Bambini a coppie seduti di fronte con gambe appoggiate a terra e distanti circa 3-4 metri fra di loro, ogni coppia ha una palla e un bambino la tiene stretta fra le caviglie; al "via" cerca di indirizzarla al compagno con il solo uso delle spinta delle gambe, questo la prende fra le caviglie e la rimanda al compagno, gara a fare più passaggi in 20 secondi; nelle successive ripetizioni ogni coppia cerca di migliorare il proprio risultato precedente.

● FASE 4 GIOCO SEDUTI... STAFFETTA...

Bambini divisi in due o tre squadre e seduti in fila dietro una linea di partenza posta a 7-8 metri da una parete. Il primo della fila ha la palla, al "via", stando seduto, deve calciare la palla contro la parete, si alza e una volta che questa ha toccato la parete la recupera di corsa e la porta al secondo bambino andando a sedersi in coda alla sua squadra e così via. Vince la squadra che per prima riporta la palla al primo bambino.

CAPACITÀ DI FORZA

Scheda n. 3

ETÀ 8-9-10 ANNI

● FASE 1 **PASSA E ROTOLA...**

Bambini a coppie, seduti uno di fronte all'altro distanti 3-4 metri e ogni coppia ha una palla, il bambino che ha la palla la tiene fra le caviglie a gambe semipiegate, si ribalta all'indietro rotolando sulla schiena, si passa la palla alle mani, le fa toccare terra dietro la testa, ritorna seduto e con le mani passa la palla al compagno di fronte che esegue lo stesso movimento, gara fra le coppie a chi ne esegue di più in 30 secondi.

● FASE 2 **PANCIA SULLA PALLA...**

Bambini a coppie di fronte distanti 3-4 metri e una palla ogni coppia. Un bambino si pone in quadrupedia con braccia larghe e tese come pure le gambe mentre l'altro in possesso di palla cerca di farla passare fra le braccia del compagno il quale, a sua volta, cerca di fermare la palla con la pancia. Ad ogni lancio si invertono i ruoli.

● FASE 3 **CHI SI ALZA PER PRIMO...**

Bambini con una palla a testa e supini con palla tenuta al petto, al segnale dell'insegnante alzarsi in piedi il più velocemente possibile. Gara a chi si alza per primo o a chi riesce ad alzarsi in 3 secondi.

● FASE 4 **PASSA IL FIUME CON IL SALVAGENTE...**

Bambini divisi in due o tre squadre di pari numero posti in fila dietro una linea di partenza (riva), a circa 8-10 metri di fronte si disegna un'altra linea. Il primo bambino di ogni squadra ha la palla tenuta tra le caviglie o le gambe e in posizione quadrupedica deve portare la palla oltre la linea (riva) opposta e lanciarla al compagno che gli stava dietro, questo passa pure lui il fiume e così via. Vince la squadra che riesce per prima a far passare tutta la squadra sulla sponda opposta. Se la palla viene persa si ritorna indietro e si riparte.

● FASE 1 SALTA E LANCIA...

Bambini divisi in 3 squadre disposti in fila dietro una linea; ogni bambino ha una palla in mano e davanti a ogni fila sono posti a terra 5-6 cerchi uno vicino all'altro. Al "via" i primi bambini della fila saltano a piedi pari o su un piede dentro i cerchi, lanciano la palla contro il muro, la riprendono, saltano dentro i cerchi a ritroso per fermarsi dentro l'ultimo con la palla alzata sopra la testa. Vengono assegnati 3 punti a chi arriva primo, 2 al secondo e 1 al terzo; gioco a punti fra le squadre.

● FASE 2 STAFFETTA SALTA CON LA PALLA...

Bambini divisi in due o tre squadre poste in fila di fronte a una linea di partenza; il primo bambino di ogni squadra tiene una palla fra le caviglie o le ginocchia e salta fino a un birillo posto a 3-4 metri dalla linea di partenza, gira attorno e sempre saltando ritorna al punto di partenza lasciando la palla che viene raccolta dal secondo bambino che, dopo averla stretta fra le caviglie o le ginocchia, esegue lo stesso percorso e così via fino all'ultimo. Vince la squadra che per prima completa il percorso con tutti i bambini. Se la palla cade si ritorna al punto di partenza.

● FASE 3 ATTENTI ALLA SCOSSA...

L'insegnante lega una corda ad un sostegno ad una altezza di 30-40 cm. I bambini, uno dietro all'altro, partono, la devono saltare senza toccare, si può aumentare progressivamente l'altezza e successivamente si può fare ondeggiare la corda. Se il bambino tocca la corda prende la scossa acquisendo una penalità.

● FASE 4 SALTA GLI OSTACOLI A STAFFETTA...

Bambini divisi in due o tre squadre di pari numero disposti in fila dietro una linea di partenza; a 5 metri da questa sono disposti 3-4 ostacoli alti 50 cm circa e distanti fra loro 3-4 metri. Al "via" il primo bambino di ogni squadra parte, salta gli ostacoli, ritorna verso la propria fila, tocca la mano al secondo bambino e va in coda; il secondo bambino parte a sua volta e così via fino a che il primo bambino torna davanti e quando l'ultimo gli tocca la mano lui alza il braccio per segnalare la fine della staffetta. Un punto alla squadra che arriva per prima.

