

1. PROGETTO “GIOCHIAMO A GIOCARE”

Le esercitazioni di seguito illustrate sono solo una parte di quelle contenute nel Progetto ed hanno il compito di aiutare a cogliere il senso della proposta.

Sono accompagnate da alcuni consigli didattico-pedagogici e metodologici che evidenziano gli aspetti educativi presenti nelle esercitazioni.

Presentazione

Giochiamo a giocare è non solo il titolo di un Progetto di Educazione motoria e sportiva, ma soprattutto un obiettivo imperniato su precise basi metodologiche, pedagogiche che s'avvale di forme di movimento e di giochi che, alcuni anni fa, i bambini acquisivano naturalmente grazie all'opportunità di aggregazione e di gioco che si presentavano a loro nelle piazze, nelle strade, nei parchi del loro paese e della città.

Ora, venuta a mancare quest'opportunità, tutto va programmato e insegnato e la Scuola rappresenta il luogo ideale per tali azioni.

Le società sportive, infatti, ad esclusione di quelle più lungimiranti e coscienziose, non si prendono cura di questa importante e delicata fase d'educazione motoria e sportiva, in quanto ritengono più opportuno (sbagliando) passare direttamente all'insegnamento delle tecniche e delle tattiche sportive di cui sono depositarie.

Il gioco creativo, dunque, è da subito soffocato dall'ansia del risultato alla cui base c'è il saper compiere al meglio un determinato gesto penalizzando così la cultura polivalente del movimento.

Questo impoverimento culturale, emozionale, motivazionale, fisico, è una delle cause che porta ad un abbandono precoce nei confronti dello sport.

Se a ciò si aggiunge che molti di questi operatori sportivi tendono ad “allenare per schede”, adottando, per lo sport di base, gli stessi metodi dello sport d'élite, si capisce perché a molti giovani vengono a mancare le motivazioni indispensabili per rimanere legati allo sport.

E chi mai, se non la Scuola, dovrebbe farsi carico di questa educazione sportiva, educazione veramente trasversale, che si trasferisce nei vari settori della formazione sociale, ambientale e salutistica, ai fini di una vera partecipazione, di una maggiore consapevolezza e del divertimento attivo?

Proporre il gioco prima della disciplina sportiva soddisfa un bisogno primario dei giovani, li aiuta a costruirsi un'ampia base motoria, li indirizza più consapevolmente verso discipline sportive più congeniali.

Conseguire successi consente loro di restare legati allo sport per un arco più lungo della vita e non abbandonarlo proprio nel momento in cui ne avrebbero più bisogno.

Una volta chiarito che il gioco deve essere proposto prima della disciplina sportiva, è necessario affermare che i giochi devono contenere elementi di tecnica e di strategia trasferibili nelle diverse discipline, in quanto risaputo che i giovani si motivano maggiormente nel gioco in vista di un loro potenziale inserimento nell'ambito di quegli sport che vedono più frequentemente praticati.

Con il progetto “Giochiamo a Giocare”, Carlo Devoti da anni collabora con le scuole elementari delle province di Parma e Piacenza, presentando alle classi e agli insegnanti le attività sotto descritte.

Abbiamo pensato di arricchire con fotografie e pensieri sportivi dei partecipanti, la descrizione dei giochi.

A. ESERCITAZIONI SPAZIO-TEMPORALI

1. Riscaldamento

Risulta molto importante educare gli allievi a preparare adeguatamente il loro organismo all'attività di gioco e di sport. Il riscaldamento può essere paragonato a quello del motore che un'automobile effettua ogni qualvolta si mette in moto dopo ogni notte trascorsa in garage.

Per prima cosa si eleva il battito cardiaco e la frequenza respiratoria con una corsa leggera che può essere intervallata da esercizi quali: corsa a ginocchia alte, calciata nel sedere, passo laterale, passo incrociato, corsa all'indietro. Si possono poi combinare queste andature con spinte degli arti superiori, circonduzione avanti e indietro, slanci in varie direzioni etc., oppure affrontare un percorso misto intervallato da salti ad ostacoli, capriole, slalom etc.

1. Gestione dello spazio

- a. Invitare gli allievi a correre uniformemente distribuiti *in spazi di diverse dimensioni*. La variabilità dello spazio induce gli allievi ad adattarsi riducendo o incrementando le distanze fra gli stessi.
- b. Invitare gli allievi a correre uniformemente distribuiti *sul perimetro del campo di gioco*.
Riducendo o aumentando tale perimetro gli allievi, al fine di mantenere l'equidistanza, saranno invitati ad incrementare la loro velocità o a decelerare.
b1) I giochi a e b possono evolversi invitando i ragazzi a muoversi gestendo un pallone che potranno lanciare e parare, far rimbalzare a mo' di pallacanestro o guidare con i piedi a mo' di calcio. Il controllo del pallone costringerà dunque ad aumentare la visione periferica e migliorare l'attenzione e il controllo dei movimenti.
- c. Invitare i ragazzi a mettersi a coppie e a correre uniformemente distribuiti sul perimetro del campo e diametralmente opposti.
- d. Invitare i ragazzi a muoversi a specchio ed in contatto fra di loro.
- e. Invitare i ragazzi a muoversi a specchio e uniformemente distanziati dalla linea mediana del campo.



Langhirano – *Un pallone per ciascuno... non fa male a nessuno!*

2. Gestione del tempo

Lanciare e parare con esercizio di handicap al fine di migliorare la reattività muscolare, la precisione e l'attenzione.

Un pallone per ciascun giocatore.

- a. Lanciare il pallone e pararlo.
- b. Lanciare il pallone e pararlo dopo aver battuto le mani avanti, indietro, sotto le ginocchia dopo averle sollevate. Il giocatore, al fine di battere le mani più volte, sarà invitato a porre l'attenzione sulla precisione del lancio e sulla altezza dello stesso.
- c. Lo stesso esercizio toccando le ginocchia, i tacchi, l'interno dei piedi e alternandoli fra loro o incrociando gli arti superiori.
- d. Stessa cosa toccando altre parti del corpo come le spalle, i fianchi, le ginocchia, le caviglie etc.
- e. Lanciare il pallone, piegarsi sulle ginocchia, guardare e toccare il terreno, riprendere al volo il pallone.
- f. Lanciare il pallone davanti al proprio corpo, eseguire un giro a 360° e pararlo al volo.
- g. Lanciare il pallone e pararlo dopo aver eseguito una inginocchiata, seduta, sdraiata supina e prona e una capriola. Inserire i concetti temporali dello stesso momento, tra cui un momento prima ed un momento dopo (e questo riferito a tocco del pallone a terra).

N.B. In tutti questi esercizi si possono introdurre i concetti di:
allenamento, addestramento, coordinazione, di gradualità, di continuità.

Il concetto di allenamento e addestramento lo si può chiarire invitando i ragazzi ad eseguire gli esercizi con sempre maggiore precisione, ritmo e minor tempo, dopo aver introdotto il concetto di fatica.

Il concetto di gradualità e continuità invece serve a sostenere l'idea che per migliorare bisogna praticare l'attività con continuità, se si vogliono acquisire via via abilità sempre più elevate.

Il concetto di coordinazione offre l'opportunità di considerare come la stessa sia il risultato di un accordo fra corpo e mente. La mente comanda e il corpo esegue.



*Accordare corpo e mente...
attraverso gli occhi dai bambini che...
sanno "giocare" anche con sorprendente creatività!*

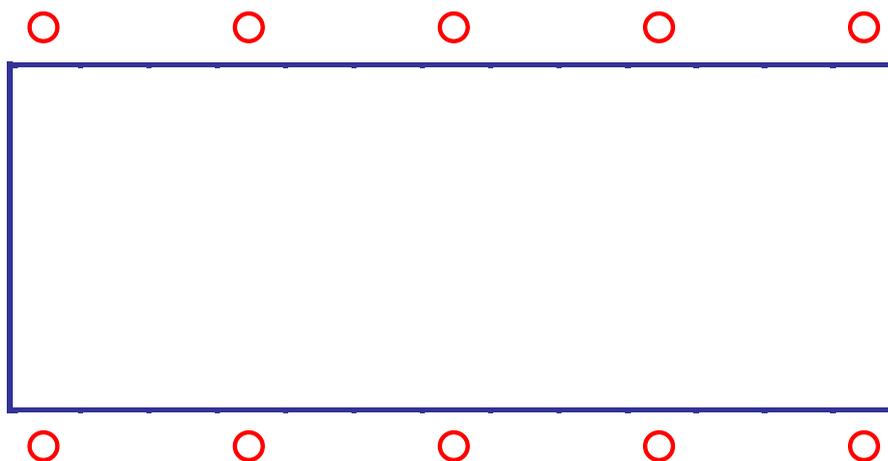
B. GIOCHI DI SCATTO INDIVIDUALI E A COPPIE, E DI ORIENTAMENTO

a. un pallone per ciascun giocatore.

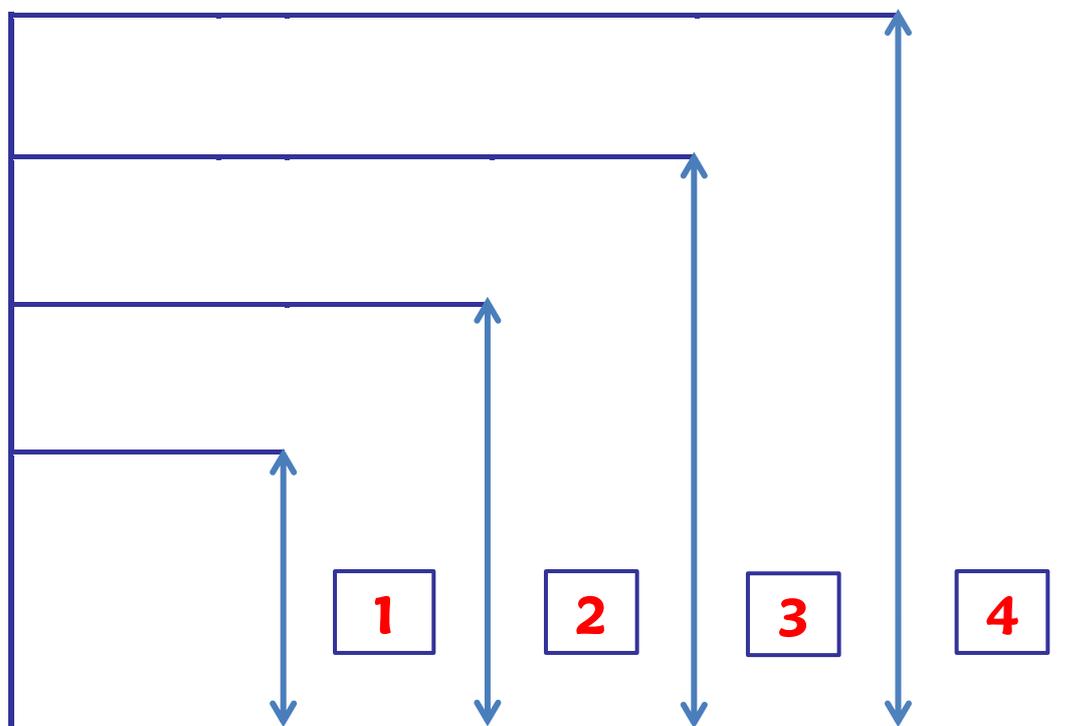
Lanciare il pallone verticale, assumere con il corpo atteggiamenti diversi, tipo: in ginocchio, seduti, decupito, prono e supino, capriola, ecc. e parare il pallone dopo il primo rimbalzo e successivamente, per i migliori, al volo

b. coppie disporsi frontalmente e scambiarsi il posto al segnale del maestro.

Stessa cosa partendo da posizioni di handicap e correndo con diverse modalità, tipo: frontale (per avanti e rinculando), laterale e a passo incrociato



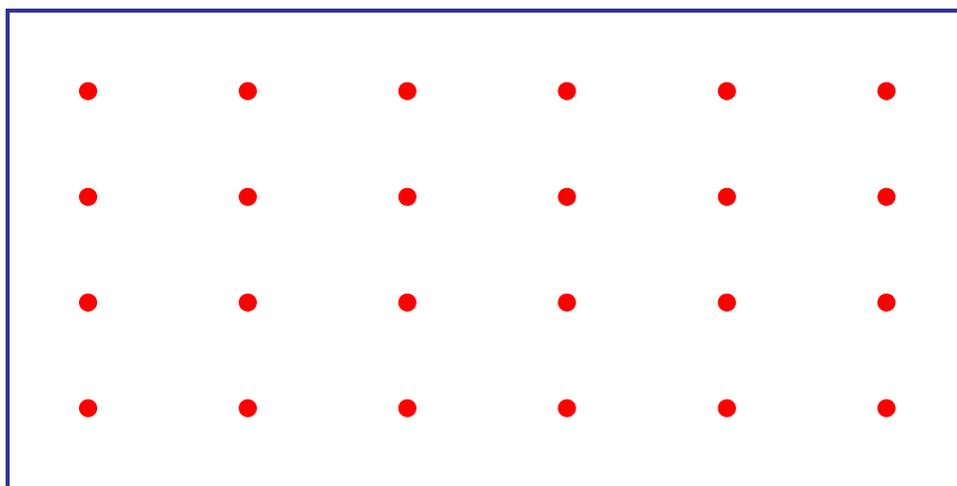
c. corsa a spola ritornando al punto di partenza dopo aver toccato le linee del campo (di pallavolo o di pallacanestro) in successione crescente o decrescente (gioco a tempo)



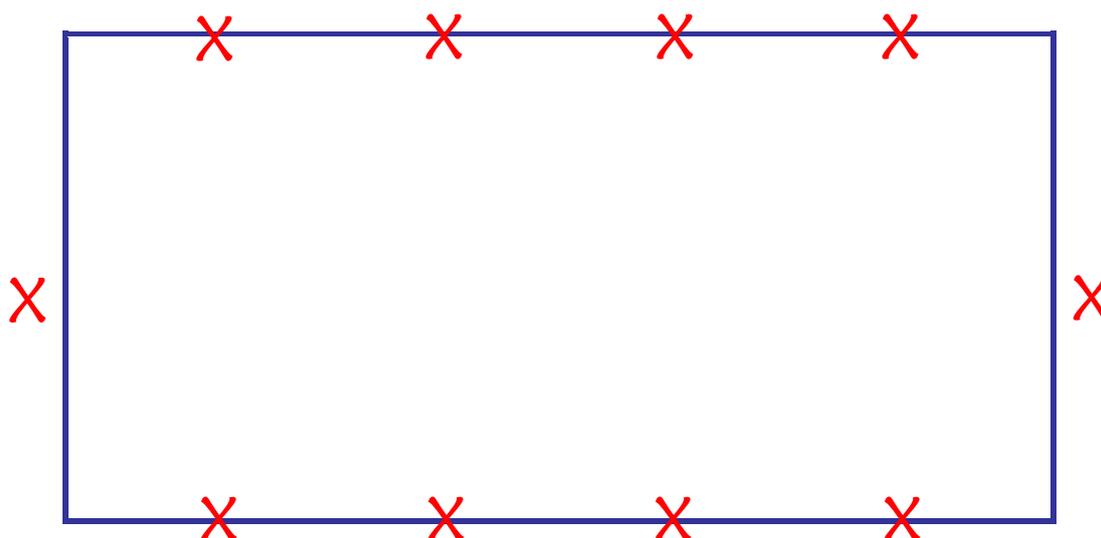
C. GIOCO DELL'ORIENTAMENTO E DI GESTIONE DELLO SPAZIO, INDIVIDUALI E A COPPIE

Viene realizzato il campo di pallavolo o di pallacanestro e le linee che lo delimitano.

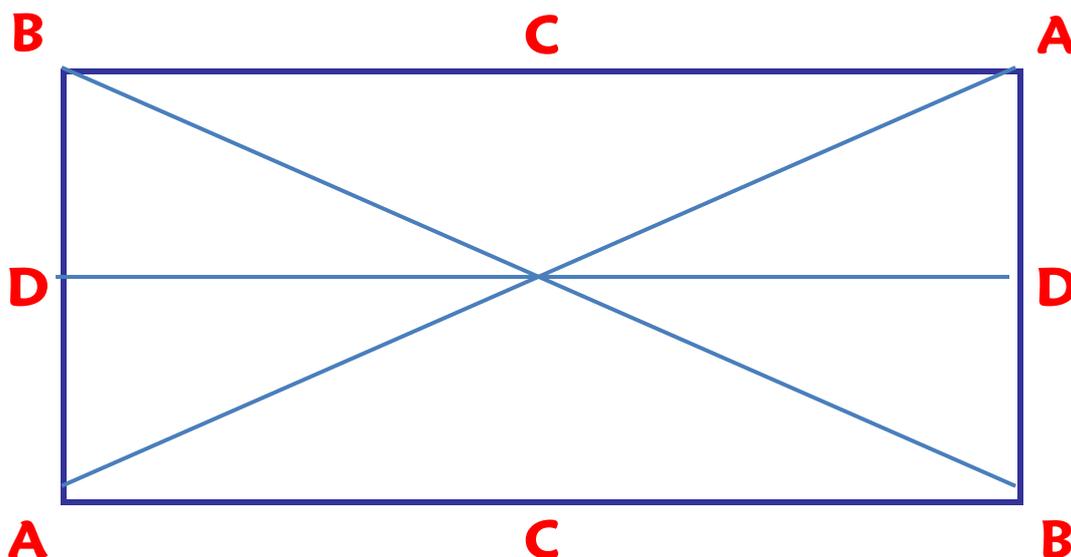
1. Come primi esercizi si invitano gli allievi a correre uniformemente distribuiti nello spazio delimitato dalle linee esortandoli via via ad utilizzare uno spazio sempre più ampio (per esempio $\frac{1}{3}$ di campo, $\frac{1}{2}$ di campo, $\frac{3}{4}$ di campo, il campo intero).



2. Come secondo esercizio si invitano gli allievi a correre uniformemente distribuiti sulle linee perimetrali del campo aumentando gradualmente i perimetri di percorrenza. Per aumentare la difficoltà si possono inserire i comandi di dietro front e l'invito a raccogliersi al centro del campo e, al comando, ritornare a correre sulle linee perimetrali distribuendosi uniformemente sulle stesse.



3. Come terzo gioco si invitano i giocatori a mettersi a coppie e a correre sulle linee perimetrali rispettando la posizione diametralmente opposta. L'inversione del senso di marcia e la raccolta al centro rendono l'esercizio più impegnativo.



4. Come quarto gioco si invitano i giocatori a rispettare la consegna del terzo mantenendo in più uniformità di spazio fra loro (portandoli gradualmente a relazionare fra di loro: prima 2, poi 3, poi 4, ecc.). Questo ultimo esercizio consente di introdurre il concetto e il valore del gioco di squadra invitando gli allievi a riflettere sulle seguenti affermazioni:

- a) l'azione, del gioco di squadra, coinvolge tutti i partecipanti determinandone il valore che è il risultato dell'impegno di tutti e delle loro capacità di adattamento e di trasformazione;
- b) il valore della squadra è dato dalla forza del suo anello più debole.

A questo punto si invitano i ragazzi ad esprimere suggerimenti sul da farsi pur risolvendo il problema dell'anello debole. Emergerà con molta probabilità il suggerimento di aiutare l'anello più debole facilitandone i compiti oppure quello di escluderlo dal gioco o sostenerlo al fine di incrementare il valore del gruppo.

Queste risposte si prestano per valutazioni di tipo sociale.



Gli scolari di Sissa e Trecasali della Provincia di Parma, salutano la fine dell'Anno Scolastico "GIOCANDO A GIOCARE"

D. INDICAZIONI PRATICHE PER I GIOCHI SPORTIVI:

1. Adattare le condizioni del gioco (dimensione terreno, durata):
 - a) all'età dei partecipanti
 - b) al loro livello tecnico
 - c) al loro grado di preparazione fisica
 - d) alle condizioni atmosferiche
 - e) alla natura del terreno
 - f) all'ambiente circostante
2. Formare squadre di eguale valore
3. In forma rapida illustrare le regole del gioco
4. Far designare da ogni squadra un Capitano

Presentazione del gioco

Spiegare in un primo tempo lo scopo del gioco, presentare le regole essenziali e far giocare. Successivamente, nel corso del gioco, introdurre le altre regole, facendo riferimento ad azioni vissute.

Processo pedagogico

Iniziare con una fase di gioco libero per permettere l'apprendimento delle regole e la scoperta spontanea delle soluzioni tecnico-tattiche.

Passare in seguito al gioco guidato, fermandolo per spiegare errori tecnici e tattici significativi.

Interessarsi subito alla squadra in possesso della palla, che per prima si trova a risolvere numerosi ed urgenti problemi.

Non appena risulterà nel corso del gioco che una squadra prenda facilmente il sopravvento sull'avversario, si forniranno i mezzi per potersi opporre validamente.

Il tutto questo senza mutare eccessivamente lo svolgimento concreto del gioco e conservandone il carattere gradevole; in nessun caso l'educatore dovrà imporre ai praticanti un tipo di organizzazione o un gesto tecnico particolare.

Questi devono essere il fine di una ricerca disordinata degli stessi praticanti nel corso del gioco.

La ricerca dipende dall'iniziativa e dagli stimoli dell'Istruttore.

Il ruolo dello Sparring-Partner

Qual è il ruolo dello sparring-partner?

È quello di "mediatore" del gioco e cioè quello di facilitare il compito del suo – o dei suoi – interlocutori proponendo loro colpi, azioni, situazioni accessibili alle loro capacità del momento e secondo la logica del richiedere loro leggermente di più di quello che, in quel momento, sono in grado di dare.

Da ciò si può capire che non è facile trovare il Maestro o il giovane scolaro capace di svolgerlo.

Dalla mia esperienza posso dedurre che molto spesso, nelle classi in cui ho operato, ho trovato questi leader positivi, cui erano sconosciute queste loro doti, emerse poi in occasione delle responsabilità assunte nel gioco.

Per aver sperimentato, infinite volte, questo ruolo, posso affermare che, se svolto bene, offre, a chi lo pratica, opportunità di miglioramento di gran lunga superiori rispetto a coloro che svolgono il ruolo di semplici giocatori.